

# Pancia sgonfia in sette giorni

Il regime lampo per ridurre il girovita e tutti i consigli per eliminare l'accumulo di aria nello stomaco

Testo di **Sauro Farri**

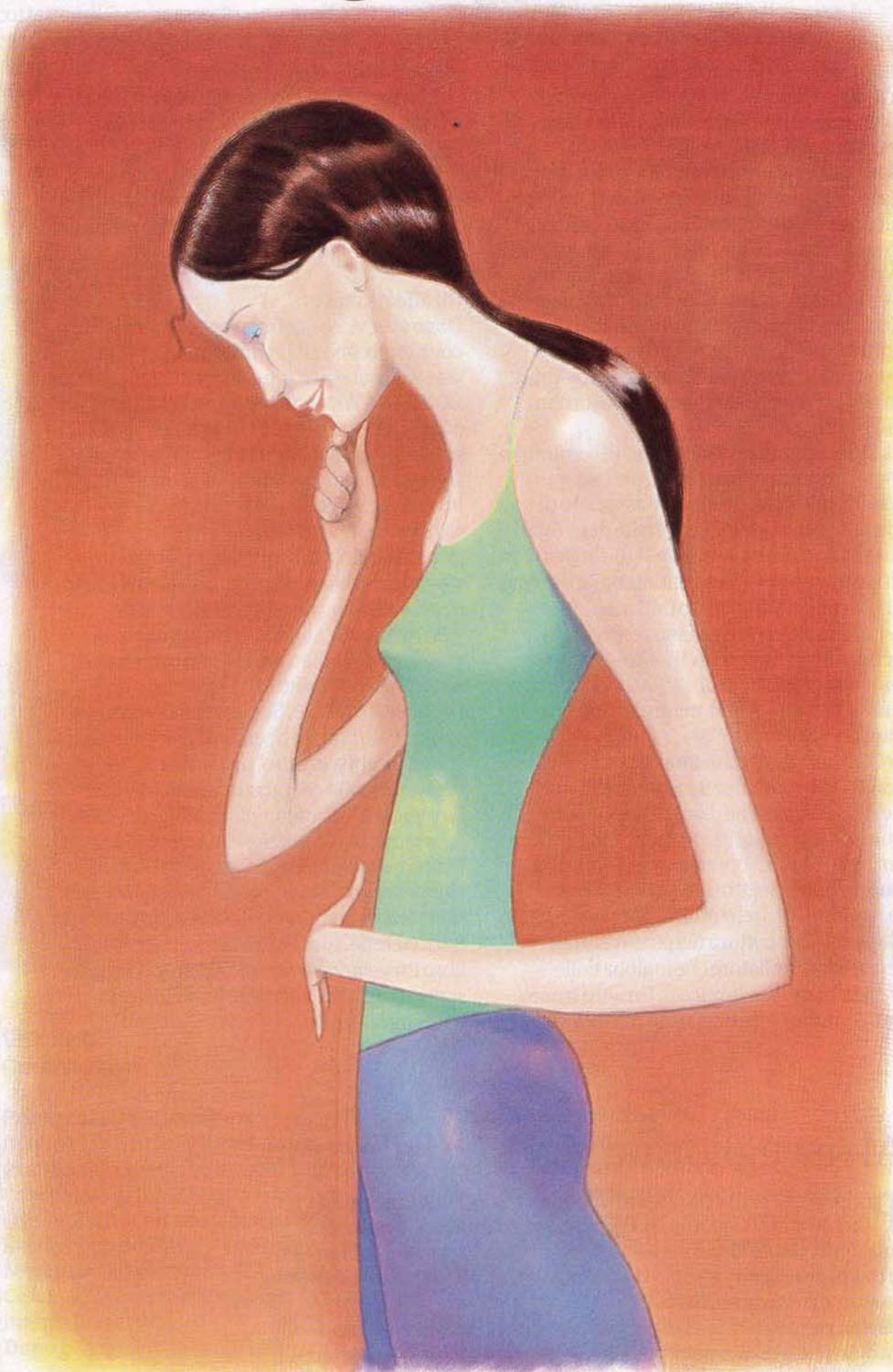
Illustrazioni di **Umberto Grati**

**L**e vacanze incombono, i vestiti si alleggeriscono e vorresti finalmente che la tua pancia smettesse di sembrare un palloncino. Ebbene, se il tuo girovita è fuori controllo, le cause possono essere cinque:

- ✓ l'adipe accumulata proprio nella pancetta;
- ✓ l'accumulo di gas nel tratto intestinale o di aria nello stomaco;
- ✓ la ritenzione idrica;
- ✓ il rilassamento della muscolatura addominale;
- ✓ la cattiva postura, che ti porta a stare con il bacino in avanti.

Vorresti arrivare all'estate con la pancia più piatta? Puoi farcela! **Se il tuo problema è la ciccia, gira pagina e vai direttamente al programma settimanale della Dieta pancia sgonfia**, elaborato per i lettori di OK dallo specialista **Nicola Sorrentino**, professore a contratto di dietologia in associazione alla crenoterapia all'Università degli Studi di Pavia. Puoi ottenere una riduzione in centimetri del girovita e perdere un paio di chili in una sola settimana, senza fare troppe rinunce. Dopo sette giorni, torna a un'alimentazione meno restrittiva, ma evitando di eccedere con carboidrati e intingoli. Puoi ripetere il regime per un'altra settimana una volta al mese.

