

# PROVA COSTUME

## COME TORNARE IN FORMA SENZA SACRIFICI

Una dieta facile per sgonfiarsi e disintossicarsi,  
che prevede cinque pasti bilanciati al giorno, proposta  
dallo specialista Nicola Sorrentino

-Testo di Paola Arosio-

**S**e dando un'occhiata allo specchio intravedi pancia prominente, gambe gonfie, girovita appesantito, e il tuo pensiero corre subito all'estate che si avvicina, portando con sé la temuta prova costume, non disperare. C'è ancora tempo per ritrovare la forma fisica e arrivare all'appuntamento con le vacanze al mare senza perdere l'energia, né rinunciare ai piaceri del palato. Sì, perché per smaltire qualche chilo ed eliminare le tossine non è necessario stare rigorosamente a stecchetto, adottando un regime penitenziale a base di cibi insapori e ripetitivi. «Per rigenerarsi bisogna mangiare in modo sano ed equilibrato, dando modo a fegato, reni, stomaco di eliminare gradualmente le scorie», spiega Nicola Sorrentino, specialista in scienza dell'alimentazione e dietetica. «Spesso, però, la fretta di rimettersi in forma fa commettere l'errore di buttarsi a capofitto in una dieta fai da te, letta su internet o propagandata da qualche guru sconsiderato, oppure di affidarsi a pillole, bustine, barrette che promettono miracoli. Uno sbaglio che poi presenta il conto, anche nel breve periodo». Proprio

per chi vuole disintossicarsi ed eliminare quei fastidiosi chili di troppo in sicurezza, l'esperto ha messo a punto la dieta detox «Acqua amica», proposta anche nel recentissimo volume *Siamo gonfi non siamo grassi* (Mondadori), che si basa su cinque pasti bilanciati e distribuiti nell'arco della giornata, più un frutto dopo cena. **Alle pagine 82-83 trovi il programma settimanale, completo di sette ricette sfiziose, saporite e leggere.**

### COSÌ MANTIENI IL PESO IDEALE

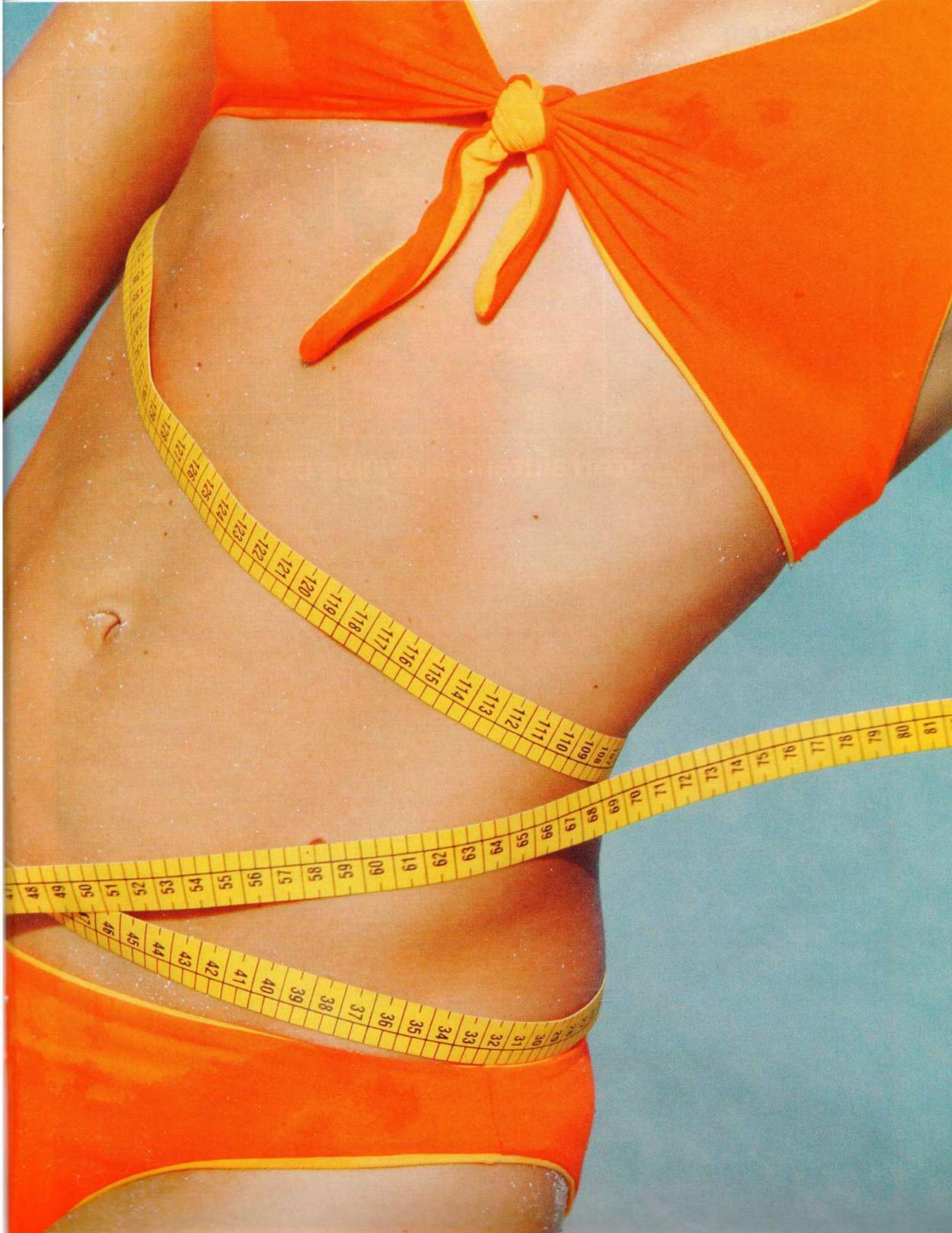
Ma, finita la dieta, come si fa per non vedere salire di nuovo l'ago della bilancia? «Per non riprendere velocemente i chili persi, e magari anche con gli interessi, devi cambiare le tue abitudini alimentari, scegliendo i cibi a seconda della stagionalità, selezionando con attenzione gli ingredienti, esaltandone i sapori naturali senza appesantirli con preparazioni elaborate», raccomanda Sorrentino. «L'indicazione principale è seguire sempre una dieta varia, che, oltre a fornire all'organismo il giusto apporto di tutti i nutrienti (carboidrati, proteine, grassi, frutta e verdura), soddisfa il palato. Un presupposto importante, poiché la monotonia è nemica della salute

