

Stravizi addio, è ora di purificarci

Ecco qualche consiglio pratico del celebre professor Nicola Sorrentino, specialista in dietetica e scienza dell'alimentazione, per mangiare sano, disintossicandosi ma senza rinunciare al gusto.

● Per una settimana, evitate pesce, carne e formaggio. Adottate una dieta di tipo vegetariano: ben vengano frutta e verdura di stagione, ottimi depuratori dell'organismo, ricchi di fibre vegetali e sali minerali.

● A sfatare i luoghi comuni, direte sì anche a pane e pasta. Quest'ultima non deve mai mancare nella alimentazione, anche in caso di una dieta dimagrante. Abolire o eliminare drasticamente questi alimenti significa andare incontro a brusche diminuzioni di glicemia, con conseguente ripercussione sul benessere fisico.

● Elemento principe del regime purificante è l'acqua: almeno due litri ogni giorno sono indispensabili. Ricordate che l'acqua è contenuta anche negli alimenti che mangiamo: quindi, se non riuscite a berne due bottiglie al giorno, compensate la carenza con frutta e tanta verdura fresca, preferibilmente crude. Sono importantissimi per l'organismo perché apportano vitamine, sali minerali e la benefica fibra alimentare, che facilita anche le funzioni intestinali.

● Nella frutta, le vitamine sono sempre presenti: ciliegie, pesche, albicocche sono ricche di vitamina A; di vitamina B e B2 l'uva, le arance, le ciliegie, le pesche, le mele, le pere, le fragole, le susine; di vitamina C i limoni, i pompelmi, le arance. I sali minerali nella frutta sono abbondanti e il potassio prevale di gran lunga sul sodio, sul calcio, e sul magnesio. Albicocche e banane sono particolarmente ricche di potassio (400 mg per 100 g); gli ananas contengono molto manganese e sono validi drenanti, quindi l'ideale per combattere la ritenzione idrica.

● E le verdure? Ottime quelle in foglia verde ricche di clorofilla, linfa vitale della nostra esistenza. Consumatele in tutti i modi. Cruda è meglio, conserva tutte le sue originali proprietà. Se la lessate, invece, fate tesoro dell'acqua utilizzata: potrebbe essere un ottimo e salutare consommé. Nel vostro regime non dovranno mai mancare lattuga, valeriana, (ricche di proprietà calmanti), carciofi,



Rimette in sesto i vip Milano.

Nicola Sorrentino, specialista in scienza dell'alimentazione e dietetica, ha molti vip tra i suoi pazienti.

soncino e tarassaco.

● Rivalutate anche i legumi, erroneamente considerati cibo povero, e i germogli, vera rivelazione naturale, importantissima per dare energia e disintossicare. Normalmente, parlando di germogli si pensa sempre a quelli di soia, tralasciandone altri molto buoni: di ceci, di piselli, di lenticchie, di crescione, di frumento, di grano-turco o di erba medica, per esempio. Questi speciali vegetali sono quasi alimenti medicamentosi, perché fonte di preziose sostanze ricostituenti. Mangiateli da soli o in insalata, assieme ad altra verdura.

● L'olio non deve mancare e va consumato crudo e dosato

con un cucchiaino da zuppa, non direttamente dalla bottiglia: potreste inavvertitamente non accorgervi che state esagerando. Sì, poi, all'aceto balsamico. Limitate l'aggiunta di sale agli alimenti (che ne contengono già in origine) per evitare la ritenzione idrica. Per insaporire i cibi, utilizzate le spezie, tanto sapore con poche calorie. Da bandire il burro, lo strutto e la margarina.

● E come gestire i pasti principali? La colazione deve essere completa, ma leggera: latte o yogurt magri, cereali integrali o fette biscottate, un frutto di stagione, caffè (meglio se d'orzo). Per sedare l'attacco di fame di metà mattina, fate degli spuntini a base di frutta (mela, pera, fragole o ananas). Il cosiddetto pinzimonio è un toccasana soprattutto a inizio pasto. La verdura ha un ottimo effetto saziante con poche calorie. Pranzate con un piatto di pasta, con la verdura o, meglio ancora, con i legumi. Condite con un cucchiaino d'olio extra vergine d'oliva solo a crudo. E, a cena, optate per una zuppa di verdura, per minestre oppure per brodi, e per una porzione di soia. (La soia esiste anche sotto forma di hamburger, di salsiccia o di bistecca).

● *Dulcis in fundo*, prima di coricarvi, completate la vostra opera di disintossicante con una tisana. Ottime quelle di gramigna, finocchio, melissa e tarassaco. Non zuccheratele ma, se non riuscite a farne a meno, usate dolcificante a zero calorie.