

Non sono gli spaghetti che fanno ingrassare, ma il condimento. Insaporisci i tuoi primi con semplice pomodoro o verdure di stagione: farai il pieno di antiossidanti preziosi.



FINALMENTE UNA DIETA CHE FA AMARE LA PASTA

Ma anche il cioccolato, i formaggi e tutti gli alimenti che non penseresti mai di poterti permettere. Se li consumi nel modo giusto, non metti su un etto. Parola di Nicola Sorrentino, il medico dei vip

di CATERINA CARISTO scrivile a dminforma@mondadori.it



Nel suo ultimo libro Nicola Sorrentino, il dietologo che ha fatto dimagrire tante celeb, presenta il suo nuovo menu dimagrante, con tante ricette gustose (*Cambio dieta*, Mondadori, 14,90 euro).

Carne à gogo, niente pane, addio al cioccolato. Quando si parla di diete i diktat che complicano la vita e mettono a dura prova la forza di volontà si sprecano. Peccato che dietro a molte di queste proibizioni non ci siano altro che inutili luoghi comuni. Il dietologo Nicola Sorrentino, nel suo nuovo libro, *Cambio dieta*, li sfata uno per uno. E qui ci spiega come dimagrire senza soffrire.

Ti hanno sempre detto che la pasta fa ingrassare, soprattutto se la mangi di sera. E invece...

Tira pure un sospiro di sollievo. E goditi il tuo piatto di spaghetti o maccheroni: secondo Nicola Sorrentino puoi mangiare la pasta anche a cena. Ma a patto che sia preparata semplicemente e, soprattutto, che sia integrale. «Spaghetti, fusilli e pennette in questa versione sono davvero amici della linea» spiega il dietologo. Prima di tutto perché contengono zuccheri che non danno picchi glicemici e quindi vengono assorbiti più lentamente nel sangue. Così l'organismo è costretto a ricorrere alle riserve di grasso per procurarsi energia, cosa che favorisce il dimagrimento. «La pasta integrale, poi, è una buona fonte di fibre, che saziano e rallentano l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri. Inoltre, è più saporita di quella raffinata, perché più ricca di nutrienti, quindi non devi condirla troppo. Insomma, una porzione da 80 grammi con un cucchiaino abbondante di pesto fatto, per esempio, con

