

## LA DIETA dell'estate

Il regime che ti sgonfia  
in una settimana  
anche se pranzi al lido

Testo di **Sauro Farri**

**C**el'hai fatta, sei al mare. Ma visto che finalmente puoi concederti un po' di relax, ti va di asciugarti e smaltire qualche etto. Senza troppi sacrifici, sia chiaro. Perché non sei in vacanza per angosciarti con un regime maniacale.

La dieta dell'estate che ti proponiamo va seguita per sette giorni soltanto. Puoi impostarla per la prima settimana di luglio e poi ripeterla ad agosto. L'ha preparata il nutrizionista Nicola Sorrentino (**nicola.sorrentino@ok.rcs.it**), professore a

contratto di dietologia in associazione alla crenoterapia all'Università degli Studi di Pavia. È stata concepita per sgonfiarti, dare una sferzata al tuo metabolismo e aiutarti ad adottare uno schema alimentare corretto nei giorni successivi.

«La semplice preparazione o la facile reperibilità del pasto di mezzogiorno rende questa dieta agevole da seguire sia al mare sia in viaggio», spiega Sorrentino. «Gustosa, sana e ricca di pesce, permette di tenere il peso sotto controllo».

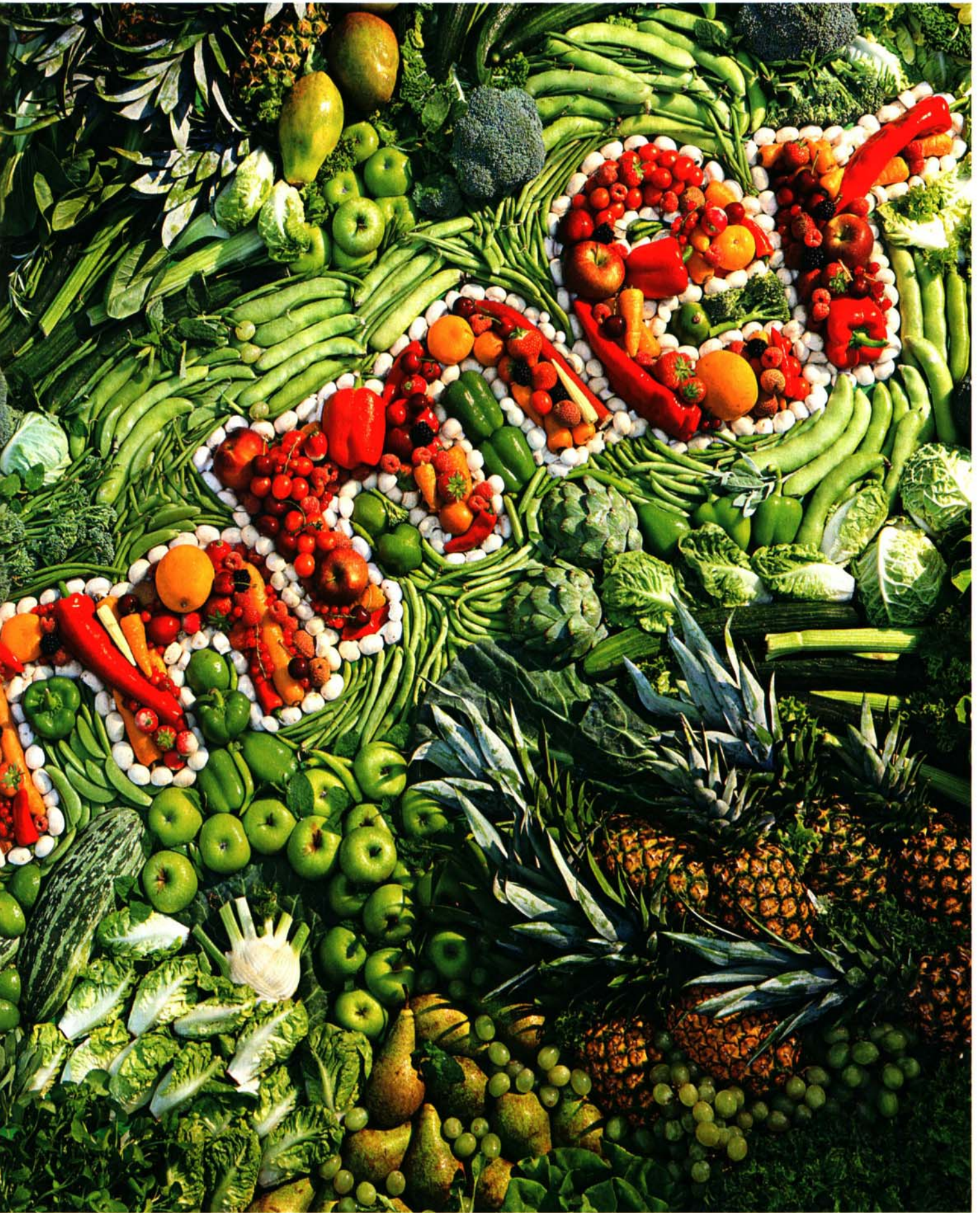
Guarda il programma settimanale nel riquadro, elaborato per te dal nutrizionista insieme con sette ricette.

