



Pancia piatta
e vita sottile con
il programma detox
che aiuta a eliminare
liquidi e tossine.
Per perdere una taglia
in una settimana

LA DIETA

antigonfiori

di Nicola Sorrentino

Una vita sottile, un corpo snello con linee armoniose e definite. Obiettivo di tutte, realtà per poche. Già, perché l'odiata "pancetta" è un problema fin troppo comune, anche quando i chili di troppo non sono molti. Per combatterla ed eliminare gonfiori e centimetri vi proponiamo il nuovo programma del famoso dietologo Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'Alimentazione e autore del libro *Siamo gonfi, non siamo grassi*, ed. Mondadori: per perdere una taglia in una settimana, ritrovare equilibrio e benessere e disintossicarsi a fondo.

un problema diffuso

Il gonfiore che rende il girovita più largo è un problema per moltissimi: nei Paesi occidentali colpisce un terzo della popolazione, uomini e donne, senza distinzioni di età. «Molto spesso non sono persone sovrappeso, al contrario. Hanno un peso normale o solo qualche chilo di troppo e indossano una taglia non certo "over"» dice il professor Nicola Sorrentino. «Il loro problema dipende in gran parte dagli stili di vita: l'organismo reagisce con il gonfiore al poco movimento, ad abitudini poco salutari e come fumare e bere alcolici, e soprattutto a un'alimentazione sbagliata. Cambiarle drasticamente è l'unico modo per ridurre le misure di vita, braccia e gambe».



EFFETTO

palloncino

Gli alimenti che causano il gonfiore addominale sono diversi. «Fra quelli più comuni ci sono i cibi grassi, quelli che apportano molte fibre e i cibi ad alto contenuto di Fodmap (High Fodmap). I Fodmap sono particolari carboidrati che il nostro organismo non riesce ad assorbire bene: hanno un alto potere fermentativo e favoriscono la formazione di gas intestinale» spiega lo specialista. «Fra i cibi ricchi di Fodmap ci sono anche molti cibi sani, di solito consigliati, come i legumi, tanti tipi di verdura come i carciofi, molti cereali: nella mia dieta antigonfiatori vengono

sostituiti da altri a basso contenuto di Fodmap (Low Fodmap). Il gonfiore e anche gli altri sintomi, come le irregolarità intestinali si attenuano e insieme si continueranno a introdurre tutti i nutrienti utili, senza impoverire l'alimentazione come accade quando si escludono del tutto frutta e verdura, come molti fanno perché "non riescono a digerirle": le fibre sono presenti ma in modo equilibrato, le cotture sono semplici (ma i piatti gustosi), le proteine scelte fra quelle più digeribili e i condimenti ridotti, pochi grassi animali e olio extravergine di oliva».

CIBI SÌ E CIBI NO

Una "lista della spesa" antigonfiatori prevede cibi precisi: quelli a basso contenuto di Fodmap. «Non esistono alimenti completamente privi di Fodmap ma i Low Fodmap sono più adatti a un programma "sgonfiapancia", sono più tollerati e alleviano i problemi intestinali» dice il professor Sorrentino.

low fodmap high fodmap

verdure

Erba medica, fagiolini, bok choy, peperoni, carote, erba cipollina, cetrioli, lattuga, pomodori, zucchine

Asparagi, carciofi, cipolle (tutte), porri, aglio, legumi, taccole, barbabietole, verza, sedano, granturco

frutta

Banane, arance, mandarini, uva, melone

Mele, pere, mango, anguria, pesche, prugne

latte

Latte e yogurt senza lattosio, formaggi stagionati

Latte vaccino, yogurt, formaggi molli, panna, crema pasticcera, gelati

fonti proteiche

Carni varie, pesce, tofu, tempeh

Legumi

pane e cereali

Pane e pasta senza glutine, pane al farro di pasta madre, riso soffiato, avena, riso, quinoa

Segale, frumento, cereali, pasta di grano duro

biscotti e snack

Biscotti senza glutine, torte di riso, petali di mais

Cracker di segale, biscotti a base di grano

noci e semi

Mandorle, semi di zucca

Anacardi, pistacchi

il programma

La dieta antigonfiore ideata dal professor Nicola Sorrentino è a base di cibi Low Fodmap. Rende la pancia piatta e permette di perdere fino a una taglia in una settimana, eliminando le tossine e migliorando il benessere intestinale.

LUNEDÌ

Colazione: caffè o tè; un bicchiere di latte vegetale (soia o riso o mandorle) o uno yogurt magro; 2 fette biscottate o 30 g di cereali

Spuntino: una spremuta di agrumi a scelta oppure 3 noci o 10 mandorle

Pranzo: 70 g di prosciutto crudo sgrassato e pomodorini; un panino integrale

Merenda: uno yogurt magro o un quadretto di cioccolato fondente al 70%

Cena: ditaloni e zucchine preparati con 80 g di ditaloni conditi con 200 g di zucchine cotte in padella antiaderente con poca acqua, mezzo spicchio d'aglio, basilico e olio extravergine d'oliva, spolverati con un cucchiaino di pecorino grattugiato e guarniti con qualche foglia di menta fresca

Dopocena: una tisana

MARTEDÌ

Colazione: caffè o tè; un bicchiere di latte vegetale (soia o riso o mandorle) o uno yogurt magro; 2 fette biscottate o 30 g di cereali

Spuntino: una spremuta di agrumi a scelta oppure 3 noci o 10 mandorle

Pranzo: 80 g di riso bollito condito con un cucchiaino di parmigiano e un cucchiaino di olio extravergine d'oliva

Merenda: uno yogurt magro oppure un quadretto di cioccolato fondente al 70%

Cena: 2 uova strapazzate; fagiolini bolliti e ripassati con olio, aglio, prezzemolo, sale e pepe; un panino integrale

