

LA DIETA P SPAZZA VIA LA CELLULITE



L'HA PREPARATA LUI
Il nutrizionista Nicola Sorrentino, 63 anni, ha ideato questa dieta che permette di combattere la cellulite.



«LE VITAMINE DEL GRUPPO P, DI CUI SONO RICCHI CARCIOFI, FINOCCHI E FRUTTI DI BOSCO, RAFFORZANO I CAPILLARI», DICE IL NUTRIZIONISTA NICOLA SORRENTINO. «E COMBATTONO L'INESTETISMO PIÙ ODIATO DALLE DONNE»

di Giorgio Caldonazzo

Riducete il consumo di sale, chiaro. Bevete il solito litro abbondante d'acqua al giorno, ovvio. Diminuite i grassi animali e abbondate in verdure. Ma, soprattutto, la parola chiave di una dieta contro la cellulite è una lettera, la "P", intesa come "vitamine del gruppo P". «Sono importanti alleate contro l'invecchiamento

in generale e contro la cellulite in particolare. Per essere più tecnici e precisi, svolgono un'azione capillaro-protettiva e antiedematosa specie negli arti inferiori. Il che significa che in caso di fragilità nei capillari o di problemi venosi, spesso collegati all'insorgenza e all'aggravamento della cellulite, le vitamine del gruppo P rinforzano i capillari stessi, ne aumentano la resistenza alla pressione del sangue e prevengono la formazio-

ne di ristagni liquidi». Così parlò Nicola Sorrentino, specialista in Scienze dell'alimentazione e dietetica.

Già, ma dove si trovano le vitamine del gruppo P? «Nella frutta e nella verdura, ma soprattutto in agrumi, mele, uva, mirtili, frutti di bosco, albicocche, prugne, ciliegie, more, melone, melograno, papaia, grano saraceno, pomodori, broccoli, aglio, cipolle, porri, peperoncino, sedano, prezzemolo, finocchi, carciofi, melanza-▶

1° giorno

PRANZO

1 piatto di insalata mista con 100 gr di tonno al naturale aceto balsamico e 1 cucchiaino d'olio, 1 panino integrale.

CENA

PENNETTE CON I BROCCOLI



INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

180 gr di pennette, 700 gr di broccoli, 2 acciughe dissalate, capperi, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di olio, sale, peperoncino in polvere.

ESECUZIONE: pulite i broccoli e fateli bollire in abbondante acqua salata. Scolate la verdura abbastanza soda e tenete da parte il liquido di cottura per cuocere la pasta. In una terrina ponete lo spicchio d'aglio tagliato in due, l'acciuga spezzettata, i capperi e i broccoli leggermente schiacciati con la forchetta, aggiungete l'olio, una spolverata di peperoncino e lasciate insaporire. Scolate la pasta al dente e aggiungetela nella terrina con la verdura. Togliete l'aglio, mescolate bene e servite caldo.

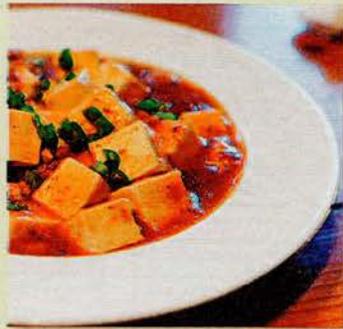
2° giorno

PRANZO

1 piatto di minestrone con legumi.

CENA

DADOLATA DI TOFU ALLA PIZZAIOLA



INGREDIENTI X 2 PERSONE: 250 gr di tofu (a dadi), 1 spicchio d'aglio, 250 gr di pomodori pelati, una manciata di origano, 4 cucchiaini di vino rosso, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino in polvere.

ESECUZIONE: in una padella antiaderente ponete l'olio, lo spicchio d'aglio, i pomodori pelati schiacciati con una forchetta, il vino, l'origano e un pizzico di sale. Quando la salsa è cotta unite il tofu e fate cuocere per 5-6 minuti circa. Aggiungete il peperoncino e servite caldo. Potete accompagnare il pasto con 1 panino integrale e 1 piatto d'insalata.

