

# Recupera forma ed energia!

In questi ultimi mesi il nostro ritmo di vita è cambiato profondamente. Rimanere a casa ci ha fatto trascurare tante cose tra cui lo sport. Con ripercussioni fisiche e psicologiche. Ora eccoci qui, pronti a ripartire con il girovita appesantito, un po' frastornati, ma con tanta, tantissima voglia di recuperare la serenità e il peso forma persi durante la quarantena. Fare sport è importante ma tutto passa dalla dieta! Che deve essere equilibrata ma allo stesso tempo appetitosa, come quella che ti propone il professor Nicola Sorrentino

di MANUELA PORTA



Come rimettersi in forma, senza rinunciare al gusto di un buon piatto! Un obiettivo promesso da tanti, troppi ciarlantani sul web. Quando si tratta di alimentazione, bisogna lasciar parlare i professionisti della materia come il professore Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica, in Idrologia, Climatologia e Talassoterapia, direttore IULM Food Academy. Nel suo ultimo libro *La dieta Sorrentino* (Piemme), il professore, ci accompagna in un percorso di recupero, che forse sarà ancora caratterizzato da alti e bassi e, proprio per questo, ci prepara a essere pronti e scattanti. «Soprattutto in questo momento» sottolinea Sorrentino «tutti noi desideriamo recuperare la forma, senza però essere bombardati da privazioni e sensi di colpa: **usciamo da un periodo particolarmente stressante ed eccessive imposizioni aumenterebbero ulteriormente il nostro stato d'ansia. E poi chi ha detto che mangiare sano per stare bene debba essere sinonimo di sofferenza?**». Decidere di seguire un regime ipocalorico non significa saltare i pasti, né torturarsi con rinunce e divieti, ma vuol dire semplicemente cambiare il modo di alimentarsi.

**Per ripartire a tutto gas** è consigliato, quindi, disintossicare mente e organismo, rinforzare le difese immunitarie, per qualsiasi evenienza e, se necessario, ridurre la massa grassa accumulata (senza dimenticare che spesso il grasso è silenziosamente nascosto anche nei nostri organi) e aumentare quella muscolare che ultimamente non abbiamo avuto l'opportunità di stimolare con un sufficiente e adeguato allenamento fisico.

**Una dieta bilanciata è fondamentale** e il pilastro della dieta che Sorrentino indica nel suo libro è quella Mediterranea, perché aiuta la proliferazione dei linfociti T, cellule che stimolano il sistema immunitario con un'azione antiossidante. Più frutta e ortaggi, quindi, meno grassi di origine animale, più proteine vegetali, meno sale, pochi zuccheri semplici, cereali meglio se integrali (riso, pasta, pane) perché regolano il rialzo glicemico, senza dimenticare qualche quadretto di cioccolato per stimolare il buonumore e combattere, grazie alla presenza di flavonoidi, i radicali liberi. La natura ci offre una ricca varietà di alimenti che si possono combinare con fantasia senza dovere appesantire i piatti con condimenti e preparazioni troppo elaborate. Un menù equilibrato e sano permette di raggiungere il peso forma e di mantenerlo nel tempo senza ricadere nel pericoloso effetto yoyo.

**Poi tanta, tanta acqua, almeno un litro al giorno**, soprattutto in vista della stagione calda: non fa ingrassare, disintossica e aiuta il buon funzionamento intestinale.