e dell'umore. Un'altra regola fondamentale per imparare a nutrirsi bene è leggere l'etichetta dei prodotti per capire come sono composti e quali scegliere, optando per quelli più corretti dal punto di vista nutrizionale». Di seguito il decalogo con alcuni consigli per conservare nel lungo periodo la linea.

### 1. Non saltare la prima colazione

«Chi ben comincia è a metà dell'opera», recita un vecchio adagio. Ed è vero anche in fatto di alimentazione, dato che la prima colazione è un pasto indispensabile per il nostro organismo, perché interrompe il digiuno della notte e fornisce la giusta energia per riprendere le attività quotidiane: saltarla significa aumentare le possibilità di accusare cali di rendimento e di concentrazione. «Il pasto del mattino fornisce il 15-20% delle calorie che servono nell'intero arco delle giornate, ma è soprattutto una sana abitudine che favorisce una corretta alimentazione e il mantenimento del peso ideale», conferma Sorrentino. «Molti studi dimostrano, infatti, che le persone in





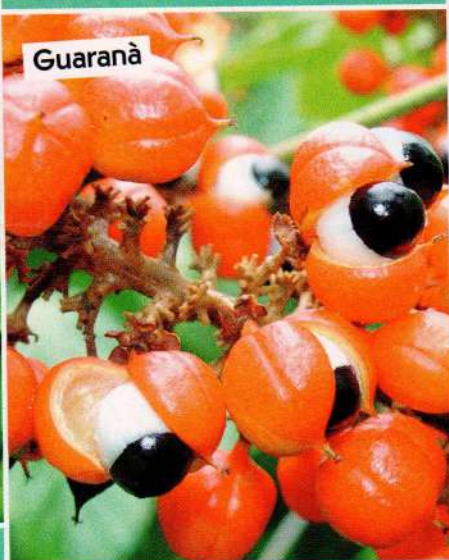
128 127 126 125 124 123 122 121 120 119 118 117 116 115 114 113 112 111 110 109 108 107 106 105 104 103 102 101 100 99 98 97 96 95 94 93 92 91 90 89 88 87 86 85 84 83 82 81 80 79 78 77 76 75 74 73 72 71 70 69 68 67 66 65 64 63 62 61 60 59 58 57 56 55 54 53 52 51 50 49 48 47 46 45 44 43 42 41 40 39 38 37 36 35 34 33 32 31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

18 08 6L 8L 9L 1L 2L 3L 4L 5L 6L 7L 8L 9L 10L 11L 12L 13L 14L 15L 16L 17L 18L 19L 20L 21L 22L 23L 24L 25L 26L 27L 28L 29L 30L 31L 32L 33L 34L 35L 36L 37L 38L 39L 40L 41L 42L 43L 44L 45L 46L 47L 48L 49L 50L 51L 52L 53L 54L 55L 56L 57L 58L 59L 60L 61L 62L 63L 64L 65L 66L 67L 68L 69L 70L 71L 72L 73L 74L 75L 76L 77L 78L 79L 80L 81L 82L 83L 84L 85L 86L 87L 88L 89L 90L 91L 92L 93L 94L 95L 96L 97L 98L 99L 100L





Gomma di guar



Guaranà



Camomilla

## Anche gli integratori aiutano la remise en forme

Non ci sono scorciatoie: per far scendere l'ago della bilancia occorrono dieta e attività fisica. Integratori e fitoterapici, sotto forma di capsule, tavolette, gocce o compresse, non fanno certo miracoli, anche se possono comunque contribuire alla remise en forme, purché suggeriti da uno specialista e non assunti a casaccio, magari sulla scia delle mode del momento, della pubblicità o del consiglio di un'amica. Ecco quali sono i prodotti più efficaci, suddivisi in base al loro effetto.

### ■ EFFETTO ANTIFAME

«Rientrano in questa categoria gli integratori a base di fibre, che aumentano il senso di sazietà, rallentano l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri, favoriscono le funzioni dell'intestino», spiega il nutrizionista Nicola Sorrentino. Due sono i principali, che vanno assunti circa mezz'ora prima dei pasti con un bicchiere d'acqua.

