

la dieta che ti

# SGONFIA

Cosa mangiare per una pancia  
piatta e gambe più leggere

DI MANUELA PORTA\*

\*Con la consulenza di Nicola Sorrentino, dietologo

*Non tutti coloro che hanno problemi con la bilancia sono grassi. Tensione addominale e ritenzione idrica possono farti guadagnare anche una taglia in più. Per perderla bisogna puntare sui cibi giusti.*

*Il dietologo Nicola Sorrentino ha ideato un regime alimentare ad hoc per riuscirci*

**U**omini e donne, giovani e meno giovani, grassi e magri. La pancetta è uno degli inestetismi più democratici del mondo. Colpisce allo stesso modo chi ha problemi con la bilancia e chi è normopeso. «Molti pazienti che arrivano nel mio studio combattono da anni contro la pancetta e non sanno più come intervenire», racconta il dietologo Nicola Sorrentino, che a questo argomento dedica il suo ultimo libro *Siamo gonfi non siamo grassi*.

## NON TUTTO IL GRASSO FA MALE

Il grasso non è tutto uguale. Anzi ne esistono di tre diversi tipi. Quando ci pizzichiamo le maniglie dell'amore o le cosce andiamo a toccare il grasso sottocutaneo (o bianco, dal colore di questo tipo di cellule) che ha diverse funzioni: ci ripara dal freddo, ci protegge dalle cadute e è una riserva di energia. Le

cellule adipose infatti immagazzinano le calorie in esubero, trasformandole in trigliceridi. Quando per qualche ragione stiamo a digiuno queste cellule di grasso vengono rilasciate dall'organismo. In misura contenuta quindi questo grasso è indispensabile per la sopravvivenza dell'essere umano. C'è poi il grasso bruno che invece di immagazzinare lipidi, li brucia e genera il calore necessario alla termoregolazione (serve a non farci sentire freddo). Terza tipologia di grasso, quello addominale o viscerale depositato nella cavità addominale che dà origine alla pancetta e è il più rischioso: più pancia abbiamo più siamo a rischio di malattie come infarto, ictus e diabete.

## TIENI IL GIROVITA SOTTO CONTROLLO

Uomini e donne, a causa del differente sistema ormonale, hanno una distribuzione della massa adiposa differente. Noi donne abbiamo una massa grassa maggiormente localizzata intorno a fianchi, glutei, cosce, braccia, seno, il grasso degli uomini si concentra invece



## MUOVITI DI PIÙ!

L'unico modo naturale per perdere peso è bruciare più calorie di quelle che si assumono e questo significa una combinazione di alimentazione sana e attività fisica. In generale per stare bene è necessario fare almeno 5 ore di attività moderata a settimana (camminare a passo veloce o fare le pulizie di casa) oppure 2 ore e mezza di attività intensa, per esempio corsa, nuoto o sport di gruppo come pallavolo.

accumulati con il conseguente formarsi della tanto detestata cellulite. Per correre ai ripari anche qui tanta acqua, una dieta equilibrata, poco sodio, tanto potassio e la giusta quantità di movimento.

## CAMBIA LE TUE ABITUDINI

«Quando, dopo un attento esame della sua condizione, dico a un paziente: "Lei non è grasso, è solo gonfio", in un primo momento mi sorride grato, pensando sia una buona notizia. In parte lo è, ma la strada per ridurre il gonfiore non è in discesa», avverte il nutrizionista. Solo una minoranza di coloro che soffrono di gonfiore è alle prese con un'allergia o un'intolleranza, che si può diagnosticare con una serie di test e analisi (e sotto controllo medico). Il resto deve cambiare le proprie abitudini alimentari, partendo dai gesti più semplici come mangiare lentamente e in modo moderato (evitare i pasti abbondanti), bere acqua che aiuta la motilità intestinale e elimina le tossine, andare a letto tre ore dopo la cena, fare regolare attività fisica puntando soprattutto su esercizi che ►

sull'addome. Ma quando scatta il campanello d'allarme? «C'è un metodo infallibile per capire se siamo a rischio. Basta misurarsi il girovita con un semplice metro da sarta: quando questo supera gli 80 centimetri per le donne e i 94 per gli uomini, il rischio di complicanze metaboliche cresce inesorabilmente. È il caso di intervenire subito con una dieta equilibrata, completa di carboidrati, grassi, proteine, sali minerali, vitamine e fibre, associata a un po' di attività fisica», spiega il dietologo.

