

TUTTI IN FORMA CON "OGGI" IN ATTESA DELL'ESTATE

Per darvi lo sprint arriva la dieta olimpica

L'ha preparata il nutrizionista dei vip Nicola Sorrentino. Si basa sui cinque colori del benessere dei cibi, che abbiamo associato ai cerchi delle Olimpiadi. Fa dimagrire e giova alla salute. Parola di Susanna Messaggio che l'ha provata

di Maria Celeste Crucillà

Milano, aprile

Cinque sono i cerchi delle Olimpiadi che si svolgeranno in agosto a Pechino. Cinque sono i colori del benessere. La dieta che Oggi vi propone per rimettervi in forma in vista dell'estate si basa sulla cromoterapia. L'ha preparata il dietologo dei

vip Nicola Sorrentino e vi consentirà di perdere 2 chili in sette giorni (e un altro nella seconda settimana). Testimonial la conduttrice Susanna Messaggio. Susanna correrà la maratona di Milano il prossimo 23 novembre e dunque è importante per lei mantenersi in forma. →

TANTA SALUTE A PIENE MANI

Milano. Susanna Messaggio e il dietologo Nicola Sorrentino mostrano frutta e verdura dei colori presenti nella cromodieta. «Depurano e disintossicano», dice Sorrentino.

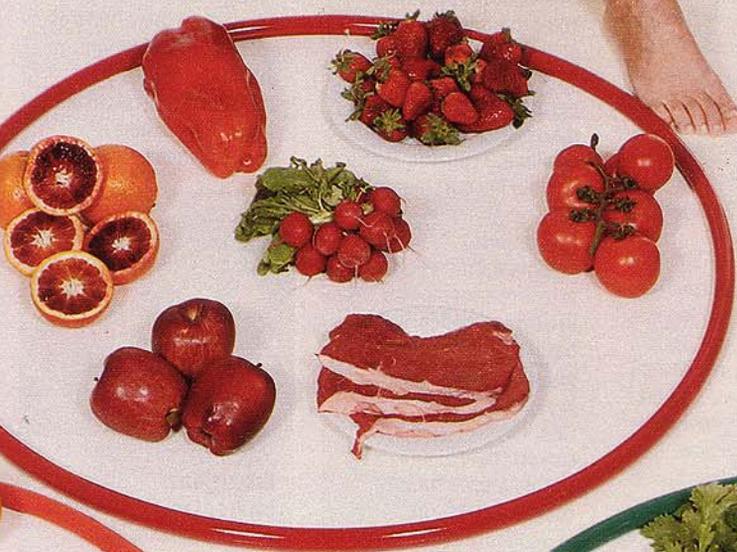




**FUNZIONA
DAVVERO**

DIMAGRITE IN ALLEGRIA CON L'ARCOBALENO

Milano. Susanna Messaggio, 44, mostra allegramente i cinque cerchi (blu-viola, rosso, bianco, giallo-arancio e verde) che contengono, colore per colore, gli alimenti della nostra dieta olimpica. «Le funzioni dell'organismo sono influenzate sia dalla composizione dei cibi sia dal loro colore, che svolge un'azione protettiva e combatte l'invecchiamento», spiega il professor Nicola Sorrentino. (Foto Fabrizio Carnelutti).



→ «Ho raccolto la sfida lanciata dalla *Gazzetta dello Sport* di addestrare una persona qualunque, non più giovanissima, a tagliare il traguardo dei 42,195 chilometri della maratona», racconta Susanna che ha 44 anni splendidamente portati, due figli, è ricercatrice universitaria di psicopedagogia e dirige un'agenzia di comunicazioni. Insomma è una donna impegnata su diversi fronti che bada molto alla linea e alla salute. «Questa dieta dei cinque colori mi piace. Mi consentirà di arrivare alla maratona in forma davvero... olimpionica», conclude sorridendo.

I CONSIGLI DI "BASO"

«Le funzioni dell'organismo sono influenzate sia dalla composizione degli alimenti sia dal lo- →

Con questi piatti coloratissimi

I cinque colori della salute sono abbinati in modo che ogni giorno lo schema

Piatti colorati, saporiti e di facile esecuzione. I cinque colori dell'arcobaleno sapientemente accostati giorno per giorno. Questa è l'appetitosa dieta studiata dal professor Nicola Sorrentino per i lettori di *Oggi*. Seguite le sue indicazioni alla lettera e perderete due chili in sette giorni. Se avete appetito, aumentate la dose delle verdure ma non quella dei condimenti. Insaporite il cibo con spezie, erbe aromatiche, aceto balsamico, limone, salse a base di yogurt magro. Chi è abituato al vino può berne un calice al giorno (a pranzo o a cena), rosso o bianco. Un'importante raccomandazione: chi non gode di buona salute prima d'iniziare una dieta deve consultare il suo medico.