E finita la dieta, ti chiederai? D'estate ti devi depurare e idratare. Quindi cerca di bere durante la giornata almeno un litro e mezzo di acqua, per aiutare l'organismo a



*Un trionfo di frutta e verdura per dire che è arrivata l'estate: la foto Summer è del fotografo inglese Carl Warner.*







smaltire le scorie e le tossine e per favorire il buon funzionamento dell'intestino. Poi segui alcuni consigli di Sorrentino per non recuperare i chili persi nei sette giorni di dieta dell'estate.

## **COSÌ MANTIENI IL PESO FORMA**

**Non saltare mai la prima colazione:** è indispensabile anche d'estate per fornire all'organismo l'energia necessaria ad affrontare bene la giornata e per mantenere il peso forma. Svegliati un po' prima in modo da aver digerito in tempo per un tuffo. Gli alimenti più indicati sono latte, yogurt, spremute e frutta accompagnati da biscotti, fette biscottate, prodotti da forno leggeri con marmellata o miele.

**Segui sempre una dieta varia:** oltre a fornire all'organismo il giusto apporto di tutti i nutrienti, soddisfa anche il palato. Un presupposto importante, poiché la monotonia è nemica della salute e dell'umore. Anche se pranzi al lido e non hai voglia di impegnarti in cucina, fai in modo di mangiare ogni giorno cibi appartenenti a ciascun gruppo alimentare (carboidrati, proteine, grassi, frutta e verdura).

**Fai spuntini leggeri sotto l'ombrellone:** così non ti ritroverai con una fame da lupi a pranzo e a cena. A metà mattina e a metà pomeriggio vanno bene uno yogurt magro, una spremuta o un frutto.

**Mangia quotidianamente frutta e verdura:** sono fonti insostituibili di vitamine e di sali minerali. Non conservare a lungo in frigorifero i vegetali e consuma le verdure crude o dopo cotture rapide.

**Vacci piano con caffeina e alcol.** Non esagerare con caffè, tè e bevande a base di caffeina. Limita l'assunzione di vino e birra ed evita i superalcolici.

**Bevi ogni giorno almeno un litro e mezzo di acqua,** che aiuta l'organismo a smaltire le tossine e favorisce il buon

funzionamento dell'intestino. Inizia sin dal risveglio, bevendo un bicchiere d'acqua a digiuno, e continua a sorseggiare lentamente acqua specialmente in spiaggia, anche se non hai sete.

**Fai largo al pesce e alle carni bianche,** quali pollo e tacchino: sono ricchi di proteine e povere di grassi saturi.

**Diminuisci l'assunzione di grassi,** contenuti in particolare negli insaccati e nei formaggi.

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

**Non saltare il pranzo** con la scusa che sei in spiaggia. Digiunare non aiuta a dimagrire. Al contrario, quando lo stimolo della fame diventa forte, aumenta il rischio di consumare dosi maggiori durante il pasto successivo.

**Consuma una cena leggera.** In questo modo eviterai non solo di andare a dormire con la digestione ancora in corso, ma anche di mettere su peso.

**Limita i cibi raffinati e conservati.** Questi alimenti subiscono, durante i processi di produzione, perdite anche considerevoli di nutrienti. Gli alimenti conservati sono inoltre ricchi di sale, mentre quelli raffinati hanno pochissima fibra.

