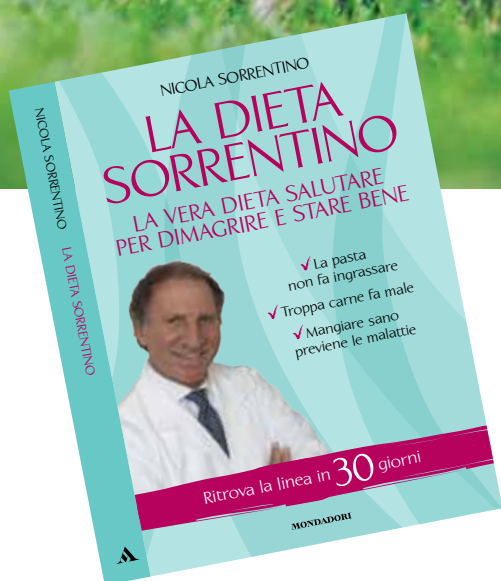


LA VERA DIETA *vivere meglio* SALUTARE



*Un libro che aiuta a dimagrire,
ma insegna anche come mangiare
per vivere a lungo e bene.
Un libro chiaro, comprensibile
con molte ricette gustose e facili
da eseguire per chiunque voglia
cimentarsi in cucina.*

Una dieta che limita i grassi, tiene sotto controllo gli zuccheri, abbonda invece con i prodotti ortofrutticoli ed alimenti ipocalorici, ma nello stesso tempo stuzzicanti e sazianti. Un regime alimentare un pò vegetariano perchè prevede come proteine di origine animale solo lo yogurt, il parmigiano sulla pasta e il pesce, settimanalmente le uova. Raramente un panino con prosciutto o bresaola. Molti piatti con legumi: ceci, fagioli, piselli, lenticchie, soia. Come spuntino e merenda, spesso la frutta secca perchè permette di arrivare ai pasti principali con meno fame. Molti studi dicono che gli alimenti come la frutta secca, con un buon contenuto di grassi ma con basso indice glicemico, aumentano il senso di sazietà. Un libro dove dice che la pasta non fa ingrassare: il segreto è condirla con semplicità e fantasia, preparando sughi leggeri a base di verdure, insaporiti con erbe aromatiche e spezie, e conditi con olio extravergine d'oliva, salse allo yogurt o un cucchiaino di parmigiano.



Prof. Nicola Sorrentino

“LA DIETA SORRENTINO” in libreria il nuovo libro di Nicola Sorrentino

Una dieta dove prevede per pranzo o per cena una serie di gustosi piatti unici dove la pasta si accompagna a volte con verdure o legumi e a volte con il pesce. Meglio se la pasta è integrale: con la raffinazione della farina vengono eliminati molti nutrienti importanti per l'organismo. I cereali integrali e la pasta consumati giornalmente e abbinati a uno stile di vita corretto possono ridurre il rischio di numerose patologie. E in più aiutarci a dimagrire. Un libro dov'è scritto che bisogna ridurre drasticamente la carne rossa. In passato portare carne in tavola era un segno di benessere, oggi non è più così. Un tempo inoltre si pensava che la carne fosse necessaria per produrre sangue e che donasse forza e vigore, oggi non si considera più sinonimo di salute. Tuttavia bisogna fare delle precisazioni: sicuramente le carni bianche sono meno nocive di quelle rosse e si prestano a metodi di cottura differenti e meno insalubri. Contengono minori quantità di grassi e apportano in misura inferiore colesterolo e acido urico, sostanze legate a svariate malattie. Nella dieta Sorrentino non c'è il latte, non sono previsti neanche latticini, fatta eccezione per il parmigiano e lo yogurt, ammettendo che una piccola quantità dei suoi derivati aiuta a coprire i fabbisogni di calcio e vitamina D, ma asserendo anche che se ne può ben fare a meno. Lo yogurt, comunque, se magro, privato cioè della frazione lipidica (0,1% di grassi), bianco o alla frutta, inserirlo nella dieta può essere un'opportunità salutare, sebbene le proteine del latte non siano delle migliori: un vasetto di yogurt, a causa del suo contenuto d'acqua, non ne apporta più di 4-5 g (circa 4 ogni 100 g). Il fatto di essere privato della materia grassa comporta una riduzione del contenuto di calorie, colesterolo e grassi saturi che rendono questo alimento adatto a qualsiasi regime dietetico. Tuttavia, la principale qualità dello yogurt risiede nel suo contenuto di fermenti lattici (bifidobatteri e lattobacilli), i quali esercitano un positivo

effetto antinfiammatorio sistemico, immuno-stimolante e di regolazione della funzione intestinale. A tale riguardo, non si può fare a meno di osservare che alcune varietà sono persino arricchite di fibre. È un regime alimentare che non crea troppe complicazioni, il pasto di mezzogiorno per esempio consiste spesso in preparazioni semplici da consumare sia al bar sia al ristorante, un'alimentazione di tipo mediterraneo dove prende in considerazione il cibo non solo come fabbisogno energetico o di sopravvivenza, ma anche come "convivialità". Convivialità intesa come manifestazione d'affetto, di comunicazione, di aggregazione: e allora niente sensi di colpa se saltuariamente mangiamo una bistecca o una salsiccia, un panino con prosciutto o bresaola. Una fetta di torta o un pranzo di nozze non possono fare male o rovinare la dieta. Quindi, è giusto festeggiare i compleanni, il Natale e le feste... Ben diverso festeggiare tutti i giorni! Quello che si deve modificare è lo stile di vita e l'approccio metodologico alla giornata. Da un'alimentazione corretta, varia ed equilibrata dipendono il giusto accrescimento, la capacità di affrontare gli impegni quotidiani con energia ed efficienza, la resistenza alle malattie e la qualità della vita. La Dieta Sorrentino, basata sui principi di una sana alimentazione, consente di ritrovare la forma in 30 giorni mangiando di tutto, senza dover rinunciare né alla pasta neanche alla pizza, riducendo, senza demonizzarle, le proteine di origine animale.

Prof. Nicola Sorrentino

*Specialista in Scienza
dell'Alimentazione e Dietetica
Docente di Igiene e Nutrizione
www.nicolasorrentino.it*