## RICONOSCI IL GONFIORE

«Non tutti coloro che hanno la pancia però sono grassi. C'è anche chi è solo

gonfio», spiega Sorrentino. Come riconoscere la differenza? Una pancia gonfia è tesa, dolente a partire dalla bocca dello stomaco fino all'ombelico. E spesso proviamo questa sensazione spiacevole anche quando siamo a digiuno. Il gonfiore inoltre si accompagna a irregolarità intestinale, meteorismo, nausea, mal di testa.

## ATTENZIONE ALLE GAMBE

Altro punto dolente, soprattutto per noi donne: le gambe. Per colpa della ritenzione idrica possono gonfiarsi. Come contrastarla? Bando alla sedentarietà che vieta al sistema linfatico di drenare correttamente i liquidi



rinforzano i muscoli addominali e promuovono la motilità intestinale. Bisogna poi eliminare tutta una serie di alimenti che causano gonfiore (vedi box).

## DUE REGIMI SU MISURA

Per sgonfiare la pancia o le gambe non bisogna rinunciare a nessun alimento (nemmeno a quelli che fermentano nella pancia, come legumi e latticini). Per avere successo una dieta deve essere facile, varia e piacevole. Ricordiamo però di limitare al massimo bibite, dolci e alcolici, mentre pasta, riso e cereali, soprattutto integrali, sono assolutamente ammessi e poi abbondiamo con frutta e verdura crude e cotte. Non facciamoci tentare dai fritti e consumiamo almeno 1 litro di acqua al giorno. No allo zucchero, sale giusto un pizzico, ma insaporiamo le pietanze con le erbe aromatiche e come condimento esclusivamente olio extravergine d'oliva (un cucchiaino a pranzo e un altro a cena). Pesiamoci una volta la settimana non di più, non serve e non deve diventare una tortura. Ecco due regimi alimentari ad hoc studiati da Nicola Sorrentino, da seguire per una settimana.

## LA DIETA PANCIA PIATTA

### PER TUTTI I 7 GIORNI

#### Colazione

Iniziate la giornata assumendo probiotici (a stomaco vuoto). A seguire fate colazione con caffè o tè, 1 bicchiere di latte (soia, riso, mandorle) o 1 yogurt magro, 2 fette biscottate o 30 g di cereali.

#### Spuntini

1 spremuta d'agrumi oppure 3 noci o 10 mandorle a metà mattina, 1 yogurt magro o 1 quadretto di cioccolato fondente il

pomeriggio. Terminate la giornata con 1 tisana pancia piatta: anice, finocchio, menta, tiglio, camomilla e zenzero.

### PRIMO GIORNO

#### Pranzo

70 g di prosciutto crudo e pomodorini, 1 panino integrale

#### Cena

80 g di pasta con zucchine

### SECONDO GIORNO

#### Pranzo

80 g di riso bollito con 1 cucchiaino di parmigiano

#### Cena

1 panino integrale, 2 uova strapazzate con finocchini

### TERZO GIORNO

#### Pranzo

1 piatto di minestrone di verdure senza legumi

#### Cena

1 piatto di insalata di carote crude

con aceto balsamico, 1 panino integrale, 200 g di vitello

### QUARTO GIORNO

#### Pranzo

80 g di riso bollito con 1 cucchiaino di parmigiano

#### Cena

1 piatto di finocchi e zucchine a vapore con salsa di soia, 1 panino integrale, 250 g di orata

