

Mangia con gioia e dimagrisci

di Chiara Dall'Anese

"Goditi fino in fondo la tavola delle feste" dice il nutrizionista Nicola Sorrentino, che ha elaborato per noi un menù settimanale, per rimettersi in forma dopo Natale. "Il segreto? Piccole abitudini da cambiare per restare snelle e sane, senza troppi sacrifici"

È LUI IL DIETOLOGO DEI VIP



Nicola Sorrentino, nutrizionista milanese di origini campane, ha alle spalle un'esperienza trentennale nel campo della dietologia. Autore di numerosi best seller sulla corretta alimentazione, è noto anche come dietologo dei vip perché ha aiutato molti personaggi dello spettacolo, tra cui Laura Pausini, Lella Costa e Alba Parietti, a perdere peso.

Durante le feste natalizie, complice la bella compagnia e la soddisfazione di mettere in tavola piatti più elaborati, si mangia sempre un po' più del dovuto. È facile prendere uno o due chili di troppo. Per smaltirli senza troppi sacrifici, ci si può affidare a un regime alimentare disintossicante, povero di grassi e zuccheri, che in un mese aiuta a perdere almeno una taglia.

A proporlo, è il nutrizionista Nicola Sorrentino nel suo ultimo libro *La dieta Sorrentino* (Mondadori): «Il mio schema alimentare permette di ritrovare la forma in 30 giorni mangiando quasi tutto, senza rinunciare alla pasta o alla pizza». Pasta e riso, meglio se integrali, vanno anzi mangiati tutti i giorni, perché forniscono energia. Da ridurre, invece, le fonti di proteine animali: carne e formaggi, il cui consumo eccessivo aumenta il rischio di patologie cardiovascolari e tumori.

Sorrentino invita a riscoprire due alimenti: i legumi (ceci, fagioli, lenticchie, piselli, soia), la cosiddetta "carne dei poveri", perché privi di colesterolo e ricchi di proteine, fibre e minerali, e la frutta secca, che sazia e apporta grassi buoni. Senza dimenticare, in ogni caso, il piacere della buona tavola: «Il cibo non è solo fonte di energia, ma è anche convivialità: una fetta di torta o un pranzo di nozze non rovinano la dieta. È giusto festeggiare i compleanni e il Natale, basta non festeggiare tutti i giorni! Le eccezioni sono ammesse, quello che bisogna modificare è lo stile di vita alimentare di tutti i giorni. Imparando a mangiare in modo più sano, si riesce ad affrontare con efficienza gli impegni quotidiani, a migliorare la qualità della vita e a difendersi dalle malattie».

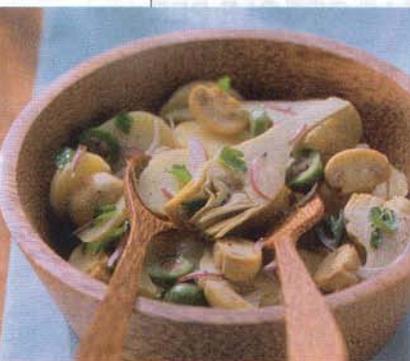


LE REGOLE PER PERDERE PESO

- **POCA CARNE:** le proteine di origine animale previste nella dieta sono lo yogurt e il parmigiano sulla pasta, il pesce, le uova una volta alla settimana. Di rado, un panino con prosciutto o bresaola. Chi ha l'abitudine di bere il latte, può sostituirlo con quello di soia.
- **CONDIMENTI LEGGERI:** olio extravergine di oliva, sughi leggeri a base di verdure insaporiti con erbe aromatiche e spezie, aceto, succo di limone, salsa di soia, tabasco, senape e salse a base di yogurt o pomodoro
- **COTTURE SEMPLICI:** le frittiture vanno evitate, via libera bollitura e cottura alla griglia o al vapore
- **VARIETÀ:** tutti gli alimenti, dalle verdure al pesce, vanno alternati, evitando di mangiare ogni giorno gli stessi

Non dimenticare il piacere della buona tavola: il cibo non è solo nutrimento, ma anche convivialità. Non è un dolce mangiato in compagnia a rovinare la dieta

