

I dolci grappoli sono un vero concentrato di sostanze preziose per dimagrire, disintossicare l'organismo, rigenerarsi e prevenire l'invecchiamento.

I segreti sono nella dieta dei sette giorni di Nicola Sorrentino, il dietologo dei vip

La cura dell'uva è nota dall'antichità per gli effetti benefici sull'organismo. «L'uva, in base a come si assume, può avere svariate proprietà: può essere ricostituente, rigenerante, disintossicante, rinfrescante e addirittura dimagrante», spiega il dietologo Nicola Sorrentino. Puntate su una remise in forme che vi fa perdere fino a una taglia e vi depura dalle tossine? «La dieta dell'uva, o ampeloterapia, è un toccasana per la linea e per la bellezza della pelle. Per la scelta dell'uva è meglio la varietà da tavola, matura e ben lavata. L'uva rossa contiene più polifenoli e sostanze antiossidanti come il resveratrolo (sono preziosi contro l'invecchiamento). Ricordatevi, però, che frullata perde in parte le sue proprietà a causa della rapida ossidazione del frutto», conclude l'esperto. «La dieta è sconsigliabile per i diabetici e i colitici. Inoltre è importante seguire quantità e tempi descritti: la dieta non deve superare i sette giorni e il frutto deve essere assunto a dosi e intervalli regolari durante la giornata».



Nicola Sorrentino

# La dieta dell'uva

di Paola Vacchini

