

di **Nicola Sorrentino**

Dir. IULM Food Academy  
Medico Chirurgo  
Specialista in scienza  
dell'alimentazione  
e dietetica  
Specialista in Idrologia,  
Climatologia  
e Talassoterapia



**Q**uella di 'bere più acqua' è sempre stata una delle raccomandazioni dei nutrizionisti per raggiungere e mantenere un peso equilibrato. Il corpo umano necessita di almeno due litri d'acqua al giorno, ce lo suggeriscono i maggiori esperti mondiali, supportati da studi scientifici. Il 20% del nostro fabbisogno, viene assicurato dagli alimenti che ingeriamo, soprattutto frutta e verdura. Il restante 80% deve essere per forza di cose, introdotto bevendo acqua. Priva di calorie, è da considerarsi un vero e proprio nutriente importantissimo per la crescita e il rinnovamento delle strutture del nostro organismo.

## UNA SPINTA AL METABOLISMO

Ma l'importanza dell'azione dell'acqua è legata anche a un altro fenomeno: la termogenesi, cioè la produzione di calore dell'orga-

nismo. È quanto emerge da alcuni studi, che hanno valutato l'effetto dell'acqua sul tasso metabolico, cioè quante calorie vengono bruciate dal nostro organismo ogni giorno.

I ricercatori hanno scoperto che bere 2 bicchieri d'acqua (500 ml) a temperatura ambiente (22°C) al giorno, aumentava del 30% il tasso metabolico sia degli uomini che delle donne coinvolte nello studio. L'aumento cominciava 10 minuti dopo aver bevuto e raggiungeva il suo apice a distanza di 30-40 minu-

ti. Inoltre è stato osservato che, fondamentalmente, questo effetto si deve al fatto che l'acqua nel nostro organismo viene portata da 22°C a 37°C. Questo innalzamento della temperatura è in grado di 'bruciare' i grassi negli uomini e i carboidrati nelle donne.

Oltre all'effetto termogenico, i ricercatori sottolineano il ruolo della 'spinta metabolica' dei muscoli conseguente all'idratazione: un tessuto muscolare correttamente idratato è più attivo dal punto di vista metabolico.

## LE REGOLE BASE

Usate poco sale, meglio le spezie per insaporire. Sostituite il dolcificante allo zucchero, sono concessi due caffè al giorno. Seguite con precisione le dosi: il peso dei cibi si riferisce agli alimenti a crudo e al netto degli scarti. Abbinare alla dieta una sana pratica sportiva. Se avete problemi di salute, consultate prima il medico curante.

**CRISTINA  
BUCCINO**



# DIMAGRIRE? FACILE COME BERE UN SORSO D'ACQUA!



**ELISABETTA  
CANALIS**

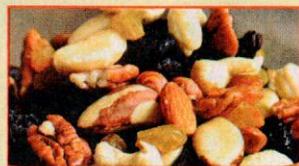
## TUTTI I GIORNI

### COLAZIONE

- ▶▶ 2 bicchieri d'acqua
- ▶▶ Caffè o tè con dolcificante
- ▶▶ 1 bicchiere di latte parzialmente scremato
- ▶▶ 3 fette biscottate

### METÀ MATTINA

- ▶▶ 1 frutto
- ▶▶ 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)



### MERENDA

- ▶▶ 1 quadretto di cioccolato nero
- ▶▶ 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi)

### DOPOCENA

- ▶▶ 1 frutto a piacere



## 1° GIORNO

### PRANZO

- ▶▶ 2 bicchieri d'acqua
- ▶▶ Limone affumicato gr 100
- ▶▶ 1 piatto di insalata verde con salsa a piacere

### CENA

- ▶▶ 2 bicchieri d'acqua
- ▶▶ 1 panino integrale
- ▶▶ Verdure in padella



Verdure  
in padella

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 2 melanzane • 6 zucchine
- 4 carciofi • 2 peperoni • 2 cipolle piccole • 2 patate
- 4 pomodori ramati • 4 carote • 200 g fagiolini
- prezzemolo • basilico • ½ spicchio di aglio
- ½ dado • 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva.

**PREPARAZIONE:** Pulite e tagliate tutte le verdure. Mettetele in una padella antiaderente con ½ dado, lo spicchio d'aglio e due dita d'acqua. Cuocete a fuoco lento per 30/40 minuti, mescolando ogni tanto. A fine cottura eliminate l'aglio, salate e aggiungete l'olio.

