

LINEA

dieta

Bastano 8 bicchieri al giorno per svegliare il metabolismo e perdere una taglia

Rimodellarsi e dimagrire con l'aiuto di un elemento prezioso, e spesso sottovalutato, della nostra alimentazione quotidiana, l'acqua. È quello che propone il professor **Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica, autore del libro *La dieta dell'acqua*, Salani editore.** Un programma completo e piacevole, in cui non si rinuncia a nulla neanche alla pasta, **che riscopre le virtù snellenti e sveglia il metabolismo dell'acqua.** Da bere nelle giuste quantità per dare vitalità e benessere al corpo e perfino da abbinare nel modo migliore

per gustare i piatti leggeri e gustosi del menù. Per perdere una taglia in una mese eliminando i gonfiori.

amica della forma

L'acqua è amica della dieta. «Innanzitutto aumenta il senso di sazietà e quindi consente di mangiare di meno» dice il professor Sorrentino. **«Limitarsi alla sola acqua per spegnere la sete consente, poi, di eliminare le calorie "vuote" delle bevande zuccherate.** Ma l'effetto benefico dell'acqua non sta solo in questo: c'è anche un'azione diretta sul metabolismo: bevendo aumenta la termogenesi, si bruciano più calorie. Questo dipende da una maggiore idratazione del tessuto muscolare che lo rende più attivo. L'aumento del 25/30%, dimostrato da diverse ricerche, del tasso metabolico comincia 10 minuti dopo aver bevuto e continua fino a un'ora dopo. Bisogna quindi bere in più riprese».

UN MONDO SFACCETTATO

Quello delle acque da bere è un mondo affascinante, da conoscere se si vogliono sfruttare le diverse proprietà che ogni tipo di acqua ha. «Per questo bisogna leggere sempre bene l'etichetta» dice il professor Sorrentino.

cosa significa minerale

Le acque minerali sono acque potabili riconosciute dal Ministero della Sanità attraverso analisi chimico-fisiche e microbiologiche. Sono "minerali" quelle che nascono da una falda sotterranea profonda e hanno caratteristiche igieniche particolari (microbiologicamente pure), oltre a proprietà favorevoli alla salute.

non sono tutte uguali

L'acqua minerale non è tutta uguale. La distinzione più comune è quella fra **acqua liscia** o senza bollicine; **acqua frizzante**, che è addizionata con anidride carbonica; e **acqua effervescente naturale**, che è già leggermente frizzante alla sorgente.

Le acque sono classificate anche in base al contenuto di sali minerali (come calcio, zolfo, bicarbonati, per questo si chiamano calciche, solfate, bicarbonate). Più questo contenuto è basso e più l'acqua è considerata "leggera". Da questo punto di vista le acque si dividono in:

MINIMAMENTE MINERALIZZATE

Hanno un residuo fisso (sali minerali depositati da un litro di acqua fatto evaporare a 180° gradi) inferiore a 50 milligrammi per litro.

OLIGOMINERALI

Hanno un contenuto di residuo fisso non superiore ai 500 milligrammi per litro. Sono ottime acque da tavola.

MINERALI

Il residuo fisso è piuttosto alto, fra 500 e 1.500 milligrammi per litro.

RICCHE DI SALI MINERALI

Il residuo fisso è di oltre 1.500 milligrammi per litro. Sono quindi molto ricche di sali. Sono consigliate soprattutto per uso terapeutico non quotidiano (acque diuretiche, digestive...)

dell'acqua

daily routine

Mantenere il delicato "equilibrio idrico" del corpo è fondamentale per la salute e per la bellezza. «L'acqua è indispensabile per tutte le reazioni biochimiche del nostro organismo, dalla scissione e l'assimilazione dei cibi alla regolazione della temperatura, alla salute di organi come occhi e polmoni. **L'acqua serve anche per mantenere elastica e compatta la pelle**», spiega il professor Sorrentino. Ma quanti bicchieri bisogna bere nella giornata? «Il fabbisogno idrico varia molto da persona a persona: dipende dall'età, dalla dieta, dall'attività fisica, dalla temperatura esterna» dice lo specialista. «Se si fa sport, per esempio, si perdono molti più liquidi. In generale l'indicazione, per gli adulti, è di bere almeno 8 bicchieri di acqua da 20 cl distribuiti nella giornata».

PIRAMIDE LIQUIDA

Anche l'idratazione ha una sua piramide che visualizza i liquidi da privilegiare e quelli da utilizzare con meno frequenza. «Alla base della piramide, e quindi da consumare giornalmente e in abbondanza, c'è proprio l'acqua. In cima, da ridurre il più possibile, i soft drinks zuccherati, calorici. Nel mezzo tutte le altre bevande, dai succhi di frutta, agli alcolici a bassa gradazione, al latte intero, alle bevande non caloriche, al tè e alle tisane non zuccherate.»



il programma

Nel programma ideato dal professor Nicola Sorrentino bisogna bere, per avere i migliori risultati, almeno 2 litri di acqua al giorno. Sono previsti 2 bicchieri d'acqua al mattino, 2 a pranzo e 2 prima di cena, a cui vanno aggiunti nella giornata altri 2 bicchieri. Per ogni ricetta della sera c'è l'abbinamento con un'acqua di tipo diverso. La dieta consente di perdere una taglia in un mese.

