

Vi svelo il menu disintossicante

Per riprendersi dagli stravizi natalizi, ecco i consigli del professor Sorrentino: «Rinunce drastiche e piatti "poveri" non servono, basta scegliere gli alimenti giusti». Tanta verdura di stagione e i germogli, vera rivelazione in tavola

di Giorgio Venturi

Passate le Feste... gabbato il sarto! Se per abbottonarvi i pantaloni dovete sdraiarsi sul letto e trattenere il fiato, non disperate: non è affatto detto che siate ingrassati o che avete bisogno di nuovi vestiti. Più probabilmente siete semplicemente saturi di cibi ricchi di grassi e zuccheri, alcol compreso, consumati tra cenoni, pranzi e veglioni. La prima cosa da fare per alleggerirvi e sentirvi di nuovo in forma è disintossicare l'organismo dagli stravizi di queste ultime settimane. Come spiega il professor Nicola Sorrentino, nutrizionista a Milano, per perdere un paio di chili non è necessa-

rio adottare una dieta drastica a base di cibi insapore e ripetitivi, ma si può benissimo mangiare anche un piatto di pasta, l'importante è scegliere gli alimenti giusti, in dosi moderate, dando al cibo il posto che merita.

«Per eliminare le tossine gradualmente e rigenerarsi, è importante mangiare in modo sano, evitando tutti quegli alimenti che rallentano la digestione», spiega Sorrentino. Senza rinunciare alla buona tavola, assicura il nutrizionista, si può fare in modo che organi come fegato, reni e stomaco eliminino un po' alla volta le scorie accumulate. Come sempre, un buon aiuto per ridurre il peso e le tossine arriva dall'attività fisica. Ma se non si go-

continua a pag. 61

CIBI SÌ

Gli alimenti come lo **yogurt** (dal quale trarre la quota giornaliera di calcio), la **pasta**, il **pane** e il **riso** coprono le necessità di zuccheri complessi. Abolire questi alimenti significa andare incontro a bruschi cali di glicemia. **Frutta** e **verdure** non devono mai mancare. Come condimento è consentito soltanto l'**olio extravergine d'oliva**, esclusivamente crudo.

CIBI NO

Perché la dieta sia efficacemente depurativa ed energetica, ma anche dimagrante, bisogna eliminare i cibi ricchi di grassi animali come **burro, lardo, panna, salumi**, oltre a **fritture** e **alcolici**. Per ottimizzare i risultati bisogna mettere da parte per una settimana anche formaggi, carne, pesce e preferire le proteine vegetali, come la soia e le lenticchie.

«AIUTATE LA DIGESTIONE»

Il professor Nicola Sorrentino, 55 anni, uno dei dietologi più conosciuti d'Italia, medico personale di molti vip. «Per rigenerarsi, evitate gli alimenti che rallentano la digestione».