Hai una sensazione di gonfiore al ventre? Potresti avere dei nemici a tavola: ti conviene conoscerli e prendere le contromisure.



Per controllare i livelli di colesterolo è utile seguire una dieta povera di grassi e effettuare con continuità una moderata attività fisica. Alcuni alimenti possono essere particolarmente utili.

Gli steroli vegetali (o fitosteroli) sono sostanze naturali preziose in molti alimenti (pino maritimo, broccoli...) che favoriscono la riduzione dei livelli di colesterolo. Gli steroli vegetali sono stati studiati in modo approfondito e i risultati scientifici hanno dimostrato che il consumo di questi alimenti favorisce la riduzione del colesterolo.

### Via i cibi che fermentano

«Il gonfiore addominale è dovuto spesso a una scelta poco attenta di cibi che, una volta arrivati nell'intestino, fermentano e producono gas», spiega il dietologo Sorrentino. «I principali colpevoli possono essere i legumi (piselli, fagioli, ceci, fave), alcune verdure (cavolfiore, broccoli, cavoli, crauti, cipolle crude, verza, cetrioli, ravanelli, patate, cavoletti di Bruxelles, carciofi), il latte e i formaggi (non lo yogurt), castagne, anacardi, avena, bibite e dolciumi a base di fruttosio». È opportuno anche mangiare con moderazione pane, pasta e carboidrati in genere: sbagliato eliminarli, basta non esagerare.

«La formazione di gas intestinali, comunque, varia da persona a persona», precisa Maurizio Vecchi, professore associato di gastroenterologia all'Università degli Studi di Milano e responsabile dell'unità operativa di gastroenterologia ed endoscopia digestiva al Policlinico San Donato (Milano). «Per esempio, alcuni si gonfiano con la frutta consumata a fine pasto, mentre altri sono più sensibili ai latticini. Sta quindi a ciascuno individuare quegli alimenti che possono causare problemi».

● Come non farti mancare i legumi, che sono così benefici, se sono loro i colpevoli del tuo addome che diventa un pallone? Poiché le sostanze responsabili del gonfiore sono contenute soprattutto nella buccia, puoi scegliere legumi decorticati, come le lenticchie rosse, o puoi ridurre in purea i legumi a fine cottura nel passaverdure (evitando il frullatore che ingloba bolle d'aria e mantiene le bucce). Un altro trucco antigonfiore? Aggiungi nella pentola erbe

aromatiche, come alloro, rosmarino, salvia o un pezzettino di alga kombu.

● E la frutta? Se ti crea problemi a fine pranzo o cena, mangiala lontano dai pasti, come spuntino.

● Se hai problemi con il latte, puoi sperimentare quello ad alta digeribilità (HD), nel quale il lattosio è già stato scisso prima del confezionamento.

### Gli alleati a tavola

Dopo aver visto quali sono gli alimenti che contribuiscono alla formazione di gas, ecco due validi alleati contro la ciccia.

**LO YOGURT:** ti aiuta a ridurre il gonfiore della pancia. Consumato tutti i giorni, ripristina grazie ai fermenti lattici vivi quei processi intestinali spesso alterati dall'alimentazione invernale. Insomma, la pancia va giù e tu ti liberi dalle tossine. Consumane 250 grammi al giorno, l'equivalente di due vasetti, scegliendo sempre la versione magra e bianca. Se non resisti, anche il vasetto alla frutta va bene, basta non acquistare le preparazioni molto zuccherate o, men che meno, con cioccolato o panna.

**LA ZUPPA DI MISO.** Se ti piace il sapore, puoi cominciare pranzo o cena alla giapponese, con una zuppa di miso, un derivato dai semi della soia gialla che, grazie agli enzimi e ai fermenti che contiene, aiuta la digestione e la funzionalità intestinale. Per prepararla, segui la ricetta a pagina 116 di Giovanni Allegro, chef e insegnante alla Cascina Rosa, la scuola di cucina preventiva e adiuvante dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano, tratta dal libro *Prevenire i tumori mangiando con gusto*, scritto con Anna Villarini e pubblicato da Sperling & Kupfer.

## Al risveglio due bicchieri d'acqua

**P**iù bevi, più la pancia si sgonfia. Dunque, non farti mancare due litri di liquidi al giorno, anche sotto forma di infusi. Comincia a colazione, con due bicchieri di acqua a stomaco vuoto. E chiudi la sera, prima di dormire. Preferisci l'acqua oligominerale a basso residuo fisso e a scarso contenuto di sodio.

**Liscia o gassata?** L'acqua e le bevande gassate non sono così a rischio. L'anidride carbonica delle bollicine viene assorbita rapidamente dal sangue e l'eventuale gonfiore è dunque passeggero.

