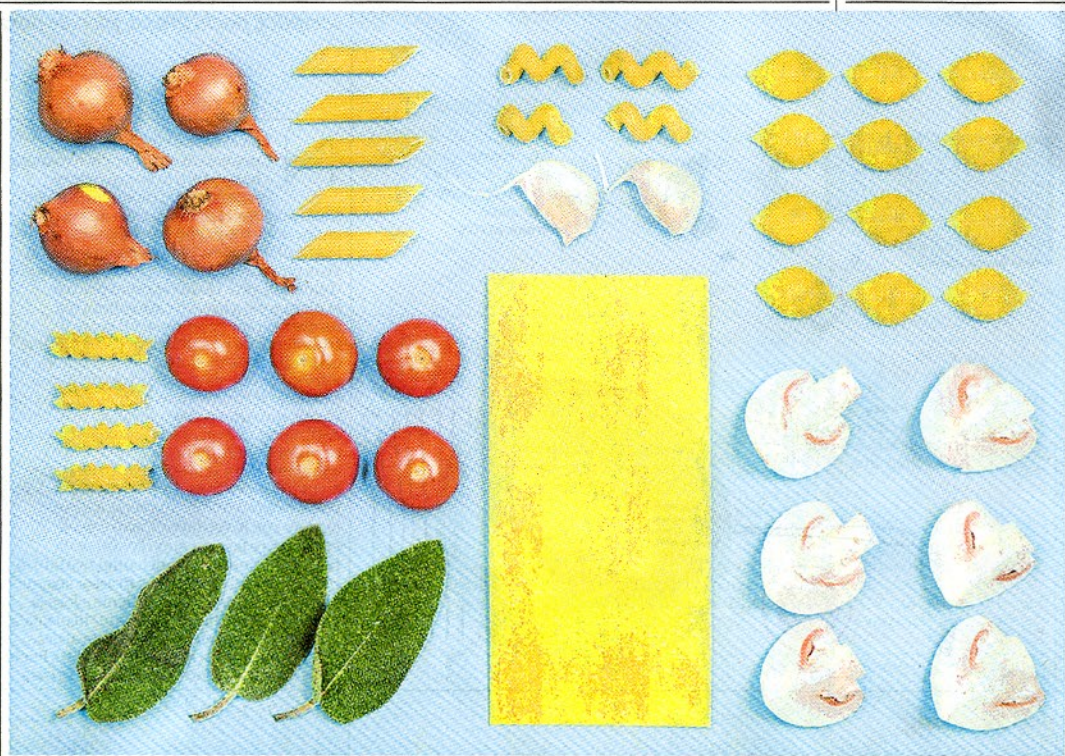


# Cibo: se lo conosci dimagrisci

È il primo passo per cominciare a mangiare bene. Porzioni cotture, caratteristiche nutrizionali. Ma anche i significati calorici di gesti come condire un'insalata. Un libro ci insegna a controllare quello che portiamo in tavola e i nostri comportamenti. Così, con uno schema alimentare di 30 giorni ci permette di tornare in forma

di **GIULIA MASOERO REGIS**



È chi, in questi giorni, starà pensando a una dieta. Iniziarla non è mai facile, continuarla ancora meno. Ci si stanca di pesare, calcolare, rinunciare a questo e a quello. Di scappatoie non ce ne sono (se si vuole dimagrire bisogna mangiare bene e fare attività fisica con costanza), ma di strategie per riuscire a farlo meglio, forse sì. Nicola Sorrentino, specialista in scienza dell'alimentazione che di diete ne ha studiate e ideate a bizzeffe, nel suo ultimo schema dietetico, pensato per ritrovare la forma in 30 giorni, e affidato al suo nuovo libro, suggerisce di aumentare la propria consapevolezza del cibo, partendo dal significato delle porzioni e dalle trasformazioni degli alimenti in cottura, piuttosto che focalizzarsi su peso e calorie. «Calibrare di continuo tutto quello che si deve mangiare è fastidioso: quante volte ho visto pazienti scoraggiarsi e mollare una dieta per questo motivo», racconta il nutrizionista. «Nelle mie diete raramente scrivo 100 grammi di questo e 200 di quello, ma indico porzioni o quantità pratiche, che il paziente impari a conoscere». Così una porzione da 50 grammi di pane è una rosetta, il pomodoro da usare nella pasta si calcola con una scatola



