



**SI PARTE CON ENERGIA**  
Una ragazza fa colazione con il latte, ricco di vitamina D, gustato al tepore del sole che filtra dalla finestra. Sotto, il professore Nicola Sorrentino, nutrizionista amato dalle star.

È ESSENZIALE PER OSSA E DIFESE IMMUNITARIE. SI ACCUMULA CON I RAGGI SOLARI. MA NEGLI ULTIMI MESI SIAMO STATI POCO ALL'APERTO. E ALLORA? «SETTE GIORNI DI UOVA, SALMONE, YOGURT, LATTE», DICE SORRENTINO

di Sabrina Bonalumi

**C**aldo, avvolgente, rassicurante, vitale: il bacio del sole ci è indispensabile. È un'iniezione di buonumore ed è un toccasana per la nostra salute. Basta una veloce camminata al giorno - è sufficiente di mezz'ora - oppure un'esposizione stanziale, magari sul balcone o alla finestra di casa, per darci la carica e regalarci il pieno di vitamina D. Che, appunto per questa ragione, è chiamata anche "la vitamina del sole". Infatti, è grazie ai raggi solari che riusciamo a sintetizzarla, ossia ad assimilarla nel no-

# LA DIETA DELLA "D" E' COME IL SOLE

## POLLICE SU PER LATTICINI E CIOCCOLATO



**PRIMA COLAZIONE**  
Caffè o tè, 1 bicchiere di latte intero, 3 fette biscottate

**METÀ MATTINA**  
1 yogurt intero o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

**MERENDA** 1 quadretto cioccolato fondente o 1 yogurt intero

**DOPOCENA** 1 frutto a piacere



## 1° giorno

**PRANZO:** 1 piatto di minestrone con legumi, 1 panino integrale

**CENA:** 1 piatto insalata verde mista, **INVOLTINI DI SALMONE E CRESCENZA.**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE:** 8 fette salmone affumicato: 320 g, 400 g di crescenza, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, pepe nero, prezzemolo, limone, sale

**ESECUZIONE:** Mettete la crescenza in una ciotola con un pizzico di sale e pepe, un goccio di olio e mescolate fino a ottenere un composto liscio. Stendete le fettine di salmone su un tagliere per il ripieno. Aggiungete al centro la crema di formaggio. Arrotolate e chiudete l'involtino per disporlo sul piatto. Ripetete il procedimento per le altre fette. Aggiungete il succo di limone. Decorate con prezzemolo tritato.



## 2° giorno

**PRANZO:** 1 piatto di verdure grigliate, 1 panino integrale

**CENA: TAGLIATELLE AI FUNGHI**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE:** 320 g tagliatelle, 500 g funghi porcini, 8 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, 1/2 bicchiere vino bianco, sale



**ESECUZIONE:** Pulite i funghi raschiando il gambo con un coltellino, passateli con un panno leggermente inumidito e tagliateli a fettine. In una padella ampia versate l'olio e fatelo scaldare a fiamma molto bassa, versate i funghi lo spicchio d'aglio schiacciato e metà del prezzemolo tritato. Sfumate con il vino, salate e lasciate cuocere per circa 15 minuti. Togliete l'aglio. Cuocete la pasta, scolatela e versatevi sopra il sughetto di porcini. Aggiungete il resto del prezzemolo e mescolate gli ingredienti. Spolverate con pepe e servite.

## 3° giorno

**PRANZO:** 1 pizza al gorgonzola

**CENA: panino integrale, 1 piatto insalata FEGATO CON CACAO E CIPOLLE DI TROPEA**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE:** 600 g fegato, 2 cipolle, 8 foglie di salvia, 4 cucchiaini olio extravergine d'oliva, 4 cucchiaini di cacao, 2 cucchiaini aceto di vino bianco, pepe, sale

**ESECUZIONE:** Affettate sottile la cipolla, lavate, asciugate e tritate la salvia. In una padella fate scaldare l'olio, poi unite le cipolle affettate e aggiungete l'acqua. Proseguite a fuoco lento per 5 minuti, unite salvia e aceto. Sciacquate le fette di fegato, asciugatele con panno-carta e mettetele in padella con le cipolle, il cacao e cuocete a fuoco alto per 5 minuti, girandole a metà cottura. Quando il fegato è pronto, trasferitelo su un piatto, salate e servite.



