

LINEA

# LA DIETA

## *pancia piatta*

Una taglia in meno  
in 2 settimane  
con il programma  
facile che ridisegna  
il punto vita

**U**na pancia piatta, senza traccia di antiestetiche rotondità. **Un girovita più sottile e definito.** Obiettivi che si possono raggiungere con una dieta mirata, equilibrata e leggermente ipocalorica che, oltre a far perdere peso, combatte i gonfiori addominali, prima causa dei problemi in questa zona. Un programma da seguire per due settimane, messo a punto per noi dal professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica, e autore del libro *Cambio dieta* edizioni Mondadori: menù light ma gustosi e invitanti per sentirsi subito più leggere, **rimodellarsi e perdere 2 chili e una taglia in 2 settimane.**

la causa

## DEL GONFIORE

Non sempre la pancia dipende solo dai chili in più: a volte il problema è soprattutto il gonfiore, un'antiestetica tensione comune soprattutto fra le donne.

«**La pancia gonfia è dovuta spesso ad una scelta poco attenta di alimenti** che, una volta giunti nell'intestino, fermentano e producono gas creando la classica fastidiosa "pancetta"» dice il professor Sorrentino. «**I principali imputati sono i legumi** (fagioli, ceci, lenticchie, piselli) e **alcune verdure** (broccoli, cavoli, cavolfiore, crauti, cetrioli, ravanelli). Da evitare anche i dolci, le bevande gasate, i troppi caffè. Anche il latte e i latticini possono creare gonfiore. Si invece allo yogurt che, ricco di fermenti lattici, è invece benefico per l'intestino».

attenzione alle **misure**

Il giro vita oltre che un punto focale dell'armonia del corpo è anche un prezioso indicatore di salute: secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità la circonferenza massima nella donna non deve superare gli 88 cm. «I gonfiori addominali sono il più delle volte il segnale di uno stile alimentare sbagliato che va corretto e personalizzato, facendo attenzione a quali cibi si digeriscono con più fatica. Sotto accusa anche la sedentarietà. L'accumulo di grasso addominale intorno alla vita deve essere sempre monitorato e combattuto con l'aiuto di una dieta ipocalorica e del consiglio del medico perché può essere la spia di problemi metabolici anche seri» dice lo specialista.

## i cibi da preferire

Il menù anti-pancia è vario, anche se leggero e senza eccessi. «Pasta, riso, frutta, verdura non devono mancare» commenta lo specialista. «In particolare pasta, pane, riso non fanno ingrassare, anzi sono la migliore fonte di energia per l'organismo. Non bisogna invece eccedere con le salse e soprattutto con i formaggi, spesso usati con troppa generosità. Non devono mancare neanche le proteine di facile digestione come quelle della carne bianca e del pesce. Questi ultimi vanno cucinati nella padella antiaderente, con il brodo di dado o con il vino bianco per non usare troppi condimenti. E, dopo la cottura, l'aceto balsamico dà sapore senza usare l'olio».

Un condimento leggero, ma non per questo poco saporito, è il miglior alleato di una figura sottile

## PREPARAZIONI *light*

La causa della pancetta può essere anche un cattivo modo di cucinare. **Sotto accusa in particolare l'amore per i fritti, tipici della cucina italiana.**

«Le preparazioni elaborate, in particolare le frittate, che comportano l'uso di molto olio che viene assorbito dai cibi e **i piatti molto conditi sono da evitare se si vogliono perdere chili e soprattutto sgonfiarsi**» conferma il professor Nicola Sorrentino. «Infatti l'uso di condimenti grassi non solo fa aumentare moltissimo il valore calorico dei piatti ma rende la digestione difficile, favorendo i gonfiori e le tensioni nella zona addominale».

## il programma

### CONDIMENTI E BEVANDE

Per condire, oltre all'olio previsto nelle ricette, si può usare un cucchiaino di olio extravergine di oliva al giorno. La tisana della sera, importante perché a base di piante dalle spiccate proprietà antigonfiore, si può acquistare anche in bustine già pronte in erboristeria. Addolcire con un cucchiaino di miele. Si raccomanda di bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno. È concesso un bicchiere di vino rosso al giorno.

La dieta, pensata per noi dal professor Nicola Sorrentino, apporta circa 1.200 calorie al giorno, è ipocalorica ed equilibrata e può essere seguita per 2 settimane. Fa perdere una taglia.

### TUTTI I GIORNI

La prima colazione e lo spuntino, che si può consumare a metà mattina o a metà pomeriggio, sono uguali tutti i giorni.

**Colazione:** caffè o tè; uno yogurt magro; 2 fette biscottate

**Spuntino:** un frutto di stagione o uno yogurt magro

### LUNEDÌ

**Pranzo:** 80 g di riso bollito condito con un cucchiaino di parmigiano

**Cena:** fagiolini bolliti conditi con aceto balsamico; 200 g di orata al cartoccio con un pizzico di zenzero; un panino integrale

**Dopo cena:** tisana al finocchio

## MANTENIMENTO

Terminata la dieta si può proseguire per due settimane con un programma di mantenimento che consente di stabilizzare i risultati. Basta aggiungere ai menù di ogni giorno un cucchiaino d'olio, un frutto e aumentare di 50 g le porzioni di carne e pesce.

### MARTEDÌ

**Pranzo:** un piatto di verdure miste (zucchine, trevisana) alla griglia; un panino integrale

**Cena:** verdure cotte e crude con aceto balsamico e senape; 150 g di tacchino cotto in padella con pomodorino e aromi

**Dopo cena:** tisana all'anice

### MERCOLEDÌ

**Pranzo:** un panino con prosciutto crudo e pomodoro a fettine

**Cena:** conchiglioni con sugo alle verdure

**Dopo cena:** tisana al figlio

### GIOVEDÌ

**Pranzo:** un panino con bresaola e rucola

**Cena:** verdure al vapore a piacere senza olio; 80 g di fusilli con trito di verdure (carote, melanzane, zucchine) passato in padella

**Dopo cena:** tisana alla menta

### VENERDÌ

**Pranzo:** 80 g di riso bollito condito con un cucchiaino di parmigiano

**Cena:** frittata di 2 uova; un panino integrale

**Dopo cena:** tisana al finocchio

### SABATO

**Pranzo:** un piatto di minestrone di verdure miste senza legumi; un panino integrale

**Cena:** insalata di spinaci e finocchi crudi con aceto balsamico; 150 g di vitello con pomodoro ed origano

**Dopo cena:** tisana all'anice

### DOMENICA

**Pranzo:** 80 g di riso bollito condito con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva e verdure al vapore

**Cena:** carote e zucchine al vapore con salsa di soia; pollo al cartoccio con aglio e prezzemolo; un panino integrale

**Dopo cena:** tisana alla menta

Lucia Fino



### PER APPROFONDIRE

Il cibo come mezzo per essere in perfetta forma ma anche migliorare salute e benessere nel nuovo libro del professor Nicola Sorrentino *Cambio dieta*, edizioni Mondadori.