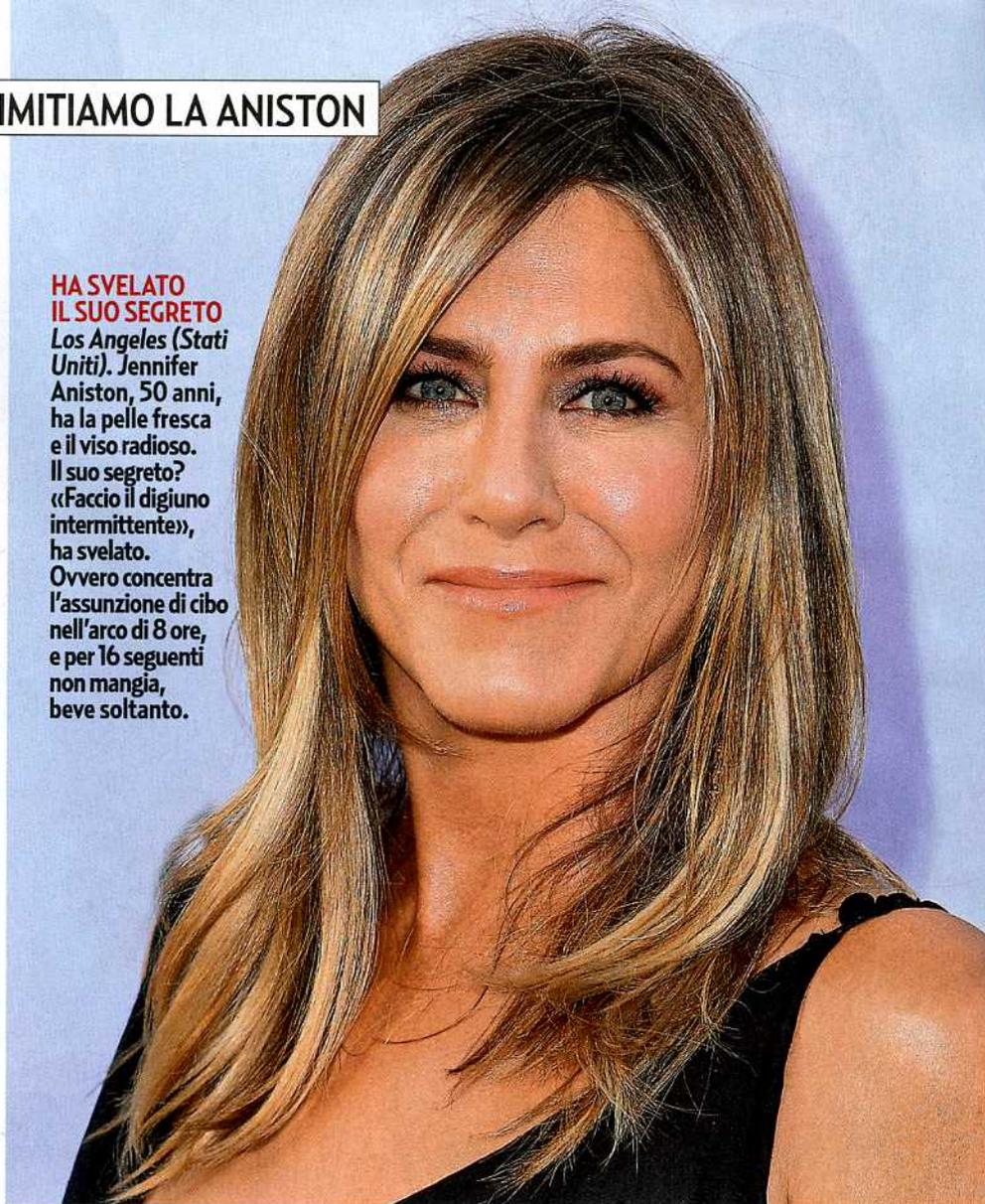


di Anna Alberti

**J**ennifer Aniston ha postato recentemente su Instagram un'immagine da "casalinga disperata" davanti al forno, con un manicaretto messicano, le *enchiladas*. In realtà l'inoscidabile star di *Friends* a tavola si nutre in modo ben più sano. Lo ha raccontato in un'intervista alla rivista britannica *Radio Times* in cui le chiedevano come facesse ad avere una pelle tanto fresca e radiosa: «Il segreto della mia luminosità? Il digiuno intermittente», ha risposto l'attrice, in gran forma dopo il giro di boa dei 50 anni. Lei stessa ha spiegato di essere una fan della dieta 16:8 amata da star di Hollywood come Nicole Kidman per i suoi effetti anti-invecchiamento, oltre che per quelli sulla linea. In cosa consiste, lo racconta la stessa Jennifer: «Niente cibo al mattino. Sto senza cibi solidi per 16 ore». In pratica l'attrice mangia all'ora di pranzo, intorno alle 12, fa una piccola merenda e poi cena entro le 8 di sera. Limitando a otto ore la finestra di tempo in cui assume cibo solido. Poi di nuovo 16 ore filate di digiuno, rese più tollerabili da un'abbondante quantità di liquidi (acqua soprattutto, poi tè e caffè, succhi non zuccherati). Ovviamente i cibi scelti sono sani, e la dieta è abbinata a una buona dose di attività fisica. La Aniston infatti ama soprattutto verdura e frutta bio, salmone e pesce azzurro, cereali integrali. Quanto all'orario, l'attrice ha scelto la fascia pomeridiana (ama alzarsi tardi, malgrado sia attualmente in Tv con una serie che si intitola *The Morning Show*, condotta con l'amica Reese Witherspoon, in onda in streaming su *Apple Tv+*). Ma ciascuno può scegliere le sue otto ore nel momento della giornata che preferisce: per esempio dalle 8 di mattina alle 4 del pomeriggio, o dalle 16 a mezzanotte.