## 3° GIORNO

### PRANZO

- ▶▶ 2 bicchieri d'acqua
- ▶▶ 1 pizza marinara con poco olio (pomodoro, origano e aglio)

### CENA

- ▶▶ 2 bicchieri d'acqua
- ▶▶ 1 piatto insalata con salsa a piacere
- ▶▶ Polpette di spada al limone



Polpette di spada  
al limone

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 300 g di pesce spada pulito
- 2 limoni con foglie • 160 g insalata valeriana
- 2 cetrioli piccoli • 2 cucchiai olio extra vergine d'oliva
- sale • pepe bianco in grani.

**PREPARAZIONE:** Pulite un cetriolo e riducetelo a tocchetti. Tritate il pesce spada e preparate due polpette piuttosto schiacciate, che racchiuderete fra due foglie di limone. Rosolate a fuoco moderato le schiacciatine in padella antiaderente, con l'olio e il succo di mezzo limone. Insaporite con un pizzico di sale e una macinata di pepe. Irroratele con il succo dell'altro mezzo limone e spegnete non appena il fondo di cottura si sarà ristretto. Lavate la valeriana e sistemata sul piatto di portata con il cetriolo a tocchetti e un limone pelato. Condite con sale, pepe e il sughetto del pesce spada, che avrete privato delle foglie di limone e servite.



ROCIO MUÑOZ  
MORALES

## 2° GIORNO

### PRANZO

- ▶▶ 2 bicchieri d'acqua
- ▶▶ 1 piatto di verdure grigliate
- ▶▶ 1 panino integrale

### CENA

- ▶▶ 2 bicchieri d'acqua
- ▶▶ Spaghetti con tonno, pomodorini e capperi



Spaghetti con tonno,  
pomodorini e capperi

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 160 g di pasta • 200 g di tonno all'acqua • capperi
- 2 acciughe • 1 spicchio d'aglio • 10 olive liguri denocciolate • 250 g pomodori ciliegini • 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva • origano • prezzemolo
- sale • pepe.

**PREPARAZIONE:** Preparate un sughetto a crudo mettendo in una terrina i pomodori lavati e tagliati, lo spicchio d'aglio intero schiacciato, una manciata di origano, i capperi, le acciughe a pezzetti, le olive, l'olio e il sale. Spezzettate il tonno e aggiungetelo ai pomodori e mescolate. Scaldate una padella abbastanza larga da contenere la pasta, scolatela al dente, unitela al sugo di pomodoro e saltate in padella per 2 - 3 minuti per farla insaporire. Cospargete di prezzemolo fresco tritato, spolverate con pepe e servite.

### ALMENO 8 BICCHIERI OGNI GIORNO!

L'acqua fa dimagrire non perché con la pancia piena di liquidi non abbiamo alcuna voglia di mangiare, almeno non solo per questo. Il fatto è che bevendo avviamo una serie di meccanismi metabolici conosciuti, la termogenesi appunto, che ci aiutano realmente a perder peso. Se nella nostra dieta quotidiana introduciamo almeno 8 bicchieri di acqua e abbiniamo un'attività fisica costante avremo dei risultati visibili e duraturi nel tempo.

Nel libro *Acqua da mangiare* del prof. Sorrentino



MARINA  
LA ROSA

edito Salani troverete come dimagrire e disintossicarvi, e perché un gesto semplice come 'bere un bicchier d'acqua' riesce dove molte diete alla moda non riescono. Troverete anche quali acque specifiche ci fanno bene e ci aiutano a dimagrire. Una vera dieta dell'acqua, trenta giorni con ricette, facile da seguire. ■



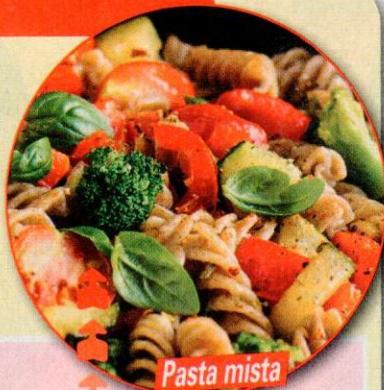
## 4° GIORNO

### PRANZO

- ▶ 2 bicchieri d'acqua
- ▶ 1 piatto di verdure cotte e crude con salsa a piacere
- ▶ 1 panino integrale

### CENA

- ▶ 2 bicchieri d'acqua
- ▶ Pasta mista del fattore



Pasta mista  
del fattore

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 80 g di pasta mista • 100 g di funghi
- 100 g di fave surgelate • 60 g di borlotti in scatola
- 1 cavolo verza • 1 scalogno • 2 carote • 2 zucchine
- 2 pomodori ramati • prezzemolo • basilico • aglio
- ½ dado • 2 cucchiaini d'olio • sale • pepe.

