

## TAGLIA una taglia

Rimodella la tua figura in una settimana con il regime ipocalorico messo a punto per OK dal dietologo dei vip Nicola Sorrentino

Testo di **Lucrezia Gioia** - Illustrazione di **Umberto Grati**



U. GRATI

**V**uoi rimodellare la tua figura in un lampo? Ti può essere sufficiente una settimana per perdere una taglia. Come? Ti basterà limitare i grassi, ridurre l'assunzione di zuccheri e optare per alimenti poco calorici. Dai, sono solo sette giorni a stecchetto. Ce la puoi fare.

Il regime dietetico che puoi provare a seguire è stato elaborato per OK da un esperto che ti sarà capitato di vedere in televisione, spesso definito «il dietologo dei vip», perché a Milano tiene in forma svariati personaggi dello spettacolo: lui è Nicola Sorrentino,

professore a contratto di dietologia associata alla crenoterapia all'Università di Pavia.

«Questa dieta, che possiamo chiamare Taglia una taglia, dura sette giorni e non deve andare oltre», spiega Sorrentino. «Non è pensata per farti perdere molti chili, perché per bruciare la massa grassa occorre molto più tempo. Ma, di certo, oltre a sgonfiarti ti stimolerà ad adottare uno schema alimentare impostato su un corretto regime dietetico. La grande presenza di vegetali, ricchi di fibre, aiuta a regolare le funzioni intestinali, disintossicando l'organismo ed

eliminando il gonfiore addominale». Ricorda: è una dieta d'emergenza e non devi assolutamente seguirla per un lungo periodo. Se sei una donna e vuoi passare da una 46 a una 44 o se sei un uomo che vuol tornare a star comodo nei vecchi jeans, sperimenta il regime presentato nella tabella. E dopo la settimana di dieta?

## MANTIENI IL PESO FORMA

«Per non riprendere velocemente i chili persi, e magari anche con gli interessi, devi cambiare le tue abitudini alimentari, variando i cibi a seconda del loro ciclo stagionale, scegliendo con attenzione gli ingredienti, esaltandone i sapori naturali senza appesantirli con preparazioni elaborate», raccomanda Sorrentino. «Dunque, per mantenere il peso forma, è indispensabile che tu segua i principi base di un'alimentazione sana ed equilibrata. Soltanto in questo modo potrai conservare nel tempo un peso ottimale, a garanzia di un buono stato di salute». Ecco alcuni suggerimenti dell'esperto per conservare nel lungo periodo la linea, ispirati alla dieta mediterranea, considerata uno dei regimi alimentari migliori nel mondo.

- **Non saltare mai la prima colazione.** Il pasto del mattino è indispensabile per fornire all'organismo l'energia necessaria ad affrontare bene la giornata e per mantenere il peso forma. Gli alimenti più indicati sono latte, yogurt, spremute e frutta, accompagnati da biscotti, fette biscottate, prodotti da forno leggeri con un po' di marmellata o di miele.

- **Segui sempre una dieta varia.** Spaziare fra gli ingredienti, oltre a fornire all'organismo il giusto apporto di tutti i nutrienti, soddisfa anche il palato. Un aspetto importante, perché la monotonia è nemica della salute e dell'umore. Controlla

che sulla tua tavola siano presenti ogni giorno cibi appartenenti a ciascun gruppo alimentare.

- **Fai spuntini leggeri a metà mattina e a metà pomeriggio:** così non arriverai affamato all'ora di pranzo e a cena. Come spuntino vanno bene uno yogurt magro, una spremuta o un frutto.

- **Bevi almeno un litro e mezzo di acqua al giorno.** L'acqua aiuta l'organismo a smaltire le tossine e favorisce il buon funzionamento dell'intestino. Inizia sin dal risveglio, bevendone un bel bicchiere a digiuno, e continua a sorseggiare acqua lentamente durante il giorno, anche se non avverti lo stimolo della sete.

- **Mangia ogni giorno frutta e verdura.** I vegetali sono fonti insostituibili di vitamine e di sali minerali. Non conservarli a lungo in frigorifero e consumali preferibilmente crudi o dopo cotture rapide.

- **Vacci piano con caffeina e alcol.** Non esagerare con caffè, tè e altre bevande a base di caffeina. Limita l'assunzione di vino a un bicchiere al giorno se sei donna e a due bicchieri se sei un uomo (il rosso fa bene, ma non bisogna esagerare). Evita i superalcolici, che oltre a essere molto calorici possono essere molto dannosi.

- **Preferisci le carni bianche, quali pollo e tacchino, e il pesce:** sono ricchi di proteine e, rispetto alle carni rosse, povere di grassi saturi.

