

# Spaghetti per dimagrire

**Sì alla pasta e al cioccolato. Molta acqua e niente carne. In un libro, le regole di un famoso medico per mangiar bene. E perdere peso**

DI CARLA TINAGLI

**T**utte le imprese umane partono con grandi propositi. È l'ultima di Nicola Sorrentino, specializzato in Scienze dell'Alimentazione, si chiama "La Dieta Sorrentino - La Vera Dieta Salutare per Dimagrire e Stare Bene" (Mondadori) e non è da meno: mette nero su bianco un vademecum alimentare per vivere meglio e più a lungo. Con un'esperienza pluriventennale nel campo

della nutrizione, Sorrentino analizza l'influenza del cibo sulla qualità della vita e della salute. Perché un'alimentazione corretta è importante non solo per dimagrire quanto per mettere ordine al proprio stile di vita. Nel libro il medico considera la dieta non come una pozione magica per una linea perfetta quanto una specie di educazione alimentare - con tabelle caloriche e ricette per ogni giorno - che si ispirano alla dieta mediterranea, considerata dal nutrizionista la migliore, perché ricca di sostanze utili come i carboidrati, le vitamine, le fibre e i sali minerali. Ecco i dieci "comandamenti" della Dieta Sorrentino.

**Troppe carne fa male.** È scientificamente provato: l'eccesso di proteine animali che caratterizza la carne è causa di sovrappeso e, accentuando il riassorbimento di calcio dalle ossa, può dare luogo anche a osteoporosi.

**La pasta non fa ingrassare.** Non solo: Sorrentino sostiene che l'alimento principe della dieta mediterranea fa bene

all'umore, perché contiene il triptofano, un aminoacido con cui l'organismo produce la serotonina, dall'azione antidepressiva.

**Il cioccolato è un ottimo alimento.** Uno studio dell'Università di Melbourne ha dimostrato che il consumo moderato di quello fondente, previene anche i disturbi cardiaci.



L'ELOGIO DELLA PASTA. NELLA DIETA SORRENTINO

**L'olio d'oliva è una preziosa fonte di lipidi.** Anche se l'ingerimento dei grassi va limitato, è fondamentale perché rafforza le membrane cellulari. L'olio d'oliva extravergine e di prima spremitura a freddo è ricco di anti-ossidanti e protegge dal rischio di malattie cardiovascolari e di tumori.

**Niente fa male: dipende dalla quantità.** «Non bisogna sentirsi in colpa se saltuariamente si consuma una costata di manzo o un pezzo di gorgonzola accompagnati da un bicchiere di vino: certamente non ci si ammalerà, né tantomeno si diventerà grassi», scrive il nutrizionista.

**Occhio alla stagione.** È importante controllare la stagionalità degli alimenti, anche per il modo di prepararli e mangiarli. Per esempio in inverno si suggeriscono più cibi cotti, minestre e più proteine animali, mentre in autunno il pranzo deve essere un giusto equilibrio cotto-crudo e poca frutta. Ci sono anche indicazioni precise sui metodi di cottura, dalla brasatura alla griglia.

**Un mese è sufficiente per perdere una taglia.** E questo si può fare soprattutto consumando frutta, verdura, pasta, pane, legumi e, una volta alla settimana, la pizza.

**Bere acqua.** Il consumo di almeno un litro al giorno favorisce l'eliminazione delle tossine e il buon funzionamento intestinale. E uno studio recente ha dimostrato che chi beve più di 5 bicchieri di acqua al dì ha una riduzione del rischio di infarto del 40 per cento rispetto a chi ne beve meno di due bicchieri.

**No alle diete "mono-alimento"** (solo bistecche, solo pompelmi...), a quelle fai-da-te e che suggeriscono di mangiare a volontà, senza pesi, né misure. Lo schema deve essere individuale, ogni persona ha un metabolismo diverso.

**Variare sempre e il più possibile gli alimenti,** giocando con gli ingredienti "permessi" per preparare piatti gustosi. Sorrentino suggerisce ricette diverse per coprire il fabbisogno giornaliero di proteine, carboidrati e grassi. Molto gustose anche le salse a base di pomodoro o di yogurt, quest'ultimo da mescolare a senape, curry, mentuccia, persino rabarbaro e cynar. ■

