

# 5

## DIETE ESTIVE

### per dimagrire in un lampo

Testo di **Isabella Fantigrossi, Federica Maccotta, Amalia Manera, Chiara Turozzi**

Illustrazioni di **Umberto Grati**

**S**e sei in ritardo con la dieta, perché non hai avuto tempo o voglia di metterti a stecchetto né ad aprile né a giugno, possono esserti d'aiuto cinque regimi super rapidi. Per non sentirti in colpa e dare una sgonfiatina ai punti critici. Sono cinque diete lampo da seguire per uno, due, tre o sette giorni. Dunque, nulla di faticoso, niente che ti rovini le agognate ferie.

Tre sono monotematiche, cioè principalmente a base di un alimento: limone, ananas o uva. Occhio: non vanno seguite oltre

il tempo indicato, perché può andarci di mezzo la tua salute. Una quarta dieta, da 72 ore, ti consente di portare in tavola cibi diversi ma è piuttosto rigida: meno di 800 calorie al giorno. Questo regime, chiamato antigonfiore, ti fa perdere uno-due chili, ma non farti prendere la mano prolungandolo, altrimenti il tuo organismo si debilita. L'ultima opzione, la Dieta da spiaggia, è più equilibrata, tanto che puoi seguirla per una settimana ma anche per un periodo più lungo, finché non raggiungi il peso forma. Buona bilancia!





## Dieta dell'ananas

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

**B**asta un giorno, uno soltanto, per sentirti più in forma e magari riabbottonare i tuoi vecchi jeans. Come? Con la dieta dell'ananas. «Si tratta di un regime monotematico, concentrato cioè su un unico alimento, ma non per questo monotono», spiega il dietologo **Nicola Sorrentino**. «Il frutto con il ciuffo, infatti, può essere consumato in modi differenti, per esempio al naturale, in succo, con lo yogurt, con l'aceto balsamico, perfino alla griglia».

La dieta, da seguire per un solo giorno perché sbilanciata, prevede di assumere quasi esclusivamente il frutto, che ha 40 calorie ogni 100 grammi. Bere succo d'ananas durante gli spuntini della mattina e del pomeriggio, mangiare qualche fetta a pranzo e a cena con riso bollito, yogurt o pollo e pomodorini, dosati in piccole quantità, resistere alle tentazioni. Fine.

Ma quali sono i benefici di questo regime monotematico? Prima di tutto il frutto favorisce una buona digestione. «L'ananas contiene due enzimi digestivi, la bromelina e la papaina, che facilitano l'assimilazione delle proteine», chiarisce Sorrentino. E non finisce qui. «Ha poi un'azione antinfiammatoria e antiedematosa, utile per combattere la ritenzione dei liquidi, e di conseguenza contrastare anche la cellulite. Grazie al suo alto contenuto d'acqua (86,4% del peso totale) l'ananas aiuta a disintossicarsi e a mantenere giovane la pelle».

La dieta è particolarmente indicata se hai esagerato a tavola il giorno prima. Rischierai con la giornata a stecchetto di tornare ad abbuffarti l'indomani? No, perché l'ananas aumenta il senso di sazietà. Non pensare però di poter ricorrere regolarmente a questo rimedio per sgonfiarti. «Il regime va seguito per un solo giorno», avverte Sorrentino. «Protrarlo significa andare incontro agli stessi rischi di un digiuno totale. Tanto più che, essendo la frutta povera di proteine, si induce l'organismo ad attingere i nutrienti dalla massa muscolare». Insomma, a lungo andare rischieresti di trovarti fiacco e di crearti qualche danno. Altra nota: la Dieta dell'ananas è indicata unicamente per chi gode di buona salute. Non la possono seguire persone che soffrono di diabete o di colite e ovviamente gli individui intolleranti agli enzimi dell'ananas.

## Il regime

**Colazione:** una tazza di tè o caffè, un bicchiere di succo 100% d'ananas al naturale + un frutto a piacere.

**Metà mattino:** un bicchiere di succo 100% d'ananas al naturale.

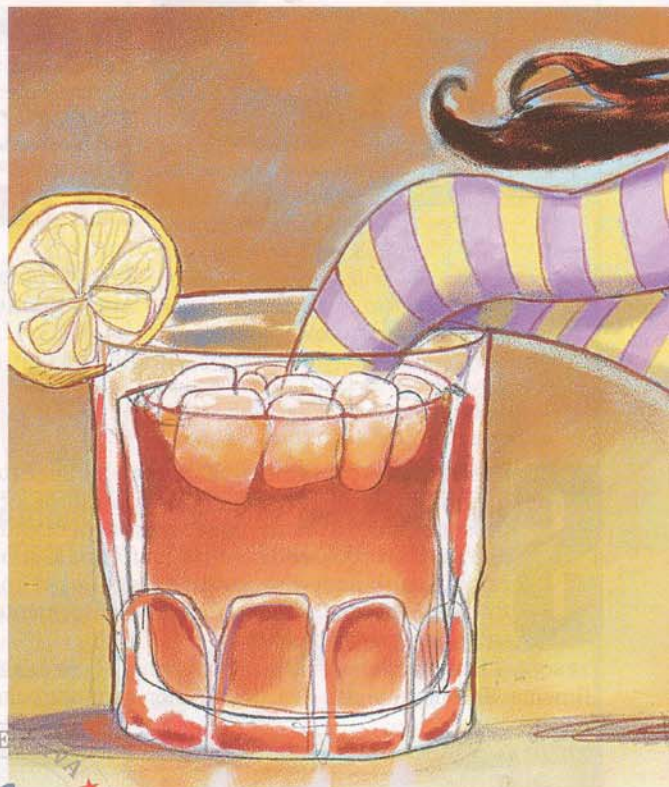
**Pranzo:** 4 fette d'ananas (non scioppate!) + uno yogurt magro.

**Merenda:** un bicchiere di succo 100% d'ananas al naturale.

**Cena:** 2 fette di ananas in padella + 50 g di riso bollito scondito

→ oppure: 4 fette di ananas + uno yogurt magro

→ oppure: 2 spiedini light (componili alternando pezzetti di pollo, di ananas e pomodorini, quindi grigliati senza olio).



## Dieta del limone

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

**H**ai mai sentito parlare della Dieta del limone? Be', è un famoso regime per dimagrire che pare vanti tra i suoi fan divi del calibro di Beyoncé, Madonna e Brad Pitt. Disintossicante e rapida, consiste nel mangiare poco e bere grandi quantità di limonata, ottenuta col succo dell'agrumi, spezie e succo d'acero, e nel mangiare poco. L'effetto drenante e sgonfiante è assicurato.

Ti diciamo subito che è meglio non seguire la versione strong, che dura da una settimana a dieci giorni. «Il semidigiuno, protratto a lungo, fa male», avverte il dietologo **Nicola Sorrentino**. «Il regime è sbilanciato, non apporta i giusti componenti nutritivi. Il programma per dimagrire, in particolare, è da escludere per chi soffre di diabete e in linea generale a tutti coloro che non godono di una perfetta forma fisica». Meglio evitare anche la pur sempre faticosa versione soft: che stressa bere limonata per tre giorni!

Puoi puntare invece sulla Dieta del limone per 24 ore. «Utile se hai un appuntamento a cui vuoi arrivare con la pancia meno gonfia o se desideri smaltire qualche abbuffata», nota Sorrentino. «L'assunzione di tanti liquidi ha un'ottima azione drenante». Ma l'indomani riprendi un'alimentazione completa di tutti i nutrienti!