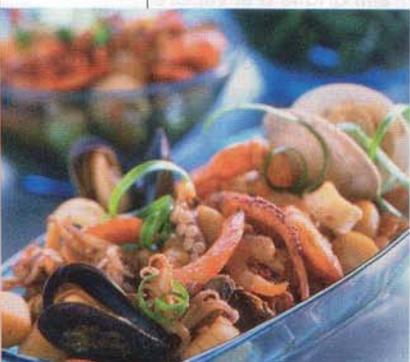
Ecco il menù tipo per una settimana



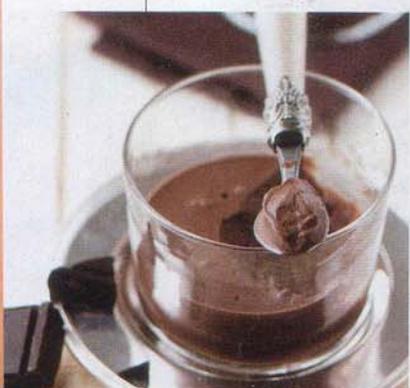
CARCIOFI E PATATE



HAMBURGER DI SOIA



INSALATA DI MARE



CIOCcolato FONDATE

LUNEDÌ

colazione: caffè o tè con dolcificante, un bicchiere di latte di soia o uno yogurt magro, 30 g di cereali integrali

metà mattina: succo di frutta fresca (es. una spremuta d'agrumi) o frutta secca (15-20 pistacchi, oppure 10 mandorle, oppure due noci)

pranzo: verdure e una fonte di carboidrati (es. un piatto di carciofi e patate al vapore e un panino integrale)

merenda: 2 noci o uno yogurt magro

cena: un piatto completo a base di pasta e legumi (es. farfalle con piselli e salsa di yogurt e curry)

dopocena: una piccola porzione di frutta o dolce (es. un frutto a piacere o un quadratino di cioccolato fondente)

MARTEDÌ

colazione: caffè o tè con dolcificante, un bicchiere di latte di soia o uno yogurt magro, 30 g di cereali integrali

metà mattina: succo di frutta fresca o frutta secca

pranzo: un secondo a base di pesce (es. 200 g di insalata di mare condita con una salsa composta da succo d'arancia, senape e aceto balsamico, un panino integrale)

merenda: frutta secca, oppure yogurt (es. 2 noci o uno yogurt magro)

cena: un piatto di pasta e verdure (es. mezzemaniche con il cavolfiore o altri ortaggi)

dopocena: una piccola porzione di frutta o dolce

MERCOLEDÌ

colazione: un caffè o un tè con dolcificante, un bicchiere di latte di soia o uno yogurt magro, 30 g di cereali integrali

metà mattina: succo di frutta fresca o frutta secca

pranzo: ortaggi e pane (es. un piatto di verdure miste alla griglia un panino integrale)

merenda: frutta secca, oppure yogurt

cena: un secondo di pesce (es. pesce spada con pomodorini e capperi)

dopocena: una piccola porzione di frutta o dolce

GIOVEDÌ

colazione: un caffè o un tè con dolcificante, un bicchiere di latte di soia o uno yogurt magro, 30 g di cereali integrali

metà mattina: succo di frutta fresca o frutta secca

pranzo: un piatto di ortaggi e una fonte di carboidrati (es. insalata di spinaci crudi e finocchi condita con aceto balsamico un panino integrale)

merenda: frutta secca, oppure yogurt

cena: un piatto unico a base di ortaggi e legumi (es. zuppa con fave, cardi, asparagi e parmigiano)

dopocena: una piccola porzione di frutta o dolce

VENERDÌ

colazione: un caffè o un tè con dolcificante, un bicchiere di latte di soia o uno yogurt magro, 30 g di cereali integrali

metà mattina: succo di frutta fresca o frutta secca

pranzo: un secondo piatto con ortaggi (es. un hamburger di soia oppure 50 g di bresaola condita con limone un piatto di lattuga e pomodori conditi con senape e aceto balsamico un panino integrale)

merenda: frutta secca, oppure yogurt

cena: un primo piatto a base di riso e verdure (es. riso con zucchine, spinaci, erbe, patate, basilico, piselli e parmigiano)

dopocena: una piccola porzione di frutta o dolce

SABATO

colazione: un caffè o un tè con dolcificante, un bicchiere di latte di soia o uno yogurt magro, 30 g di cereali integrali

metà mattina: succo di frutta fresca o frutta secca

pranzo: cereali misti (es. un piatto di orzo e mais conditi con salsa di soia)

merenda: frutta secca, oppure yogurt

cena: un piatto unico con verdure, legumi e pesce (es. couscous con asparagi, piselli, carote, zucchine e gamberetti)

dopocena: un frutto a piacere o un quadratino di cioccolato fondente

DOMENICA

colazione: un caffè o un tè con dolcificante, un bicchiere di latte di soia o uno yogurt magro, 30 g di cereali integrali

metà mattina: succo di frutta fresca o frutta secca

pranzo: una pizza poco condita (es. marinara con poco olio)

merenda: frutta secca, oppure yogurt

cena: un piatto unico a base di pasta e legumi (es. pasta con i ceci)

dopocena: una piccola porzione di frutta o dolce