Lunedì

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante
1 mela rossa

SPUNTINO

1 yogurt magro ai frutti di bosco

PRANZO

Insalata di carote, ravanelli e finocchi crudi a volontà condita con aceto balsamico
1 panino

MERENDA

1 spremuta di agrumi

CENA

Trofie al pesto light

Trofie al pesto

Ingredienti per 2 persone.
160 g di trofie, 2 mazzetti di basilico, pochi capperi, 2 cucchiaini di formaggio pecorino grattugiato, 1 mazzetto di erba cipollina, 1 spicchio d'aglio, 1 yogurt magro, sale.

Esecuzione.

Frullate nel mixer, fino a ottenere un composto liscio e omogeneo, il basilico, i capperi, l'aglio, il pecorino, l'erba cipollina, lo yogurt e una presa di sale. Versate il composto così ottenuto in una ciotola capace. Intanto cuocete le trofie in abbondante acqua poco



salata. Scolatele al dente e versatele nella ciotola del pesto. Mescolate bene e servite subito nei piatti, decorando con foglioline di basilico.

DOPOCENA

Una tisana ai frutti misti

Martedì

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante
2 kiwi

SPUNTINO

1 yogurt magro ai mirtilli

PRANZO

1 piatto di fagiolini e patate al vapore con pomodorini e salsa di soia

MERENDA

1 spremuta di agrumi

CENA

1 panino
Omelette con erbe e funghi champignon

Omelette con erbe e funghi champignon

Ingredienti per 2 persone.
4 uova, 2 zucchine, 100 g di erbe, 200 g di funghi champignon, 1 scalogno, noce moscata, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, pepe.



Esecuzione.

Lavate e tagliate le verdure e i funghi champignon e mettete il tutto in una padella antiaderente aggiungendo lo scalogno tritato, un po' di sale e quattro cucchiaini di acqua. Fate cuocere per circa 10 minuti. Battete le uova insieme con la noce moscata e un po' di sale. Scaldate una padella antiaderente unta d'olio, versate le uova e lasciatele rapprendere. Unite la verdura, spolverizzate con poco pepe, chiudete a omelette.

DOPOCENA

Una tisana ai frutti misti

CORRERÀ LA MARATONA

Susanna e Nicola Sorrentino con i loro cibi colorati e i «cerchi olimpici» dietro le spalle. «Con questa dieta mi terrò in gran forma», dice la Messaggio, che a novembre correrà la maratona di Milano.



potrete perdere due chili in sette giorni

alimentare li contenga tutti e cinque. Il risultato è un menu dimagrante appetitoso che protegge l'organismo

Mercoledì

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante
1 pera

SPUNTINO

1 yogurt magro ai lamponi

PRANZO

1 piatto di verdure miste
alla griglia

MERENDA

1 spremuta di agrumi

CENA

Tortiglioni con zucca,
pomodorini e olive

Tortiglioni con zucca, pomodorini e olive

Ingredienti per 2 persone.
160 g di tortiglioni, 450 g
di zucca già pulita, 8
pomodorini, 10 olive nere
denocciate, 1 vasetto di
yogurt magro, 1 spicchio
d'aglio, peperoncino,
prezzemolo, sale.

Esecuzione.

Frullate la zucca con un
bicchiere d'acqua e un
ciuffo di prezzemolo.
Versate il composto in una
teglia assieme allo spicchio
d'aglio intero e alle olive.
Cuocete a fiamma bassa
per circa 30 minuti,
aggiungendo se occorre
acqua bollente. Scartate
l'aglio. Amalgamate lo
yogurt con la crema di
zucca e mescolate il
composto con pomodorini



che avrete tagliato a
cubetti. Scolate la pasta
cotta al dente in
abbondante acqua e
condite. Spolverizzate di
peperoncino.

DOPOCENA

Una tisana ai frutti misti

Giovedì

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante
Mezzo pompelmo rosa

SPUNTINO

1 yogurt magro alle
prugne

PRANZO

1 piatto di broccoli,
asparagi, carciofi e patate
cotti al vapore e conditi
con aceto balsamico e
senape

MERENDA

1 spremuta di agrumi

CENA

1 panino
Un piatto d'insalata di
carote crude condite con
aceto balsamico e senape
Orata all'acqua pazza

Orata all'acqua pazza

Ingredienti per 2 persone.
500 g di filetti d'orata, 2
spicchi d'aglio, 10



pomodorini, 1 mazzetto di
prezzemolo, 2 cucchiai di
vino bianco, 4 cucchiai
d'olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Esecuzione.

