

Il programma
settimanale

Dieta gambe sgonfie a cura
di Nicola Sorrentino,
professore e consulente
di dietologia in associazione
alla Clinica di Dietologia
dell'Università di Padova



GAMBE SGONFIE in un mese

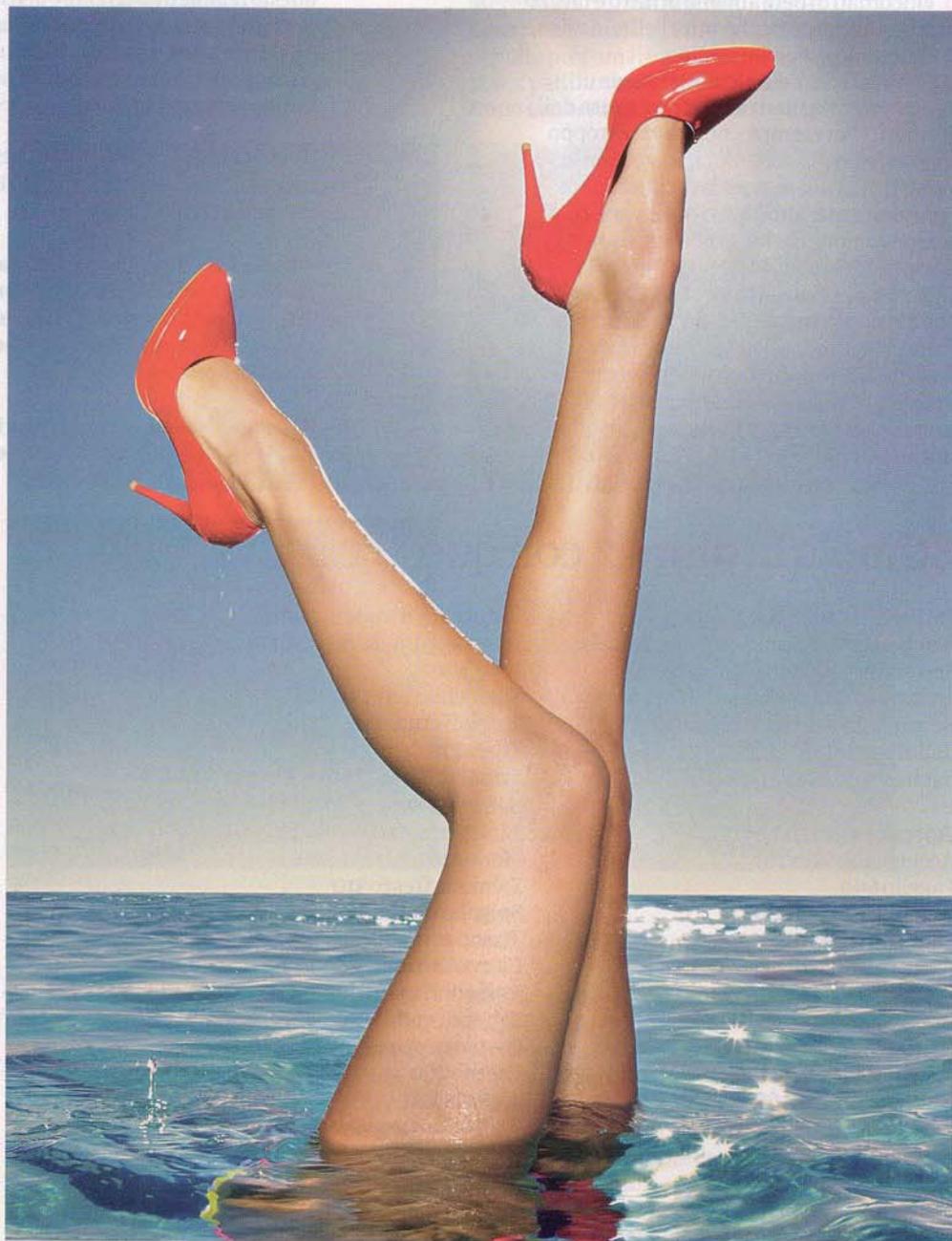
Il regime alimentare che contrasta la ritenzione idrica e assottiglia il giro coscia in un lampo: ideato per te dal dietologo dei vip Nicola Sorrentino

Come sgonfiare le gambe in un mese? Per combattere la ritenzione idrica, un fenomeno che interessa in particolare le donne, anche quelle che non hanno problemi di sovrappeso, ecco la **Dieta gambe sgonfie** ideata per OK da Nicola Sorrentino, celebre dietologo che segue tra gli altri Barbara D'Urso, Laura Pausini e Alba Parietti.

Il regime, da seguire per quattro settimane, consiste soltanto in una leggera modifica delle abitudini alimentari. Il risultato cui si mira non è tanto in termini di chili persi (comunque fino a quattro in un mese) quanto di centimetri attorno al giro coscia. Leggi le regole e poi tuffati nel programma settimanale.

