

Le supercene delle feste hanno lasciato il segno? “Lavalò” via con la dieta dell’acqua

Spesso ne sottovalutiamo il potere. Ma il nostro corpo è costituito principalmente da questo elemento, necessario ai processi fisiologici dell’organismo. Ora la scienza dimostra la sua utilità anche per la linea. Berne due bicchieri prima dei pasti, infatti, accelera il metabolismo. Un noto nutrizionista ha elaborato il regime da abbinare a questo “trucco”. Per perdere peso rimanendo in salute

di Manuela Porta*

Tra panettoni, faraone ripiene e bicchieri di spumante, Natale e Capodanno lasciano anche un regalo non troppo gradito: qualche chilo in più e il fegato appesantito. Dopo le abbuffate, dunque, abbiamo bisogno di una dieta che ci faccia dimagrire e ci disintossichi allo stesso tempo. E che cosa c’è di più detox dell’acqua?

Questo è il principio da cui è partito il professor Nicola Sorrentino per elaborare il suo nuovo regime alimentare: la dieta dell’acqua. «Ognuno di noi è fatto principalmente d’acqua», ricorda il professore, «gli uomini lo sono per il 60 per cento, le donne per il 55, perché hanno più tessuto adiposo. Il cervello è composto per l’85 per cento di acqua, il sangue per l’80, i muscoli per il 75 e la pelle per il 70». Questo prezioso elemento, oltre a permettere al nostro organismo di svolgere i suoi processi fisiologici e le reazioni biochimiche, può incidere significativamente sulla nostra linea. Prova ne sono alcuni studi di tedeschi e israeliani che hanno valutato l’effetto dell’acqua sul tasso metabolico, cioè la velocità alla quale le calorie sono bruciate per produrre energia. I ricercatori hanno scoperto che bere due bicchieri d’acqua fresca aumenterebbe del 30 per cento il tasso metabolico. Se poi questi due bicchieri d’acqua li beviamo prima di colazione, pranzo e cena, oltre ad accelerare il processo di dimagrimento, depureremo l’organismo e mitigheremo il senso di fame.

Ovvio che questo trucco non è sufficiente a perdere tre chili al volo. Perché funzioni, bisogna abbinare un regime dietetico equilibrato e vario, ma non per questo mortificante, limitato in grassi e zuccheri, al quale attenersi per almeno un mese. Non manca il pane e (sorpresa!) nemmeno la pizza, poche proteine animali e molte vegetali, legumi. E poi la pasta che, come afferma da sempre Sorrentino, non è la colpevole dei nostri chili in più, ma un’alleata della linea se condita con olio extravergine d’oliva e tante verdure, insaporite con erbe aromatiche e spezie, oppure con salse allo yogurt e al pomodoro. ►

Il libro

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 aumenta il senso di sazietà, ma perché, bevendo, avviamo una serie di meccanismi metabolici che ci aiutano realmente a perdere peso. Nicola Sorrentino, tra i più autorevoli dietologi italiani, in *La dieta dell’acqua* (Salani, 12,90 euro) propone un programma alimentare dettagliato di 30 giorni con tante ricette invitanti e facili da eseguire, abbinando a ogni piatto l’acqua giusta.



* Con la consulenza del prof. Nicola Sorrentino, medico specializzato in Scienza dell'alimentazione e Dietetica

Le 12 regole della dieta sana

1. Se non godete di buona salute, prima di mettervi a dieta chiedete consiglio al vostro medico curante.
2. Non ponetevi traguardi irraggiungibili, procedete sempre per gradi e pesatevi una sola volta alla settimana.
3. Variate il più possibile gli alimenti, in modo da fare il pieno di vitamine e minerali sempre diversi.
4. No alle frittiture. Meglio bollire, grigliare o cuocere al vapore.
5. Usate il sale con moderazione. Per insaporire i piatti abbondate di erbe aromatiche e spezie.
6. Usate sempre il dolcificante al posto dello zucchero. Imparate a evitarlo.
7. Seguite con precisione le dosi prescritte; il peso dei cibi si riferisce agli alimenti a crudo e al netto degli scarti.
8. Se avete molta fame potete aumentare le dosi delle verdure, ma non quella dei condimenti.
9. È possibile spostare l'ordine dei giorni della dieta e invertire il pranzo con la cena o viceversa.
10. Pasta, pane o riso non devono mancare: coprono le necessità di zuccheri complessi.
11. Alle persone abituate a bere, è concesso un bicchiere di vino o birra al giorno.
12. Un'adeguata attività sportiva è necessaria per la salute e per bruciare le calorie in eccesso.