Lavate i filetti di orata e
poneteli in una teglia
bassa piena a metà
d'acqua. Aggiungete i
pomodorini tagliati a
metà, il prezzemolo tritato
e l'aglio a fettine. Irrorate
con il vino, salate e pepate.
Coprite e cuocete per 15
minuti circa. Disponete il
pesce su un vassoio con un
po' del suo liquido di
cottura e condite con l'olio.

DOPOCENA

Una tisana ai frutti misti

Venerdì

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante
1 tazza di fragole

SPUNTINO

1 yogurt magro alla pesca

PRANZO

1 piatto di minestrone con
legumi

MERENDA

1 spremuta di agrumi

CENA

Spaghetti con peperoni e
melanzane

Spaghetti con peperoni e melanzane

Ingredienti per 2 persone.
180 g di spaghetti, 2
peperoni, 2 melanzane,
15-20 pomodorini da sugo,
10 olive nere denocciate,
un cucchiaio di capperi,
basilico, 1 spicchio d'aglio,
2 cucchiai d'olio
extravergine d'oliva, sale e
peperoncino.

Esecuzione.

Lavate e tagliate a metà i
pomodori, riducete in
tocchetti le melanzane e in
striscioline i peperoni.
Mettete tutto in una
padella antiaderente e
fate cuocere per circa 15
minuti con pochissimo
sale. Aggiungete le olive
denocciate, i capperi, il
basilico, lo spicchio d'aglio
e terminate la cottura,



buttando poi via l'aglio.
Cuocete la pasta al dente,
aggiungete il sugo,
condite con l'olio,
spolverizzate di
peperoncino e mescolate.

DOPOCENA

Una tisana ai frutti misti

Sabato

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante
1 mela

SPUNTINO

1 yogurt magro ai ribes

PRANZO

150 g di carne alla
pizzaiola (pomodoro,
origano, aglio, capperi e 1
cucchiaio d'olio)
1 panino

MERENDA

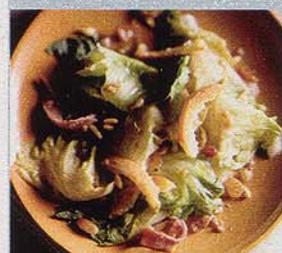
1 spremuta di agrumi

CENA

3 patate medie bollite
condite con aceto
balsamico
Un piatto di scarola
strascicata

Scarola strascicata

Ingredienti per 2 persone.
1 kg di scarola liscia, una
manciata di capperi, 2
acciuoghe, 1 spicchio



d'aglio, peperoncino, 10
olive verdi denocciate,
origano, 4 cucchiai d'olio
extravergine d'oliva.

Esecuzione.

Lavate la verdura e
cuocetela in abbondante
acqua salata con una
presa d'origano. Scolatela.
In una padella unta d'olio
mettete le acciuoghe
sminuzzate, le olive, il
peperoncino, lo spicchio
d'aglio schiacciato e la
verdura. Coprite e stufate
a fiamma bassa per circa
10 minuti. Eliminate
l'aglio, aggiungete l'olio
rimasto e i capperi.

DOPOCENA

Una tisana ai frutti misti

Domenica

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante
1 tazza di frutti di bosco

SPUNTINO

1 yogurt magro d'albicocca

PRANZO

Spinaci crudi, finocchi,
rucola e pomodorini a
volontà, conditi con aceto
balsamico o salsa di soia
1 panino

MERENDA

1 spremuta di agrumi

CENA

Fusilli con le zucchine

Fusilli con le zucchine

Ingredienti per 2 persone.
180 g di fusilli, 300 g di
zucchine, una manciata di
foglie di menta, 6 pomodo-
rini da sugo, 1 spicchio
d'aglio, 1 yogurt magro, 1
mazzetto di basilico, 2
cucchiai di parmigiano
grattugiato.

Esecuzione.

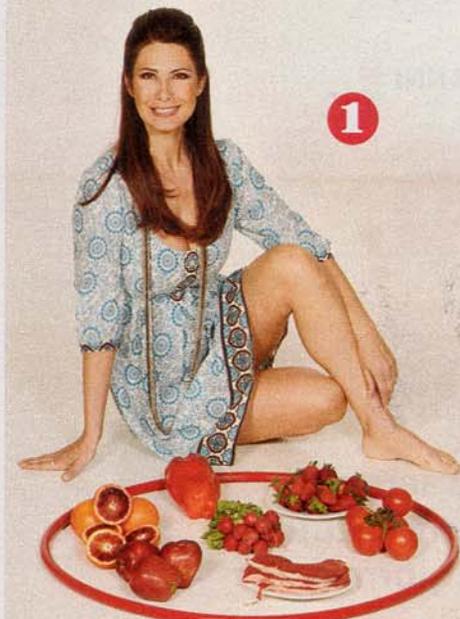
Lavate le zucchine e tritate-
le grossolanamente. Dispo-
netele in una padella an-
tiaderente con lo spicchio
d'aglio intero, il basilico e
pochissima acqua. Coprite e
lasciate cuocere per circa 5
minuti. Togliete dal fuoco,
salate e scolate bene la ver-
dura. Cuocete la pasta e in-
tanto in una ciotola mette-
te le zucchine con lo yo-



gurt, il parmigiano e le fo-
glie di menta. Versatevi la
pasta cotta al dente, me-
scolate bene e servite, ag-
giungendo i pomodorini
freschi tagliati a pezzettini.