- **Glucomannano:** fibra solubile in acqua ottenuta dalla pianta *Amorphophallus koniac*. In particolare, se viene ingerito insieme a un liquido, il suo volume aumenta fino a 80-100 volte, creando nell'addome una soffice massa che «riempie» lo stomaco facendo diminuire la voglia di mangiare, «spazzola» le pareti intestinali, liberandole dalle scorie, e stimola la peristalsi e l'evacuazione.
- **Gomma di guar:** è una fibra ricavata dai baccelli di una pianta leguminosa di origine indiana (*Cyamopsis tetragonolobus*). Ha la capacità di assorbire una grande quantità di acqua, con la quale forma una soluzione vischiosa

che riduce l'assorbimento degli zuccheri e abbassa i livelli di colesterolo «cattivo» (Ldl) nel sangue.

### ■ EFFETTO BRUCIA GRASSI

«Appartengono a questo gruppo gli integratori che facilitano la termogenesi, un processo metabolico che consente all'organismo di "bruciare" in modo più efficiente zuccheri, grassi, proteine per produrre energia sotto forma di calore», spiega Sorrentino. I principali, tutti da assumere in corrispondenza dei pasti, sono i seguenti.

- **Citrus aurantium:** si tratta dell'arancia amara, originaria del Vietnam e della Cambogia. La sua buccia è ricca di sinefrina, una sostanza simile all'adrenalina che stimola il metabolismo.
- **Garcinia cambogia:** è una pianta originaria del Sud-Est asiatico. I suoi frutti contengono acido idrossicitrico, una sostanza che diminuisce l'accumulo di grasso e regola i livelli di trigliceridi e colesterolo nel sangue.
- **Matè:** è una pianta sempreverde originaria di Paraguay, Brasile, Uruguay, Argentina. Ricca di sostanze stimolanti, come gli acidi caffeico, cinnamico, clorogenico, dà una sferzata al metabolismo, aiutando a smaltire le calorie in eccesso.
- **Tè verde:** viene prodotto a partire dalle foglie della pianta *Camellia sinensis*, diffusa prevalentemente in Cina. Come suggerisce uno studio polacco pubblicato su *Nutrition Research*, la bevanda è in grado di rallentare l'assorbimento dei grassi.
- **Guaranà:** è una pianta rampicante che

cresce in Amazonia. Come afferma uno studio svolto dai ricercatori della Universidade Federal de Santa Maria, in Brasile, e pubblicato su *Phytotherapy*, aumenta il metabolismo. Inoltre, ha un effetto tonico sul tessuto muscolare e vanta un'azione ipoglicemizzante.

- **Cromo:** si tratta di un minerale che accelera il metabolismo e rafforza la massa muscolare. Controlla il livello di zuccheri, grassi, colesterolo nel sangue.
- **Acido linoleico coniugato:** è un acido grasso della famiglia degli omega 6, in grado di ridurre lo spessore del grasso sottocutaneo favorendo la massa magra (quella muscolare) e di modulare il metabolismo dei lipidi.

### ■ EFFETTO ANTIGONFIORE

Dalla bardana allo zenzero, dalla centella al cardo, sono numerose le sostanze vegetali utili a drenare e a sgonfiare l'organismo. In particolare, Sorrentino consiglia di bere una o due tazze al giorno di alcune tisane specifiche (calde o fredde), da preparare con diversi mix di erbe in base al risultato da raggiungere. Ecco quali sono.

- **Per avere la pancia piatta:** anice, finocchio, menta, tiglio, camomilla, zenzero.
- **Per sgonfiare le gambe:** vite rossa, mirtillo, amamelide, centella, sambuco.
- **Per favorire la diuresi:** betulla, gramigna, equisetto, uva ursina, ortica, viola del pensiero.
- **Per depurare l'organismo:** acetosella, bardana, limone, tarassaco, cardo, zenzero.



sovrappeso in genere saltano la colazione per poi continuare a mangiucchiare tutto il giorno». Basta svegliarsi un po' prima (dieci minuti sono sufficienti) per avere il tempo di fare la colazione con calma e partire con il giusto sprint. Il segreto è preferire alimenti che offrono gusto e varietà, in modo che questo momento diventi un appuntamento piacevole, magari da condividere con la famiglia. Dal punto di vista nutrizionale, i più indicati sono latte o yogurt (anche vegetali), una spremuta o un frutto, accompagnati da fette biscottate, cereali (meglio se integrali) o prodotti da forno leggeri con marmellata o miele. La regola di non dribblare il primo pasto della giornata vale anche per i successivi: saltarli a piè pari non serve a dimagrire, al contrario il rischio è aumentare lo stimolo della fame che induce a consumare dosi maggiori di cibo al pasto successivo.

## 2. Non bandire la pasta

«Per il nostro organismo i carboidrati sono come il carburante per un'automobile, senza non si va avanti», spiega Sorrentino. «Una volta digeriti si trasformano in glucosio, uno zucchero utilizzato per produrre energia. Sono importanti per mantenere attivi cervello e muscoli, ma anche per "bruciare" i grassi di deposito. Non dobbiamo quindi privarcene, ma assumerli nella giusta quantità e nel modo corretto. Per farlo, occorre tenere presenti due parametri: l'indice glicemico, che misura la qualità dei carboidrati, ovvero la velocità con cui il glucosio viene immesso in circolazione dopo aver mangiato, con la conseguente elevazione di zuccheri nel sangue, e il carico glicemico, che ne misura la quantità, ovvero l'effetto di un alimento sulla glicemia basandosi sulle quantità effettivamente consumate. Poiché la strategia per essere in forma è mantenere il livello degli zuccheri nel sangue il più possibile costante, senza picchi, ne consegue che è opportuno consumare soprattutto carboidrati che tengono bassi questi parametri». Preferire la pasta integrale è senz'altro il miglior metodo per raggiungere l'obiettivo, ma anche se si sceglie quella prodotta con farine raffinate è possibile tenere sotto controllo questi valori. Come? Innanzitutto, niente pasta scotta.

