

# È arrivata la primavera. Il nostro organismo si risveglia

Frutta, verdura  
e germogli, per  
una settimana,  
e ci si libera  
del peso di un  
inverno lungo  
e uggioso

**S**punta una gemma nell'albero spoglio del nostro giardino: è il segnale della natura che rinasce. "È primavera, svegliatevi bambine" cantava Alberto Rabagliati, negli anni quaranta. Svegliatevi tutti potrebbe essere il ritornello del terzo millennio. Un ricostituirsi del corpo e della mente. Una ripartenza a energia solare, per archiviare insieme agli abiti pesanti anche gli eccessi alimentari della stagione invernale, quest'anno particolarmente fredda e piovosa. Il primo atto è depurarsi per rigenerare l'organismo.

## **La dieta di primavera.**

"Eliminare i cibi grassi" è la prima indicazione per la dieta disintossicante primaverile del professor Nicola Sorrentino, esperto nutrizionista e dietologo. Per una settimana vanno banditi dal menù i cibi di origine animale, che tanto hanno riscaldato le gelide cene invernali. Niente dolci, salumi, panna, fritture, niente alcol. Evitare anche carne, formaggio e pesce. È concesso al massimo un solo bicchiere di vino rosso che contiene il resveratrolo, sostanza benefica che la si trova anche nella frutta e nella verdura, motivo in più per rinunciare per sette giorni anche al bicchiere concesso in deroga. La dieta depurativa prevede un'alimentazione a base esclusiva di frutta e verdura. Le proteine ingerite devono essere solo quelle vegetali: si trovano in ceci, legumi e pasta.

## **La pasta non ingrassa.**

Alimento principe della dieta mediterranea non deve mancare, anche perché non è vero che fa aumentare di peso. «Sfatiamo una volta per tutte – dice Sorrentino – quella che è una leggenda metropolitana, la pasta non fa ingrassare. Le calorie sono contenute nei sughi con cui condiamo gli spaghetti, non nel grano».

Per la regolazione dell'intestino si devono assumere fermenti, ricchi di vitamine, sali e sostanze che aumentano le difese immunitarie. In primavera, ma non solo in questa stagione, per avere il massimo delle proprietà nutritive negli alimenti bisogna scegliere quelli stagionali, hanno più gusto e sono a maturazione naturale, non indotta. «Ben vengano i prodotti a km zero, garantiscono un passaggio diretto: colti e mangiati. E in Italia non mancano la frutta e la verdura di stagione: alimenti preziosissimi per l'apporto vitaminico. La vitamina C ad esempio è antiossidante: la troviamo negli agrumi, nei kiwi, nei broccoli, nei peperoni, nelle zucchine.

I carotenoidi sono presenti nei prodotti gialli, rossi e verdi: spinaci ed erbe in primis. La frutta e la verdura verde è ricca di clorofilla, importantissima linfa vitale energetica e depurativa per l'organismo umano. Le foglie verdi della lat-



tuga hanno un notevole apporto disintossicante. Non dobbiamo dimenticare che siamo come le piante. Da non trascurare il licopene contenuto nei pomodori e i polifenoli dell'olio d'oliva. Nei broccoli c'è invece una sostanza importante antitumorale, sono i glucosinolati e si trovano anche nei cavolfiori. Aglio e cipolla, che molti allontanano come fossero cacciatori di vampiri, contengono gli allisolfuri e la quercitina, altri elementi depurativi e stimolanti. Gli spinaci sono ricchi di acido folico e luteina».

