

di Sabrina Bonalumi

**S**pecchio delle mie brame, chi è la più bella del reame? Chi mangia bene, sano ed equilibrato, perché la bellezza esteriore, quella che mostriamo al mondo come se fosse il nostro biglietto da visita, è alimentata dal nostro organismo, viene dall'interno del nostro corpo. «Si dice che il viso sia lo specchio dell'anima, ok. Ma riflette fedelmente anche quello che mangiamo e lo stile di vita che conduciamo. Essere belli, quindi, significa occuparsi della salute della pelle, garanzia di un aspetto salubre, di un bel colorito e di tessuti compatti. Non tutti sanno che la natura mette a disposizione tanti elementi e alimenti capaci di rallentare l'invecchiamento della pelle e dell'organismo in generale. Sono gli alleati dell'armonia e del bell'aspetto», racconta il professor Nicola Sorrentino, nutrizionista e dietologo delle star, che inaugura la stagione autunnale con un nuovo libro: *Beautyfood-La dieta della bellezza*, e lo fa unendo la sua esperienza con quella di Pucci Romano, medico specialista in Dermatologia. Il volume contiene tutto ciò che di prezioso dobbiamo conoscere per apparire al meglio.

«Finalmente l'attenzione si è indirizzata al ruolo che l'alimentazione può avere nei confronti della pelle e dei suoi annessi: unghie e capelli», esulta la dermatologa. «La pelle è l'organo ▶

#### MOLTO AMATI DALLE STAR

Un bel ritratto di Nicola Sorrentino, nutrizionista e dietologo amato dalle star, e di Pucci Romano, medico specializzato in dermatologia. Sono autori del libro *Beautyfood-La dieta della bellezza*. Edito da Sperling & Kupfer, sarà nelle librerie dal 13 ottobre.



# A TAVOLA NUTRIAMO LA BELLEZZA

«ALIMENTI COME SALMONE, FRUTTA SECCA E VERDURA SONO **AMICI DELLA PELLE** E DEL NOSTRO ORGANISMO», SPIEGANO I DUE SPECIALISTI. **BASTANO SETTE GIORNI** PER RITROVARE LO SPLENDORE



## GUAI A SALTARE GLI SPUNTINI

**G**hiotti, sani e leggeri: nella dieta che vi proponiamo (attenzione: non è dimagrante) ci sono pasti uguali per tutta la settimana. Sono quattro e non vanno saltati perché aiutano a spezzare la fame e a dare all'organismo il giusto apporto di energia e nutrienti. Anche il cioccolato è ammesso: se fondente e almeno all'80 per cento è un toccasana per l'umore e ha un forte potere antiossidante.

**Colazione** Caffè o tè, latte o yogurt di soia, con cereali integrali o 3 fette biscottate.

**Metà mattina** 1 spremuta d'agrumi o 20 pistacchi.

**Merenda** 3 noci, o 1 yogurt di soia o 1 bicchiere di latte di mandorla.

**Dopocena** 1 frutto a piacere o 1 quadretto di cioccolato nero.

## 1° giorno

**PRANZO** 1 piatto di minestrone con legumi, condito con 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva.

**CENA** Verdure cotte e crude.

### SALMONE ALLE ERBE AROMATICHE

**INGREDIENTI PER DUE PERSONE:** 400 g di salmone fresco, 1 spicchio d'aglio, 10 pomodorini, prezzemolo, timo, origano, acetosella, maggiorana, sale, quattro cucchiaini di vino bianco, due cucchiaini d'olio extravergine d'oliva.

**ESECUZIONE:** lavate il salmone e mettetelo in una teglia bassa, piena a metà d'acqua.

Aggiungete il prezzemolo tritato, l'aglio a fettine, i pomodorini tagliati a metà, il trito di erbe, il vino bianco e un pizzico di sale. Coprite il recipiente e fate cuocere a fiamma bassa per circa venti minuti. Aggiungete l'olio a crudo.



## 2° giorno



**PRANZO** 1 piatto di verdure miste alla griglia, condite con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva.

**CENA**

### DITALI CON FAVE E CARDI

**INGREDIENTI PER DUE PERSONE:** 140 g di ditali, 200 g di cardi, 200 g di fave surgelate, 1/2 scalogno, 1/2 dado vegan, prezzemolo, 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, sale e peperoncino.

**ESECUZIONE:** pulite e lavate le verdure. Preparate il brodo con il dado. In una pentola antiaderente versatelo con lo scalogno tritato sottile, aggiungetevi le verdure, il trito di prezzemolo, coprite e cuocete a fiamma bassa. A fine cottura aggiungete olio e peperoncino. Scolate la pasta, mescolate e servite.