Dopocena: una tisana

MERCOLEDÌ

Colazione: caffè o tè; un bicchiere di latte vegetale (soia o riso o mandorle) o uno yogurt magro; 2 fette biscottate o 30 g di cereali

Spuntino: una spremuta di agrumi a scelta oppure 3 noci o 10 mandorle

Pranzo: un piatto di minestrone di verdure senza legumi

Merenda: uno yogurt magro o un quadretto di cioccolato fondente al 70%

Cena: un piatto d'insalata di carote crude con aceto balsamico; 150 g di vitello cotto in padella con pomodorini, capperi e un pizzico di peperoncino; un panino integrale

Dopocena: una tisana

GIOVEDÌ

Colazione: caffè o tè; un bicchiere di latte vegetale (soia o riso o mandorle) o uno yogurt magro; 2 fette biscottate o 30 g di cereali

Spuntino: una spremuta di agrumi o 3 noci o 10 mandorle

Pranzo: 80 g di riso bollito con un cucchiaino di parmigiano grattugiato e un cucchiaino di olio extravergine d'oliva

Merenda: uno yogurt magro oppure un quadretto di cioccolato fondente al 70%

BEVANDE E CONDIMENTI

Per condire e cucinare si possono usare 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno, compreso quello previsto nelle ricette. Bere almeno un litro di acqua al giorno. Chi è abituato può bere un bicchiere di vino rosso a pranzo o a cena. Dopo cena è prevista una tisana "pancia piatta" preparata mettendo in infusione e poi filtrando un cucchiaino di un mix di anice, finocchio, menta, tiglio, camomilla e zenzero da far preparare in erboristeria.

Cena: un piatto di finocchi e zucchine al vapore con salsa di soia; 250 g di orata al cartoccio con pomodorini pachino; un panino integrale

Dopocena: una tisana

VENERDÌ

Colazione: caffè o tè; un bicchiere di latte vegetale (soia o riso o mandorle) o uno yogurt magro; 2 fette biscottate o 30 g di cereali

Spuntino: una spremuta di agrumi a scelta oppure 3 noci o 10 mandorle

Pranzo: 150 g di roastbeef con verdure cotte e crude (fagiolini, carote, zucchine), un cucchiaino di aceto balsamico e un cucchiaino di olio extravergine d'oliva

Merenda: uno yogurt magro o un quadretto di cioccolato fondente al 70%

Cena: mezzi ziti al ragù vegetariano preparati con 80 g di mezzi ziti conditi con una melanzana e una zuccina a tocchetti cotte in padella con aglio intero, pomodorini, 3 olive verdi e 3 nere, basilico, scalogno, pomodorini da sugo a pezzetti, vino bianco

Dopocena: una tisana

SABATO

Colazione: caffè o tè; un bicchiere di latte vegetale (soia o riso o mandorle) o uno yogurt magro; 2 fette biscottate o 30 g di cereali

Spuntino: una spremuta di





agrumi a scelta oppure 3 noci oppure 10 mandorle

Pranzo: 80 g di riso bollito con un cucchiaino di parmigiano grattugiato e un cucchiaino di olio extravergine d'oliva

Merenda: uno yogurt magro oppure un quadretto di cioccolato fondente al 70%

Cena: 60 g di quinoa bollita condita con zucchine, pomodorini, coste stufate in padella con acqua e brodo di dado vegetale e insaporita con un pizzico di zenzero grattugiato

Dopocena: una tisana

DOMENICA

Colazione: caffè o tè; un bicchiere di latte vegetale (soia o riso o mandorle) o uno yogurt magro; 2 fette biscottate o 30 g di cereali

Spuntino: una spremuta di agrumi a scelta oppure 3 noci o 10 mandorle

Pranzo: 70 g di bresaola con lattuga e pomodorini pachino; un

panino integrale

Merenda: uno yogurt magro oppure un quadretto di cioccolato fondente al 70%

Cena: 2 patate piccole bollite; dadolata di tofu alla pizzaiola preparata con 150 g di tofu cotto in padella antiaderente con olio extravergine d'oliva, vino rosso, aglio, pomodori pelati, origano, sale e poi insaporito con un pizzico di peperoncino in polvere

Dopocena: una tisana

LE REGOLE da seguire

Non c'è solo la scelta dei cibi in una buona strategia antigonfiore: servono anche altre semplici regole.

«Si affiancano alla dieta per renderla ancora più efficace» dice il professor Nicola Sorrentino.

- 1** MANGIARE LENTAMENTE.
- 2** EVITARE DI BERE CON CANNUCCE E NON MASTICARE CHEWING GUM.
- 3** BERE ACQUA: ELIMINA LE TOSSINE E STIMOLA LA MOTILITÀ INTESTINALE.
- 4** PREFERIRE PICCOLI PASTI DISTRIBUITI NELL'ARCO DELLA GIORNATA A POCHI PASTI ABBONDANTI.
- 5** LASCIARE PASSARE ALMENO 3 ORE PRIMA DI METTERSI A LETTO.

DA FARE DOPO

Terminata la dieta si consiglia di individuare quali cibi creano problemi di irregolarità intestinali e gonfiore all'addome, cercando di moderarne il consumo. Bisognerà far attenzione soprattutto ai cibi High Fodmap che possono risultare poco digeribili. Utile anche un probiotico, meglio se indicato dal medico, per mantenere l'equilibrio della flora intestinale. Tante ricette facili e gustose e tanti consigli utili per proseguire con la giusta alimentazione "antigonfiore" e mantenere il peso forma si possono trovare nel nuovo libro del professor Nicola Sorrentino *Siamo gonfi, non siamo grassi* ed. Mondadori.



Lucia Fino