

*In uscita a fine Gennaio l'ultimo libro del prof. Sorrentino edito Mondadori*

## CAMBIO DIETA

La nuova **Dieta Sorrentino** si fonda su tre principi fondamentali:  
il **controllo dell'indice e del carico glicemico** degli alimenti,  
il **mantenimento dell'equilibrio acido/basico** dell'organismo e **un'assunzione ridotta di proteine di origine animale**.

Sono questi i segreti di una buona forma fisica, bellezza e soprattutto salute. Una nuova divisione fra cibo acido ed alcalino, zuccheri "buoni" e "cattivi" e si basa proprio sulla capacità di ogni alimento di innalzare la glicemia, cioè i livelli di zuccheri nel sangue.

**Un modo innovativo di mangiare che cambia il nostro rapporto con il cibo.** Un capitolo è dedicato alle "bufale" inerenti al consumo dei tanti integratori pubblicizzati come dimagranti e ai suggerimenti per una corretta assunzione. Un libro chiaro, comprensibile con molte ricette gustose e facili da eseguire per chiunque voglia cimentarsi in cucina, dimagrire ma soprattutto stare bene. Un programma alimentare dove prevale il consumo di frutta e **verdura, pasta, pane, legumi**. Una dieta che passa attraverso la disintossicazione, che prevede pochi alimenti di origine animale. Un regime quasi vegetariano, ma che non segue nessuna moda; che ruota attorno a prodotti vegetali, acquistati e consumati per tutelare la nostra salute ma anche l'ambiente. Fra le proteine di origine animale, sono presenti solo quelle dello yogurt e del parmigiano sulla pasta, ma si ammette il pesce e qualche volta le uova. Raramente, ai carnivori impenitenti, si lascia posto per un panino con prosciutto o bresaola. **Ma l'anima della dieta è la pasta:** il segreto per mangiarla e non ingrassare è condirla con semplicità e fantasia, preparando sughi leggeri a base di verdure, insaporiti con erbe aromatiche e spezie, salse allo **yogurt**, ma anche con poco olio extra vergine d'oliva o un cucchiaino di **parmigiano**. In questa dieta trovano posto molti alimenti che un tempo erano considerati cibi proibiti. Ad esempio come spuntino o per merenda, la frutta secca (facendo attenzione alle porzioni) perchè ci permette di arrivare ai pasti principali con meno fame: noci, nocciole, mandorle hanno un buon contenuto di grassi ma un basso indice glicemico e per questo aumentano il senso di sazietà. Per dopo cena un quadretto di cioccolato nero.

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. **Una nuova dieta che aiuta a dimagrire, ma cambia anche il nostro rapporto con il cibo per prevenire e combattere malattie, anche gravi, come tumori, diabete ed infarto.**





Forte di una esperienza pluridecennale aggiornata agli studi più recenti, il dietologo Nicola Sorrentino elabora una nuova dieta che cambia una volta per tutte il nostro rapporto con l'alimentazione. La nuova Dieta Sorrentino prende in considerazione l'**equilibrio acido/basico** dell'organismo, l'**indice glicemico** degli alimenti e l'**assunzione ridotta di proteine di origine animale**.

La conoscenza di ciò che mangiamo, unita a una regolare attività fisica sono i segreti del benessere e della salute, perché **il cibo è l'arma più efficace per prevenire e combattere il sovrappeso e le malattie**, anche gravi, come tumori, diabete e infarto.

Sette pazienti del professor Sorrentino illustrano come hanno risolto con il suo aiuto i loro problemi:

- » SOVRAPPESO
- » DIETE SBAGLIATE

NICOLA  
SORRENTINO

# CAMBIO DIETA

» DIMAGRISCI  
E CAMBIA IL TUO  
RAPPORTO  
CON IL CIBO  
PER PREVENIRE  
DIABETE,  
TUMORI  
E MALATTIE  
DEL CUORE



MONDADORI