LUNEDÌ

Colazione: 2 bicchieri d'acqua; uno yogurt magro con 30 g di cereali; un caffè

Spuntino: una spremuta fresca d'agrumi

Pranzo: 2 bicchieri d'acqua; un panino con 50 g di prosciutto cotto; insalata

Merenda: 3 noci
Cena: 2 bicchieri d'acqua; cavatelli con le cime di rapa*
Il piatto, saporito, si abbina a un'acqua oligominerale leggermente effervescente.

Dopo cena: un frutto

MARTEDÌ

Colazione: 2 bicchieri d'acqua; un bicchiere di latte di soia; 2 fette biscottate

Spuntino: 25 pistacchi
Pranzo: 2 bicchieri d'acqua; un

piatto di fagiolini e due patate al vapore

Merenda: un quadretto di cioccolato fondente

Cena: 2 bicchieri d'acqua; 80 g di ditali con 50 g di ceci in scatola, alloro e un cucchiaino d'olio
Il piatto, saporito, si abbina a un'acqua oligominerale a residuo fisso medio-alto o minerale.

Dopo cena: un frutto

MERCOLEDÌ

Colazione: 2 bicchieri d'acqua; uno yogurt magro; 30 g di cereali integrali; un caffè

Spuntino: una spremuta fresca d'agrumi

Pranzo: 2 bicchieri d'acqua; 200 g di calamari alla griglia; un piatto d'insalata

Merenda: 3 noci
Cena: 2 bicchieri d'acqua; minestra di riso (50 g) con verdure miste in brodo, basilico e prezzemolo condita con due cucchiaini di parmigiano.

Il piatto, delicato e aromatico, si abbina a un'acqua oligominerale leggermente effervescente.

Dopo cena: un frutto

GIOVEDÌ

Colazione: 2 bicchieri d'acqua; un bicchiere di latte di soia; due fette biscottate

Spuntino: 15 mandorle

Pranzo: 2 bicchieri d'acqua; un piatto di minestrone di verdure senza legumi; 2 patate lesse

Merenda: 3 noci
Cena: 2 bicchieri d'acqua; branzino al cartoccio cotto con vino bianco, pomodorini, prezzemolo, olio, spezie; un panino integrale (50 g); un piatto di insalata

Il piatto, saporito e leggermente acidulo, si abbina a un'acqua oligominerale o minerale piatta o leggermente effervescente a residuo fisso medio-alto e bolla media.

Dopo cena: un frutto

VENERDÌ

Colazione: 2 bicchieri d'acqua; uno yogurt magro; 30 g di cereali integrali

Spuntino: una spremuta fresca d'agrumi

Pranzo: 2 bicchieri di acqua;

le ricette le riciclate reginette alla rucola

Ingredienti per una persona: 90 g di pasta tipo reginette, rucola selvatica, aglio, un quarto di scalogno, 100 di pomodori da sugo, un cucchiaino di pecorino, sale, peperoncino.

Preparazione: mettere in una padella antiaderente il pomodoro, l'aglio, il peperoncino, il sale e lo scalogno a fettine sottili. Quando la salsa si sarà addensata togliere l'aglio e aggiungere la rucola lavata e tagliata. Cuocere a recipiente coperto per altri tre minuti. Scolare la pasta al dente e metterla in una ciotola con la salsa. Condire con il pecorino, mescolare bene e servire.

DA DEGUSTARE

Ogni ricetta viene valorizzata dall'acqua giusta: l'acqua frizzante è per piatti più corposi, un'acqua piatta si sposa a piatti delicati e dolci. Nello stesso modo piatti di pesce leggeri vogliono un'acqua minimamente mineralizzata. Un primo con il sugo è perfetto se accompagnato da un'acqua oligominerale. Un secondo ricco di grassi, più pesante, invece richiederà un'acqua con più minerali, acidula, ricca di bicarbonati e calcio che aiuti a ripulire il palato.





150 g di paillard di vitello ai ferri;
un piatto di insalata

Merenda: 3 noci

Cena: 2 bicchieri d'acqua; 120 di
tofu cotto in padella con olio, aglio,
pomodori pelati peperoncino
il piatto, delicato, si abbina a un'ac-
qua minerale con basso residuo fis-
so ed effervescente.

Dopo cena: un frutto

SABATO

Colazione: 2 bicchieri d'acqua;
un bicchiere di latte di soia; 30 g di
cereali integrali

Spuntino: una spremuta fresca
d'agrumi

Pranzo: 2 bicchieri d'acqua; un
uovo sodo; un piatto di insalata; un
panino integrale (50 g)

Merenda: 15 mandorle

Cena: 2 bicchieri d'acqua; pac-
cheri golosi*

Il piatto fresco e gustoso si abbina a
un'acqua oligominerale con residuo
fisso relativamente alto.

