



Nicola Sorrentino (1954) vive a Milano, dove svolge la sua attività professionale come dietologo. È specialista in Scienza dell'alimentazione e Dietetica, in Idrologia, Climatologia e Talassoterapia. Docente presso l'Università degli Studi di Pavia, è direttore scientifico della Terme Seno-riali di Chiaroano. Relatore in numerosi convegni scientifici, partecipa a varie trasmissioni televisive e radiofoniche.

È autore di libri e articoli di carattere sia scientifico sia divulgativo, fra i quali *La dieta Sorrentino* e *Cambio dieta*.

LA DIETA DELL'ACQUA

Ultimamente mi sono reso conto, che per anni la mia prescrizione standard ai pazienti era di introdurre almeno due litri di acqua al giorno nella loro dieta. Raccomandazione che facevo quasi automaticamente, senza chiedermi quale era la motivazione scientifica. Era la logica conclusione al termine del colloquio, nel quale spiegavo come e cosa mangiare per perdere peso e stare bene.

Ma da cosa scaturiva quell'abitudine del "due litri al giorno"?

Ho iniziato a fare ricerche e ad approfondire gli studi clinici che da anni si attuavano sul metabolismo dei liquidi. In pochi mesi ho scoperto che molte nuove evidenze scientifiche si erano accumulate sulla materia.

È come se molti medici, biologi e ricercatori si fossero posti la stessa domanda che mi ero fatta io, cercando una risposta. Così mi sono ritrovato davanti a molte ricerche, che dimostrano la verità che empiricamente noi clinici vediamo tutti i giorni con i nostri pazienti e spiegano il motivo per cui accade.

Di più, mi hanno dato notizie così autorevoli e importanti da suggerirmi di fare dell'acqua il centro di una nuova dieta. Costruita proprio sulle nuove scoperte fatte su come metabolizziamo il cibo e come l'acqua ci aiuta. Su quali elementi del liquido della vita sono utili e quando. L'acqua è l'elemento principale del corpo umano: nei bambini è circa il 75%, negli adulti nell'uomo è il 60% circa, nelle donne il 55%.

Basta essere appena disidratati, perdere solo l'1% dell'acqua del nostro peso, per sentirsi subito più stanchi, poco reattivi, meno capaci di lavorare o di studiare. Se la perdita sale al 5% si possono avere crampi muscolari e debolezza.

Ancora, l'acqua serve a mantenere l'elasticità e la compattezza della pelle, agisce come lubrificante per le articolazioni e per alcuni organi, come gli occhi e i polmoni, come ammortizzatore per il cervello e il midollo spinale e, in gravidanza, per il feto. La graduale perdita di acqua dai tessuti del corpo è uno dei primi segnali di invecchiamento. Senza cibo possiamo resistere molte settimane, circa dieci, senza acqua dopo pochi giorni andiamo incontro a morte. Molti studi dimostrano anche che bere acqua prima dei pasti aiuta a dimagrire e a mantenere nel tempo il peso raggiunto. E non perché con la pancia di liquidi non abbiamo nessuna voglia di mangiare, almeno non solo per questo. Il fatto è che bevendo avviamo una serie di meccanismi metabolici conosciuti come termogenesi (produzione di calore con dispendio energetico) che ci aiuta realmente a perder peso.