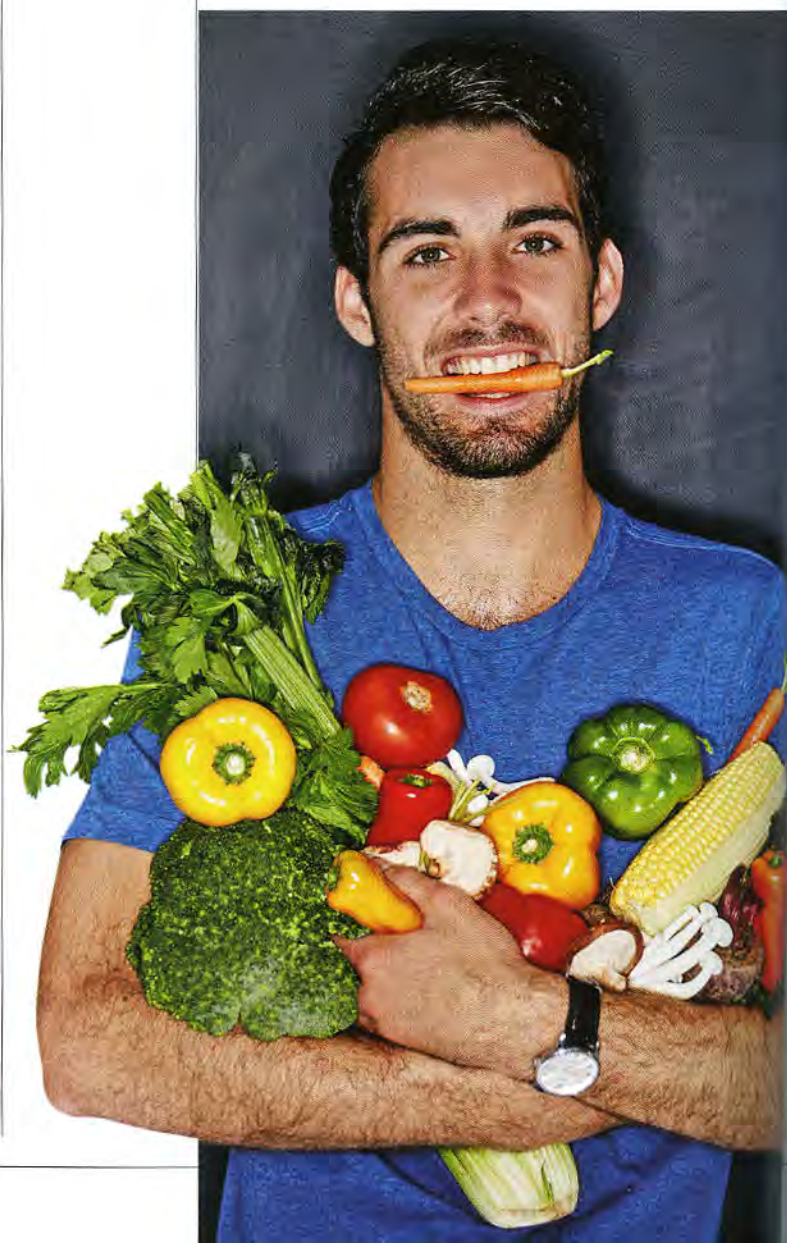
**E per finire, ora che possiamo uscire, è bene fare movimento per riattivare il nostro metabolismo** un po' impigrito durante la quarantena.



Non dimentichiamo che non esistono solo le palestre, ma la corsa, la camminata veloce e si possono fare anche tanti esercizi a corpo libero che non necessitano l'utilizzo di pesi, ma che sviluppano la forza e il tono muscolare sfruttando il peso del corpo. **L'esercizio fisico è un alleato insostituibile di qualsiasi dieta** poiché, oltre a rinforzare le nostre difese immunitarie, riduce il rischio di patologie cardiovascolari, diabete, tumori e favorisce il buon sonno.

## ▶ BASTANO 30 GIORNI ◀

Prima di iniziare una dieta accertiamoci sempre del nostro buono stato di salute e scriviamo una lista di ragioni che ci spingono al raggiungimento del traguardo prefissato: una motivazione profonda è il primo step vincente. Se la dieta è corretta, sana, bilanciata e varia basterà un mese per migliorare la propria forma, con la sola accortezza di limitare i grassi, tenere sotto controllo gli zuccheri e abbondare in vegetali e cibi ipocalorici rendendoli particolarmente gustosi.



► **Pesati non più di una volta la settimana e procedi per gradi:**

in questo ultimo periodo abbiamo già preteso troppo da noi stessi, ma vedrai che seguendo le indicazioni di Sorrentino arriverai a perdere fino a una taglia a settimana.

► **Non sottovalutare mai l'importanza della prima colazione** che deve coprire il 15-20% delle calorie totali giornaliere. Saltarla significa assistere a cali di rendimento e concentrazione e arrivare al pasto successivo più affamati. Gli adulti che scelgono alimenti sbagliati dal punto di vista qualitativo sono il 30% circa, limitandosi a un caffè o cappuccino consumati in piedi fuori casa. Inizia la giornata con una colazione costituita dal 50% delle calorie da carboidrati (pane, fette biscottate, cereali integrali), latte o yogurt o una bevanda vegetale e frutta fresca.

► **Inizia ogni pasto principale** con un piatto abbondante di verdure di stagione crude o cotte.

► **Cottura: bando alle frittture**, ma esclusivamente cotture al vapore, al forno o stufate, utilizzando olio extravergine di oliva nelle quantità indicate, spezie e salse concesse.