- **Diminuisci i grassi, contenuti in particolare negli insaccati e nei formaggi.**

- **Sostituisci il latte intero con quello parzialmente scremato e lo yogurt intero con quello magro.**

## Il programma dei sette giorni



**Regime dietetico a cura di Nicola Sorrentino,** professore a contratto di dietologia in associazione alla crenoterapia all'Università degli Studi di Pavia

**L**a dieta «Taglia una taglia» va seguita per una settimana e non oltre. È dedicata a persone in ottime condizioni di salute. Se hai un problema, chiedi un consiglio al tuo medico curante prima di seguire questo regime.

- Puoi invertire, se ti conviene, il pranzo con la cena.
- L'importante è che tu rispetti con precisione le quantità dei cibi indicati. Il peso si riferisce agli alimenti crudi e al netto degli scarti.
- Il latte si intende sempre parzialmente scremato.
- Il succo si intende sempre 100% frutta senza zuccheri aggiunti
- Il programma è tarato sul fabbisogno calorico di una donna. Gli uomini che vogliono seguirlo devono aggiungere circa 200 calorie al computo quotidiano.



Vuoi personalizzare la dieta «Taglia una taglia»? Scrivi a Nicola Sorrentino ([nicola.sorrentino@ok.rcs.it](mailto:nicola.sorrentino@ok.rcs.it)), ti risponderà via mail.



### LUNEDÌ (Kcal 810 circa)

**Prima colazione:** caffè o tè con dolcificante; 1 bicchiere di latte o 1 yogurt magro; 1 fetta biscottata

**Metà mattina:** 1 spremuta o 1 succo

**Pranzo:** 100 g di fiocchi di latte; verdure crude a volontà condite con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

**Merenda:** 1 mela

**Cena:** pastina con crema vegetale (nella foto, ricetta a pag. 125)

**Dopo cena:** 1 frutto a piacere

## MARTEDÌ

(Kcal 760 circa)

**Prima colazione:** caffè o tè con dolcificante; 1 bicchiere di latte o 1 yogurt magro; 1 fetta biscottata

**Metà mattina:** 1 spremuta o 1 succo

**Pranzo:** 1 scodella di zuppa di verdure (la ricetta a pag. 125)

**Merenda:** 1 yogurt magro alla frutta

**Cena:** 1 patata lessa; omelette al verde e funghi (nella foto, ricetta a pag. 125)

**Dopo cena:** 1 frutto a piacere



## GIOVEDÌ

(Kcal 815 circa)

**Prima colazione:** caffè o tè con dolcificante; 1 bicchiere di latte o 1 yogurt magro; 1 fetta biscottata

**Metà mattina:** 1 spremuta o 1 succo

**Pranzo:** verdure miste alla griglia; 1 panino

**Merenda:** 1 pera

**Cena:** insalata mista condita con 1 cucchiaino di aceto balsamico; manzo in tegame (nella foto, la ricetta a pag. 125)

**Dopo cena:** 1 frutto a piacere



## SABATO

(Kcal 900 circa)

**Prima colazione:** caffè o tè con dolcificante; 1 bicchiere di latte o 1 yogurt magro; 1 fetta biscottata

**Metà mattina:** 1 spremuta o 1 succo

**Pranzo:** 1 scodella di zuppa di verdure (la ricetta a pag. 125)

**Merenda:** 1 mela

**Cena:** riso e lenticchie (nella foto, ricetta a pag. 125)

**Dopo cena:** 1 frutto a piacere



## MERCOLEDÌ

(Kcal 965 circa)

**Prima colazione:** caffè o tè con dolcificante; 1 bicchiere di latte o 1 yogurt magro; 1 fetta biscottata

**Metà mattina:** 1 spremuta o 1 succo

**Pranzo:** insalata a volontà con 1 cucchiaino di aceto balsamico (senza olio); 2 patate lesse (senza olio)

**Merenda:** 2 fette di ananas al naturale

**Cena:** tagliatelle al sapore di mare (nella foto, ricetta a pag. 125)

**Dopo cena:** 1 frutto a piacere

## VENERDÌ

(Kcal 1.190 circa)

**Prima colazione:** caffè o tè con dolcificante; 1 bicchiere di latte o 1 yogurt magro; 1 fetta biscottata

**Metà mattina:** 1 spremuta o 1 succo

**Pranzo:** pizza marinara con pochissimo olio

**Merenda:** 1 coppetta di macedonia

**Cena:** 1 patata lessa; pesce spada alla mediterranea (nella foto, la ricetta a pag. 125)

**Dopo cena:** 1 frutto a piacere

## DOMENICA

(Kcal 940 circa)

**Prima colazione:** caffè o tè con dolcificante; 1 bicchiere di latte o 1 yogurt magro; 1 fetta biscottata

**Metà mattina:** 1 spremuta o 1 succo

**Pranzo:** 1 panino con 70 g di bresaola

**Merenda:** 2 fette di ananas al naturale

**Cena:** minestra di farro (nella foto, ricetta a pag. 125)

**Dopo cena:** 1 frutto a piacere

Le ricette dietetiche a pagina 125.