



## CANCELLATE I PECCATI DI GOLA CON LA CLOROFILLA

«BASTANO SETTE GIORNI E UN MENU "MONOCROMATICO" PER PERDERE I CHILI GUADAGNATI CON CENONI E VEGLIONI», DICE IL DIETOLOGO DEI VIP

di Federica Capozzi

**D**opo il bianco Natale, è allarme rosso: siamo tutti gonfi e appesantiti per il tour de force di brindisi e banchetti, la cintura tira, la bilancia grida vendetta. Abbiamo fatto il bis di tortellini e arrosto, spazzolato fino all'ultima fetta di panet-

tone, ceduto all'amaro della staffa: ora dobbiamo correre ai ripari, perdere in fretta quel paio di chili di troppo che non ci appartengono,

sgradito lascito delle festività in famiglia, dono ancor meno opportuno di quel brutto maglione che ci ha regalato la zia. La buona notizia è che bastano sette giorni "al verde" per resettare l'organismo, depurarlo e "spazzare" la coscienza dai sensi di colpa per i peccati di gola.

«L'arma segreta è la clorofilla», rivela il professor Nicola Sorrentino, il dietologo

### LE REGOLE DA SEGUIRE

**L**a dieta detox del prof. Nicola Sorrentino, 64 (a sinistra), è a base di alimenti ricchi di clorofilla. Perché funzioni al meglio, bevete due bicchieri di

acqua fresca prima di ogni pasto; al mattino, a digiuno, assumete una compressa di clorofilla, poi fate colazione con tè verde, uno yogurt magro o un frutto e tre fette biscottate. Fate merenda con tè verde e, a scelta, uno yogurt magro, tre noci o 10 mandorle. Dopo cena è concesso un frutto. Per condire, usate salse di pomodoro (con origano, capperi, aglio, basilico etc.) o yogurt (con tabasco, senape, curry etc.).



dei vip, specialista in scienza dell'alimentazione e direttore della Food Academy dell'università milanese Iulm. «Si tratta del pigmento responsabile della colorazione delle piante e delle alghe, indispensabile per la fotosintesi, la reazione chimica attraverso la quale i vegetali liberano ossigeno: possiede eccellenti proprietà antiossidanti, disintossicanti, purificanti e antianemiche, svolge azioni di rinforzo e protezione del sistema immunitario e di supporto nei processi di riparazione delle ferite e dei tessuti, è utile nella malattie infiammatorie intestinali; migliora l'alito cattivo, aiuta contro debolezza e anemia, è un ottimo ricostituente dopo una cura

**«NON SCARTATE LE FOGLIE ESTERNE: SONO LE PIÙ BENEFICHE»**

antibiotica ed è particolarmente indicato per chi mangia poca frutta e verdura e per i fumatori». Una dieta "monocromatica", dunque, a base di alimenti ricchi di questa sostanza così virtuosa, è proprio quello che ci vuole per pulire l'organismo in fretta e in maniera efficace: «Sette giorni possono sembrare pochi, ma sono sufficienti, soprattutto se abbiamo l'accortezza di aumentare l'effetto detox e antiossidante assumendo ogni giorno una compressa di clorofilla a digiuno», assicura Sorrentino. Niente di più semplice: gli integratori alimentari si trovano in erboristeria, farmacia e persino al supermercato, e costano circa una decina di euro.

Ma torniamo alla nostra dieta, che privilegia frutta e verdura perché ricche di fibre e acqua, preziose per regolare la digestione e le funzioni intestinali. «In particolare», spiega il professore, «scegliamo vegetali a foglia verde, avendo cura di non scartare le foglie più esterne che, anche se meno tenere di quelle interne, sono più ricche di clorofilla». Via libera a erbe e spinaci, pesto di basilico, bietole, insalata verde in tutte le sue forme, fagiolini, zucchine, prezzemolo, scarola e cime di rapa, da cucinare in modo light e senza troppi condimenti, meglio se bollite, al vapore e alla griglia, lesinando sul sale ma con abbondanza di aromi e spezie che non ne facciano sentire la mancanza. «I piatti possono essere insaporiti anche con limone, soia, aceto balsamico, senape, tabasco e alcune salse, come quelle a base di pomodoro o yogurt», concede Sorrentino.

Verde è anche il tè previsto da questo ▶

## 1° GIORNO

**Pranzo** 1 panino integrale, 1 piatto di erbe e spinaci con salsa a piacere.

### Cena TROFIE AL PESTO LIGHT

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE** 180 g di trofie

- \* 2 mazzetti di basilico \* Pochi capperi
- \* 2 cucchiari di pecorino \* 1 mazzetto di erba cipollina \* 1/2 spicchio d'aglio \* 1 yogurt magro.

**ESECUZIONE:** Frullate nel mixer il basilico, i capperi, l'aglio, il pecorino, l'erba cipollina, lo yogurt e una presa di sale, fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Condite con questa salsa le trofie cotte al dente.



## 2° GIORNO

**Pranzo** 1 piatto di minestrone senza legumi con salsa a piacere.

### Cena PETTO DI POLLO CON SALSA VERDE

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE** 300 g di petto di pollo \* 100 g di bietole \*

- Prezzemolo \* Basilico \* Erba cipollina \* Timo \* Dragoncello \* Chiodi di garofano \* 1 cucchiario di aceto balsamico \* 1 vasetto di yogurt magro \* Sale e pepe.

**ESECUZIONE:** Scottate le bietole a vapore con i chiodi di garofano e le foglie di timo. Scolate e passate al mixer con prezzemolo, basilico, erba cipollina, dragoncello e timo, sale, pepe e aceto. Aggiungete lo yogurt ed emulsionate. Grigliate i petti di pollo e serviteli con la salsa verde.