### QUINTO GIORNO

#### Pranzo

150 g di roast beef con verdure cotte e crude

#### Cena

80 g di pasta al ragù vegetariano

### SESTO GIORNO

#### Pranzo

80 g di riso bollito con 1 cucchiaino di parmigiano

#### Cena

Fricascea di verdure con quinoa

### SETTIMO GIORNO

#### Pranzo

70 g di bresaola con lattuga e pomodorini, 1 panino integrale

#### Cena

2 patate piccole bollite, dadolata di tofu alla pizzaiola

## LA DIETA GAMBE SGONFIE

### PER TUTTI I 7 GIORNI

#### Colazione

Caffè o tè, 1 bicchiere di latte (soia, riso, mandorle) o 1 yogurt magro, 2 fette

## PER APPROFONDIRE



A sinistra la copertina di *Siamo gonfi non siamo grassi* (Mondadori, 16,90 euro), l'ultimo libro del dietologo Nicola Sorrentino. Una riflessione sulla differenza che corre

tra grasso e gonfiore e 4 regimi alimentari pensati ad hoc per ogni esigenza. Oltre alla dieta per snellire la pancia e combattere la ritenzione idrica che trovate in questo

servizio anche quella specifica per sgonfiarsi in menopausa e per idratarsi maggiormente, non solo bevendo acqua ma portando in tavola più frutta e verdura.



biscottate o 30 g di cereali

**Spuntini**

1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle a metà mattina, 1 yogurt magro o 3 noci il pomeriggio, 1 frutto o un quadretto di cioccolato fondente la sera dopo cena

**PRIMO GIORNO**

**Pranzo**

Insalata con 100 g di tonno al naturale, 1 panino integrale

**Cena**

80 g di pasta con i broccoli

**SECONDO GIORNO**

**Pranzo**

Minestrone senza legumi

**Cena**

400 g di pesce, insalata, 1 panino integrale

**TERZO GIORNO**

**Pranzo**

1 panino integrale con verdure grigliate

**Cena**

Riso venere con gamberetti e zucchine

**QUARTO GIORNO**

**Pranzo**

Carciofi e due patate al vapore

**Cena**

80 g di pasta e fagioli

**QUINTO GIORNO**

**Pranzo**

Una pizza marinara con poco olio

**Cena**

200 g di carne bianca, insalata e 1 panino integrale

**SESTO GIORNO**

**Pranzo**

spinaci e finocchi con 1 panino integrale

**Cena**

80 g di spaghetti ai frutti di mare

**SETTIMO GIORNO**

**Pranzo**

1 panino integrale con verdure cotte e crude

**Cena**

80 g di pasta con fave e piselli

**CIBI NEMICI**

• **Verdure**

asparagi, carciofi, verza, sedano, cicoria, cavoli, cetrioli, crauti.

• **Frutta**

mele, more, cachi, pere, mango, anguria, pesche, prugne, avocado, albicocche, ciliegie, fichi, mango.

• **Latte e derivati**

latte vaccino, yogurt, formaggi molli, panna.

• **Proteine**

ceci, fagioli, lenticchie.

• **Pane e cereali**

segale, frumento, pasta di grano duro, orzo, kamut, semolino.

• **Biscotti e snack**

cracker di segale, biscotti a base di grano duro, noci, semi, anacardi, pistacchi.

• **Bevande**

alcol, vino e birra, bevande gassate troppo zuccherine.

**CIBI AMICI**

• **Verdure**

carote, coste, fagiolini, lattuga, melanzane, patate, peperoni, pomodori, zucchine, zucca, broccoli.

• **Frutta**

agrumi, lamponi, fragole, mirtilli, kiwi, raramente uva, ananas, banane.

• **Latte e derivati**

latte e yogurt di soia, di mandorle e di riso, parmigiano, pecorino.

• **Proteine**

carni magre e pesce, uova, tofu, soia, piselli.

• **Pane e cereali**

riso, mais, avena, grano saraceno, quinoa, amaranto, miglio.

• **Biscotti e snack**

biscotti senza glutine, torta di riso, cioccolato fondente.

• **Bevande**

acqua non gassata.