

GENTE

W LA PASTA: LA DIETA CHE CURA LA LINEA E GLI INESTETISMI



LA ESALTA SEMPRE

Il professor Nicola Sorrentino, 65, nutrizionista e dietologo delle star, circondato da vari formati di pasta. Anche nel suo nuovo volume *La dieta Sorrentino* esalta questo alimento. (Foto Dante Valenza).



E FA BENE ALL'UMORE

Il piacere di un piatto di semplici spaghetti al pomodoro diventa quasi voluttuoso per questa bellissima ragazza. «La pasta ha poteri antistress e agevola il buonumore», dice il dietologo.

«NO, NON È FANTASCIENZA», ASSICURA IL NUTRIZIONISTA SORRENTINO. «IL PIATTO PIÙ AMATO DALLE ITALIANE HA UN DOPPIO EFFETTO: MENO CHILI, MENO BUCCIA D'ARANCIA». COM'È POSSIBILE? «PREPARATELO OGNI GIORNO, POCO CONDITO»

**DA SPAGHETTI, FUSILLI E MACCHERONI
CELLULITE ATTACK**



GLI SPEZZAFAME DAL MATTINO A SERA

La colazione, lo spuntino di metà mattina, la merenda del pomeriggio e il dopocena sono sfiziosi e uguali per tutta la settimana. Aiutano a spezzare la fame e danno energia per l'intera giornata.

PRIMA COLAZIONE

Caffè o tè o tisana; 1 bicchiere di bevanda vegetale o 1 bicchiere di latte scremato o 1 yogurt magro; cereali gr 30 o 3 fette biscottate integrali



METÀ MATTINA

1 porzione di frutta o 1 porzione di frutta secca a guscio



MERENDA

1 yogurt magro o 1 porzione di frutta secca a guscio



DOPOCENA

1 porzione di frutta o 1 quadretto di cioccolato



di Sabrina Bonalumi

Maccheroni e spaghetti alleati contro la cellulite? «Certo, e non è fantascienza». Dimagrire concedendosi il lusso di un piatto di pasta al giorno? «Si può. Anche a ridosso della temuta prova costume i risultati sono garantiti. Basti pensare che una porzione media di sola pasta, ossia 80 grammi, apporta circa 280 calorie: sazia, appaga il palato e dà l'energia necessaria per bruciare i grassi. L'importante è attenersi alle quantità e condirle nel modo adeguato, senza intingoli ed evitando di eccedere nei grassi», racconta il professor Nicola Sorrentino, medico nutrizionista amato dalle star, che regala a tutte noi la notizia più attesa, ossia che per perdere peso, tenere a bada la ritenzione idrica e, di riflesso, ridare anche una buona elasticità ai tessuti aggrediti dalla cellulite, la pasta è benvenuta. Ma bisogna conoscere bene ciò che mettiamo nel nostro piatto.

«Propongo una settimana di dieta che prevede la pasta una volta al giorno. E la incorono ancora una volta l'alimento principe della dieta mediterranea: quella sana, equilibrata, sfiziosa e varia che funziona come rimedio per abbattere i chili di troppo e tenere le difese immunitarie sotto controllo. Oggi più che mai, venendo da un periodo di quarantena, durante il quale abbiamo certamente abusato di alimenti di vario genere, seguire un regime sano è importantissimo. E, soprattutto, funziona anche come antidoto contro la cellulite, la temuta buccia di arancia, perché praticamente è quasi privo ▶



1° giorno

PRANZO: 1 piatto insalata mista con 100 g di tonno al naturale con salsa a piacere, 1 panino integrale.

CENA: LUMACONI CON BROCCOLI

INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

160 g lumaconi, 600 g di broccoli, 2 acciughe dissalate, peperoncino,

1 spicchio d'aglio, 4 cucchiaini di olio, poco sale.

ESECUZIONE: pulite i broccoli e riduceteli in cimette. Fateli cuocere in abbondante acqua salata. Scolateli al dente e mettete da parte il liquido di cottura per cuocere la pasta. In una terrina mettete i broccoli leggermente schiacciati con la forchetta, aggiungete le acciughe spezzettate, il peperoncino, lo spicchio d'aglio intero. Lasciate insaporire. Scolate la pasta al dente e mettetela nella terrina con la verdura. Togliete lo spicchio d'aglio, aggiungete l'olio a crudo, mescolate bene e servite caldo.

