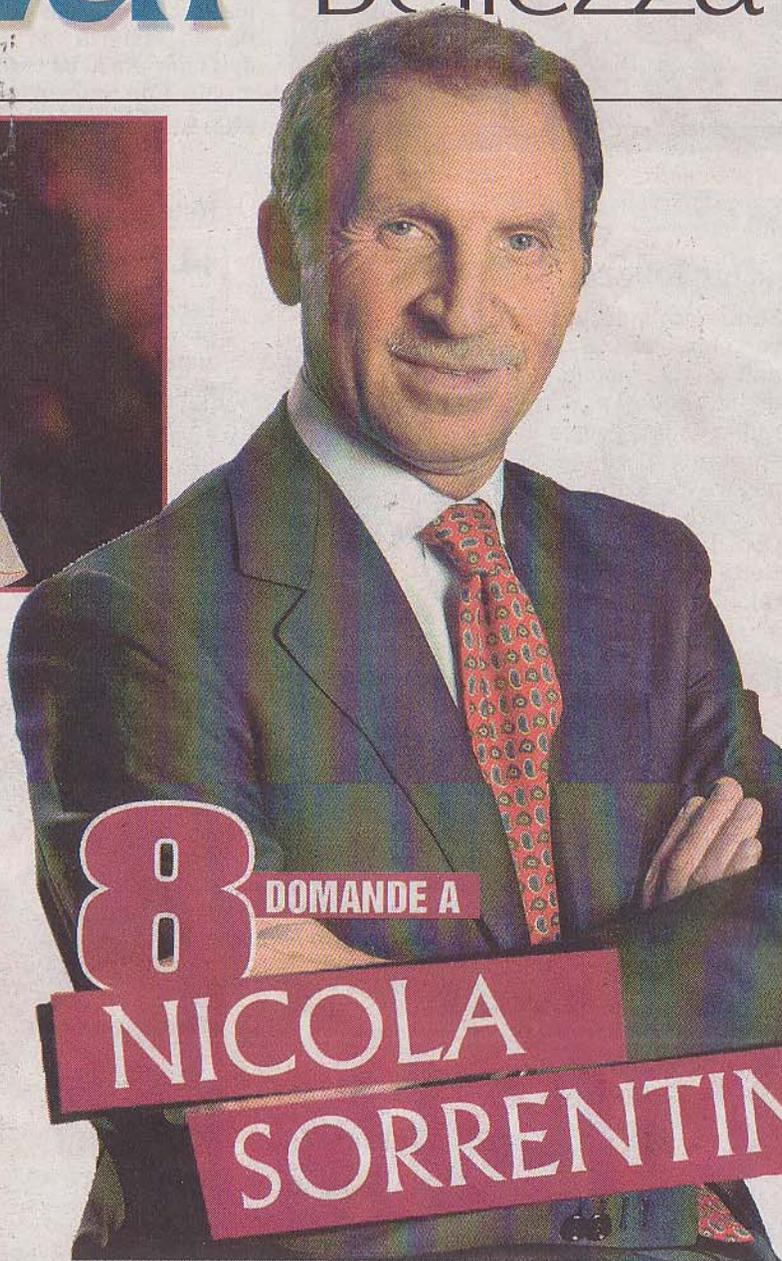


# Lei&Lui Bellezza e benessere



«Scarlett Johansson è troppo pallida: per esporsi al sole le consiglio una dieta a base di carotenoidi»



chi è

**Nicola Sorrentino**, dietologo e idroclimatologo di Milano è conosciuto dal pubblico per le sue numerose apparizioni televisive. Soprannominato il dietologo dei vip ha partecipato ai programmi 'Music Farm' e 'X-Factor' per rimettere in sesto i concorrenti con problemi di peso. È autore di numerosi libri (La Dieta dei Vip, La Dieta Baso, Psicodieta, Dizionario degli alimenti, Cellulite).