Minerali, oligominerali & Co.: qual è l'acqua giusta per me?

Le acque che troviamo in commercio si differenziano l'una dall'altra in base alla qualità e alla quantità di sali minerali disciolti. Questi vengono raccolti dall'acqua durante il suo percorso sotterraneo tra le rocce e vengono specificati sull'etichetta tramite il parametro "residuo fisso", che indica la quantità di minerali che restano depositati dopo aver fatto evaporare un litro d'acqua a 180° C. Ecco le quattro principali categorie di acque e a chi sono adatte:

RICCHE DI SALI MINERALI. Ricchissime di sali minerali, vanno consumate a scopo curativo solo secondo stretto controllo medico.

Residuo fisso: >1.500 mg/l.

MINERALI. Con un contenuto di sali minerali piuttosto elevato, sono adatte al periodo estivo, proprio per sopperire all'eccessiva sudorazione. Per questo è consigliabile non berne più di 1 litro al giorno e va alternata a quelle oligominerali. Residuo fisso: 500-1.500 mg/l.

OLIGOMINERALI. Dal ridotto contenuto di sali minerali e sodio, favoriscono la diuresi e lo smaltimento delle scorie metaboliche che si accumulano durante il periodo invernale a causa di un'alimentazione iperproteica e ricca di grassi. Residuo fisso: 50-500 mg/l.

MINIMAMENTE MINERALIZZATE. Leggere, favoriscono la diuresi e l'eliminazione di magnesio, fosforo e di piccoli calcoli renali: indicate nella prevenzione di infezioni delle vie urinarie e infiammazioni intestinali. Residuo fisso: <50 mg/l.

LETE (Campania). Mediamente mineralizzata, con un residuo fisso di 915 mg/l, ha bassa quantità di sodio e un livello elevato di anidride carbonica (1.890-200 mg/l).

A chi è consigliata. Facilita la digestione e quindi va bene per chi soffre di acidità gastrica, ma non in caso di gastriti, ulcere, reflusso esofageo. Ricca di calcio (321 mg/l) e bicarbonati (1.055 mg/l), è adatta alle donne in menopausa per contrastare l'osteoporosi.

Abbinamenti. Piatti saporiti, come carni rosse (gulasch, bistecca di chianina), zuppa di pesce, pasta e ceci, ribollita, orecchiette alle cime di rapa, baccalà alla livornese.

FERRARELLE (Campania). Si distingue per essere naturalmente effervescente, ossia presenta alla sorgente una piccola quantità di anidride carbonica. Mediamente mineralizzata, ha un residuo fisso di 1.280 mg/l. È ricca di calcio (365 mg/l) e bicarbonati (1.453 mg/l), magnesio e potassio.

A chi è consigliata. A chi fa sport e deve reintegrare i sali minerali persi con il sudore. E a chi non ama l'acqua piatta.

Abbinamenti. Piatti molto saporiti, come selvaggina, lasagne al ragù, polpettoni e formaggi stagionati.

VITASNELLA (Lombardia). Oligominerale con residuo fisso non tanto basso (390 mg/l), è poverissima di sodio (2 mg/l), ma ricca di bicarbonati e calcio (70 mg/l).

A chi è consigliata. Adatta a diete iposodiche, elimina edemi e depura l'organismo.

Abbinamenti. Piatti delicatamente saporiti, come pesce o verdure al vapore, formaggi freschi, primi piatti con il pesce.

ULIVETO (Toscana). Medio minerale, mineralizzata con residuo fisso di 762 mg/l, è ricca di bicarbonati, calcia e solfata.

A chi è consigliata. Favorisce la funzionalità gastrica perché i sali, a contatto con i succhi gastrici, si dissociano e fungono da azione tampone contro l'acidità di stomaco.

È indicata per gli sportivi per ripristinare il bilancio idrosalino dopo l'allenamento.

Abbinamenti. Prosciutto crudo tagliato al coltello, zuppe di verdura, verza, cavolfiore e cime di rapa, zuppe di legumi, carne rossa e di maiale, selvaggina e formaggi stagionati.

ROCCHETTA (Umbria). Oligominerale, ha basso contenuto di sali minerali (residuo fisso 177 mg/l).