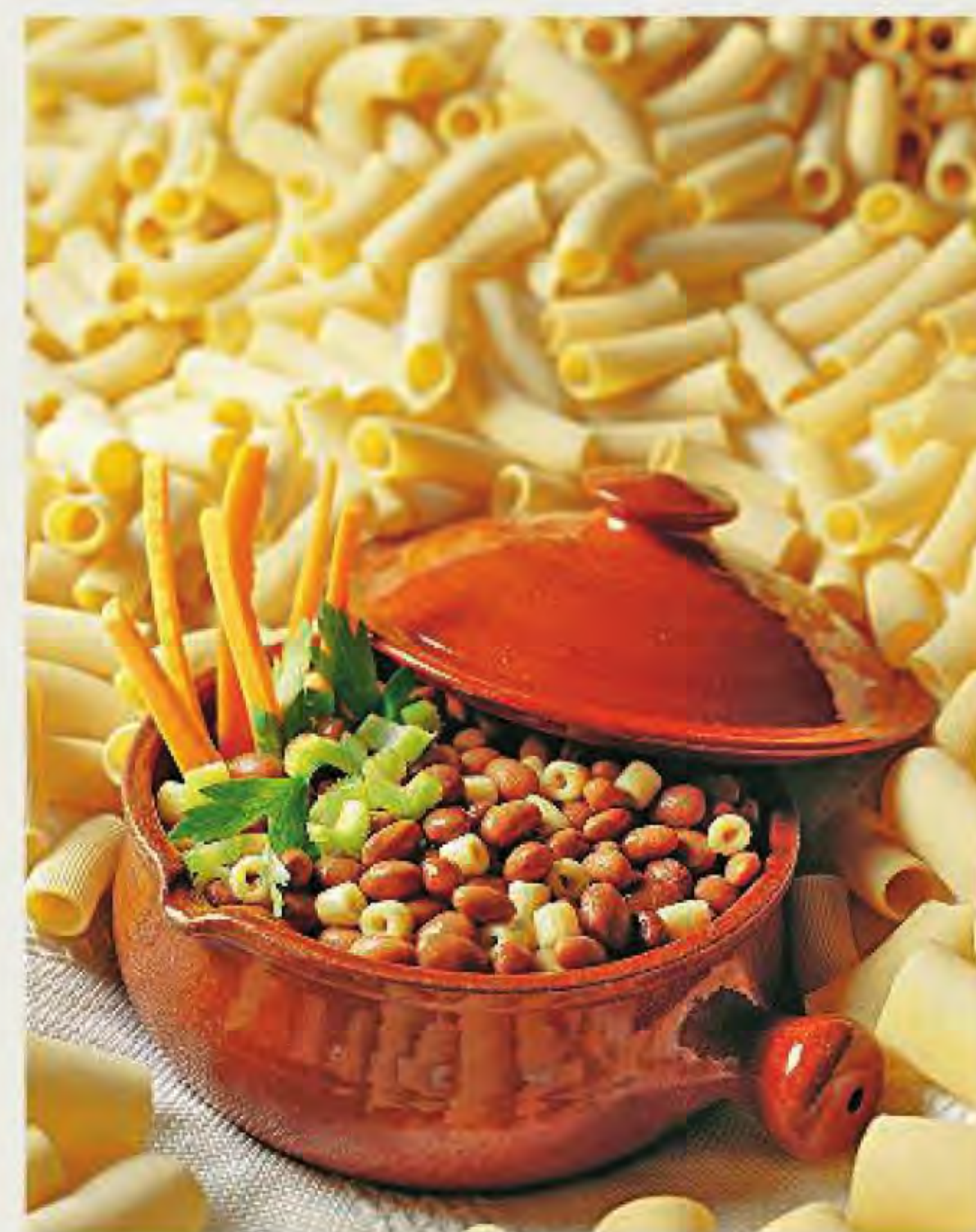
2° giorno

PRANZO: 1 piatto verdure alla griglia con salsa a piacere, 1 panino integrale.

CENA: 1 PIATTO DI INSALATA CON SALSA A PIACERE + PASTA E LEGUMI MISTI

INGREDIENTI PER 2 PERSONE: 140 g pasta, 200 g legumi misti in scatola, 4 pomodorini, 2 foglie d'alloro, rosmarino, 1 spicchio d'aglio, 4 cucchiaini d'olio extravergine di oliva, poco sale e pepe.

ESECUZIONE: mettete i legumi in una padella antiaderente con l'aglio, i pomodori tagliati a dadini, il rosmarino e l'alloro. Fate insaporire a fiamma bassissima per 10 minuti circa. Cuocete la pasta e conditela con i legumi, aggiungete olio e pepe.