«La cottura prolungata causa una maggiore gelatinizzazione degli amidi, che diventano cioè come un gel, che gli enzimi digestivi scindono con facilità, facendo in modo che gli zuccheri vengano assorbiti in fretta», spiega l'esperto. Anche le insalate di pasta vanno bene perché l'amido, raffreddandosi, diventa meno disponibile. Infine, un ultimo consiglio: usa sempre condimenti semplici, come sughi leggeri a base di verdure, erbe, spezie e poco olio extravergine di oliva, solo a crudo.

## 3. Scegli le giuste proteine di origine animale

Preferisci le carni bianche, quali pollo e tacchino, e il pesce: sono ricchi di proteine e, rispetto alle carni rosse, poveri di grassi saturi. Un altro alimento che non deve mai mancare sulla tua tavola è la bresaola, gustosa come tutti i salumi, ma molto più leggera e digeribile. Una porzione da 50 grammi (sei o sette fette sottili) apporta in media 76 calorie e solo 1,3 grammi di grassi, pur essendo ricca di proteine di alto valore biologico (ad alta concentrazione di amminoacidi essenziali), vitamine (B1, B6 e soprattutto B12) e sali minerali. Per fare il pieno di proteine e limitare l'assunzione di grassi, sostituisci il latte intero con quello parzialmente scremato e lo yogurt intero con quello magro. Concessa la classica spolverata di parmigiano sulla pasta, dal quale trarre la quota giornaliera di calcio.

## 4. Non esagerare con i cibi light

L'Unione europea definisce light un prodotto che contiene il 30% di calorie in meno rispetto a uno equivalente «normale». «Questa riduzione del valore energetico si ottiene tagliando zuccheri e grassi», sostiene il nutrizionista. «I primi vengono sostituiti da dolcificanti chimici quasi completamente privi di calorie come ciclamato, saccarina, aspartame, i secondi da miscele con più acqua, come margarina semigrassa o surrogati del grasso». Ma non è tutto oro ciò che luccica, come puntualizza Sorrentino: «Per far sì che il prodotto light assomigli a quello "normale", bisogna aggiungere additivi, come aromatizzanti, emulsionanti, gelificanti, conservanti, edulcoranti. Questi ultimi possono però alterare i sapori e diminuire

## Le creme agiscono come una calza elastica

In farmacia, in profumeria e anche nei supermercati c'è solo l'imbarazzo della scelta: ma servono davvero i prodotti cosmetici snellenti? «Le creme, come i gel, sono un valido aiuto per migliorare la compattezza, l'elasticità, il turgore della cute e migliorare così l'aspetto più esterno dell'«inestetismo», spiega Antonino Di Pietro, fondatore e direttore dell'Istituto dermodinamico Vita Cutis di Milano. «È come se l'epidermide diventasse una calza elastica che contiene meglio il grasso e riveste la pelle. I prodotti specifici, se usati con costanza, mattino e sera, per un minimo di tre mesi, danno buoni risultati». Due sono le armi a disposizione.

**FANGHI.** Sono prodotti formulati ad hoc che contengono vari tipi di alghe marine in grado di stimolare la circolazione sanguigna e l'ossigenazione cellulare a livello locale. Hanno un eccezionale potere osmotico, favoriscono il drenaggio e l'eliminazione delle tossine. Sono consigliate due applicazioni settimanali per almeno due-tre mesi. Si tengono in posa per 30-40 minuti e si eliminano poi con acqua tiepida.

→ **Avvertenze.** Evita i fanghi che producono calore, potrebbero danneggiare i capillari.

**CREME E GEL.** Hanno principi attivi quasi sempre di origine naturale come le alghe, la fospidina, la caffeina, la curcuma o la centella asiatica. Migliorano la compattezza cutanea e possono avere un effetto drenante e stimolante sul microcircolo. Spalma con costanza questi prodotti, alla mattina e alla sera per almeno due-tre mesi. Massaggia a lungo le cosce e i glutei, per favorirne la penetrazione, con movimenti circolari dall'alto verso il basso. Nelle confezioni delle creme spesso si trova anche un piccolo strumento manuale dotato di testine rotanti. Passa questo massaggiatore sulle zone critiche, prima e dopo aver messo il prodotto. Il movimento del palper-rouler (rotolare sulla pelle premendola) aiuta a riattivare la microcircolazione periferica e favorisce il drenaggio dei liquidi.

→ **Avvertenze.** Se hai problemi di tiroide, consulta il medico.



la percezione del dolce, inducendo a consumare alimenti sempre più dolcificati. Inoltre, proprio a causa del loro sapore dolce, stimolano la produzione di insulina da parte del pancreas, aumentando così l'appetito». Senza contare che spesso, utilizzando prodotti light, si finisce per mangiarne di più: sia perché, avendo un maggiore contenuto d'acqua, saziano meno, sia perché, tagliando le calorie, ci si sente autorizzati a concedersi porzioni più abbondanti.