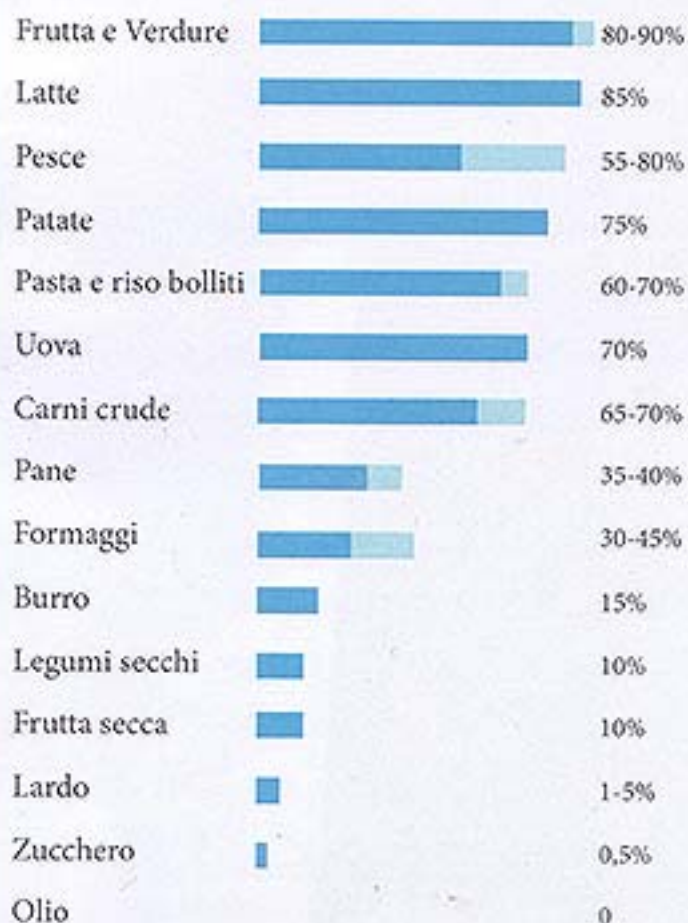
Se nella nostra dieta quotidiana introduciamo tra i 6 e gli 8 bicchieri di acqua e abbiniamo un'attività fisica costante avremo dei risultati visibili e duraturi nel tempo. Questo libro vi spiega come fare, e perché un gesto semplice come "bere un bicchier d'acqua" riesce dove molte diete alla moda non riescono. È questo che racconto.

Come e perché bere e quali acque specifiche ci fanno bene e ci aiutano a dimagrire. Ciò comporta di conseguenza, come organizzare la nostra alimentazione attorno ai liquidi. È la mia nuova dieta "dell'acqua", che vi propongo con dei facili schemi da seguire e con molte ricette giuste, da usare a tavola: ad ogni piatto viene abbinata la sua acqua.

Il cibo e l'acqua sono le armi più potenti per prevenire e combattere sovrappeso e malattie.

La piramide dell'idratazione


Bere spesso, quindi. Ma solo acqua? O ci si può dissetare anche con succhi di frutta, bibite e integratori? La risposta è ovviamente sì, ma si deve sapere che tutto ciò che non è acqua è molto spesso una fonte nascosta di calorie, contiene zuccheri o altre sostanze farmacologicamente attive, come la caffeina e la teina. Anche per l'idratazione, come per la corretta alimentazione, esiste una piramide ideata dal Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (Cra-Nut, ex Inran). Alla base, come è logico aspettarsi, vi è l'acqua, l'elemento che bisogna privilegiare. In cima, nella posizione delle bevande da usare con maggiore parsimonia, i soft drink zuccherati, ma subito dopo arrivano gli integratori, spesso abusati anche da chi non è un atleta professionista: cioè quando basterebbe una buona acqua minerale per reintegrare i liquidi e i minerali persi.





NICOLA SORRENTINO

CON PAOLA GAMBINO



CHE COSA MANGIARE,
CHE ACQUA BERE
PER STARE BENE
E PERDERE PESO

La dieta dell' ACQUA

SALANI EDITORE

L'acqua aiuta a dimagrire? Nuovi studi internazionali dimostrano che bere acqua prima dei pasti aiuta a dimagrire e a mantenere nel tempo il peso raggiunto. E non solo perché con la pancia piena d'acqua non abbiamo nessuna voglia di mangiare, o almeno non solo per questo. Il fatto è che bevendo attiviamo una serie di meccanismi metabolici che ci aiutano realmente a perder peso.

Se nella nostra dieta quotidiana introduciamo tra i 6 e gli 8 bicchieri di acqua e abbiniamo un'attività fisica costante

otterremo dei risultati visibili e duraturi nel tempo. Questo libro vi spiega come fare, e perché un gesto semplice come «bere un bicchier d'acqua» riesce dove molte diete alla moda non riescono.

Nicola Sorrentino, tra i più autorevoli e noti dietologi italiani, in queste pagine propone un programma alimentare dettagliato di trenta giorni con tante ricette invitanti e facili da eseguire, abbinando a ogni piatto l'acqua giusta, perché le acque non sono tutte uguali.

Il cibo e l'acqua sono le armi più potenti per prevenire e combattere sovrappeso e malattie. Qui trovate tabelle, ricette e tanti consigli validi per tornare in linea e stare in forma.