**Il libro**  
Uno schema dietetico di 30 giorni, con le ricette e le tabelle per conoscere le porzioni, la stagionalità e i metodi di cottura degli alimenti. La dieta Sorrentino (Pickwick), in libreria da giugno, è una guida per stare bene mangiando

la di pelati e gli aromi per una vellutata diventano sei foglie di basilico e un ciuffo di prezzemolo. La seconda tattica per comprendere meglio ciò che si ha nel piatto è imparare corrispondenze tra cibi che non c'entrano nulla tra loro: «Un cucchiaino di olio extravergine di oliva ad esempio ha le stesse calorie di un cucchiaino di Nutella - spiega Sorrentino - mentre un cucchiaino di formaggio grattugiato equivale a uno di zucchero. Questo meccanismo ci aiuta a capire il significato calorico di un gesto, come condire l'insalata con l'olio pensando che tanto è "solo" un cucchiaino».

Ma le calorie non sono tutto ciò che importa quando si vuole dimagrire. L'esperto scoraggia atteggiamenti ossessivi legati al calcolo di ciò che entra mangiando e ciò che esce facendo attività fisica, perché altrimenti si sviluppano «comportamenti psicotici, alimentati tra l'altro da molte App per cellulare, che cancellano il piacere e l'appagamento nei confronti di ciò che si mangia». E che si cucina: una dieta può anche essere l'occasione per scoprire cosa accade al cibo quando lo scottiamo in padella o lo grigliamo sulla piastra. Le cotture in genere riducono il contenuto di vitamine e sali minerali conte-

nuti nell'alimento crudo, ma sorprenderà scoprire che ci sono cibi - soprattutto verdure - che in padella sprigionano sostanze che altrimenti rimarrebbero poco assimilabili.

L'esempio principe è il pomodoro: «Solo in cottura produce grandi quantità di licopene, un antiossidante importante per la salute, soprattutto maschile, mentre i broccoli e il cavolfiore aumentano il loro contenuto di sulforafano solo dopo essere stati scottati per almeno dieci minuti a 60 gradi». Individuare la cottura migliore da un punto di vista nutrizionale è difficile (anche se le più salutari sono considerate la bollitura o la preparazione al vapore, che però dopo un po' annoiano», precisa Sorrentino), ma si possono fare delle distinzioni a seconda dell'alimento. Ad esempio la carne è perfetta alla griglia o arrosto se si vuole limitare l'utilizzo di condimenti, tuttavia «in entrambi i casi le parti troppo cotte possono sviluppare sostanze tossiche. Le verdure invece rendono al meglio bollite o al vapore, perché la perdita di nutrienti è parziale e dopo si possono condire a crudo. Si impoveriscono tanto, invece, brasate o fritte». Poco male: sono cotture invernali, e ormai è quasi estate.

© RIPRODUZIONE CIBERWATA

## OLIO DI COCCO

L'olio di cocco è o non è salutare? Magari è buono, ma talmente ricco di grassi polinsaturi da allarmare i nutrizionisti.

A dare una valutazione condivisa è una recente meta analisi della rivista *Circulation*, che ha ripreso in mano i dati di 16 studi sull'olio di cocco. Le conclusioni non premiano l'alimento: rispetto ad altri oli, come quello di soia, d'oliva, di palma e di canola, quello di cocco sembra capace di aumentare il colesterolo totale senza alcun effetto benefico sulla salute cardiovascolare. Eppure i consumatori sembrano convinti del contrario, ma gli scienziati pensano che la buona nomea dell'olio di cocco sia germogliata tra i risultati contrastanti di alcuni lavori scientifici. E che molto abbia fatto il tema dell'acido laurico, l'acido grasso a catena corta più presente in quest'olio. Per i suoi sostenitori non influenzerebbe i livelli di colesterolo cattivo come invece fanno i grassi a catena lunga, mentre secondo gli autori della rivista scientifica *JAMA* questo pregio non gli appartiene: anche l'acido grasso laurico viene assorbito nell'intestino, penetra nel fegato e si incorpora nelle lipoproteine aumentando la colesterolemia totale.

## GUARDA COSA C'È SUL FUOCO



**Bollitura**  
(100-120°C)  
Consigliata per le verdure. Comporta una parziale perdita di sali minerali e vitamine



**Al vapore**  
100°C  
Consigliata per verdure e pesce. Comporta una minima perdita di sali minerali e vitamine



**Al forno**  
180-220°C  
Consigliata per carne e pesce, consente pochi condimenti grassi. Evitare le bruciature



**Griglia/Piastra**  
meno di 220°C  
Adatta per carne, pesce e verdure, consente di non utilizzare grassi



**Bagnomaria**  
150-160°C  
Per creme e sfornati a base di uova. Comporta una parziale perdita di sali minerali e vitamine