► **Pochissimo sale**, ma via libera a spezie ed erbe aromatiche saporite e a zero calorie.

► **Potrai invertire pranzo e cena** e cambiare l'ordine dei giorni, ma attieniti sempre alle dosi calcolate al crudo e al netto degli scarti.

► **Concessi un bicchiere di vino o birra** a un pasto e 4 caffè al massimo al giorno.

► **PROTEINE: meglio quelle delle carni bianche** ◀

Il contributo primario delle proteine è quello di collaborare alla costruzione e al rinnovamento delle cellule e dei tessuti del nostro organismo. Le molecole delle proteine sono costituite da 20 amminoacidi, di cui **8 definiti essenziali, quindi necessari in ogni dieta poiché il nostro organismo non è in grado di produrli autonomamente**, con la raccomandazione di assumerne per circa il 15% delle calorie totali (equivalgono a circa 1g/kg di peso corporeo).

Un eccessivo apporto di proteine si traduce in un aumento del carico di sodio e di omocisteina, con conseguente maggiore rischio di incorrere in patologie cardiovascolari. Quindi, **prediligiamo carni bianche in grado di facilitare la digestione, pesci a lisca (sogliola, spigole, triglia, cefalo, nasello, merluzzo, ecc.), uova**, ricche di antiossidanti dall'effetto protettivo nei confronti dell'ossidazione delle lipoproteine, causa prima del processo di arteriosclerosi. **E, soprattutto, bisogna dare spazio alle proteine vegetali** (piselli, ceci, fagioli, soia, lenticchie ecc.) ricche di fibra, per disinfiammare e disintossicare l'organismo, da abbinare, per costituire un piatto unico, ai carboidrati.



► **CARBOIDRATI: tutti i giorni** ◀

Ma perché abbandonarli? **La pasta non fa ingrassare.** Si può mangiare tutti i giorni un piatto di pasta, condita con sughi leggeri e olio extravergine di oliva, poiché i **carboidrati**

**complessi, metabolizzati lentamente, aiutano a mantenere bassi i livelli di zucchero nel sangue**

e contribuiscono allo stato di calma sprigionando endorfine, gli ormoni del benessere. Pasta, pane e riso, integrali, perché detossinanti e per evitare che con il processo di raffinazione si perdano nutrienti importanti. Senza dimenticare il loro alto contenuto di fibra (una miscela di sostanze come pectine, gomme, lignine, emicellulosa, cellulosa), essenziale alleato nel percorso dimagrante e per prevenire e curare molte patologie, come la diverticolosi, il diabete e per regolarizzare l'intestino: sufficienti 30 grammi al dì.



► **FRUTTA E ORTAGGI a volontà** ◀

Uno stato di stress prolungato può intaccare le nostre riserve vitaminiche, indispensabili per il nostro organismo che però non riesce a sintetizzarle, ma le assimila solo attraverso gli alimenti. **Importanti per le nostre difese soprattutto quelle del gruppo B**, contenute nelle proteine animali, ma anche nelle verdure a foglia verde come bietta, cicoria, fagiolini, spinaci, rucola. **5 porzioni tra frutta e ortaggi al giorno tutti i giorni**, quindi, senza dimenticare il loro grande potere rinfrescante grazie alla presenza di sali minerali. E **oltre alla frutta fresca anche quella a guscio, energetica, antinfiammatoria**, per garantire un buon apporto di vitamina D e B indispensabili per la buona salute delle ossa e del sistema immunitario, ricca di grassi, ma dal basso indice glicemico. **Come spuntino a metà mattina o a merenda permette di arrivare ai pasti principali meno affamati.**

► **SALSE, si ma leggere** ◀

Tutte leggere, ma gustose, perfette per il periodo estivo sulle insalatone. La scelta è vasta:

**A base di pomodoro**

Pomodoro, origano e capperi  
Pomodoro, aglio e basilico  
Pomodoro, acciughe e tabasco  
Pomodoro, aglio, peperoncino, cipolla e basilico

**A base di yogurt**

Yogurt, tabasco ed erba cipollina  
Yogurt e senape o curry  
Yogurt, cetriolini, olive e capperi tritati o con aceto aromatico e basilico;  
Yogurt e mentuccia o con salsa di soia



## IL MENÙ SORRENTINO

### 1° GIORNO

**COLAZIONE** Caffè o tè, 1 bicchiere di bevanda di soia/avena/riso o di latte intero o 1 yogurt, 40 g di cereali o 4 fette biscottate