## 3° GIORNO

**Pranzo** 1 panino integrale, insalata verde a volontà con salsa a piacere.

### Cena RISO CLOROFILLIANO

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE** 140 g di riso

- \* 2 zucchine \* 100 g di spinaci \* 100 g di erbe
- \* Una manciata di piselli surgelati \* 2 patate
- \* Prezzemolo \* Basilico \* 1/2 cipollotto \* 1/2 dado \* 2 cucchiaini di parmigiano
- \* 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva \* Sale.

**ESECUZIONE:** Pulite e lavate le verdure, tagliatele e mettetele in una pentola con acqua, il dado e il cipollotto. Unite i piselli, salate e fate cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti. Scolate il riso al dente e versatelo in una zuppiera con le verdure. Condite con parmigiano e olio.



## LA DIETA VERDE PER PERDERE CHILI E DEPURARSI DOPO LE FESTE

### 4° GIORNO

**Pranzo** 1 panino integrale, 1 piatto di verdure grigliate con salsa a piacere.

#### Cena CROSTINI DI PANE CON SCAROLA

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE** 4 fette di pane pugliese \* 800 g di scarola liscia \* Capperi \* 1 spicchio d'aglio \* Peperoncino \* 10 olive bianche \* Origano \* 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

**ESECUZIONE:** Cuocete la verdura in abbondante acqua salata con una presa d'origano. In una padella antiaderente con l'olio mettete il peperoncino, le olive, l'aglio schiacciato e la verdura. Lasciate stufare a fiamma bassa per circa 5 minuti. Arrostite il pane e tagliatelo a dadini. Eliminate l'aglio, aggiungete le verdure e servite.



### 5° GIORNO

**Pranzo** Salmone affumicato, 80 g di rucola con salsa a piacere.

#### Cena DITALINI CON PASSATO

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE** 140 g di ditalini \* 2 pomodori ramati \* 200 g di spinaci \* 200 g di fagiolini \* 2 patate piccole \* 2 carote \* 1 porro \* 1 zucchina \* Prezzemolo \* Basilico \* 2 cucchiaini di olio \* 2 cucchiaini di parmigiano \* 1/2 dado \* Sale.

**ESECUZIONE:** Mettete le verdure con il dado in una pentola piena a metà d'acqua. Portate a cottura, aggiungete l'olio, il parmigiano, il sale e il pepe e mettete tutto nel frullatore. Cuocete la pasta e versatela in una zuppiera con il passato di verdura. Servite tiepido.



### 6° GIORNO

**Pranzo** 1 panino integrale, 50 g di tacchino a fette, insalata verde.

#### Cena PANCOTTO E CIME DI RAPA

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE** 1 kg di cime di rapa \* 1 porro \* 1 spicchio d'aglio \* 140 g di pane pugliese \* 2 cucchiaini di olio \* Pepe nero.

**ESECUZIONE:** Portate a bollire una pentola piena a metà d'acqua, aggiungete le cime, il sale e lo spicchio d'aglio, coprite e fate stufare a fiamma bassa. Eliminate l'aglio, aggiungete il pane spezzettato e cuocete per altri 5 minuti. Affettate il porro e ponetelo in una terrina, aggiungete le cime e il pane. Condite con olio, sale e pepe.



### 7° GIORNO

**Pranzo** 1 piatto di minestrone senza legumi con salsa a piacere.

#### Cena SPIGOLA CON VELLUTATA DI LATTUGA

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE** 400 g di filetti di spigola \* 2 spicchi d'aglio \* 10 pomodorini \* Prezzemolo \* 2 cucchiai di vino bianco \* Sale.

**PER LA VELLUTATA** 1 cespo di lattuga \* 250 g d'acqua \* 1/2 dado \* 2 mazzetti di basilico \* 2 cucchiaini di pecorino \* 1 vasetto di yogurt magro \* Pepe.

**ESECUZIONE:** Ponete i filetti in una teglia bassa con acqua fino a metà, prezzemolo e aglio a fettine, irrorate con il vino e salate. Coprite e fate cuocere per 15 minuti. Frullate basilico, aglio, formaggio, yogurt, sale e pepe. Tagliate a strisce la lattuga, mettetela in una pentola con 250 g d'acqua bollente e il dado. Cuocete per circa 10 minuti, poi frullate con tre cubetti di ghiaccio, unite il pesto, frullate ancora e lasciate raffreddare. Spolverate con poco pepe. Servite il pesce sulla vellutata.



regime super salutistico: ricco di polifenoli, caffeina e teofillina che stimolano il metabolismo e l'ossidazione dei grassi, aiuta concretamente a controllare e perdere peso, oltre ad avere un'azione diuretica e depurante. «Un altro contributo prezioso viene dall'acqua», suggerisce ancora il dietologo. «Otto bicchieri al giorno accelerano gli effetti della dieta depurante e ipocalorica e mitigano il senso di fame: berne due prima della colazione, del pranzo e della cena, meglio ancora se freschi, permette di raggiungere più rapidamente il senso di sazietà e attiva la termogenesi, un meccanismo metabolico che produce calore consumando energia».

**INTEGRATORI  
ALLA  
CLOROFILLA  
AUMENTANO  
L'AZIONE  
DETOX**

Nessuna differenza di menu, infine, per lui e lei: «Gli alimenti consigliati e le ricette indicate vanno bene per entrambi», assicura Sorrentino. «Ovviamente per soddisfare i diversi bisogni calorici dell'uomo si possono aumentare leggermente le dosi e aggiungere uno spuntino di frutta a metà mattina». Persino vino e birra sono concessi, purché in piccole dosi: un bicchiere a pasto, senza strafare. Di brindisi, in fondo, ne abbiamo avuti abbastanza tra Natale e Capodanno.

Federica Capozzi