

La dieta facile in viaggio

Anche in vacanza si può restare in forma senza rinunciare ai piaceri del cibo. Ecco una mini guida per chi sta per partire.

Vacanza uguale divertimento e spensieratezza. E, naturalmente, voglia di dimenticare l'incubo dei grassi e il conteggio delle calorie. **Come fare, allora, a non riprendere quei chili appena persi**, magari con tanta fatica? O ancora: come continuare a perdere peso fino a raggiungere la piena forma? L'esperienza insegna che ogni dieta in vacanza naufraga miseramente. «Ed è meglio così, piuttosto che farsi venire l'esaurimento nervoso a furia di mettersi a contare le calorie sotto l'ombrellone», assicura **Nicola Sorrentino**, dietologo a Milano e docente all'Università di Pavia.

Ma perché tanti "fallimenti"? In vacanza, oltre alle tentazioni e alla voglia di lasciarsi andare e di godersi il relax, c'è anche la difficoltà oggettiva di non poter cucinare e quindi di doversi accontentare dei panini o del menù del ristorante. «Proprio per questo», continua l'esperto, «**più che una dieta in senso stretto, conviene adottare dei piccoli stratagemmi** che ci permettano di non rinunciare a niente, dall'aperitivo sulla spiaggia alla cena fuori. Strata-

gemmi che, al tempo stesso, ci aiutino a rispettare il più possibile il regime ipocalorico (**in genere intorno alle 1400 calorie giornaliere**) che ci siamo imposti». Ecco cosa suggerisce l'esperto.

Mai saltare la colazione

Digiunare a colazione è la soluzione più istintiva se la sera prima si ha esagerato con la cena e il dopocena, o si è bevuto troppo in discoteca. Invece, è proprio al risveglio, dopo ore di digiuno, che l'orga-

nismo ha bisogno di "benzina" per partire al meglio. Quindi, non rinunciate al primo pasto della giornata. Semmai, per bruciare più calorie, **augmentate l'attività sportiva**: ad esempio, una porzione di tiramisù si smaltisce con quasi un'ora e mezzo di jogging, un bicchiere di whisky con 20 minuti di tennis, mentre per un Negroni con olive e noccioline è necessaria un'ora e un quarto di bicicletta.

Se vi svegliate tardi, a colazione tenetevi più leggeri del solito, anche per non compromettere il bagno in mare o in piscina: sarà sufficiente uno yogurt e un frutto o una tazza di tè con qualche fetta biscottata. Se invece siete più mattiniere, la classica colazione continentale degli alberghi va benissimo: una tazza di orzo (o latte scremato) con dolcificante, pane burro e un velo di marmellata.



ATTENZIONE ALLE CALORIE NASCOSTE

Un piatto può avere un contenuto calorico diverso, a seconda che sia preparato a casa - seguendo determinate precauzioni - oppure al ristorante. È meglio non dimenticarlo, quando si mangia fuori: il rischio è che, sgarrando, di cena in cena si finisca per mandare a monte la dieta. Ecco qualche esempio.

AL RISTORANTE

▲ Una porzione media di insalata di mare equivale a circa **160 calorie**.

▲ Un piatto di penne al pomodoro conta più o meno **500 calorie**.

▲ Una fetta da 100 grammi di pesce spada preparato alla siciliana vale **250 calorie**.

▲ Una fetta media di manzo alla pizzaiola si aggira sulle **300 calorie**.

A CASA

■ Usando più spezie che olio e una quantità maggiore di polpo rispetto alle altre qualità di pesce (che sono più grasse) si scende a **110 calorie**.

■ Evitando di far soffriggere l'olio e usandone meno: **350-400 calorie**.

■ Se si fa a meno dell'olio e si prepara l'atingolo mettendo direttamente sul fuoco il pomodoro, le olive, i capperi e l'origano, **160 calorie**.

■ Sostituendo l'olio con acqua e dado ci si può fermare a **170-200 calorie**.