## 3° giorno

**PRANZO** 1 piatto di lattuga condito con 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva. 1 piatto di carpaccio di pesce.

**CENA**

### SPAGHETTI DI GRANO SARACENO CON ZUCCHINE E POMODORINI

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE:** 160 g di spaghetti, 200 g di pomodori ciliegini, 200 g di zucchine, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 1 scalogno, 2 cucchiaini di formaggio grattugiato vegano, sale, pepe e prezzemolo tritato.

**ESECUZIONE:** lavate le zucchine e riducetele a rondelle, pulite i pomodori e tagliateli a pezzetti, ponete il tutto in una terrina a insaporire con sale e pepe. Tritate lo scalogno e mettetelo in una padella antiaderente con l'olio e due dita d'acqua quindi fatelo appassire, aggiungete le verdure e terminate la cottura a fiamma vivace. Cuocete la pasta, mescolate con il pomodoro e le zucchine, condite con prezzemolo tritato, sale e pepe, formaggio, quindi servite.



## SORRENTINO E ROMANO PRESENTANO LA DIETA CHE RENDE BELLI

### 4° giorno

**PRANZO** 1 pizza marinara con verdure.

**CENA** 1 panino integrale.

#### INVOLTINI DI VERZA CON NOCCIOLE E PISTACCHI

**INGREDIENTI PER DUE PERSONE:** 2 carote, 4 foglie di verza, 30 g di nocciole tostate, 30 g di pistacchi tostati, 120 g di cous-cous, brodo vegetale q. b., menta, 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, porro, succo di limone, timo, sedano e sale.

**ESECUZIONE:** tostate il cous-cous in padella per 10 minuti, unitevi il brodo bollente, coprite e lasciate gonfiare il cous-cous. Lavate le foglie di verza e fatele scottare in acqua salata, stendetele su un canovaccio ad asciugare. Tritate il porro con la menta e il timo e fate stufare con 1 cucchiaio di olio e uno di acqua. Unite carote e sedano tritati, un cucchiaio di acqua e lasciate evaporare. Tritate le nocciole e i pistacchi non troppo sottili e uniteli al cous-cous. Togliete le verdure dal fuoco e mescolate con il cous-cous. Sovrapponete le foglie di verza a 2 a 2 e distribuite al centro un po' di ripieno di cous-cous. Chiudetele a involtino, legatele e sistematele in una casseruola che le contenga di misura. Aggiungete il succo di limone, l'olio rimasto, timo, sale e pepe. Coprite gli involtini a filo di acqua e cuocete a fiamma bassa per 30 minuti circa.



**METTE L'ACQUA IN CIMA A TUTTO**  
Nicola Sorrentino nel suo studio di Milano. «Oltre a seguire la dieta ricordo che l'acqua è l'alleata numero uno della luminosità e della tonicità della pelle: bevete almeno sei bicchieri ogni giorno», raccomanda lo specialista.

### 5° giorno

**PRANZO** 1 piatto di patate e piselli al vapore con 1 cucchiaio d'olio extra vergine di oliva e 1 panino integrale.

**CENA** 1 panino integrale, 1 piatto di verdure a piacere con 1 cucchiaio di olio extra vergine.

#### MERLUZZO POMODORO E OLIVE

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE:** 600 g di merluzzo, 30 pomodorini da sugo, origano, 1 spicchio di aglio, capperi, 20 olive nere, 2 cucchiai di vino bianco, 1 acciuga, 2 cucchiai di evo, d'oliva, peperoncino.

**ESECUZIONE:** lavate e tagliate a dadini i pomodorini. Metteteli in una pentola antiaderente con i capperi, le olive, l'acciuga, l'origano, lo spicchio di aglio, il peperoncino, l'olio e cuocete per 5 minuti. Mettete il pesce a pezzi in infusione per qualche minuto nel vino bianco. Adagiatelo nella padella e cuocete per 20 minuti, avendo cura di ricoprirlo con il sugo.



### 6° giorno

**PRANZO** 1 piatto minestra di verdure, con crostini di pane .  
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva.

**CENA** 1 piatto di insalata verde.

#### FUSILLI INTEGRALI ALLO ZAFFERANO

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE:** 160 g di fusilli, 1 porro, 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, 6 cucchiai di yogurt di soia, 1 bustina di zafferano, pepe nero, sale.

**ESECUZIONE:** pulite il porro, tagliatelo a striscioline. In una padella antiaderente mettete un cucchiaio d'olio con il porro e fate dorare a fiamma bassissima. Aggiungete lo yogurt di soia e fate cuocere per 5 minuti. Colorate la salsa con la bustina di zafferano. Scolate la pasta al dente e conditela con la salsa. Aggiustate di sale, spolverate con il pepe quindi servite.