## 4° giorno

**PRANZO:** 1 piatto verdure cotte e crude, 1 panino integrale

**CENA: OMELETTE CON ERBETTE E FUNGHI CHAMPIGNON**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE:** 8 uova, 4 zucchine, 200 g di erbette, 400 g di champignon, scalogno, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe



**ESECUZIONE:** Lavate le verdure, tagliatele e mettetele in una pentola antiaderente con lo scalogno tritato, sale e 4 cucchiaini di acqua. Fate cuocere per circa 10 minuti. Sbattete le uova con il sale. Scaldate una padella antiaderente unta, versate le uova e lasciatele rapprendere. Unite la verdura, spolverizzate con poco pepe e chiudete fino a formare una omelette.

Come sempre, la colazione è il pasto principale della giornata: non va trascurata né eliminata da qualsivoglia regime. «È ciò che serve per farci carburare. Ma non sono da sottovalutare neanche i piccoli spuntini spezza-fame da diluire durante la giornata», dice Sorrentino. «A metà mattina e a metà pomeriggio, per esempio, uno yogurt intero e un po' di frutta secca: leggeri, ma nutrienti. I derivati del latte poi contengono la preziosa vitamina D. E c'è anche, seppur in percentuale molto minore, nel cioccolato fondente, perfetto per la merenda».

stro organismo. Esposizioni costanti ci permettono di fare "scorte" che ci servono tutto l'anno, alle quali attingiamo nei momenti più grigi, specie durante l'inverno, quando il buio cala presto, e nei periodi minor svago all'aria aperta. Gli ultimi mesi, in particolare, da questo punto di vista sono stati molto penalizzanti: per tutti è stato difficile stare fuori casa, correre, passeggiare nei parchi e ottenere la dose giornaliera di vitamina D della quale abbiamo bisogno. Ma dobbiamo rimediare a questa carenza. Come? Attraverso l'alimentazione, con una dieta bilanciata e varia.

«Non si pensi a un regime per smaltire

chili e calorie, ma piuttosto a una scelta di cibi e combinazioni che ci permettano di introdurre fino al 20 per cento del nostro fabbisogno quotidiano di vitamina D. Mangiare alimenti ricchi di questo composto organico con regolarità può essere un determinante aiuto per la salute in generale», spiega il professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica, specialista in idrologia, climatologia e talassoterapia, direttore Iulm Food Academy. «Nello specifico, la vitamina D è importante soprattutto per la mineralizzazione delle ossa - infatti diventa preziosa per le donne nella fase della menopausa ►



## 5° giorno

**PRANZO:** 1 piatto di insalata mista verde, salmone affumicato gr 80

**CENA: ZUPPA DI CICORIA ED ERBETTE**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE:**

800 g di cicoria, 400 g di erbe, 8 fette di pane casereccio, 1-1/2 litro di brodo vegetale, peperoncino fresco, 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva

**ESECUZIONE:** Mondate la cicoria, le erbe e cuocetele in abbondante acqua salata. Scolatele, strizzatele e tagliatele a striscioline. Portate il brodo a ebollizione e aggiungete le verdure. Fate cuocere per pochi minuti. Abbrustolite il pane e coprite il fondo di una terrina, versatevi la verdura, cospargete con il peperoncino sminuzzato e l'olio.



**RICARICARSI ALLA FINESTRA**  
La vitamina D è l'unica sintetizzabile dal corpo attraverso l'esposizione al sole. Una passeggiata al giorno o anche una sosta alla finestra ci aiutano a fare il pieno. L'ideale è abbinare queste abitudini a una alimentazione con i cibi consigliati da Sorrentino.

- e per l'aumento delle difese immunitarie, aspetto che oggi più che mai sta a cuore a tutti», dice. A proposito, dicono le statistiche che molti malati gravi di Covid avevano livelli bassi di vitamina D.