## Il tuo programma settimanale



Piano alimentare a cura del dietologo Nicola Sorrentino

**E**cco la Dieta pancia sgonfia elaborata dal dietologo Roberto Sorrentino per OK che ti consente di sgonfiare la pancia in una settimana (le ricette sono a pagina 116). Puoi seguire il regime ipocalorico per sette giorni (ma non oltre), anche ogni mese: otterrai in un lampo una riduzione in centimetri del girovita e un calo di peso di circa due chili. L'azione depurante degli ingredienti proposti ti farà anche smaltire la sensazione di gonfiore all'addome.

Questo piano settimanale è pensato per una donna sana e sedentaria, in buone condizioni di salute. Se sei un uomo, devi aggiungere 200 calorie al computo quotidiano (una fetta biscottata in più al mattino, non 60 grammi di riso o pasta, ma 80).

**E da bere?** Non superare le tre tazzine di caffè al giorno e metti al bando i superalcolici. È ammesso un bicchiere di vino rosso a pasto. Per aumentare l'effetto della tua dieta e ridurre la ritenzione idrica, ricorda di bere almeno due litri di liquidi al giorno, anche sotto forma di infusi (purché senza zucchero o miele): la ricetta di una tisana sgonfiante a pagina 116.

**Non dimenticare l'attività fisica:** almeno mezz'ora di camminata a passo svelto al giorno e gli esercizi per gli addominali (un esempio a pagina 84).

### LUNEDÌ

Circa 1.140 kcal

**Prima colazione:** 1 caffè o tè - 1 yogurt magro o un frutto - 2 fette biscottate

**Pranzo:** 60 g di riso bollito condito con 1 cucchiaino di parmigiano - verdure miste condite con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva - 1 tisana sgonfiante

**Merenda:** 1 frutto o 1 yogurt magro

**Cena:** carote e zucchine al vapore con salsa di soia - salmone con salsa vellutata - 1 panino integrale - 1 frutto

**Dopo cena:** 1 tisana sgonfiante

## MARTEDÌ

Circa 855 kcal

**Prima colazione:** caffè o tè - 1 yogurt magro o un frutto - 2 fette biscottate  
**Pranzo:** 60 g di pasta con pomodoro e basilico, su cui spolveri 1 cucchiaino di parmigiano - zucchine e carote bollite, condite con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva - 1 tisana sgonfiante  
**Merenda:** 1 frutto o 1 yogurt magro  
**Cena:** zucchine alla menta - 1 panino integrale - 100 g di fiordilatte - 1 frutto  
**Dopo cena:** 1 tisana sgonfiante

## GIOVEDÌ

Circa 1.020 kcal

**Prima colazione:** caffè o tè - 1 yogurt magro o un frutto - 2 fette biscottate  
**Pranzo:** roast beef (100 g) - verdure cotte condite con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva e 1 cucchiaino di aceto balsamico - 1 tisana sgonfiante  
**Merenda:** 1 frutto o 1 yogurt magro  
**Cena:** pennette all'ortolana  
**Dopo cena:** 1 tisana sgonfiante

## SABATO

Circa 1.115 kcal

**Prima colazione:** caffè o tè - 1 yogurt magro o un frutto - 2 fette biscottate  
**Pranzo:** carpaccio di pesce (150 g) con 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva e un po' di limone - insalata di carote condita con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva - 1 panino integrale - 1 tisana sgonfiante  
**Merenda:** 1 frutto o 1 yogurt magro  
**Cena:** farfalle con zucchine  
**Dopo cena:** 1 tisana sgonfiante



## MERCOLEDÌ

Circa 1.030 kcal

**Prima colazione:** caffè o tè - 1 yogurt magro o un frutto - 2 fette biscottate  
**Pranzo:** minestrone senza legumi - 1 tisana sgonfiante  
**Merenda:** 1 frutto o 1 yogurt magro  
**Cena:** insalata di radicchio e carote con 1 cucchiaino di aceto balsamico - pizzaiola light - 1 panino integrale - 1 frutto  
**Dopo cena:** 1 tisana sgonfiante

## VENERDÌ

Circa 920 kcal

**Prima colazione:** caffè o tè - 1 yogurt magro o un frutto - 2 fette biscottate  
**Pranzo:** 80 g di riso bollito condito con 1 cucchiaino di parmigiano - verdure cotte condite con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva - 1 tisana sgonfiante  
**Merenda:** 1 frutto o 1 yogurt magro  
**Cena:** uova e fagiolini rappresi - 1 panino integrale - 1 frutto  
**Dopo cena:** 1 tisana sgonfiante

## DOMENICA

Circa 910 kcal

**Prima colazione:** caffè o tè - 1 yogurt magro o un frutto - 2 fette biscottate  
**Pranzo:** 60 g di riso bollito condito con 1 cucchiaino di parmigiano - barbabietole bollite condite con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva - 1 tisana sgonfiante  
**Merenda:** 1 frutto o 1 yogurt magro  
**Cena:** cicoria bollita condita con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva - fusi di pollo al cartoccio - 1 panino integrale - 1 frutto  
**Dopo cena:** 1 tisana sgonfiante

● le ricette a pagina 116