**Riduci il consumo di glucidi semplici.** Diminuisci la quantità di zucchero che metti nel caffè e nel tè fino ad arrivare ad eliminarlo.

**Niente bevande gasate e dolcificate.** Sostituiscile con succhi al 100% frutta e centrifugati senza zucchero aggiunto.

**Elimina le cattive abitudini.** Per mantenersi in forma è importante anche eliminare i vizi comportamentali come la sedentarietà e il fumo. Cerca di nuotare ogni giorno e di fare lunghe passeggiate (almeno venti minuti a passo svelto), sulla battigia o nel pomeriggio in centro.

**Usa il sale con moderazione.** Per insaporire i piatti puoi usare liberamente aceto balsamico, limone, sughi (senza grassi), salse a base di yogurt e aromi vari.

## Il tuo programma ipocalorico dei sette giorni

**S**egui per una settimana e non di più questa dieta ipocalorica dell'estate per sgonfiarti a perdere peso senza sacrifici nel corso di tutta la vacanza. Nella tabella, il programma indicativo per i sette giorni, messo a punto dal nutrizionista Nicola Sorrentino. Prevede i nutrienti fondamentali e ha un filo rosso: piatti veloci da poter consumare anche al baretto della spiaggia, come la bresaola, il panino con il prosciutto e il gelato.

Questo regime dimagrante, di circa mille calorie quotidiane, è pensato per una donna sana e sedentaria. Se sei un uomo, devi aggiungere 200 calorie al computo quotidiano (1 fetta biscottata in più al mattino, non 60 grammi di pasta ma 80). La dieta dell'estate 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 seguirlo.

- Puoi variare con piatti analoghi le pietanze proposte.
- Cerca di bere durante la giornata almeno un litro e mezzo di acqua.
- Oltre al caffè del mattino sono concesse altre due tazzine.
- Modera gli alcolici ed evita i superalcolici.
- Non saltare i pasti, non serve a dimagrire.



