



Dopo gli stravizi culinari delle feste di Natale è giunto il momento di recuperare «leggerezza» e di rimettersi in forma. Comunque, ora, più che di una dieta dimagrante, dobbiamo preoccuparci di disintossicare l'organismo. E gli esperti dicono che una settimana di dieta può essere sufficiente (MDF)

di Chiara Fornari

MILANO — Abbiamo esagerato con cotecchini e panettoni? La prova-bilancia ci terrorizza? E' giunto il momento di rimettersi in forma. Se nei giorni appena passati sgarrare a tavola è stata quasi una regola, ora dobbiamo correre ai ripari mettendo un po' d'ordine nella nostra alimentazione con cibi sani e che soprattutto ci aiutino a depurare l'organismo. «Dopo l'infornata di grassi dei pranzi e dei cenoni - dice il professor Nicola Sorrentino, nutrizionista specializzato in Scienze dell'Alimentazione e Dietetica -, più che una dieta

lata. «Normalmente tutti buttano le foglie più verdi e preferiscono quelle più morbide - continua il professor Sorrentino -. In realtà sono proprio le prime ad essere più ricche di clorofilla e quindi ad avere un più elevato potere disintossicante».

Anche mangiare la pasta, al contrario di quanto pensano in

molti, può essere un valido aiuto per rimettersi in forma. In realtà un'insalata mista condita con tanto olio e aceto può contenere molte più calorie di un piatto di pasta con un sugo leggero alle verdure. Quello che fa la differenza è sempre il condimento. Insomma, possiamo mangiare la pasta: l'importante è non aggiungere olio.

«Oltre alla frutta, alla verdura e sicuramente anche alla pasta senza grassi aggiunti, non bisogna dimenticare di integrare la dieta disintossicante con lo yogurt magro - aggiunge il professor Sorrentino -. Questo alimento ha un elevato potere depurativo e consumarne un vasetto a metà mattina aiuta a togliere la sensazione di fame.

Durante i pasti principali poi sarebbe bene mangiare anche delle proteine magre, in particolare il pesce, che va consumato cotto alla griglia, al vapore o bollito».

«Alla carne rossa è meglio sostituire la carne bianca o le proteine vegetali. I ceci, i fagioli, i piselli e le lenticchie contengono, infatti, moltissime proteine e soprattutto non affaticano la digestione». Per ritrovare la forma perduta dopo Natale è assolutamente vietato quindi, soprattutto alle persone non più giovanissime, saltare i pasti o digiunare. E' consigliabile invece ritrovare o intraprendere abitudini alimentari equilibrate.

La dieta post-natalizia di una giornata tipo potrebbe essere: a colazione, un bicchiere di latte parzialmente scremato e un frutto, a metà mattina uno yogurt, a pranzo un piatto di pasta con i piselli e a cena un minestrone o una porzione di carne magra con le verdure. Alleata numero uno della nostra linea è infine l'acqua. Berne almeno un litro al giorno non aiuta solamente la silhouette, ma favorisce l'eliminazione della ritenzione idrica, depura, disintossica e aiuta il cuore ad affaticarsi di meno.

**ALL'APERTO O IN CASA** Iniziamo senza strafare, ma con buona costanza

## Un po' di sport aiuta sempre

MILANO — Per regolare i conti con l'elevato numero di calorie ingerite sotto Natale, la dieta può non essere sufficiente. Abbinare a un regime alimentare controllato e ipocalorico un po' di movimento può essere un buon inizio per provare a ritrovare la linea perduta. Ebbene sì, per dimagrire bisogna anche sudare. Niente allarmismi però, con un po' di costanza si possono ottenere risultati insperati.

«Tanto per cominciare - dice Piero Volpi, direttore responsabile del centro traumatologia dello sport dell'istituto ortopedico Galeazzi di Milano - in questo periodo dell'anno si può approfittare dei fine settimana o del maggiore tempo libero per praticare sport invernali, come per esempio lo sci, che mettono in moto quasi tutta la muscolatura e permettono così di bruciare i grassi. Soprattutto chi non è allenato però deve cominciare senza strafare, gradualmente, per evitare di farsi male

di allungamento e di riscaldamento può essere sufficiente».

Attenzione alla dieta però: chi va in montagna a sciare non deve usare la scusa dello sport per fare il pieno di calorie. Una colazione leggera prima di mettersi sulle piste e una merenda a metà pomeriggio con tè e biscotti sarà più che sufficiente. Meglio saltare il pranzo per evitare di appesantirsi troppo. «L'inizio del nuovo anno poi - continua Volpi -, può servire da incentivo ai più pigri per iscriversi in palestra o in piscina. La media giusta per rimanere in forma è due volte alla settimana. Ogni volta gli esercizi devono durare circa 45 minuti, anche se la durata e l'intensità dello sforzo fisico cambiano a seconda dell'età».

Praticare sport regolarmente non solo aiuta a rimanere più magri e a perdere eventualmente i chili in più, ma accelera il metabolismo. E un metabolismo più veloce brucia più calorie e ci permette così di mangiare un po' di più. Dopo le feste, chi non può andare in palestra dovrebbe almeno cercare di fare più movimento del solito. Si può cominciare, per esempio, prediligendo le scale all'ascensore.

Ch.For.

### BILANCIO

#### Pro

Il movimento accelera il metabolismo e quindi il corpo brucia più calorie

#### Contro

È sbagliato aumentare le razioni nel piatto con l'alibi di avere fatto attività fisica

**La clorofilla contenuta nell'insalata verde disintossica**

tanze ipercaloriche».

«Adesso è fondamentale bere molta acqua e mangiare molta frutta e verdura che, ricchissime di sali minerali, vitamine e fibre, oltre a depurare, hanno un effetto saziante - suggerisce il professor Sorrentino -. La frutta e la verdura contengono moltissima acqua e soprattutto un prezioso elemento per il nostro organismo: la clorofilla. Quest'ultima aiuta l'organismo a eliminare le tossine accumulate».

Ma c'è modo e modo di mangiare anche una semplice insa-

alla prima discesa. Qualche esercizio

Pagina a cura di  
**MAURIZIO MARIA FOSSATI**