SPAGHETTI E PENNE ALL'ATTACCO DELLA CELLULITE



3° giorno

PRANZO: 1 coppetta di macedonia di frutta con yogurt magro.

CENA: SPAGHETTI DI GRANO SARACENO CON LE VONGOLE

INGREDIENTI PER 2 PERSONE: 160 g di spaghetti, 600 g di vongole, 1 spicchio di aglio, 2 cucchiaini di vino bianco, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, ½ dado, pepe, prezzemolo, poco sale.

ESECUZIONE: lavate e scolate le vongole. Mettetele in una padella antiaderente con l'aglio, il prezzemolo tritato, il vino, il mezzo dado e il peperoncino. Fatele andare a fuoco vivace in un recipiente coperto finché si aprono,

sgusciatele e lasciate ridurre il sugo di cottura filtrato. Lessate gli spaghetti al dente, conditeli con il sugo di vongole, altro prezzemolo tritato e l'olio.



4° giorno

PRANZO: 1 trota ai ferri, 1 piatto insalata con salsa a piacere.

CENA: FUSILLI INTEGRALI CON POMODORINI E ZUCCHINE

INGREDIENTI PER 2 PERSONE: 160 g fusilli, 200 g di pomodori ciliegini, 200 g di zucchine, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 1 scalogno, 2 cucchiaini di parmigiano, poco sale, pepe e prezzemolo tritato.

ESECUZIONE: lavate le zucchine e riducetele a rondelle, pulite e tagliate i pomodori a pezzetti, metteteli in una terrina, insaporite con sale e pepe. Tritate lo scalogno e mettetelo in padella con l'olio e due dita d'acqua, fatelo appassire, aggiungete le verdure e finite la cottura. Cuocete la pasta, mescolate con il pomodoro e le zucchine, condite con prezzemolo tritato, sale e pepe, formaggio e servite.



di sale, sia quello che si utilizza per cucinare sia quello contenuto negli alimenti, responsabile della ritenzione idrica», spiega Sorrentino.

Non è quindi necessario fare rinunce, saltare i pasti, rimpinzarsi solo di verdure scondite per perdere peso.

«Lo dico con convinzione: la pasta non fa ingrassare. E lo scrivo bene nel mio nuovo libro *La dieta Sorrentino* nel quale porto questo carboidrato in palmo di mano, spiego che mangiare sano previene le malattie e affermo anche che troppa carne fa male, ma non va affatto demonizzata».

L'alimentazione a 360 gradi, quindi, raccontata in un manuale di benessere e salute che spiega che cosa fare per approfittare della bella stagione come trampolino di lancio per iniziare a nutrirsi in modo corretto e ritrovare la linea senza rinunciare ai piaceri della tavola.

«Basta una settimana affinché la dieta che propongo, se seguita con costanza, faccia perdere una taglia. E metta un freno alla ritenzione idrica». Magia? Pare di no. «La pasta è un alimento ipolipidico, ossia con pochi grassi, è povera di sodio, e apporta

«E NON SCORDATE DI BERE ALMENO UN LITRO DI ACQUA»

5° giorno

PRANZO: 1 paillard di vitello ai ferri, 1 piatto insalata con salsa a piacere.

CENA: DITALONI CON FAVE E CARCIOFI

INGREDIENTI PER 2 PERSONE: 140 g di ditaloni, 200 g di carciofi surgelati, 200 g fave surgelate, ½ scalogno, ½ dado vegan, prezzemolo, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, poco sale e peperoncino.

ESECUZIONE: scongelate le verdure. Preparate il brodo con il dado. In una pentola antiaderente versate il brodo e lo scalogno tritato sottile, aggiungetevi le verdure, il trito di prezzemolo, coprite e lasciate cuocere a fiamma bassa. A fine cottura controllate di sale, aggiungete l'olio e il peperoncino, scolate la pasta al dente, mescolate e servite.



«NELLA DIETA METTO LA PASTA A CENA PERCHÉ CONTIENE UN AMINOACIDO CHE VA A STIMOLARE LA SEROTONINA, L'AMICA DEI SONNI FELICI»



2 peperoni, 200 g di pomodori ramati, 2 melanzane, 1 carota, 1 spicchio di aglio, salvia, basilico, porro, 2 cucchiari di vino rosso, qualche goccia di tabasco, 2 cucchiaini di pecorino, 2 cucchiaini olio extravergine d'oliva, poco sale e peperoncino.