### Sette giorni per rinascere.

Nella settimana di "remise en forme" dagli stravizi invernali, non devono mancare le proteine del latte e dello yogurt. Sono proteine nobili per il calcio, i fermenti lattici e aumentano le difese immunitarie. Per il breve periodo in cui si evitano i cibi di origine animale, l'apporto proteico può essere garantito dalla consumazione di ceci, fagioli, lenticchie, che hanno le stesse proprietà della carne. Da non trascurare i derivati della soia, ricchi di fitoestrogeni ed isoflavoni, utili al contenimento del colesterolo e benefici per lenire le problematiche cardiovascolari delle donne in menopausa. «Per una al massimo due settimane – continua Sorrentino – è bene anche inge-

rire semi oleosi: noci e nocciole contengono acidi grassi, gli omega 3 e omega 6. La frutta secca è molto nutritiva, ma anche calorica per cui bisogna fare attenzione a quanta se ne mangia. Per disintossicarsi vanno benissimo tè verde e tisane, il tè verde è carico di polifenoli e catechina. Importante è che nella dieta – lo ribadisco ancora una volta – non manchi la pasta, il 50 e il 60% dell'apporto calorico quotidiano deve essere composto dai carboidrati, eliminarli bruscamente può produrre un aumento di peso. Un piatto di 80 grammi di pasta o riso è perfetto a tutte le età». I legumi freschi, i piselli, le fave e i germogli, non solo di soia ma anche di crescione, hanno un notevole effetto depurativo. Mescolati ad un cucchiaino di olio extra vergine di oliva sono fonti preziose di sostanze costituenti. La dieta a base di vegetali va fatta per una settimana, anche se si potrebbe vivere tutta la vita senza proteine animali.

### Questione di dosi.

«Il ritorno alla carne, al pesce, ai formaggi va fatto gradualmente. Deve essere chiaro che per vivere sani e per non ingrassare, non è cosa si mangia ma quanto si mangia. La vera dieta del benessere è mangiare di tutto un po', in porzioni adeguate».

## I cinque gruppi degli alimenti principali

### Gruppo 1

Cereali, loro derivati e tuberi. Pane, pasta, riso, cereali minori (mais, avena, orzo, farro, ecc) e patate. Forniscono carboidrati (amidi), proteine di basso valore biologico, alcune vitamine del gruppo B, fibra alimentare (soprattutto se integrali).

### Gruppo 2

Frutta e ortaggi (anche legumi freschi). Carote, pomodori, peperoni, albicocche, meloni (fonti di B-carotene), agrumi, fragole, kiwi, peperoni, ortaggi a foglie verdi, piselli freschi (fonti di vitamina C). Forniscono vitamina C, B-carotene, altre vitamine, sali minerali, fibra alimentare, acqua, zuccheri (nella frutta).

### Gruppo 3

Latte e derivati. Latte, yogurt, latticini e formaggi. Forniscono calcio, proteine di alto valore biologico. Alcune vitamine (vitamine A e B2).

### Gruppo 4

Carne, pesce e uova (anche legumi secchi). Forniscono proteine di alto valore biologico, ferro, zinco, rame e alcune vitamine del gruppo B. I legumi secchi (ceci, fagioli, piselli, lenticchie, ecc) forniscono proteine di medio valore biologico, alcune vitamine del gruppo B, ferro, amidi e fibra alimentare.

### Gruppo 5

Grassi da condimento. Grassi di origine vegetale (olio extra vergine di oliva, olio di semi). Grassi di origine animale (burro, panna, lardo, strutto, ecc). Forniscono lipidi, acidi grassi essenziali, vitamine liposolubili (A, D, E e K).

## Alimentazione corretta



Da un'alimentazione corretta ed equilibrata dipende il giusto accrescimento, l'efficienza lavorativa, la resistenza alle malattie, la qualità della vita e la sua stessa durata. Una corretta alimentazione è quella che apporta nelle giuste dosi tutti i nutrienti che necessitano al nostro organismo:

- proteine
- grassi
- zuccheri
- vitamine
- sali minerali
- acqua
- fibra alimentare



## Chi è Nicola Sorrentino

Nicola Sorrentino, nato nel 1954, è residente a Milano dove svolge la sua attività professionale come Dietologo e Idroclimatologo.

Si è laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Milano nel 1981 ed è iscritto regolarmente all'Albo dell'Ordine dei

medici della stessa città.

Si è specializzato in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica nel 1985 in Idrologia, Climatologia e Talassoterapia nel 1989. Collabora con numerosissime testate giornalistiche e televisive.