**SPUNTINO** 1 spremuta di agrumi o 15-20 pistacchi

**PRANZO** Verdure a volontà con salsa a piacere (vedi tabella), 200 g di insalata di mare condita con una salsa di succo d'arancia, senape e aceto balsamico, 1 panino integrale, oppure 1 panino con 100 g di prosciutto cotto o crudo o bresaola o salmone affumicato e verdura a volontà

**MERENDA** 3 noci o 1 yogurt

**CENA** Verdure a volontà con salsa a piacere, mezzemaniche 100 g con cavolfiore e 1 filetto di acciughe dissalate, aglio, peperoncino, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

**DOPOCENA** 1 frutto a piacere o 1 quadratino di cioccolato fondente

### 2° GIORNO

**COLAZIONE** Caffè o tè, 1 bicchiere di bevanda di soia/avena/riso o di latte intero o 1 yogurt, 40 g di cereali o 4 fette biscottate

**SPUNTINO** 1 spremuta di agrumi o 15-20 pistacchi

**PRANZO** 1 piatto di lattuga e pomodori conditi con senape e aceto balsamico, 1 hamburger di soia o 100 g di bresaola condita con limone, 1 panino integrale

**MERENDA** 3 noci o 1 yogurt

**CENA** Verdure cotte a volontà condite con salsa a piacere, riso clorofilliano 100 g con misto di verdure stufate in padella, (zucchine, erbetto, prezzemolo, basilico, piselli, cipollotto), 1 cucchiaino di parmigiano, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

**DOPOCENA** 1 frutto a piacere o 1 quadratino di cioccolato fondente

### 3° GIORNO

**COLAZIONE** Caffè o tè, 1 bicchiere di bevanda di soia/avena/riso o di latte intero o 1 yogurt, 40 g di cereali o 4 fette biscottate

**SPUNTINO** 1 spremuta di agrumi o 15-20 pistacchi

**PRANZO** Verdure cotte a volontà con salsa a piacere, 1 piatto di orzo e mais conditi con salsa di soia, oppure verdure crude a volontà con salsa a piacere, 1 panino con 100 g di cotto o crudo o bresaola o salmone affumicato

**MERENDA** 3 noci o 1 yogurt

**CENA** Verdure a volontà con salsa a piacere, couscous 100 g con verdure (asparagi, piselli, carote, zucchine) e 100 g di gamberetti, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, prezzemolo, peperoncino

**DOPOCENA** 1 frutto a piacere o 1 quadratino di cioccolato fondente

### 4° GIORNO

**COLAZIONE** Caffè o tè, 1 bicchiere di bevanda di soia/avena/riso o di latte intero o 1 yogurt, 40 g di cereali o 4 fette biscottate

**SPUNTINO** 1 spremuta di agrumi o 15-20 pistacchi

**PRANZO** Verdure cotte a volontà con salsa a piacere, 1 pizza marinara con un giro di olio extravergine

**MERENDA** 3 noci o 1 yogurt

**CENA** Pasta corta integrale 80 g con 100 g di ceci in scatola, aglio, pomodorini, rosmarino, alloro, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, pepe e sale

**DOPOCENA** 1 frutto a piacere o 1 quadratino di cioccolato fondente



### 5° GIORNO

**COLAZIONE** Caffè o tè, 1 bicchiere di bevanda di soia/avena/riso o di latte intero o 1 yogurt, 40 g di cereali o 4 fette biscottate

**SPUNTINO** 1 spremuta di agrumi o 15-20 pistacchi

**PRANZO** 1 piatto di insalata mista con 100 g di tonno naturale condita con aceto balsamico o altra salsa concessa, 1 panino integrale

**MERENDA** 3 noci o 1 yogurt

**CENA** Verdure cotte a volontà con salsa a piacere, frittata di scarola con 2 uova, scarola, 1 cipolla piccola, peperoncino, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, 1 panino integrale

**DOPOCENA** 1 frutto a piacere o 1 quadratino di cioccolato fondente

### 6° GIORNO

**COLAZIONE** Caffè o tè, 1 bicchiere di bevanda di soia/avena/riso o di latte intero o 1 yogurt, 40 g di cereali o 4 fette biscottate

**SPUNTINO** 1 spremuta di agrumi o 15-20 pistacchi

**PRANZO** Verdure cotte a volontà con salsa a piacere, 1 panino con 100 g di prosciutto crudo

**MERENDA** 10 mandorle o 1 yogurt

**CENA** Verdure crude a volontà con salsa a piacere, lumaconi 100 g con 200g di fagiolini lessati, pomodori pelati, 1 filetto di acciughe, aglio, basilico, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, pepe