IL TUO DECALOGO

1. Limita i grassi: evita il burro e opta per l'olio extravergine d'oliva, preferibilmente crudo e non in grandi quantità.
2. Non abusare con il consumo di alcolici.
3. Evita gli zuccheri semplici e i dolci in generale, vacci piano con il cioccolato.
4. Preferisci le cotture a vapore, alla griglia o la bollitura. Al bando i fritti!
5. «Incrementa il consumo di verdure, che sono importanti, grazie al loro contenuto di fibre, per una corretta funzionalità intestinale», consiglia Sorrentino.
6. Scegli cibi ricchi di potassio (guarda il box alla pagina successiva), che stimolano la diuresi e aiutano a eliminare i liquidi in eccesso.
7. «Aumenta gli alimenti ricchi di bioflavonoidi», dice ancora il dietologo. «Queste vitamine del gruppo P, potenti antiossidanti, esplicano una fondamentale azione protettiva nei confronti dei capillari e antiedematosa (stadio della cellulite), specie negli arti inferiori. Le potrai trovare, in particolare, nel grano saraceno, nella verdura (specialmente nei broccoli) e nella



GETTY IMAGES

Il programma settimanale



Dieta gambe sgonfie a cura di Nicola Sorrentino, professore a contratto di dietologia in associazione alla crenoterapia all'Università degli Studi di Pavia

frutta, soprattutto agrumi, uva, mirtillo, albicocche, prugne, ciliegie, more, melone, papaia».

8. Riduci al massimo il consumo di sale, sia quello da cucina sia quello occulto contenuto negli alimenti. Puoi aromatizzare con le spezie.

9. «Ricordati di bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno per favorire l'eliminazione delle tossine», dice Sorrentino.

10. Abbina alla dieta alcune strategie utili a combattere la ritenzione idrica, causa dei gonfiori. «Per esempio, non restare troppo a lungo in posizione seduta, specie con le gambe accavallate, e cerca di camminare ogni giorno per almeno 20-30 minuti, con scarpe comode dal tacco non superiore ai 5 centimetri», consiglia Maria Gabriella Di Russo, specialista in idrologia medica, che ha recentemente presentato la nuova dieta proteica ProtiPlus di Nutrition & Santé. «A fine giornata, immergi le gambe in acqua fredda, poi alzale qualche minuto in verticale e massaggiare con gel o creme rinfrescanti».

Segui per un mese la Dieta gambe sgonfie, che ti consentirà di perdere centimetri attorno al giro coscia. Qui ti do il programma tipo dei primi sette giorni: nelle tre settimane successive puoi variare le ricette suggerite con preparazioni analoghe. Attenzione: questo regime dimagrante è pensato per persone in ottime condizioni di salute. Se hai qualche problema, chiedi un consiglio al tuo medico prima di seguire questo programma. Ecco alcuni consigli.

● Se prepari le verdure lessate, utilizza l'acqua di cottura per la preparazione di minestre ricche di minerali.

● Preferisci frutta e verdura di stagione. I prodotti freschi stagionali apportano un prezioso patrimonio di nutrienti che molte volte le costose primizie fuori stagione non contengono.

● A metà mattina e a metà pomeriggio non farti mancare un vasetto di yogurt

magro, prezioso per i suoi benefici fermenti lattici e per l'apporto di calcio, o un frutto, ricco di acqua, potassio e bioflavonoidi elementi utili per contrastare la ritenzione idrica e proteggere i capillari, specie quelli degli arti inferiori.

● Dopo ogni cena, bevi una tazza di tisana drenante. Preparala così: procurati in erboristeria 100 g di estratto secco di gramigna, 100 g di tiglio albino, 20 g di radice di tarassaco, 50 g di betulla, 30 g di pilosella. Lascia le erbe in infusione in un litro d'acqua a 100 gradi per cinque minuti, filtra e lascia raffreddare.



Vuoi personalizzare la Dieta gambe sgonfie? Scrivi a **Nicola Sorrentino** (nicola.sorrentino@ok.rcs.it), ti risponderà via mail.

Stimola la diuresi con questi cibi

Fai il pieno di cibi ricchi di potassio perché, come spiega il dietologo Nicola Sorrentino, «stimolano la diuresi e aiutano a eliminare i liquidi in eccesso». Ecco quali sono alcuni dei più ricchi dell'elemento. Ma non esagerare con patate, frutta secca e cioccolato!