## 5. Via libera a frutta e verdura

Le verdure contengono grandi quantità di vitamine, sali minerali (potassio, magnesio, calcio, ferro), antiossidanti. Sono anche ricche di fibre, una miscela di sostanze (pectine, gomme, lignine, emicellulose, cellulosa) che «puliscono» l'intestino, disintossicando l'organismo ed eliminando il gonfiore addominale, e che aiutano a tenere sotto controllo il livello di zuccheri nel sangue (glicemia). Contengono poche calorie, ma hanno un ottimo potere saziante. In particolare, lattuga, scarola, carciofi, tarassaco, cicoria, cardi, soncino, asparagi sono disintossicanti, mentre tutte le verdure a foglia verde, ricche di clorofilla, vantano anche un'azione tonificante. «Per questo l'abitudine di scartare le foglie più esterne è un errore: le parti interne appaiono più tenere e sono di colore più chiaro, ma hanno un minor contenuto di clorofilla», avverte Sorrentino. Oltre che

crude, le verdure si possono consumare bollite, a vapore, alla griglia. Se scegli di lessarle, usa l'acqua di cottura come consommé, per preparare una minestra o per cuocere il risotto. Anche i germogli di vario tipo non dovrebbero mancare in un menù salutare: si tratta, infatti, di alimenti medicamentosi, da consumare interamente (piantina, seme, radichetta), fonti di preziose sostanze ricostituenti. Per quanto riguarda la frutta, «meglio preferire quella di casa nostra e non quella proveniente da Paesi lontani, perché i tempi di trasporto fanno perdere freschezza», consiglia il nutrizionista. In mancanza di prodotti freschi, quelli surgelati, se ben conservati, sono una valida alternativa. Non lasciarti, invece, ingannare dalle offerte super vantaggiose: spesso è un modo per rifilarti un prodotto di scarsa qualità o in scadenza.

## 6. Bevi tanta acqua

Priva di calorie, apporta enormi benefici alla salute e alla forma fisica, oltre a essere importantissima per la crescita e il rinnovamento delle strutture cellulari dell'organismo. Innanzitutto, grazie alla sua funzione drenante e disintossicante, aiuta l'organismo a smaltire le tossine e le scorie, favorendo il buon funzionamento dei reni e dell'intestino. Inoltre, come hanno dimostrato vari studi, accelera gli effetti di una dieta ipocalorica, facendo dimagrire in modo più rapido e mitigando

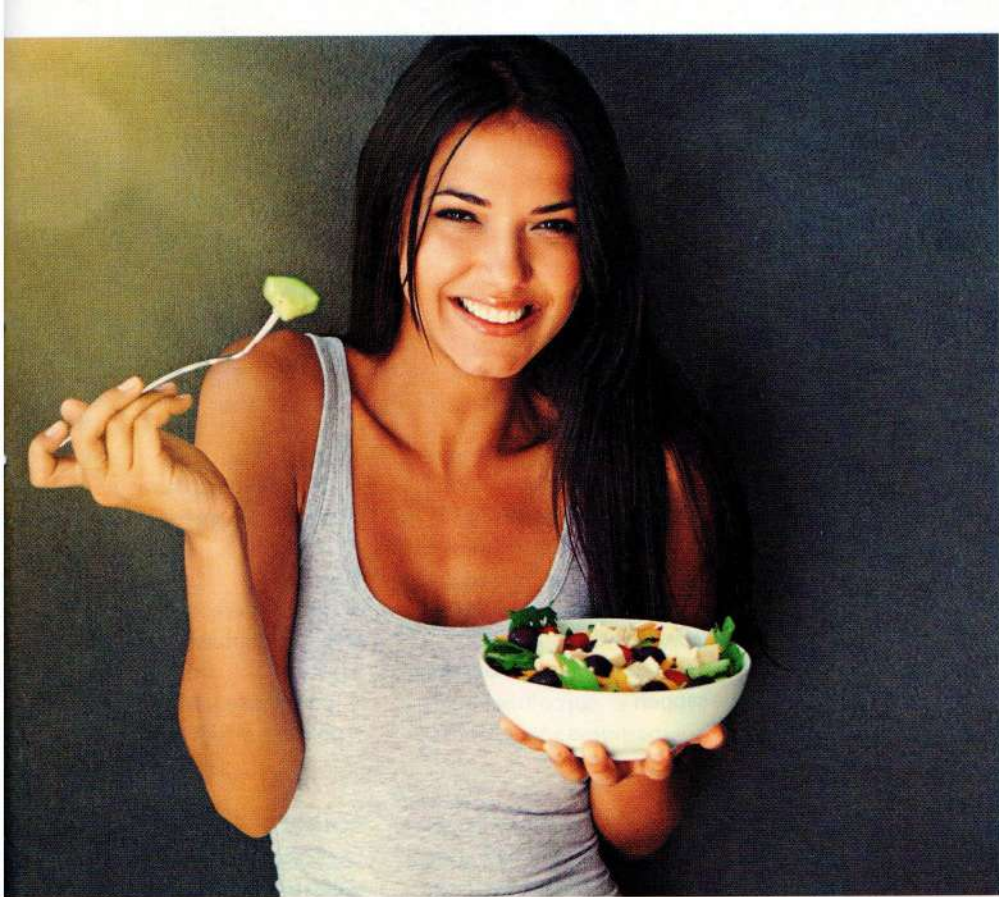
il senso fame. In particolare, la ricerca Water-induced thermogenesis, condotta nel 2003 in Germania e pubblicata su *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, ha valutato l'effetto dell'acqua sul tasso metabolico, il parametro che misura il numero di calorie consumate ogni giorno dall'organismo. Gli esperti hanno rilevato che bere quotidianamente 500 millilitri (circa due bicchieri) di acqua a temperatura ambiente (22 gradi) aumenta del 30% il tasso metabolico, sia degli uomini che delle donne. L'incremento comincia dieci minuti dopo aver bevuto e raggiunge l'apice dopo 30-40 minuti. Questo effetto è dovuto al fatto che l'acqua, per essere portata dai 22 gradi ai 37 del nostro organismo, richiede un dispendio energetico, consentendo di «bruciare» prevalentemente i grassi negli uomini e i carboidrati nelle donne. Risultati confermati nel 2007 da un più ampio studio di controllo. Alcuni ricercatori israeliani hanno, inoltre, notato nel 2011 nei bambini maschi in sovrappeso un aumento medio del 25% del tasso metabolico dopo aver bevuto 10 millilitri di acqua a quattro gradi per ciascun chilo di peso corporeo. In questo caso, oltre all'effetto termogenico, gli esperti hanno sottolineato il ruolo della cosiddetta «spinta metabolica» dei muscoli conseguente all'idratazione, dato che un tessuto muscolare idratato risulta più attivo dal punto di vista del metabolismo. Il consiglio? Bevi almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. Inizia sin dal risveglio, bevendone un bel bicchiere a digiuno, e continua a sorseggiarla lentamente du-