3° giorno

PRANZO

1 piatto verdure alla griglia, 1 panino integrale.

CENA

ZUPPA DI CIPOLLE CON PANE ABBRUSTOLITO



INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

400 gr di cipolle bianche, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 20 gr di maizena, 40 gr di pancetta vegana, 4 fette di pane integrale, brodo vegetale, 300 gr di latte di soia, 2 cucchiaini di panna di soia, sale e pepe. **ESECUZIONE:** tagliate la pancetta a dadini, affettate sottilmente le cipolle e mettete in un tegame con l'olio facendo soffriggere a fiamma bassa, fino a ridursi in poltiglia; se necessario rifondete con poco brodo vegetale bollente. Incorporate la maizena e diluite con il latte caldo aggiunto poco per volta. Lasciate cuocere mescolando per mezz'ora. Aggiungete il cucchiaino di panna di soia e riportate a ebollizione. Ponete sul fondo di una terrina il pane abbrustolito, versatevi la zuppa di cipolle e pepate.

LA GIORNATA VA INIZIATA COSÌ

Il porridge è perfetto per la colazione. Poi, tre spuntini a base di spremute, frutta secca e cioccolato

La Dieta P prevede, oltre a pranzo e a cena, anche una prima colazione, uno spuntino di metà mattinata, una merenda pomeridiana e un leggerissimo dopocena. Al mattino presto, un tè o un caffè e un porridge di grano saraceno con l'aggiunta di frutti di bosco (qui sotto la ricetta). A metà mattina sono ideali una spremuta di agrumi oppure tre noci. A metà pomeriggio, invece, ben vengano un frutto o tre noci. E per finire la giornata, dopo cena concedetevi un quadretto di cioccolato nero: è un piccolo, valido alleato nella lotta alla cellulite, perché ricco, appunto, delle vitamine P.

PORRIDGE DI GRANO SARACENO

INGREDIENTI PER 2 PERSONE: 250 ml di acqua, 100 gr di grano saraceno in chicchi, 4 cucchiaini di latte di soia, 2 cucchiaini di sciroppo d'acero, 1 pizzico di sale, 1 pizzico di cannella, stevia. **ESECUZIONE:** mettete l'acqua e i chicchi di grano saraceno in una pentola antiaderente, unite sale, cannella, sciroppo d'acero e stevia. Fate cuocere per 15 minuti. Aggiungete il latte di soia e continuate la cottura finché il porridge non risulti denso. Fate raffreddare. Aggiungete i frutti di bosco.



4° giorno

PRANZO

1 piatto di carciofi e 2 patate al vapore con 2 cucchiaini d'olio.

CENA

DITALI CON FAGIOLI



INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

140 gr di ditali, 120 gr di fagioli in scatola, 2 pomodori, 1 carota, cipolla, aglio, brodo di verdura, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino in polvere.

ESECUZIONE: lavate i pomodori e tagliateli a dadini, tritate la cipolla e la carota. Fate rosolare in una pentola antiaderente il battuto per un paio di minuti con qualche cucchiaio di brodo. Quando bolle, aggiungete i fagioli e lo spicchio di aglio. Salate e lasciate cuocere per una decina di minuti a fuoco basso. Scolate la pasta al dente, aggiungetela ai fagioli e conditela con olio e peperoncino.

ne, cavolo rosso, legumi, soia e derivati, noci, cioccolato fondente, olio extravergine d'oliva, caffè, tè. Un lungo elenco di alleati,

anche se per sconfiggere la cellulite non basta. Va sempre ricordato che non è sufficiente eseguire una dieta appropriata, bisogna abbinare anche un'attività fisica mirata e trattamenti specifici localizzati».

