



# Che gioia LA DIETA





**Spaghetti e noccioline. Gelati, fritti. E persino il formaggio di pecora. Chi l'ha detto che per perdere peso bisogna soffocare di carote? I sei nutrizionisti più famosi d'Italia spiegano come dimagrire senza soffrire**

A CURA  
DI DANIELA MINERVA

**U**n mese. O poco più. Poi toccherà entrarci in quel costume. Le città sono infestate da manifesti che invitano in palestra paventando la solita prova-bikini. Come gli spot dei mille ausili inventati dal marketing per aiutarci a perdere peso: pastiglie, creme, yoghurt addizionati e così via. Tutti a sventolare pance piatte e cosce perfette nell'illusione di convincerci che anche noi possiamo essere così, ma forse riuscendo solo a seminare il panico tra chi così non potrà mai essere, per età, costituzione e antiche abitudini. E allora? I nutrizionisti ripetono la solita ineluttabile lagna, scientificamente inappuntabile: frutta e verdura, pochi grassi, niente formaggi né happy hour, molta ginnastica. Ma davvero per perdere peso si deve rinunciare a tutto? Abbiamo invitato i nutrizionisti più famosi d'Italia a smantellare i luoghi comuni inutilmente punitivi. Certi che si possa dimagrire, magari non in fretta, ma almeno senza rinunciare alle cose buone.

## Nicola Sorrentino LA PASTA FA LA FELICITÀ



**L**a pasta non fa ingrassare, anzi è importante in tutti i regimi dietetici controllati ed è in grado di favorire il controllo della glicemia nel paziente diabetico. Molte persone che vogliono dimagrire ritengono che i primi alimenti a cui dover rinunciare in assoluto siano proprio la pasta ed il pane. Ma così non è: è la dose che fa la differenza. Le diete dimagranti più efficaci non sono quelle che ci fanno digiunare, bensì quelle che ci consentono di introdurre una

quantità di cibo che dia sazietà con una bassa densità energetica, e per questo non solo frutta e verdura sono importanti ma lo è anche un buon piatto di pasta, condito magari con sughi di verdure. Una porzione da 80 grammi condita con del pomodoro fresco, un cucchiaino di olio, meglio se extravergine d'oliva e 2 cucchiaini di parmigiano apporta circa 420 kilocalorie, che sono anche meno se si ricorre a della pasta integrale (circa 400). Ci siamo così nutriti di un alimento ipolipidico che quindi ben si presta a regimi dietetici equilibrati (naturalmente se non si abusa con i condimenti) anche perché apporta una discreta quantità di proteine. Gli specialisti suggeriscono infatti che il rapporto tra proteine di origine vegetale ed animale sia di 2 a 1. Allora, piatti come pasta e fagioli, pasta e ceci o pasta e lenticchie sono sicuramente da rivalutare.

Ciò che conta poi, è che la pasta è essenziale per evitare che un regime ipocalorico provochi debolezza, apatia, tristezza: tutte sensazioni che spesso sono la diretta conseguenza di un ristretto apporto di carboidrati di elevata qualità biologica, come l'amido contenuto in tutti i cereali e derivati. La pasta mette di buon umore, previene e/o vince il senso di stanchezza, regala efficienza muscolare e buona qualità di vita. Ecco perché.

È l'alimento principe della dieta mediterranea, un'insieme di abitudini alimentari che funzionano da elisir di lunga vita ed antidoto per le patologie cardiovascolari e tumorali. Se osserviamo la piramide alimentare, vediamo che la pasta, degna protagonista del gruppo dei cereali, vi è alla base, seconda solo a ortaggi e frutta. In una dieta sana ed equilibrata, almeno il 55 per cento delle calorie totali dovrebbe provenire dai carboidrati, soprattutto quelli complessi. Secondo le linee guida della corretta alimentazione italiana, la porzione di riferimento è di 80 grammi per la pasta secca e di 120 per quella all'uovo fresca, ▶

**I CARBOIDRATI SONO ESSENZIALI PER TORNARE IN FORMA. REGALANO ENERGIA E BUON UMORE SENZA GRASSI**

fino a un massimo di otto porzioni alla settimana. Si calcola infatti che per un soggetto adulto, in condizioni normali, sono necessari circa 180 grammi al giorno di glucosio (prodotto finale della digestione dell'amido) per soddisfare i fabbisogni di energia (100-120 grammi servono solo al sistema nervoso), e il nostro organismo non è in grado di accumularne grandi depositi: quindi l'approvvigionamento deve essere quotidiano.

Perché i carboidrati sono combustibile fondamentale, anche per i nostri muscoli, tanto che gli sportivi ne consumano nell'intento di migliorare le loro prestazioni. E la pasta, grazie al fatto di avere un ridotto indice glicemico, soprattutto se condita con delle verdure, è garanzia di una migliore e più duratura sazietà, nonché di una più efficace prevenzione e controllo del diabete. Non solo: contiene inoltre una discreta quantità di sali minerali, potassio, fosforo, calcio, e di alcune vitamine del gruppo B. Povera di sodio, è particolarmente indicata anche per coloro che necessitano di mantenere dei buoni valori di pressione arteriosa.

Poi, s'è detto che fa bene anche all'umore, e questo è perché contiene il triptofano, aminoacido a partire dal quale il nostro organismo è in grado di produrre la serotonina, cioè quel neurotrasmettitore che viene a mancare nelle sindromi depressive. Integrale, infine, la pasta porta con sé il benefico effetto delle fibre sulla regolarizzazione della funzione intestinale e sul controllo di colesterolo e glicemia. Associata a ortaggi, come broccoli, melanzane, zucchine, pomodoro e basilico, il pesto ligure o ad erbe aromatiche si trasforma in un piatto bilanciato. Accoppiata a legumi o sughi di carne leggeri o pesce diventa un piatto unico.

*Nicola Sorrentino è specialista in Scienza dell'Alimentazione e professore presso l'Università di Pavia*

**I PASTI  
SOSTITUTIVI  
SONO UTILI  
SOLO SE,  
UNA  
TANTUM,  
NON SI HA  
TEMPO DI  
CONSUMARE  
UN PASTO  
IPOCALORICO**