## La novità anticellulite

L'ultima arma per combattere la cellulite arriva da Endosphères Therapy con il nuovo manipolo a microvibrazione compressiva, che sostituisce la classica fase «aspirazione-trazione» dei tessuti con la compressione e la vibrazione. Il dispositivo, tramite un rullo composto da sfere in gel, genera oscillazioni meccaniche a bassa frequenza che vanno ad agire sulle cause principali dell'inetetismo cutaneo: la stasi linfatica, l'accumulo di liquidi e gli aggregati di cellule adipose. Il manipolo, per esempio, è in grado di disgregare gli adipociti, responsabili della rete fibrosa e della famigerata pelle a buccia d'arancia. L'ultimo trattamento di Endosphères si avvale, inoltre, del sistema Sensor: il rullo «sente» il corpo su cui agisce e, in base alla resistenza del derma e dei muscoli, regola in autonomia la forza della compressione. Per conoscere i centri attrezzati con il nuovo dispositivo: [endospheres.com](http://endospheres.com).







PIACERE  
La dieta «Ac

guarda l'olio, preferisci sempre l'extravergine d'oliva e controllane la quantità: non versarlo mai direttamente dall'ampolla, ma misuralo servendoti di un cucchiaino.

## 10. 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 (il rosso fa bene, ma non bisogna esagerare). Evita i superalcolici, che oltre a essere molto calorici possono essere pure dannosi.

### L'ATTIVITÀ FISICA DA ASSOCIARE AL REGIME ALIMENTARE

Per raggiungere i risultati desiderati e renderli stabili nel tempo, l'ideale è associare a una corretta alimentazione anche la giusta attività fisica, che ha il duplice vantaggio di favorire lo smaltimento del grasso in eccesso e di ridurre l'appetito. Se da un lato, infatti, il corpo recupera l'energia necessaria durante l'allenamento proprio smantellando i depositi lipidici, dall'altro l'esercizio fisico agisce sui meccanismi cerebrali che regolano la sazietà e il senso di fame, abbassando il cortisolo, l'ormone dello stress che promuove gli accumuli di adipe. «In generale, per smaltire il grasso è necessario fare circa due ore e mezza di attività intensa alla settimana, evitando sessioni particolarmente lunghe, che dovranno comunque essere precedute e seguite da qualche minuto di stretching», suggerisce Sorrentino. Va bene, ad esempio, camminare velocemente per 50 minuti, correre lentamente per 30-40 minuti, andare in bicicletta per 40 minuti, nuotare a ritmo sostenuto per 20-25 minuti, giocare a tennis per 60 minuti. E se proprio non sei sportivo? Cerca di condurre una vita attiva a prescindere dalla ginnastica o dagli esercizi in palestra. Pulire i pavimenti, salire e scendere le scale, fare giardinaggio, fare una passeggiata a passo spedito, andare in ufficio in bicicletta anziché in macchina, portare a spasso il cane, giocare con i bambini a calcio o a pallavolo sono attività sufficienti a riattivare il metabolismo, soprattutto se finora hai trascorso il tuo tempo libero sulla poltrona con il telecomando in mano.

rante il giorno, anche se non avverti lo stimolo della sete.

## 7. Fai spuntini leggeri

A metà mattina e a metà pomeriggio vanno bene uno yogurt magro, una spremuta o un frutto. In questo modo non ti ritroverai con una fame da lupi a pranzo e a cena ed eviterai di abbuffarti a più non posso.