In una donna, poi, la dieta anticellulite cambia in base al suo peso. Se non è in sovrappeso consiste solo in un lieve cambiamento delle proprie abitudini alimentari. «Una dieta troppo drastica, infatti, sottolineerebbe l'ipotonìa cutanea e la famigerata buccia d'arancia», chiarisce ancora Sorrentino. «Invece, se alla cellulite è abbinato un certo sovrappeso, la dieta oltre che di tipo qualitativo dovrà essere ipocalorica. Per sconfiggere questo inestetismo è importante imparare ad alimentarsi in modo corretto e quindi ridur-

5° giorno

PRANZO

Una pizza marinara (pomodoro, origano, aglio con poco olio).

CENA

INSALATA DI FINOCCHI, POMPELMO E MELOGRANO



INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

1 kg di finocchi, 2 pompelmi rosa, 1 cipolla, una manciata di chicchi di melograno, 10 cucchiaini di aceto balsamico, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, pepe, sale. **ESECUZIONE:** pulite e affettate la cipolla e i finocchi, sbucciate il pompelmo e tagliatelo a dadini, lavate il melograno. Mettete la frutta e la verdura in una insalatiera, condite con olio, aceto balsamico, sale, pepe e la cipolla. Tenete in frigo per circa 30 minuti a insaporire prima di servire. Potete accompagnare il pasto con 1 panino integrale.

re il consumo di sale, sia quello da cucina sia quello occulto contenuto negli alimenti, responsabile della ritenzione idrica. Poi vanno ridotti i grassi animali, optando per l'olio d'oliva extravergine preferibilmente a crudo e non in grandi quantità. Meglio evitare gli zuccheri semplici e i dolciumi in generale, oltre che non abusare con il consumo di alcol. E poi occorre sempre preferire le cotture a vapore, alla griglia o bollite, aumentando il consumo di verdure, che possono garantire un corretto funzionamento dell'intestino grazie al loro contenuto di fibre. Senza naturalmente trascurare il... solito litro abbondante d'acqua al giorno, che favorisce, fra le mille cose, anche l'eliminazione delle

6° giorno

PRANZO

Insalata di spinaci crudi e finocchi con aceto balsamico e 1 cucchiaino d'olio, 1 panino integrale.

CENA

SPAGHETTI DI SOIA ALLA TAGGIASCA



INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

160 gr di spaghetti di soia, 400 gr di pomodorini, 1 spicchio di aglio, capperi, 20 olive taggiasche, basilico, peperoncino, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini di pinoli, sale.

ESECUZIONE: 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 d'aglio intero schiacciato, unite il trito di capperi e olive, l'olio, il sale, il peperoncino e i pinoli. Lessate al dente gli spaghetti e uniteli al sugo, mescolando bene.

tossine. Tutti i medici non smettono di ripeterlo, ma giova tenerlo a mente ogni giorno, perché è lo strumento numero uno per il benessere».

Consigli generali sempre utili, a cui aggiungere due indicazioni meno scontate: scegliere sempre cibi ricchi di potassio (tutti i legumi, le verdure e la frutta in generale, le patate, la trota, le sarde, il dentice, il maiale magro e il vitello), perché stimolano la diuresi e aiutano a eliminare i liquidi in eccesso. E poi, appunto, puntare sugli alimenti ricchi di bioflavonoidi, che è il nome tecnico delle vitamine P. Per affrontare l'estate e la prova costume, ormai imminente, nella forma migliore.

Giorgio Caldonazzo

7° giorno

PRANZO

1 piatto di verdure cotte e crude condito con aceto balsamico e un cucchiaino d'olio, 1 panino integrale.

CENA

FARFALLE CON FAVE E PISELLI



INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

160 gr di farfalle, 150 gr di fave fresche o surgelate, 150 gr di pisellini primavera, 1 porro, prezzemolo, 1/2 dado, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

ESECUZIONE: in una padella antiaderente mettete il porro affettato sottile e fate tostare, quindi aggiungete il dado e un mestolo d'acqua. Pulite le fave e i piselli o scongelateli se surgelati e metteteli nella padella, coprite e portate a cottura a fiamma bassa, aggiungendo acqua se necessario. Scolate la pasta al dente e versatela in una zuppiera. Unite i legumi, l'olio a crudo e mescolate bene prima di servire.