ESECUZIONE: pulite e tritate i funghi. Lavate le verdure e tagliatele grossolanamente, spellate i pomodori e riduceteli a dadini. Mettete tutto in una pentola antiaderente con le erbe aromatiche, l'aglio e il porro affettato sottile. Sfumate con il vino, aggiungete l'olio, il tabasco, il sale, il peperoncino e lasciate cuocere a fiamma bassa per circa 10 minuti. Lessate le orecchiette e conditele con il ragù di verdure e il formaggio.

6° giorno

PRANZO: 100 g di tacchino a fette
Insalata verde con salsa a piacere.

CENA: ORECCHIETTE DI GRANO ARSO AL RAGÙ VEGETALE PICCANTE

INGREDIENTI PER 2 PERSONE: 160 g di orecchiette, 100 g di funghi, 4 zucchine,

una discreta quantità di potassio e di bioflavonoidi, sostanze con proprietà che controllano la ritenzione e proteggono i capillari, proprio quello che ci vuole per la cellulite. Questo lo troviamo soprattutto nella pasta ricavata dal grano saraceno. Quella integrale, invece, fornisce un apporto di fibre, ha un buon effetto saziante e rallenta l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri.

Sorrentino racconta inoltre le proprietà emozionali e psicofisiche della pasta, motivo per il quale è bene non privarsene. «In una dieta equilibrata, almeno il 55 per cento delle calorie che complessivamente assumiamo nella giornata dovrebbe provenire dai carboidrati: sono un toccasana per il cervello, svolgono un ruolo antistress ed essendo fonte di energia sono indispensabili per chi conduce una vita in movimento, spesso frenetica». Pasta delle meraviglie, allora. Ma quando è meglio mangiarla? «Pranzo o cena è la stessa cosa. Nella dieta che leggete in queste pagine la propongo alla sera perché, dopo una giornata di lavoro, un bel piatto ci rende felici. Inoltre, la pasta contiene triptofano, un aminoacido che va a stimolare la serotonina, neurotrasmettitore che ci infonde benessere, preparandoci, a un sonno tranquillo e conciliante». Pasta scondita? Con un filo di olio crudo? «Ma no, perché privarsi del piacere di un piatto gustoso ma a basso carico di calorie? La pasta è ottima se la si abbina a verdure, tipo broccoli, zucchine, melanzane, spinaci e cime di rapa, al freschissimo pomodoro e basilico che fa tanto sapore d'Italia, al pesto di

7° giorno

PRANZO: 1 piatto verdure cotte e crude con salsa a piacere, 1 panino integrale.

CENA: TAGLIOLINI AL PROFUMO DI MARE

INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

160 g di tagliolini, 200 g di filetti di merluzzo (sogliola) surgelato, 400 g di pomodori pelati, 1 spicchio di aglio, cipolla, prezzemolo, capperi, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 2 cucchiari di vino bianco, poco sale, peperoncino.

ESECUZIONE: in una padella antiaderente rosolate il vino bianco con l'aglio, la cipolla ed il prezzemolo. Aggiungete i filetti di pesce, il pomodoro e i capperi. Cuocete a fuoco basso per circa 20 minuti. Scolate la pasta al dente, aggiungete l'olio, il peperoncino e mescolate con il ragù di pesce.



basilico e olio extravergine. Poi insaporite a piacere con le erbe aromatiche. Così il piatto resta comunque bilanciato». Se invece si volesse «esagerare», nel rispetto delle quantità, ovviamente? «Suggerisco pasta servita con legumi o con sughi leggeri di carne o pesce: diventa un piatto unico, bello da vedere ottimo e leggero da mangiare».

Volendo preparare una efficace strategia di attacco alla cellulite? «Diciamo che la cottura gioca una partita importante: sì a quella al vapore, alla griglia o a quella semplice, bollita. Più verdura mangiamo, più ci sentiremo sazi e, grazie al loro contenuto di fibre, ageveremo la funzionalità dell'intestino», spiega il professore e si raccomanda:

«Bere è fondamentale. Almeno un litro di acqua al giorno aiuta a eliminare le tossine e a depurare l'organismo. Scegliete cibi ricchi di potassio, cioè legumi, verdure, frutta, patate, trota, sarda, dentice, il maiale magro e il vitello. Stimolando la diuresi, agevolano l'eliminazione dei liquidi in eccesso, quindi sgonfiano». Ma attenzione: «Per sconfiggere davvero la cellulite non basta solo la dieta, bisogna associare movimento, camminare veloci e, possibilmente, massaggi e trattamenti localizzati. Allora sì che il risultato sarà duraturo e... a prova di bikini».

Sabrina Bonalumi