A chi è consigliata. Va bene per chi soffre di calcoli ai reni, perché stimola la diuresi favorendo il processo di idratazione e depurazione.

Abbinamenti. Pesce alla griglia e carni bianche.

SANT'ANNA (Piemonte). Minimamente mineralizzata, ha basso residuo fisso (22,3 mg/l).

A chi è consigliata. A neonati e anziani. E a chi deve seguire diete povere di sodio. Dall'effetto particolarmente drenante contrasta la cellulite.

Abbinamenti. Verdure o pesce bollito, dolci al cucchiaio, pizza Margherita.



Il programma per tornare in forma smagliante

TUTTI I GIORNI

Prima colazione. 2 bicchieri d'acqua fresca; caffè o tè con dolcificante; 1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro; cereali integrali 30 g o 2 fette biscottate.

Merenda di metà mattina. Una spremuta d'agrumi o 25 pistacchi o 15 mandorle.

Merenda di metà pomeriggio. 3 noci o 1 yogurt magro o 1 quadretto di cioccolato nero.

Prima di ogni pasto. Due bicchieri d'acqua fresca.

Salse per condire. **Pomodoro con:** aglio e basilico; origano e capperi; acciughe tritate e tabasco; con aglio, peperoncino,

cipolla e basilico. **Yogurt con:** tabasco ed erba cipollina; senape; curry; aceto aromatico e basilico; cetriolini, olive e capperi tritati; con mentuccia; con soia. **Dopocena.** Un frutto a piacere.

LUNEDÌ

Pranzo. Un panino integrale, un piatto di verdure alla griglia.

Cena. ORECCHIETTE CON LE CIME DI RAPA

Ingredienti per 2 persone: 180 g di orecchiette, 700 g di cime di rapa pulite, 2 filetti di acciughe dissalate, capperi, 1 vasetto di yogurt magro, 1 spicchio di aglio, sale.

Esecuzione: lavate le cime di rapa e cuocetele, con lo spicchio d'aglio e a recipiente coperto, in poca acqua salata. Mescolate in una ciotola yogurt, capperi e acciughe a pezzetti. Scolate la verdura, eliminate l'aglio e aggiungetela al composto di yogurt. Lessate la pasta al dente e versatela nella ciotola, amalgamate e servite.

L'acqua da abbinare. Oligominerale leggermente effervescente (esempio: Vitasnella).

MARTEDÌ

Pranzo. Un panino con 50 g di prosciutto crudo, insalata e pomodori con salsa a piacere.

Cena. ZUPPA ALLA BOSCAIOLA

Ingredienti per 2 persone: 500 g di cicoria o di catalogna, 200 g di funghi, 400 g di asparagi surgelati, ½ scalogno, ½ dado, prezzemolo, 1 porro, 1 costa di sedano, 2 cucchiaini di parmigiano, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale e peperoncino.

Esecuzione: tagliate le verdure lavate. In una pentola antiaderente versate il brodo di dado e lo scalogno tritato, aggiungete le verdure e il trito di prezzemolo e lasciate cuocere a fiamma bassa per circa 30 minuti. A fine cottura aggiungete il parmigiano, l'olio e il peperoncino.

L'acqua da abbinare. Oligominerale a residuo fisso medio-alto, leggermente effervescente (esempio: Ferrarelle).

MERCOLEDÌ

Pranzo. 200 g di calamari alla griglia, un piatto d'insalata verde con salsa a piacere.

Cena. MINISTRA DI RISO CON VERDURE

Ingredienti per 2 persone: 140 g di riso, 2 zucchine, 100 g di spinaci, 100 g di erbe, una manciata di piselli surgelati, 2 patate piccole, prezzemolo, basilico, ½ scalogno, ½ dado, 2 cucchiaini di parmigiano, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale.

Esecuzione: tritate lo scalogno, tagliate le verdure e mettetele in una pentola con l'acqua e il dado. Unite i piselli e fate cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti. Aggiungete il riso e portate a cottura, rifondendo l'acqua se necessario.

Versate il tutto in una terrina e condite con olio, parmigiano e poco pepe.

L'acqua da abbinare. Oligominerale con residuo fisso tra 150 e 400 mg/l, con bolla piccola o media (esempio: San Pellegrino).

GIOVEDÌ

Pranzo. Un piatto di minestrone di verdure senza legumi, due patate lesse.

Cena. Un panino integrale, un piatto di insalata.