**DOPOCENA** 1 frutto a piacere o 1 quadratino di cioccolato fondente

### 7° GIORNO

**COLAZIONE** Caffè o tè, 1 bicchiere di bevanda di soia/avena/riso o di latte intero o 1 yogurt, 40 g di cereali o 4 fette biscottate

**SPUNTINO** 1 spremuta di agrumi o 15-20 pistacchi

**PRANZO** 2 uova sode, 1 piatto di insalata mista condita con aceto balsamico o con una salsa concessa a piacere, 1 panino integrale

**MERENDA** 10 mandorle o 1 yogurt

**CENA** 1 piatto di pomodori con salsa a piacere, spigola 200 g all'acqua pazza con pomodorini, prezzemolo, sedano, aglio, carota, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, 2 cucchiaini di vino bianco, 1 panino integrale

**DOPOCENA** 1 frutto a piacere o 1 quadratino di cioccolato fondente

### 8° GIORNO

**COLAZIONE** Caffè o tè, 1 bicchiere di bevanda di soia/avena/riso o di latte intero o 1 yogurt, 40 g di cereali o 4 fette biscottate

**SPUNTINO** 1 spremuta di agrumi o 15-20 pistacchi

**PRANZO** Verdure cotte a volontà con salsa a piacere, 1 panino con 100 g di cotto o crudo o bresaola o salmone affumicato

**MERENDA** 10 mandorle o 1 yogurt

**CENA** Verdure crude a volontà con salsa a piacere, pasta 100 g e 70 g fagioli in scatola, pomodori pelati, cipolla, aglio, brodo vegetale, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale e pepe

**DOPOCENA** 1 frutto a piacere o 1 quadratino di cioccolato fondente



9° GIORNO

**COLAZIONE** Caffè o tè, 1 bicchiere di bevanda di soia/avena/riso o di latte intero o 1 yogurt, 40 g di cereali o 4 fette biscottate

**SPUNTINO** 1 spremuta di agrumi o 15-20 pistacchi

**PRANZO** 9 pezzi di sushi, 1 piatto di insalata verde a piacere condita con salsa di soia

**MERENDA** 10 mandorle o 1 yogurt

**CENA** Verdure cotte a volontà con salsa a piacere, trenette 100 g al pesto light: basilico, 1 filetto di acciuga dissalata, capperi, aglio, 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato, erba cipollina, ½ yogurt, pepe bianco

**DOPOCENA** 1 frutto a piacere o 1 quadratino di cioccolato fondente



10° GIORNO

**COLAZIONE** Caffè o tè, 1 bicchiere di bevanda di soia/avena/riso o di latte intero o 1 yogurt, 40 g di cereali o 4 fette biscottate

**SPUNTINO** 1 spremuta di agrumi o 15-20 pistacchi

**PRANZO** Verdure crude a volontà con salsa a piacere, 1 coppa di macedonia di frutta con 3 palline

di gelato alla frutta o 1 panino con 100 g di cotto o crudo o bresaola o salmone affumicato

**MERENDA** 10 mandorle o 1 yogurt

**CENA** Verdure cotte a volontà con salsa a piacere, polipetti 200g affogati, 130 g pomodori, aglio, prezzemolo, 5 olive nere, 2 cucchiaini di vino bianco, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale e pepe, 2 patate lesate

**DOPOCENA** 1 frutto a piacere o 1 quadratino di cioccolato fondente



11° GIORNO

**COLAZIONE** Caffè o tè, 1 bicchiere di bevanda di soia/avena/riso o di latte intero o 1 yogurt, 40 g di cereali o 4 fette biscottate

**SPUNTINO** 1 spremuta di agrumi o 15-20 pistacchi

**PRANZO** 1 piatto di insalata a piacere condita con aceto balsamico, 100 g di carpaccio

di pesce condito con senape e limone, 1 panino integrale

**MERENDA** 10 mandorle o 1 yogurt

**CENA** Verdure cotte a volontà con salsa a piacere, ditali (pasta) 100 g con 150 g di fave fresche o surgelate, ½ dado vegetale, 1 cucchiaino di vino bianco, sale, pepe, prezzemolo, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

**DOPOCENA** 1 frutto a piacere o 1 quadratino di cioccolato fondente



12° GIORNO

**COLAZIONE** Caffè o tè, 1 bicchiere di bevanda di soia/avena/riso o di latte intero o 1 yogurt, 40 g di cereali o 4 fette biscottate