## IL VERDE GENEROSO

Le verdure con le foglie verdi sono leggere, appetitose e ricche di potassio, magnesio, ferro, vitamine C ed E. Quest'ultima è conosciuta come la vitamina della bellezza.



più grande del corpo, mediamente misura due metri quadrati: immaginateli srotolati, sono una grande superficie! Ecco, pensate che questa superficie sia lo specchio della salute. La nostra pelle i segnali di disagio li manda, basta saperli leggere, e l'alimentazione ha un ruolo fondamentale per il suo accudimento. Spesso si dice: noi siamo quello che mangiamo, e allora io aggiungo che la pelle deve avere una sua routine alimentare con cibi capaci di nutrirla e proteggerla, di con-

trastare i danni provocati dallo stress e dal tempo che passa, spesso cause di rughe e disidratazione, ossia dell'invecchiamento. Non si può pretendere di essere belli se non si è in salute», dice la Romano.

Ma il segreto qual è? «Bandire gli eccessi, senza privarsi di alimenti che, chissà perché, non godono di buona fama», spiega,



## 7° giorno

**PRANZO** 1 piatto di zuppa ai tre cereali.  
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva.

**CENA** Crostini di pane integrale.

### VELLUTATA DI LATTUGA CON PINOLI

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE:** 2 cespi di lattuga, 250 g d'acqua, 1/2 dado vegetale, 2 mazzetti di basilico, 2 cucchiaini di parmigiano, 20 pinoli, 1 vasetto di yogurt di soia, 2 cucchiaini di evo, sale, pepe.

**ESECUZIONE:** preparate un trito di basilico lavato e asciugato, uno spicchio d'aglio schiacciato e poneteli nel mixer con il formaggio, lo yogurt, sale e pepe poi tenete il composto da parte. Mondate la lattuga, tagliatela a striscioline. Mettete in una pentola 250 g d'acqua e il dado vegetale vegan, portate a bollore e versatevi la lattuga. Fate cuocere per circa 10 minuti a pentola coperta. Frullate la lattuga e il brodo con tre cubetti di ghiaccio fino a ottenere una crema omogenea, unitevi il pesto, frullate ancora per qualche minuto e lasciate raffreddare. Aggiustate di sale e spolverate con poco pepe. Aggiungete l'olio.

specificando che esistono falsi miti che vanno smascherati. «Mi sento spesso chiedere se il cioccolato sia nocivo alla pelle? Errore! Il suo valore calorico è un conto, ma il cacao, e parliamo di quello fondente, non ha effetto sui brufoli come si crede. Il fondente ad almeno l'80 per cento è un potente antiossidante e dimagrante», spiega. «E poi: non si pensi che lo zucchero di canna sia più sano di quello raffinato. Sono uguali a livello di calorie: è la misura che fa la differenza. Imparare a zuccherare e a salare poco è una buona abitudine. Un cucchiaino di zucchero nel caffè va più che bene». Sorrentino annuisce: «Certi elementi sono ideali per garantirci la bellezza delle pelle sin dal momento in cui sediamo a tavola: la vitamina A favorisce il rinnovamento delle cellule, combatte le rughe e fa da scudo all'aggressione dei raggi solari. Ne sono ricchi i vegetali di colore giallo-arancio-rosso, il tuorlo

d'uovo, il latte e i suoi derivati. La vitamina E è quella della bellezza. Illumina e tonifica i tessuti. Le sue fonti sono: olio di semi ed extra vergine d'oliva, anguilla, caviale, tonno sott'olio, uova, frutta secca e verdure a foglie verdi».

Se siamo carenti di vitamina C, dice Sorrentino, la pelle ne soffre: «Ha un ruolo chiave nella formazione del collagene, potente antiossidante. Il peperoncino piccante e il peperone ne sono ricchi, così come ortaggi verdi, agrumi, kiwi, fragole, patate, piselli, pomodori. E ancora: gli acidi grassi omega 3, contenuti nel pesce azzurro e nel salmone, sono grassi "buoni" per l'organismo e rendono la pelle più morbida e idratata».

Infine idratazione, il capitolo clou della nostra bellezza. «L'acqua è essenziale per una pelle giovane. È presente nel corpo nella sua massima quantità quando si è neonati, poi crescendo diminuisce e la pelle appare più secca e disidratata. Bisogna bere almeno sei bicchieri di acqua ogni giorno. E ricordiamoci che ci sono alimenti ricchi di acqua: la frutta fresca e la verdura».

**Sabrina Bonalumi**



**NOCCIOLE  
E NOCI SONO  
RICCHE DI  
VITAMINA E,  
CHE ILLUMINA  
E TONIFICA**