Stoccafisso secco **1.500**

Acciuga sott'olio **700**

Pagello **690**

Arachidi tostate **680**

Sarda fresca **630**

Patate cotte (arrosto) **570**

Spinaci crudi **530**

Bresaola **505**

Petto di pollo saltato in padella **497**

Tacchino, senza pelle, cotto al forno **475**

Nocciole secche **466**

Trota **465**

Faraona, senza pelle,

cotta allo spiedo **460**

Bistecca di maiale in padella senza aggiunta di grassi **420**

Kiwi **400**

Finocchi crudi **394**

Carciofi crudi **376**

Ribes **370**

Sgombro fresco **360**

Banane **350**

Albicocche **320**

Merluzzo o nasello **320**

Salmone fresco **310**

Spigola o branzino **307**

Tonno sott'olio **301**

Cioccolato fondente **300**

Pomodori maturi **297**

Sedano crudo **280**

Cavolo cappuccio verde bollito **268**

Pesche **260**

Ananas **250**

Radicchio rosso **240**

Polpo **233**

Pompelmo **230**



LUNEDÌ

Kcal 1.110 circa

Prima colazione: caffè o tè con dolcificante, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato, 2 fette biscottate.

Pranzo: minestrone senza legumi.

Merenda: 1 frutto o 1 yogurt magro.

Cena: 1 piatto di fagiolini e zucchine al vapore con salsa di soia, pesce alla moda campana (vedi ricetta a pagina 125), 2 patate lesse, 1 frutto.

Dopo cena: tisana drenante.

Contenuto di potassio in milligrammi per 100 grammi di prodotto

MARTEDÌ

Kcal 1.090 circa

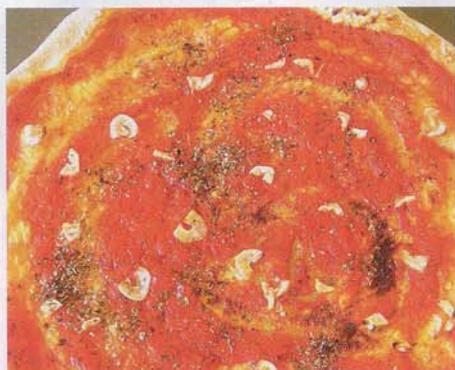
Prima colazione: caffè o tè con dolcificante, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato, 2 fette biscottate.

Pranzo: 1 pizza marinara (pomodoro, origano, aglio, solo 1 cucchiaino d'olio).

Merenda: 1 frutto a piacere.

Cena: insalata di polpo e patate (vedi ricetta a pagina 125), 1 frutto.

Dopo cena: tisana drenante.



GIOVEDÌ

Kcal 990 circa

Prima colazione: caffè o tè con dolcificante, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato, 2 fette biscottate.

Pranzo: roast beef (100 g), verdure cotte o crude con aceto balsamico.

Merenda: 1 frutto a piacere.

Cena: 1 insalata verde, conchiglioni con carciofi (vedi ricetta a pagina 125).

Dopo cena: tisana drenante.



SABATO

Kcal 1.060 circa

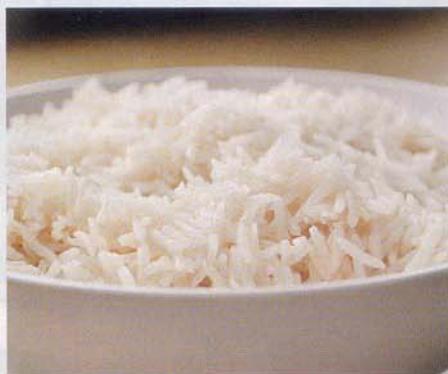
Prima colazione: caffè o tè con dolcificante, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato, 2 fette biscottate.

Pranzo: verdure alla griglia, 2 patate lesse.

Merenda: 1 frutto a piacere.

Cena: insalata di rucola e radicchio, petto di pollo profumato (vedi ricetta a pagina 125), 1 panino integrale, 1 frutto.

Dopo cena: tisana drenante.



MERCOLEDÌ

Kcal 1.010 circa

Prima colazione: caffè o tè con dolcificante, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato, 2 fette biscottate.

Pranzo: 1 piatto di sashimi.

Merenda: 1 frutto o 1 yogurt magro.

Cena: 1 insalata a piacere con aceto balsamico, pennette integrali patriottiche (vedi ricetta a pagina 125).

Dopo cena: tisana drenante.

VENERDÌ

Kcal 1.050 circa

Prima colazione: caffè o tè con dolcificante, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato, 2 fette biscottate.

Pranzo: 80 g di riso bollito condito con 1 cucchiaino di parmigiano.

Merenda: 1 frutto o 1 yogurt magro.

Cena: frittatina verde scomposta (vedi ricetta a pagina 125), 1 panino integrale, 1 frutto.

Dopo cena: tisana drenante.

DOMENICA

Kcal 1.080 circa

Prima colazione: caffè o tè con dolcificante, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato, 2 fette biscottate.

Pranzo: macedonia di frutta, 1 yogurt magro.

Merenda: 1 frutto a piacere.

Cena: cicoria al vapore con salsa di soia, involtini di sogliola con zucchine (vedi ricetta a pagina 125), 1 frutto.

Dopo cena: tisana drenante.