## 8. Usa il sale con moderazione

L'Organizzazione mondiale della sanità consiglia una dose giornaliera di 5 grammi, pari a 2 grammi di sodio, che equivale a circa un cucchiaino da tè colmo. «Per evitare di assumerne troppo, è importante fare attenzione, oltre al sale che aggiungiamo ai piatti, anche a quello già contenuto naturalmente nei cibi, il cosiddetto sale "nascosto", dal quale deriva l'80% dell'introito giornaliero», suggerisce Sorrentino. Attenzione, quindi, a piatti pronti, conservati, surgelati, spesso ricchi di additivi come glutammato monosodico, bicarbonato di sodio, fosfato di sodio, ma anche a cibi da fast food, affettati, formaggi, alimenti affumicati o in salamoia, sott'olio o sott'aceto. «Limitare l'assunzione di sodio contribuisce a regolarizzare la pressione

arteriosa e a migliorare il drenaggio dei liquidi a carico del sistema linfatico, con conseguente diminuzione del gonfiore e della ritenzione idrica, in particolare a carico delle gambe», sottolinea Sorrentino. Tra l'altro, il nostro palato può facilmente abituarsi al cibo meno salato. Qualche «trucco» per raggiungere l'obiettivo? Non mettere la saliera in tavola, assaggiare sempre il cibo per verificare se davvero necessita di sale extra, preferire il pane in cassetta, che alterna strati di impasto reallizzati con farina salata ad altri insipidi, salare l'acqua della pasta negli ultimi due minuti di cottura in modo che il sodio venga assorbito solo nella parte più esterna di spaghetti o maccheroni.

## 9. Fai attenzione ai condimenti

Evita le lasagne strauante e le pietanze grondanti olio. Per insaporire i tuoi piatti puoi utilizzare le spezie, come zenzero, cannella, peperoncino, curcuma, rosmarino, zafferano. Concesse le salse a base di pomodoro (ad esempio, in abbinamento con origano e capperi o con aglio e basilico) oppure di yogurt (da abbinare, ad esempio, con tabasco ed erba cipollina, senape, curry, cetriolini e capperi tritati, mentuccia, soia). Promosse anche le salse a base di succo d'arancia o limone, aceto, aceto balsamico. Infine, per quanto ri-



# La dieta «Acqua amica»

Ecco il programma settimanale della dieta proposta dallo specialista Nicola Sorrentino. Le raccomandazioni generali da seguire sono molto semplici.

→ **Attieniti alle dosi prescritte.** Il peso si riferisce agli alimenti crudi e al netto degli scarti. Se hai molta fame, aumenta la quantità di verdure, ma non quella dei condimenti.

→ **Mangia sempre seduto, senza impegnarti in altre attività, come smanettare al cellulare, leggere, guardare la tv, avendo cura di masticare bene e a lungo.**

→ **Puoi invertire, se ti conviene, l'ordine dei giorni e il pranzo con la cena o viceversa.**

→ **Fai ogni giorno la prima colazione con due bicchieri di acqua, caffè o tè con dolcificante, un bicchiere di latte parzialmente scremato, tre fette biscottate.**

→ **A metà mattina, lo spezzafame ideale è un frutto a piacere o una porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi).**

→ **Come merenda quotidiana puoi concederti un quadretto di cioccolato fondente o una porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi).**

→ **Dopo ogni cena, mangia un frutto a piacere, almeno 40 minuti prima di andare a dormire.**

→ **La dieta è indicata per una persona adulta sana. Se hai qualche problema di salute, rivolgiti al tuo medico per chiedergli un consiglio e valutare con lui l'opportunità di seguirla.**

## Lunedì

### Pranzo

- 2 bicchieri di acqua
- 100 g di salmone affumicato
- 1 piatto di insalata verde con salsa a piacere

### Cena

- 2 bicchieri di acqua
- 1 panino integrale
- verdure in padella

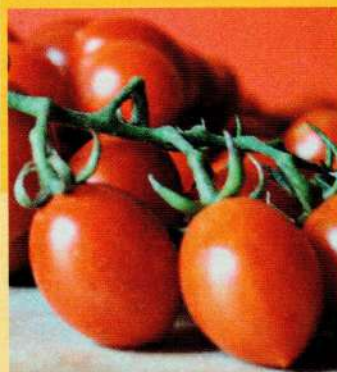
### VERDURE IN PADELLA

Ingredienti per 2 persone:

- 2 melanzane ● 6 zucchine
- 4 carciofi ● 2 peperoni
- 2 cipolle piccole ● 2 patate
- 4 pomodori ramati ● 4 carote
- 200 g di fagiolini ● 1/2 dado
- 1/2 spicchio d'aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo ● basilico
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva ● sale.

### Preparazione

Pulite e tagliate tutte le verdure. Mettetele in una padella antiaderente con il dado, l'aglio e due dita di acqua. Incoperchiate e cuocete a fuoco lento per 30-40 minuti, mescolando ogni tanto. A fine cottura eliminate l'aglio, salate e unite l'olio.



## Martedì

### Pranzo

- 2 bicchieri di acqua
- 1 piatto di verdure grigliate
- 1 panino integrale

### Cena

- 2 bicchieri di acqua
- fusilli con tonno, pomodorini e capperi

### FUSILLI CON TONNO, POMODORINI E CAPPERI

Ingredienti per 2 persone:

- 250 g di pomodorini
- uno spicchio di aglio ● origano
- 10 capperi ● 2 acciughe dissalate
- 10 olive liguri ● 160 g di fusilli
- 200 g di tonno al naturale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva ● prezzemolo tritato ● sale ● pepe.