**8** DOMANDE A  
**NICOLA SORRENTINO**



«Monica Bellucci è in splendida forma, da mantenere con un menù a base di pesce azzurro e salmone»

di DOMITILLA FERRARI

**1** Cosa consiglia di mangiare in questo periodo in vista dell'estate?

«Una dieta estiva deve avere due requisiti: che favorisca l'abbronzatura e che sia disintossicante. Abbronzarsi e disintossicarsi contemporaneamente si può, grazie alle verdure verdi ricche di clorofilla. È un errore mangiare solo le foglie bianche e più tenere che si trovano all'interno di un'insalata. Sono quelle esterne a contenere più clorofilla e quindi betacarotene in grado di accelerare l'abbronzatura. La B2, poi, contenuta negli asparagi, come nel latte, nelle mandorle e nella soia, stimola la pelle. Associando le due cose si arriva belle e luminose all'estate».

**2** Come alternare i pasti?

«Se in un pasto abbiamo consumato solo verdura, nell'altro dovremo integrare con le proteine, carne, pesce, uova. Attenzione, perché anche pasta con i legumi apportano non tante calorie ma utili porzioni di proteine».

**3** Giusto, quindi, consumare un'insalata a pranzo?

## «Magri e abbronzati con la dieta dell'estate»

«Sì, ma bisogna sapere che non è che si dimagrisce se nell'insalata ci si mettono sottolio, tonno e uova. Un'insalatona di questo tipo equivale piuttosto a due piatti di pasta. A questo punto meglio un piatto di tortellini: non con panna e prosciutto, ovvio, ma conditi con un sugo di verdure. Lo stesso discorso va fatto con gli spinaci burro e parmigiano».

**4** Insomma: attenzione ai condimenti. Cosa consiglia di usare in sostituzione?

«L'aceto balsamico che è versatile e non apporta molte calorie. Sta bene sulla pasta, come sulle verdure. L'olio, invece, anche se solo un cucchiaino, apporta 90 calorie, mentre un cucchiaino ne ha 45: insomma, se si

trova il modo di usarne meno, senza per questo rendere sciapi i piatti, magari grazie alle spezie o all'aceto è un bene. Molte verdure sono buone anche scondite».

**5** Tutti la conoscono come il 'dietologo dei vip'. Chi tra i personaggi dello spettacolo ha, secondo lei, un aspetto molto estivo?

«Mi piace molto Monica Bellucci perché non è una magra, è formosa ma con le giuste proporzioni. Le consiglieri di continuare a fare tanta attività fisica e per mantenere la pelle bella e idratata, nonostante il passare degli anni, di mangiare tanto pesce azzurro e salmone».

**6** Un volto meno 'estivo', invece?

«Scarlett Johansson. Ha un corpo perfetto perché è magra e in salute, però è

troppo pallida. Dovrebbe puntare su una dieta ricca di carotenoidi che si trovano in frutta e verdure dal colore giallo-arancione-rosso, ma anche nella cicoria e nel basilico. Quindi a questa giovane star consiglieri di mangiare più carote, spinaci e zucca. Solo in questo modo potrà farsi baciare dal sole».

**7** Abbiamo di come alleggerire i piatti, ma in vista dell'estate ci si sente spesso appesantiti, indipendentemente dall'apporto calorico. Cosa possiamo fare?

«Combattere la ritenzione idrica. Bere molto e assumere cibi che apportino vitamine del gruppo P, come kiwi, papaya, more, prugne, ciliegie, uva e albicocche; ma anche la cipolla, il pepe verde, la polpa e la scorza degli agrumi, i pomodori e i broccoli. I bioflavonoidi oltre ad esplicare un'azione protettiva a livello capillare, aiutano anche nel combattere gli accumuli di liquido nei tessuti».

**8** Una cosa da tenere in sempre in borsa?

«Un integratore di potassio. Per chi soffre di pressione bassa il caldo può creare non pochi problemi».