### **LUNEDÌ** (1.005 Kcal)

**Colazione:** caffè o tè con dolcificante; 2 fette biscottate

**Spuntino:** 1 frutto a piacere o 1 yogurt magro alla frutta

**Pranzo:** 1 piatto di impegata di cozze o 1 panino con prosciutto cotto

**Merenda:** 1 frutto a piacere

**Cena:** reginette alla taggiasca; 1 insalata verde senza olio con aceto balsamico



## MARTEDÌ (970 Kcal)

**Colazione:** Caffè o tè con dolcificante; 2 fette biscottate

**Spuntino:** 1 frutto di stagione a piacere o 1 yogurt magro alla frutta

**Pranzo:** 1 piatto di polpo e patate oppure 1 piatto di bresaola con rucola e 1 panino

**Merenda:** 1 frutto a piacere

**Cena:** 1 panino; bocconcini di vitello al curry



295 KCAL A PORZIONE

## GIOVEDÌ (960 Kcal)

**Colazione:** caffè o tè con dolcificante; 2 fette biscottate

**Spuntino:** 1 frutto di stagione a piacere o 1 yogurt magro alla frutta

**Pranzo:** 1 piatto di sauté di vongole oppure 1 panino con salmone affumicato e lattuga

**Merenda:** 1 frutto a piacere

**Cena:** 1 panino; petto di tacchino con salsa di rucola



280 KCAL A PORZIONE

## SABATO (945 Kcal)

**Colazione:** caffè o tè con dolcificante; 2 fette biscottate

**Spuntino:** 1 frutto di stagione a piacere o 1 yogurt magro alla frutta

**Pranzo:** 1 piatto di minestrone freddo senza legumi

**Merenda:** 1 frutto a piacere

**Cena:** 1 panino; branzino al profumo d'arancia



345 KCAL A PORZIONE

le sette ricette delle foto sono a pagina 127



340 KCAL A PORZIONE



380 KCAL A PORZIONE



540 KCAL A PORZIONE

## MERCOLEDÌ (975 Kcal)

**Colazione:** una tazzina di caffè o una tazza di tè con eventuale dolcificante; 2 fette biscottate

**Spuntino:** 1 frutto di stagione a piacere o 1 yogurt magro alla frutta

**Pranzo:** 1 piatto di prosciutto crudo sgrassato e melone

**Merenda:** 1 frutto a piacere

**Cena:** 1 panino; polpettone di verdure

## VENERDÌ (890 Kcal)

**Colazione:** caffè o tè con dolcificante; 2 fette biscottate

**Spuntino:** 1 frutto o 1 yogurt magro

**Pranzo:** 1 fettona di anguria; 1 pallina di gelato alla frutta

**Merenda:** 1 frutto a piacere

**Cena:** riso Venere con scampi, zucchine e pomodori; 1 insalata mista senza olio con aceto balsamico

## DOMENICA (990 Kcal)

**Colazione:** caffè o tè con dolcificante; 2 fette biscottate

**Spuntino:** 1 frutto di stagione a piacere o 1 yogurt magro alla frutta

**Pranzo:** 1 piatto di fagiolini e patate al vapore con salsa di soia (senza olio)

**Merenda:** 1 frutto a piacere

**Cena:** ditaloni al tonno; 1 insalata di carote senza olio con aceto balsamico



**Controlla la quantità d'olio.** Non versare mai l'olio direttamente dall'ampolla, ma misuralo servendoti di un cucchiaino. Preferisci l'extravergine d'oliva al burro.

## GLI ALIMENTI CHE TI FANNO ABBRONZARE

Al mare vorrai anche abbronzarti. La tavola ti aiuta a stimolare la produzione di melanina. «Clorofilla, betacarotene, riboflavina, vitamine A, E, C, acidi grassi insaturi sono i principali alleati per una bella pelle e una tintarella senza rischi», dice Sorrentino. «La loro azione? Oltre a facilitare l'abbronzatura (come il betacarotene e la clorofilla), proteggono dall'invecchiamento cutaneo». Ecco dove puoi trovarli, secondo il nutrizionista.

**Betacarotene:** in tutti i vegetali giallo-arancio-rosso, ma anche in quelli verdi, dove la clorofilla maschera il pigmento carotenoidale. Dunque: albicocche, asparagi, anguria, basilico, broccoli, carote, cicoria, cime di rapa, erba cipollina, lattuga, mais, mango, melone, papaia, patata, peperoni, pomodori, prezzemolo, rucola, scarola, sedano, zucca gialla.

**Riboflavina o vitamina B2:** in asparagi, castagne, farine integrali, funghi, latte e derivati, lievito di birra, mandorle, soia, spinaci, stoccafisso, uova.

**Vitamina A:** latte e derivati, calamari, tonno, uova, alimenti con carotenoidi.

**Vitamina E:** banane, basilico, frutta secca, maggiorana, mais, menta, oli vegetali e d'oliva, pomodori, prezzemolo, rosmarino, soia, timo, tuorlo d'uovo.

**Vitamina C:** agrumi, fragole, pomodori, peperoni, ribes nero, ortaggi a foglia verde.

**Acidi grassi insaturi:** olio di germe di grano, olio di semi e olio extravergine d'oliva, pesce azzurro, salmone.

## Il nuovo forno che cuoce al vapore

Quella al vapore è una tecnica di cottura salutare e leggera, perché consente di mantenere inalterato il gusto dei cibi senza utilizzare grassi. Per chi non vuole trafficare ai fornelli con vaporiere o cestelli arriva oggi un forno con funzione cottura al vapore: è il 3Oven Steam di Samsung, un modello da incasso che consente la preparazione



## Arriva lo zucchero a calorie dimezzate

Quando sei a dieta, una delle prime cose da tagliare sono i cucchiaini di zucchero nel caffè. Da anni sono in commercio i dolcificanti artificiali (come l'aspartame), ma ora gli studi si concentrano sugli zuccheri naturali. Appena nate in casa Eridania sono le bustine di zucchero con il 50% di calorie in meno rispetto al saccarosio tradizionale e con un alto potere dolcificante: il risultato è ottenuto grazie alla combinazione di eritritolo, presente nelle pere, e di fruttosio, altro zucchero della frutta. Il prodotto si vende nei supermercati.

di due pietanze contemporaneamente a temperature differenti. Per esempio, un piatto di verdure al vapore per lei che è a dieta e un arrosto per i bambini. L'azienda coreana ha introdotto la stessa tecnologia anche nel forno a microonde Perfetto, con 35 programmi di cottura disponibili. Per informazioni: [www.samsung.it](http://www.samsung.it).