**SPUNTINO** 1 spremuta di agrumi o 15-20 pistacchi

**PRANZO** Verdure crude a volontà con salsa a piacere, 1 piatto di minestrone di verdure freddo

**MERENDA** 10 mandorle o 1 yogurt

**CENA** Verdure cotte a volontà con salsa a piacere, spaghetti 100 g alle vongole 300 g, aglio, 2 cucchiaini di vino bianco, peperoncino, prezzemolo, sale, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

**DOPOCENA** 1 frutto a piacere o 1 quadratino di cioccolato fondente



13° GIORNO

**COLAZIONE** Caffè o tè, 1 bicchiere di bevanda di soia/avena/riso o di latte intero o 1 yogurt, 40 g di cereali o 4 fette biscottate

**SPUNTINO** 1 spremuta di agrumi o 15-20 pistacchi

**PRANZO** 100 g di salmone affumicato con un piatto di insalata verde a piacere, 1 panino integrale

**MERENDA** 10 mandorle o 1 yogurt

**CENA** Verdure cotte a volontà con salsa a piacere, insalata di pasta 100 g di fusilli integrali con verdure (carote, piselli, pomodorini, zucchine, peperoni, rucola, basilico, cipollotto), menta tritata, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, aceto balsamico, sale, 1 cucchiaino di yogurt

**DOPOCENA** 1 frutto a piacere o 1 quadratino di cioccolato fondente

## SPORT E ALIMENTAZIONE

Chi pratica sport deve seguire una dieta che garantisca insieme al benessere fisico una sufficiente carica energetica per poter affrontare al meglio lo sforzo fisico. Spesso, però, con la scusa di fare sport, si rischia di assumere più calorie del necessario, andando così incontro a un aumento di peso, o al contrario di stressare l'organismo a causa di un apporto calorico insufficiente o di cibi sbagliati con un conseguente calo della performance sportiva. Praticare attività fisica conta quanto mangiare in modo corretto, e lavorare su due fronti porta a un risultato che non è la somma dei fattori, ma la loro moltiplicazione. In più il movimento abbassa anche i livelli di stress e riduce il senso di fame.

**Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità gli adulti dovrebbero praticare almeno 150 minuti di attività fisica moderata la settimana.**

La dieta dello sportivo deve essere personalizzata a seconda dell'età, del sesso, della frequenza e dell'intensità dell'attività fisica, tenendo sempre in considerazione un apporto equilibrato di proteine, grassi e zuccheri. Oltre all'alimentazione, però, è fondamentale anche l'idratazione, quindi bisogna ricordarsi di introdurre il corretto quantitativo di acqua anche perché, un muscolo disidratato, perde circa il 40% della sua normale efficienza.



14° GIORNO

**COLAZIONE** Caffè o tè, 1 bicchiere di bevanda di soia/avena/riso o di latte intero o 1 yogurt, 40 g di cereali o 4 fette biscottate

**SPUNTINO** 1 spremuta di agrumi o 15-20 pistacchi

**PRANZO** Verdure cotte a volontà con salsa a piacere, 1 piatto di sashimi

**MERENDA** 10 mandorle o 1 yogurt

**CENA** Verdure crude a volontà con salsa a piacere, riso 80 g e 100 g lenticchie in scatola, carote, pomodorini, aglio, cipolla, alloro, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, peperoncino in polvere

**DOPOCENA** 1 frutto a piacere o 1 quadratino di cioccolato fondente



15° GIORNO

**COLAZIONE** Caffè o tè, 1 bicchiere di bevanda di soia/avena/riso o di latte intero o 1 yogurt, 40 g di cereali o 4 fette biscottate

**PRANZO** Verdure cotte a volontà con salsa a piacere, 200 g di calamari alla griglia, 1 panino integrale

**MERENDA** 1 frutto a piacere o 3 noci o 1 yogurt

**CENA** Verdure crude a volontà con salsa a piacere, orecchiette 100 g fresche con 130 g di cime di rapa lessate, ½ vasetto di yogurt, capperi, aglio, 1 filetto di acciuga dissalata, sale

**DOPOCENA** 1 frutto a piacere o 1 quadratino di cioccolato fondente

**Nei 15 giorni successivi cambia l'ordine dei piatti, varia gli ortaggi, ma mantieni sempre le stesse quantità, soprattutto quelle relative ai condimenti. Ma puoi anche attingere a nuove ricette sul sito: [www.nicolasorrentino.it](http://www.nicolasorrentino.it)**