**PREPARAZIONE:** Mondate e tagliate a pezzi irregolari tutte le verdure, mettetele in una padella antiaderente con ½ dado e un bicchiere d'acqua. Aggiungetevi le fave, lo spicchio d'aglio, intero ed il sale. Coprite e fate cuocere a fiamma bassissima per circa un quarto d'ora. Aggiungetevi i fagioli e continuate la cottura per altri 10 minuti. Cuocete la pasta al dente, scolatela e mettetela in una zuppiera. Aggiungetevi il minestrone di cui avrete frullato una parte e mescolate bene. Insaporite con l'olio e spolverate di pepe.

## 5° GIORNO

### PRANZO

- ▶ 2 bicchieri d'acqua
- ▶ 1 piatto d'insalata mista con salsa a piacere
- ▶ 1 uovo sodo

- ▶ 1 panino integrale

### CENA

- ▶ 2 bicchieri d'acqua
- ▶ Pancotto con scarola

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 1 kg di scarola • 1 porro • 1 spicchio d'aglio • 120 g di pane pugliese • 2 cucchiaini di olio evo • pepe nero.

**PREPARAZIONE:** Pulite bene la scarola. Portate a bollore una pentola piena a metà d'acqua, aggiungetevi le verdure, il sale e lo spicchio d'aglio, coprite e lasciate stufare a fiamma bassa. Una volta cotte le verdure eliminate l'aglio, aggiungete il pane spezzettato e continuate la cottura per altri 5 minuti per fare ammorbidire il pane. Affettate sottilmente il porro e ponetelo sul fondo di una terrina. Scolate le verdure e il pane e versatele nella terrina, condite con i due cucchiaini d'olio aggiustate di sale e pepe.

Pancotto  
con scarola

## SALSE CONCESSE

### SALSE DI POMODORO

- ▶ Con origano e capperi
- ▶ Con aglio e basilico
- ▶ Con acciughe tritate e tabasco

### ALTRE SALSE

- ▶ Succo d'arancia o limone
- ▶ Aceto, aceto balsamico
- ▶ Senape, Tabasco

### SALSE A BASE DI YOGURT

- ▶ Con Tabasco ed erba cipollina
- ▶ Con cetriolini e capperi tritati
- ▶ Con aceto aromatico e basilico
- ▶ Con senape
- ▶ Con curry
- ▶ Con mentuccia
- ▶ Con salsa di soia

## 6° GIORNO

### PRANZO

- ▶ 2 bicchieri d'acqua
- ▶ 1 paillard alla griglia
- ▶ Insalata con salsa a piacere
- ▶ 1 panino integrale

### CENA

- ▶ 2 bicchieri d'acqua
- ▶ Linguine alla taggiasca



Linguine  
alla taggiasca

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 160 g di linguine • 400 g di pomodorini • 1 spicchio di aglio • capperi • 10 olive taggiasche • basilico
- peperoncino • 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiaini di pinoli, sale.

**PREPARAZIONE:** Tritate grossolanamente i capperi, il basilico e le olive. Tagliate i pomodori a pezzetti, schiacciateli leggermente per privarli dell'acqua di vegetazione, metteteli in una ciotola con lo spicchio di aglio intero schiacciato, unite il trito di capperi e olive, l'olio, il sale, il peperoncino ed i pinoli. Lessate al dente le linguine e unitele al sugo, mescolando bene.

## 7° GIORNO

### PRANZO

- ▶ 2 bicchieri d'acqua
- ▶ Carciofi e carote al vapore con salsa a piacere
- ▶ 1 panino integrale

### CENA

- ▶ 2 bicchieri d'acqua
- ▶ Riso Venere con scampi e melanzane



Riso Venere  
con scampi e melanzane

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 140 g di riso venere • 150 g di scampi • 100 g di pomodori ciliegini • 80 g di zucchine • 2 cucchiaini di olio evo • 1 scalogno • sale • pepe e prezzemolo tritato.

**PREPARAZIONE:** Lavate le melanzane e riducetele a rondelle, pulite i pomodori e tagliateli a pezzetti, scottate gli scampi, poneteli in una terrina, ad insaporire con sale e pepe. Tritate lo scalogno e mettetelo in una padella inaderente con l'olio e due dita d'acqua e fatelo appassire, aggiungetevi il riso venere e fate cuocere per 15 minuti circa, aggiungete le verdure e finite la cottura a fiamma vivace. Condite con prezzemolo tritato, sale e pepe e servite.