BRANZINO AL PROFUMO D'ARANCIA

Ingredienti per 2 persone: 400 g branzino già filettato, 4 pomodori ramati, 2 rametti di rosmarino fresco, 2 cucchiaini di capperi dissalati, 1 spicchio d'aglio, 1 arancio, 2 cucchiaini di pecorino, prezzemolo, 2 cucchiaini di mais grattugiato, 2 cucchiaini di vino bianco, 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva, sale, pepe. **Esecuzione:** lavate i filetti di branzino e poneteli in una teglia per microonde. Affettate in lamelle sottili lo spicchio d'aglio, tritate il rosmarino e appoggiatele sul pesce. Lavate e asciugate i pomodori, tagliateli a fette spesse e ricoprite i filetti. Tritate il prezzemolo, mescolatelo con il formaggio, il mais e il pepe e spolveratene i pomodori, aggiungendo i capperi. Salate, pepate, e irorate con il vino bianco e 2 cucchiaini d'acqua.

Sbucciate un'arancia, tagliatela a fette, ponetela negli spazi fra il branzino e i pomodori, condite con l'olio e cuocete per circa 20 minuti.

L'acqua da abbinare.

Oligominerale o minerale, piatta o leggermente effervescente con residuo fisso medio-alto e con bolla media (esempio: Lete).

VENERDÌ

Pranzo. Una paillard ai ferri, un piatto di insalata con salsa a piacere, una patata lessa.

Cena. Un panino integrale.

TOFU CAPPERI E OLIVE

Ingredienti per 2 persone: 250 g di tofu (a fettine), 1 spicchio d'aglio, 250 g di pomodori pelati, origano, 4 cucchiaini di vino rosso, 10 olive nere, capperi, 4 cucchiaini d'olio extravergine, sale, peperoncino in polvere.

Esecuzione: in una padella antiaderente ponete l'olio, lo spicchio d'aglio, i pomodori pelati schiacciati con una forchetta, il vino, l'origano, i capperi, le olive e un pizzico di sale. Quando la salsa è cotta unite il tofu e fate cuocere per 5-6 minuti. Aggiungete il

peperoncino e servite.

L'acqua da abbinare. Oligominerale con basso residuo fisso ed effervescente (esempio: Laurentana).

SABATO

Pranzo. Un uovo sodo, insalata con salsa a piacere, un panino integrale.

Cena. PACCHERI GOLOSI

Ingredienti per 2 persone: 180 g di paccheri, ½ scalogno, 2 zucchine, 2 melanzane piccole, 20 pomodorini, 6 olive nere denocciolate, 6 olive verdi denocciolate, 1 spicchio di aglio, basilico, salvia, 2 cucchiaini di vino bianco, 2 cucchiaini d'olio extravergine, sale, 2 cucchiaini di pecorino grattugiato, peperoncino. **Esecuzione:** lavate e tagliate a metà i pomodorini, privateli dell'acqua. Pulite e tagliate a tocchetti la melanzana e la zuccina. Tritate lo scalogno e con lo spicchio di aglio intero mettetelo ad appassire in una padella antiaderente con il vino bianco. Unite le verdure, le olive, il peperoncino, il basilico e la salvia. Salate e cuocete a fiamma bassa per un quarto d'ora, eliminate lo spicchio d'aglio. Lessate i paccheri, scolateli al dente e conditeli con il sugo e l'olio. Lasciate intiepidire prima di servire. Aggiungete il pecorino.

L'acqua da abbinare. Oligominerale con residuo fisso relativamente alto (esempio: Uliveto).

DOMENICA

Pranzo. Un piatto di fagiolini e due patate al vapore con salsa a piacere.

Cena. PASTA E CECI

Ingredienti per 2 persone: 160 g di pasta corta, 100 g di ceci in scatola, 6 pomodorini, 2 foglie di alloro, 1 rametto di rosmarino, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo, 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, sale e pepe.

Esecuzione: ponete i ceci in un tegame antiaderente con la loro acqua, lo spicchio d'aglio, i pomodori tagliati a dadini, il rosmarino e l'alloro. Fate insaporire a fiamma bassissima per 20 minuti circa. Cuocete la pasta al dente, conditela con i legumi privati del rametto di rosmarino e dalle foglie di alloro, aggiungete l'olio, pepe, sale e prezzemolo tritato.

L'acqua da abbinare.

Oligominerale a residuo fisso medio-alto o minerale (esempio: Boario).

