

# Mangiare sano, eliminare le scorie e bere tanta acqua

I consigli del nutrizionista Nicola Sorrentino:  
«Non serve rinunciare alla buona tavola»

In vacanza, si sa, le regole vengono messe in secondo piano. Sia come orari, che come stili di vita. E le eccezioni maggiori si fanno a tavola. Ma anche per chi durante il periodo di ferie ha seguito una dieta salutista, è possibile che insorgano i sintomi della cosiddetta "sindrome del rientro": ansia, stanchezza, malessere generale. E tornare a casa con qualche chilo in più non è poi così difficile. Per tutti, comunque, un programma disintossicante e di tonificazione in generale può aiutare ad eliminare le tossine, rigenerarsi e prepararsi ad affrontare il periodo autunnale. Ne parliamo con il nutrizionista

Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica, collaboratore di numerosissime testate giornalistiche e televisive, e che abbiamo già ospitato in diverse occasioni su NES.

**Prof. Sorrentino, come dobbiamo comportarci al ritorno dalle vacanze, soprattutto se abbiamo fatto i bagordi a tavola?**

È importante innanzitutto mangiare in modo sano, evitando tutti quegli alimenti che rallentano la digestione e ci appesantiscono. Con questo non si intende rinunciare alla buona tavola, ma soltanto eliminare un po' alla volta le scorie e far "riprendere fiato" a determinati organi come fegato, reni e stomaco, troppo sollecitati dalle cattive abitudini alimentari.

**Ci sono cibi consigliati e altri**

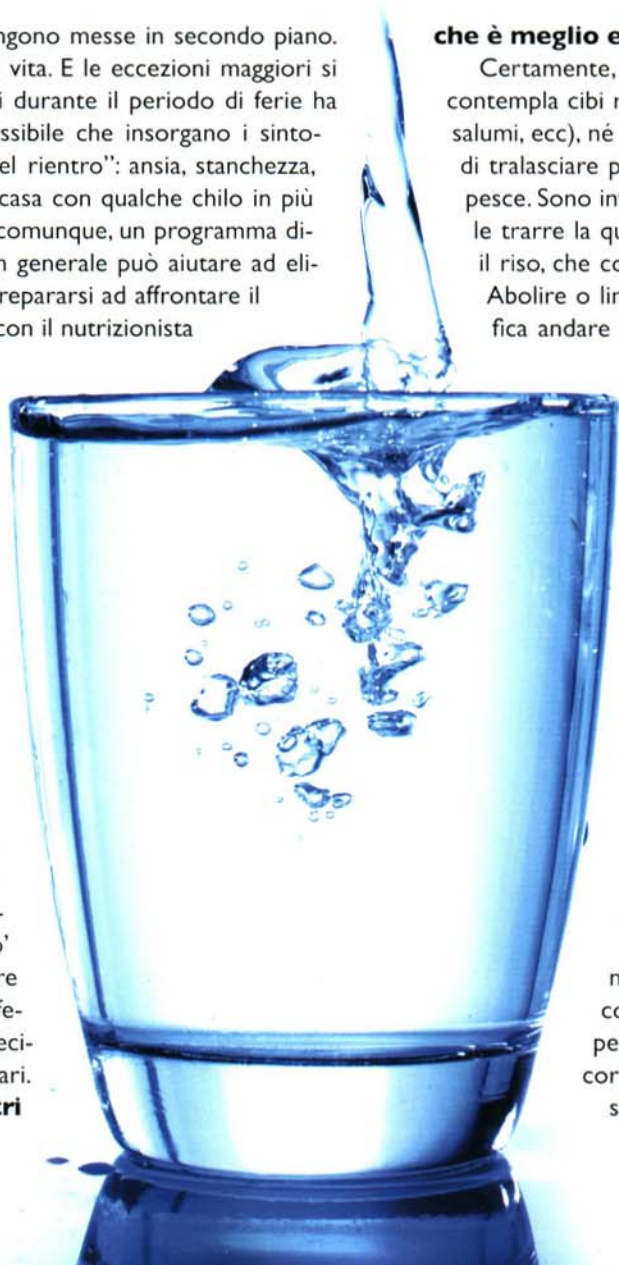
**che è meglio evitare?**

Certamente, una dieta depurativa ed energetica non contempla cibi ricchi di grassi animali (burro, lardo, panna, salumi, ecc), né tanto meno frittture ed alcolici e consiglia di tralasciare per una settimana anche formaggi, carne e pesce. Sono invece cibi da privilegiare lo yogurt (dal quale trarre la quota giornaliera di calcio), la pasta, il pane, il riso, che coprono le necessità di zuccheri complessi. Abolire o limitare drasticamente questi alimenti significa andare incontro a bruschi cali della glicemia, con

conseguenti ripercussioni sul benessere fisico. Come condimento, utilizzare l'olio extravergine d'oliva, esclusivamente a crudo. Preferire le proteine vegetali dei legumi. Abbondare con frutta e verdure: ricche di acqua, vitamine e sali minerali, hanno un elevato potere disintossicante. Ma non solo: assicurano un'elevata quantità di fibre vegetali che "puliscono" l'intestino e svolgono un'importante funzione di regolazione sulla digestione. Chi segue una dieta disintossicante ed anche dimagrante deve incrementare l'apporto idrico. L'acqua non fa ingrassare dato che non apporta alcuna caloria.