DOPOCENA

Una tisana ai frutti misti



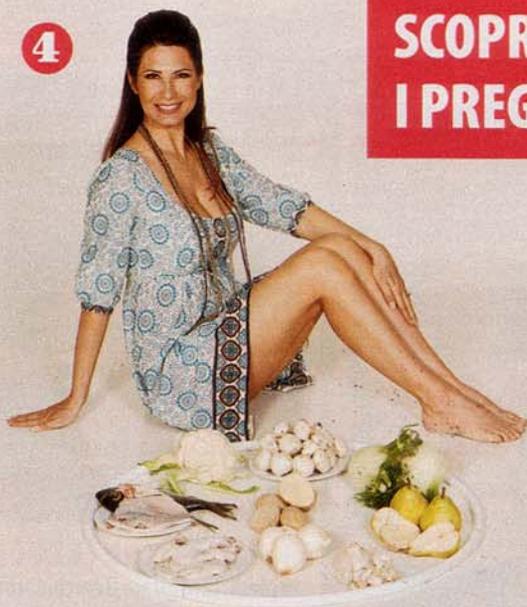
1



2



3



4



5

SCOPRIAMO CON SUSANNA I PREGI CURATIVI DEI COLORI

1 Susanna Messaggio ci presenta il cerchio rosso dentro il quale ci sono arance, mele rosse, peperoni, pomodori, ravanelli, carne rossa, fragole: il colore combatte l'invecchiamento, le patologie del tratto urinario e aiuta la memoria.

2 Mais, uova, arance chiare, limoni, pasta, zucca, farina gialla, peperoni gialli, carote: il solare color giallo-arancio aiuta ad aumentare le difese immunitarie ed è utile sia per gli occhi sia per rendere migliore la pelle.

3 Radicchio, melanzane, barbabietole, frutti di bosco come lamponi, more e mirtilli. Il colore blu-viola riduce il rischio di malattie cardiovascolari e rinforza i capillari sanguigni.

4 Nel cerchio bianco: aglio, cipolle, pesce, pere, funghi, patate, cavolfiore, finocchio. Gli alimenti di questo colore abbassano il colesterolo cattivo e sono anche loro utili nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.

5 Tè verde, basilico, zucchine, prezzemolo, asparagi, insalata, carciofi, broccoli, fagiolini, piselli, kiwi. I cibi di colore verde sono disintossicanti e hanno un'azione antiossidante.

→ *cals*. Tali sostanze svolgono un'azione protettiva e combattono l'invecchiamento», spiega Nicola Sorrentino, autore di *La dieta BaSo* (Salani editore), un libro appena uscito scritto in collaborazione con il celebre giornalista enogastronomico Allan Bay (il titolo è l'unione delle prime due lettere dei loro cognomi).

PROTEGGERE L'ORGANISMO

«Cinque sono i colori del benessere: il verde, il rosso, il blu-viola, il bianco e il giallo-arancio. Gli alimenti di colore verde, come asparagi, broccoli, insalate, zucchine, sono disintossicanti. Quelli di colore rosso, come pomodori, ravanelli, fragole, mele rosse, sono antiossidanti, combattono le patologie del tratto urinario e aiutano la memoria. Quelli blu-viola, come radicchio, melanzane, lamponi, prugne, rallentano l'invecchiamento e riducono il rischio di malattie cardiovascolari. Quelli bianchi, come aglio, cipolla, finocchio, cavolfiore, pera, abbassano il colesterolo cattivo e sono anche loro utili nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. Quelli giallo-arancio, come zucca, carote, arance, albicocche, aumentano le difese immunitarie e sono utili agli occhi e alla pelle. Da qui l'idea di elaborare una dieta che contenga, ogni giorno della settimana, tutti e cinque i colori. Oltre a far perdere peso, questa dieta protegge l'organismo. «È composta da piatti di facile esecuzione», continua Sorrentino

no. «Per il pranzo ho privilegiato le insalate, pensando a chi mangia spesso fuori. Potete comunque scambiare il pranzo con la cena. Ricordate di bere almeno un litro d'acqua al giorno, non più di tre caffè (oltre a quello della colazione), e di fare un po' di moto. Se non è associata al movimento, nessuna dieta può funzionare davvero».

Maria Celeste Crucillà