

Chi l'avrebbe detto: la dieta più nuova fa dimagrire mangiando carboidrati

# Per ritrovare la linea persa ora... pasta la parola: spaghetti



Il sogno dei golosi è diventato realtà. «Sì, il segreto della linea è un'alimentazione a base di penne e tagliatelle», spiega su «Visto» il professor Nicola Sorrentino (nella foto) - «Basta far attenzione al condimento». E i risultati si vedono già dopo sette giorni

— di Antonella Arcomano —

**L**a pasta non fa ingrassare. Anzi, con una dieta a base di orecchiette, tagliatelle e bucatini si possono addirittura perdere tre chili in sette giorni.

Il sogno dei golosi è diventato realtà grazie ai preziosi consigli del professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica, che ha preparato per *Visto* la «dieta della pasta». Per due set-

timane i lettori potranno trovare in edicola le ricette per dimagrire in allegria. Nel numero 43 del settimanale i menù sono stati studiati per far perdere peso, nel 44, invece, è stata messa a punto una dieta di mantenimento.

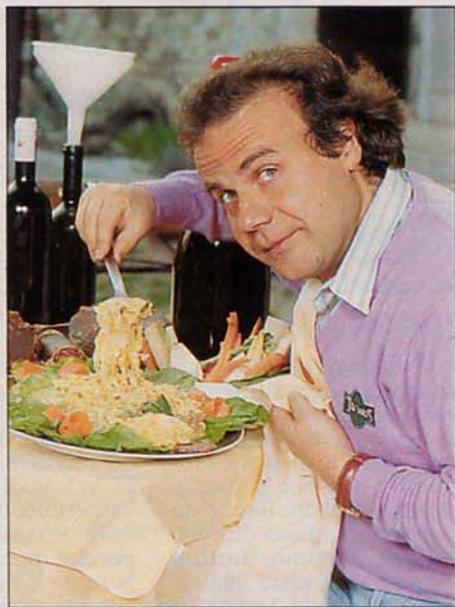
«È ora di sfatare tanti luoghi comuni: la pasta non ha mai tentato alla linea di nessuno», spiega il professor Sorrentino. «Anzi, fa bene ed è indispensabile

per una corretta alimentazione: è povera di grassi e ricca di carboidrati e rappresenta la fonte migliore di energia per il nostro organismo». Per esserne convinti basta scorrere i nomi delle bellissime donne del cinema e della tivù che non si tirano mai indietro davanti a un bel piatto di spaghetti. L'attrice Maria Grazia Cucinotta, la conduttrice Antonella Clerici, la modella Valerie Campbell, che



Anche la Cucinotta è entusiasta delle ricette del nostro dietologo

**LA DIETA DELLA PASTA**  
3 CHILI IN 7 GIORNI



**ANCHE ANTONELLA E JERRY LA PROVANO** Due vip «pastasciuttari»: Antonella Clerici, 35 anni, e Jerry Calà, 47. Con la «dieta della pasta» si possono perdere tre chili in sette giorni. L'importante è condire spaghetti, penne e fusilli in modo dietetico: in particolare, con pomodoro, acciughe, capperi e un filo d'olio a crudo. Ma su «Visto» troverete anche ricette più elaborate, come i bucatini al ragù di pesce e le farfalle con le fave.

«Visto» in edicola in questi giorni: il settimanale lancia la nuova dieta e presenta le gustose ricette per seguirla.

a 46 anni riesce ancora a fare concorrenza alla figlia Naomi, hanno confessato di avere tutte un vizio che le accomuna: sono delle «pastasciuttare». E poi i bucatini e le penne mettono anche allegria. Ne è sicuro Jerry Calà, che non perde mai l'occasione di fare una spaghettonata con gli amici.

Certo forse Jerry qualche volta esagera. Ma se ha messo su un po' di pancetta sa di non dover puntare il dito sulla pasta, ma piuttosto sugli intingoli con cui l'ha insaporita. «Un piatto di spaghetti conditi con un'abbondante noce di burro e una generosa spolverata di parmigiano fanno mettere su ciccia molto di più di un'eguale razione di pasta condita con pomodoro, acciughe, capperi e un filo d'olio a crudo», spiega il professor Sorrentino. Que-

sto non significa rinunciare ai piatti più «sfiziosi». Basta seguire le indicazioni del dietologo di *Visto* che presenta delle ricette che non fanno rimpiangere l'assenza di burro e frittiture. Ci sono i bucatini al ragù di pesce, le penne col pomodoro e la ricotta, le farfalle con le fave, gli spaghetti con le vongole, la pasta con melanzane e peperoni, le tagliatelle al ragù senza grassi e molti altri piatti fantasiosi e saporiti.

Queste portate uniche forniscono quasi tutti i valori nutritivi di cui necessita il nostro organismo: la pasta, infatti, si accompagna sempre a verdure, pesce o carne. Oltre alla linea, ne gioisce anche il portafoglio. Bando quindi ai costosi ed esotici rimedi anticiccia: è ora di «buttare» gli spaghetti. □