«E poi», prosegue Sorrentino, «la D contribuisce a mantenere buoni i livelli di calcio e di fosforo». Ed è anche preziosa per mantenere la chioma fluente, la pelle luminosa e, può sembrare strano, per tenere alto il tono dell'umore. Le vitamine sono il

**È PREZIOSA ANCHE PER LUMINOSITÀ DEI CAPELLI E TONO DELL'UMORE**

carburante del nostro organismo e la D è importantissima. Recentemente è stato scoperto che tra i motivi del sovrappeso non ci sono solo gli eccessi di grassi e di zuccheri, ma anche la carenza di vitamina D. E questa condizione può rendere i denti più fragili. Tutto chiaro, ma Sorrentino vuole precisare: «La D appartiene al gruppo delle vitamine liposolubili, ossia che si sciolgono nei gras-

si. Un consumo smodato, nel lungo periodo, potrebbe anche causare nausea, irritabilità e malessere. Il motivo? L'accumularsi nell'organismo - fegato e tessuti grassi - di questa vitamina. Quindi, non eccediamo». Per noi Sorrentino ha studiato una dieta di sette giorni ricca di D, gustosa, equilibrata, facile da seguire e preparare. Va detto che non sono moltissimi gli alimenti che la contengono e che la maggior parte è di origine animale. «Nel paniere dei cibi più ricchi di D ci sono il latte e lo yogurt interi e il burro. Poi l'uovo, soprattutto il tuorlo, e i pesci considerati grassi: lo sgombrò, la trota sal-

monata, il salmone, lo storione, il tonno, il pesce spada, le sardine, l'aringa. Tra i vegetali questa vitamina si trova nei funghi, che sono una buona fonte, e, in piccole quantità nella verdura a foglia larga, come cavolo riccio, cicoria, erbe e broccoli, che possono essere consumati da soli oppure abbinati alla pasta. È presente anche nel cacao e nel cioccolato». Sbizzarriamoci, quindi, a preparare pietanze salutari e gustose seguendo le nostre ricette. E dopo aver assaggiato i piatti che proponiamo direte che D sta per vitamina deliziosa.

## 6° giorno

**PRANZO:** 1 piatto mozzarella e pomodori

**CENA:** 2 patate bollite

**DADOLATA DI PESCE SPADA AGLI AGRUMI**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE:**

480 g pesce spada a dadini, 1 limone, 1 arancia, 400 g soncino, 200 g pomodori ciliegini, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini di aceto balsamico, sale



**ESECUZIONE:** Pulite l'insalata e versatela in una ciotola capiente. Lavate i pomodorini e tagliateli a metà. Scaldate una padella antiaderente, quando sarà rovente fate cuocere il pesce a dadini velocemente a fiamma vivace. Sfumate con il succo del limone e dell'arancia. Aggiungetevi i pomodorini, un pizzico di sale e metà dell'olio. Mescolate rapidamente. Aggiungete il pesce spada all'insalata, irrorate con poco olio, salate, mescolate e servite.

## 7° giorno

**PRANZO:** 1 piatto insalata con tonno sott'olio, 1 panino piccolo

**CENA:** 1 panino, **BIETOLE AL GRATIN CON UOVA**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE:**

800 g bietole, 4 uova grandi, 1 spicchio d'aglio, peperoncino fresco, sale, 4 cucchiaini parmigiano grattugiato, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

**ESECUZIONE:** Lavate e sciacquate bene la bietola, tagliatela grossolanamente, asciugatela e mettetela in una padella con 1 cucchiaio d'olio, il peperoncino e lo spicchio d'aglio schiacciato. Salate, coprite e fatela appassire. Fate cuocere per 10/15 minuti fino a cottura. Eliminate l'aglio, suddividete la verdura in quattro ciotole da forno e apritevi sopra un uovo per ciascuna, cospargete con il parmigiano il resto dell'olio e infornate fino a che l'albume non si rapprende.



**Sabrina Bonalumi**