Dopo cena: un frutto

DOMENICA

Colazione: 2 bicchieri d'acqua;
uno yogurt magro; 2 fette biscottate

Spuntino: 25 pistacchi

Pranzo: 2 bicchieri d'acqua; 80
g di arrosto di tacchino; un piatto di
insalata

Merenda: 3 noci

Cena: 2 bicchieri d'acqua; regi-
nette al profumo di rucola*

È un piatto delicato e leggero che si
abbina a un'acqua oligominerale
leggermente effervescente.

Dopo cena: un frutto

MANTENIMENTO

Terminata la dieta
si può proseguire
per due settimane
con un programma
di mantenimento per
stabilizzare i risultati.
Basta aggiungere di
menù di ogni giorno
un cucchiaino d'olio,
un frutto in uno degli
spuntini e aumentare
di 50 g le porzioni
di carne e pesce. Si
consiglia di continuare
a bere ogni giorno
almeno 8 bicchieri
d'acqua.

le ricette le ricette le ricette

paccheri golosi

Ingredienti per una persona:

90 g di paccheri, un quarto
di scalogno, una zucchina, 10
pomodorini da sugo, 3 olive
nere denocciolate, 3 olive
verdi denocciolate, aglio,
basilico, salvia, vino bianco,
un cucchiaino di olio
extravergine di oliva, sale, un
cucchiaino di pecorino
grattugiato, peperoncino.

Preparazione: lavare e
tagliare a metà i pomodorini.

Pulire e tagliare a tocchetti
anche la zucchina. Tritare lo
scalogno e farlo appassire
con l'aglio intero in una
padella antiaderente con
il vino bianco.

Unire verdure, olive,
peperoncino, basilico
e salvia. Salare e cuocere
per un quarto d'ora, eliminare
l'aglio. Lessare i paccheri
e condirli con il sugo
ottenuto e una spolverata
di pecorino grattugiato.

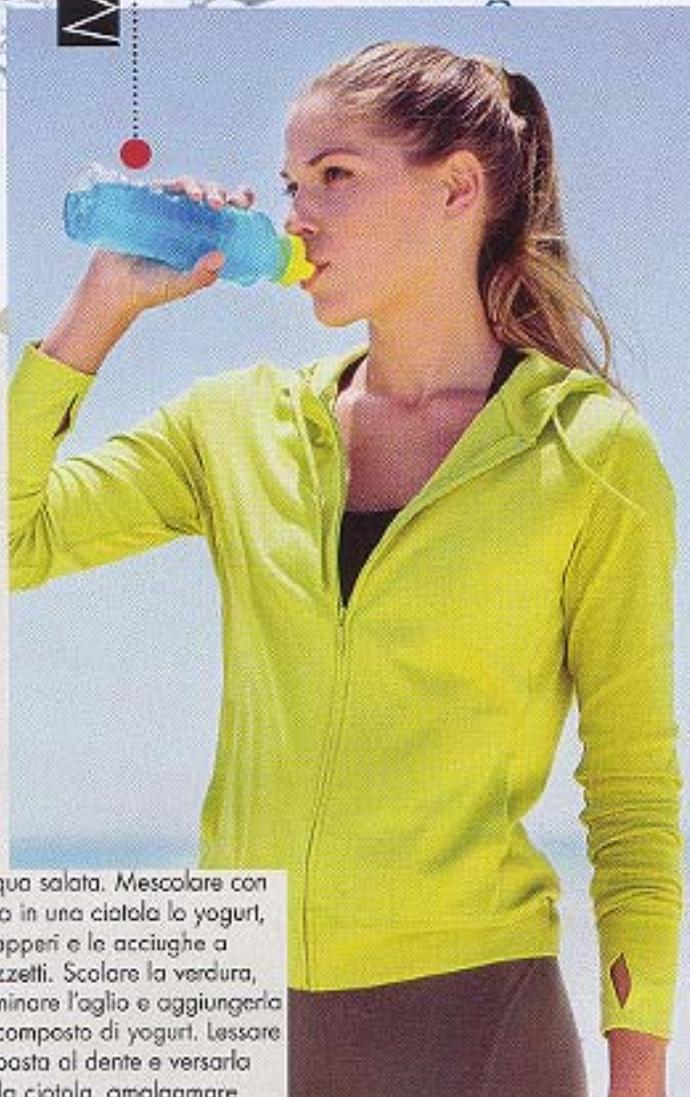
cavatelli con cime di rapa

Ingredienti per una persona:

90 g di cavatelli, 300 g
di cime di rapa, un filetto di
acciuga dissalato, capperi,
mezzo vasetto di yogurt
magro, aglio, sale.

Preparazione: lavare le cime
di rapa e cuocerle, con l'aglio
e a recipiente coperto, in poca

acqua salata. Mescolare con
curo in una ciotola lo yogurt,
i capperi e le acciughe a
pezzetti. Scolare la verdura,
eliminare l'aglio e aggiungerla
al composto di yogurt. Lessare
la pasta al dente e versarla
nella ciotola, amalgamare
e servire.



Lucia Fino