**Lei parla di frutta e verdura: dobbiamo privilegiarne alcune?**

Sì, preferite frutta e verdure di stagione. Quelle che provengono da Paesi lontani contengono una limitata quantità di vitamine perché tra la raccolta ed il consumo intercorre troppo tempo. Per un'azione disintossicante, ricorrete a lattuga, carciofi, scarola,





tarassaco, cicoria, cardi, soncino, asparagi. Le verdure a foglia verde sono ricche di clorofilla, "linfa vitale" con poteri non solo disintossicanti ma anche di tonificazione in generale. Molti, nel pulirle, scartano proprio le foglie verdi, più ricche di clorofilla, mangiando poi le parti certamente più tenere ma prive di proprietà benefiche. Consumate le verdure quotidianamente e con regolarità a pranzo ed a cena, senza temere le calorie. Mangiatele crude oppure bollite, a vapore o alla griglia. Se le lessate, usate l'acqua di cottura come consommé o minestre mineralizzanti.

Oltre ai legumi secchi, consumate anche quelli freschi (piselli, fave, ecc.) ma soprattutto germogli. Questi ultimi sono una vera rivelazione tutta naturale per disintossicarsi e soprattutto per caricarsi di energia. Parlando di germogli, si pensa sempre a quelli di soia, tralasciando altri meno conosciuti ma forse più buoni: i germogli di ceci, lenticchie, piselli, crescione, erba medica. Questi vegetali molto speciali sono quasi tutti alimenti medicamentosi perché fonti di preziosissime sostanze ricostituenti. Si consumano interamente (piantina, seme generativo, radichetta) e si gustano mescolati con altre verdure.

### **Se volessimo stilare un decalogo per i nostri lettori, quali sarebbero i punti?**

Beh, possiamo sicuramente dare alcuni consigli pratici, anche se non so se arriveremo a dieci! Innanzitutto è importante seguire sempre una dieta varia che, oltre a fornire all'organismo il giusto apporto di tutti i nutrienti, soddisfi anche il palato.

Poi bisogna cercare di bere durante la giornata almeno un litro e mezzo di acqua, per aiutare l'organismo a smaltire le scorie e le tossine e per favorire il buon funzionamento dell'intestino. Bevete al mattino a digiuno e continuate a sorseggiare lentamente acqua durante la giornata anche se non sentite lo stimolo della sete.

Non si deve esagerare con il caffè, con il tè e con le bevande che contengono caffeina. Limitate l'assunzione di vino a un bicchiere al giorno (se siete abituati) ed evitate invece di bere superalcolici che possono provocare gravi danni alla salute.

Non saltate i pasti, non serve a dimagrire. Al contrario quando lo stimolo della fame diventa forte il rischio è quello di consumare dosi maggiori al pasto successivo. Limitate il consumo di zuccheri semplici, riducete la quantità di zucchero che mettete nel caffè e nel tè fino ad arrivare ad eliminarlo. Per mantenersi in forma è fondamentale alimentarsi in modo equilibrato ma è altrettanto importante abbandonare cattive abitudini come la sedentarietà e il fumo. Se non siete sportivi, ricordate che per far movimento



non serve andare in palestra, basta camminare venti minuti a passo spedito ogni giorno, salire e scendere le scale a piedi, andare in ufficio in bicicletta anziché in macchina.

### **Nelle pagine seguenti pubblichiamo una dieta da lei studiata per tornare in forma. Ci sono indicazioni specifiche per gli uomini e per le donne?**

Questa dieta è rivolta allo stesso modo sia a "lui" che a "lei". Il menù è unico, ma all'uomo si consiglia, se ne sente il bisogno, di aumentare leggermente le dosi della pasta. Le verdure sono a volontà, ma attenersi alle dosi d'olio indicate. ■



## Chi è Nicola Sorrentino

Nicola Sorrentino, nato nel 1954 è residente a Milano dove svolge la sua attività professionale come Dietologo e Idroclimatologo. Dal 1982 si occupa di problemi legati all'alimentazione ed attualmente è docente di "Igiene nutrizionale e Crenoterapia" presso la Scuola di Specializzazione in

Idrologia medica dell'Università degli Studi di Pavia. È consulente dietologo presso la Provincia Lombardo-Veneta Casa di cura e Poliambulatorio S. Camillo Milano. Autore di numerosi libri (La Dieta dei Vip, La Dieta Baso, Psicodieta, Dizionario degli alimenti, Cellulite, ecc.).