### Preparazione

Mettete in una terrina i pomodori lavati e tagliati, l'aglio, un pizzico di origano e di sale, i capperi, le acciughe a pezzetti, le olive e l'olio. Aggiungete il tonno e mescolate. Scolate la pasta al dente, unitela ai pomodori e trasferite in padella pochi minuti per insaporire. Spolverizzate con prezzemolo e pepe.



## Mercoledì

### Pranzo

- 2 bicchieri di acqua
- 1 pizza marinara con poco olio

### Cena

- 2 bicchieri di acqua
- 1 piatto di insalata con salsa a piacere
- 1 panino integrale
- polipetti affogati

### POLIPETTI AFFOGATI

Ingredienti per 2 persone:

- 400 g di polipetti ● 250 g di pomodori ● uno spicchio di aglio
- prezzemolo tritato ● 15 olive nere ● 2 cucchiaini di vino bianco
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva ● sale.

### Preparazione

Pulite i polipetti. In una padella antiaderente fate cuocere i pomodori tagliati a dadini con l'aglio, un po' di prezzemolo, sale e pepe. Quando la salsa si sarà addensata, unite i polipetti, le olive e il vino, incoperchiate e proseguite la cottura a fiamma bassa, finché i polipetti non risulteranno teneri. Unite ancora un po' di prezzemolo, irrorate con l'olio e servite caldo.





## Giovedì

### Pranzo

- 2 bicchieri di acqua
- 1 piatto di verdure cotte e crude con salsa a piacere
- 1 panino integrale

### Cena

- 2 bicchieri di acqua
- **pasta mista del contadino**

#### PASTA MISTA DEL CONTADINO

##### Ingredienti per due persone:

- 100 g di funghi ● un cavolo verza
- uno scalogno ● 2 carote
- 2 zucchine ● 2 pomodori ramati
- ½ dado ● 100 g di fave surgelate
- uno spicchio di aglio ● 60 g di fagioli in scatola ● 120 g di pasta mista ● prezzemolo ● basilico
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva ● sale ● pepe.

##### Preparazione

Lavate e tagliate a pezzi le verdure. Mettetele in una padella antiaderente con il dado e un bicchiere di acqua. Aggiungetevi le fave, l'aglio e salate. Incoperchiate e cuocete per 15 minuti. Unite i fagioli e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Scolate la pasta al dente e trasferitela in una zuppiera unendo il minestrone, frullato in parte. Condite con l'olio e una macinata di pepe.



## Venerdì

### Pranzo

- 2 bicchieri di acqua
- 1 piatto di insalata mista con salsa a piacere
- 1 uovo sodo
- 1 panino integrale

### Cena

- 2 bicchieri di acqua
- **pancotto con cavolo nero**

#### PANCOTTO CON CAVOLO NERO

##### Ingredienti per due persone:

- 1 kg di cavolo nero ● 1 porro
- uno spicchio di aglio ● 160 g di pane pugliese a pezzetti
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva ● sale ● pepe nero.

##### Preparazione

Lavate il cavolo. Portate a bollire una pentola piena a metà di acqua, aggiungetevi l'ortaggio e l'aglio. Regolate di sale, incoperchiate e fate stufare a fiamma bassa. Eliminate l'aglio, aggiungete il pane e continuate la cottura per altri 5 minuti. Affettate sottile il porro e ponetelo sul fondo di una terrina, scolatevi le verdure con il pane e condite con l'olio, regolando di sale e pepe.



## Sabato

### Pranzo

- 2 bicchieri di acqua
- 1 paillard di vitello alla griglia
- 1 piatto d'insalata con salsa a piacere
- 1 panino integrale

### Cena

- 2 bicchieri di acqua
- **linguine alla taggiasca**

#### LINGUINE ALLA TAGGIASCA

##### Ingredienti per due persone:

- capperi ● basilico ● 10 olive taggiasche ● 400 g di pomodorini
- uno spicchio di aglio ● 160 g di linguine ● 2 cucchiaini di pinoli
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva ● sale ● peperoncino in polvere.

##### Preparazione

Tritate qualche capperi con del basilico e le olive. Tagliate i pomodori e schiacciateli per privarli dell'acqua di vegetazione. Metteteli in una terrina con l'aglio intero schiacciato, unite il trito di capperi, basilico e olive, poi l'olio, un po' di sale, peperoncino e i pinoli. Scolate la pasta al dente, mescolatela al sugo e servite.



## Domenica

### Pranzo

- 2 bicchieri di acqua
- 1 piatto di carciofi e carote al vapore con salsa a piacere
- 1 panino integrale

### Cena

- 2 bicchieri di acqua
- **riso basmati con scampi e zucchini**

#### RISO BASMATI CON SCAMPI E ZUCCHINE

##### Ingredienti per due persone:

- 80 g di zucchini ● 100 g di pomodorini ● 150 g di scampi sguosciati ● 1 scalogno ● 140 g di riso ● prezzemolo tritato
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva ● sale ● pepe.

##### Preparazione

Riducete a tocchetti zucchini e pomodori, e teneteli da parte. Scottate gli scampi e fateli insaporire in una terrina con sale e pepe. Tritate lo scalogno e mettetelo in una padella antiaderente con l'olio e due dita di acqua. Fatelo appassire, aggiungetevi il riso e cuocete per 15 minuti circa. Unite le verdure tenute da parte e portate a cottura. Condite con prezzemolo, sale e pepe.

