

LA PROVA BIKINI NON FA PAURA: C'È LA DIETA DELLA PASTA!

Ogni porzione non deve superare gli 80 grammi. Da condire con spezie e tanti ingredienti, privi di grassi ma nutrienti



NIENTE GRANA

Una ragazza sta per mangiare un piatto di spaghetti. Per chi vuole perdere peso la classica spolverata di grana sulla pasta andrebbe evitata. Il formaggio, infatti, è un condimento ricco di grassi.

Un filo d'olio per insaporire? Va bene quello extravergine, a freddo



Consulenza di **Nicola Sorrentino** (61 anni), nutrizionista.

Roberta Bottino

Milano, giugno

Le vacanze estive sono dietro l'angolo ma c'è ancora tutto il tempo per ritrovare una splendida silhouette e superare la prova bikini. Se lo specchio ti fa notare pancetta e fianchi ingrossati, non occorre che ti lanci in una dieta drastica. Con i consigli giusti, puoi perdere una taglia in appena una settimana, senza rinunciare alla regina della cucina italiana: la pasta.

Preziosa fonte di energia

«Una dieta dove trionfano spaghetti e maccheroni? Non è un sogno, è una realtà», spiega il professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienze dell'alimentazione e dietetica a Milano e direttore della Columbus Clinic Diet. «Contrariamente a quanto si pensa, infatti, questo alimento non fa ingrassare. È povero di grassi, ricco di carboidrati e rappresenta la fonte migliore di energia per l'organismo».

Sono in realtà i condimenti a rendere il piatto ipercalorico. Ecco perché in questa dieta sono concesse soltanto salse di pomodoro con aggiunta di origano o capperi, acciughe tritate, peperoncino, cipolla o basilico: tutti ingredienti nutrienti e saporiti, ma senza grassi. Con la stessa logica, quindi, per condire le insalate sono ammesse le salse a base di yogurt, con aggiunta di senape o curry, olive, soia, rabarbaro, mentuccia, tabasco o erba cipollina. «Il segreto per dimagrire mangiando la pasta, quindi, consiste nel condirla con semplicità e fantasia, continua a pag. 40