Qualunque sia l'orario, ciò che conta è bere tanta acqua, come spiega il professor Nicola Sorrentino, direttore della Iulm Food Academy: «La perdita d'acqua in tutti i tessuti del corpo, e in particolare nella pelle, è uno dei primi segni di invecchiamento. Bere 8-10 bicchieri d'acqua al giorno gioca

**HA SVELATO IL SUO SEGRETO**  
Los Angeles (Stati Uniti). Jennifer Aniston, 50 anni, ha la pelle fresca e il viso radioso. Il suo segreto? «Faccio il digiuno intermittente», ha svelato. Ovvero concentra l'assunzione di cibo nell'arco di 8 ore, e per 16 seguenti non mangia, beve soltanto.



## PIÙ RADIOSE DOPO LE FESTE CON LA DIETA CHE ILLUMINA

QUELLA CHE SEGUE JENNIFER DÀ BELLEZZA ALLA CUTE E FA PERDERE PESO. SI BASA SUL DIGIUNO A INTERMITTENZA. IL PROFESSOR SORRENTINO NE HA ELABORATA PER NOI UNA DI SETTE GIORNI

un ruolo importante per la salute ma anche per mantenere la cute luminosa, elastica e compatta. Una corretta idratazione è paragonabile all'uso di un buon cosmetico: è come mettersi una crema per la pelle secca o per il colorito spento». Dunque bere tanto, a qualunque ora del giorno.

Ma viene da chiedersi perché digiunare 16 ore al giorno, come fa Jennifer Aniston, possa avere un effetto sulla luminosità del

volto: «Il digiuno intermittente offre parecchi vantaggi al corpo, anche alla pelle, e alla mente, se fatto sotto controllo medico», spiega la senologa e scrittrice Maria Giovanna Luini (che nel 2013 ha firmato *La dieta del digiuno* e che in primavera pubblicherà un nuovo manuale sullo stile di vita più sano). «Le ultime ricerche dimostrano che i periodi di digiuno, anche brevi, riducono l'infiammazione cronica, il rischio di ma- ▶

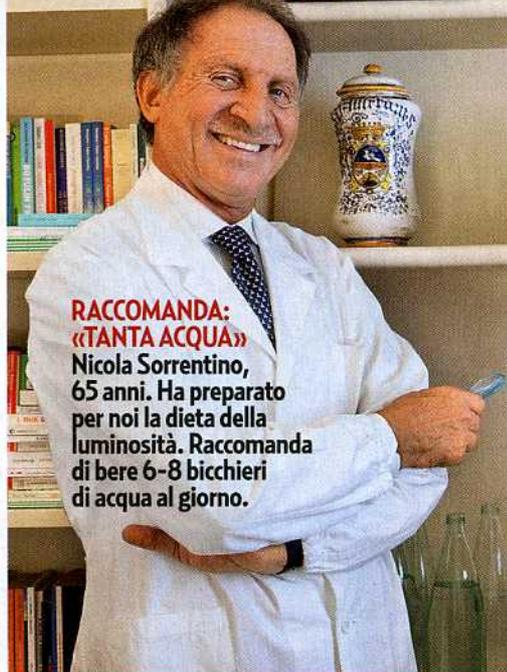
## 1° giorno

**PRANZO:** 1 panino integrale, 1 piatto verdure miste alla griglia.

**CENA:** SPAGHETTI RUCOLA E POMODORINI

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE:** 160 g spaghetti integrali, 200 g di pomodori ciliegini, 100 g di rucola, 6 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 1 scalogno, 2 cucchiaini pecorino grattugiato, sale, pepe e prezzemolo tritato.

**ESECUZIONE:** lavate con cura la rucola, pulite i pomodori e tagliateli a pezzetti, aggiungete sale e pepe, quindi ponete il tutto in una terrina per qualche minuto, affinché insaporisca. Tritate lo scalogno e mettetelo in una padella antiaderente con l'olio e due dita d'acqua e fatelo appassire finché imbriondisce, aggiungetevi le verdure e finite la cottura a fiamma vivace. Cuocete la pasta, mescolate con il pomodoro e la rucola, condite con prezzemolo tritato, sale e pepe, il pecorino. Guarnite gli spaghetti con un ciuffetto di rucola e un'ultima spolverata di pecorino, e servite ben caldo.



**RACCOMANDA:**  
**«TANTA ACQUA»**  
Nicola Sorrentino,  
65 anni. Ha preparato  
per noi la dieta della  
luminosità. Raccomanda  
di bere 6-8 bicchieri  
di acqua al giorno.

## 2° giorno



**PRANZO:** 1 piatto salmone affumicato gr 70, 1 piatto insalata mista, 1 cucchiaino olio extravergine d'oliva, 1 panino integrale.

**CENA:** ZUPPA DI FAGIOLI CON CROSTINI

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE:** 2 scatole di fagioli bianchi, 1 cipolla piccola, 2 carote, 1 costa sedano, 2 foglie di alloro, 10 pomodorini, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale e peperoncino.

**ESECUZIONE:** tritate cipolla, carota, sedano, alloro e peperoncino, metteteli in un tegame antiaderente con i pomodorini, cuocete a fuoco moderato. Aggiungete i fagioli con il loro liquido, e portate ad ebollizione. Mescolate fate cuocere per 30 minuti. Prendete metà dei fagioli e passateli al setaccio, aggiungete la crema ottenuta nei restanti legumi e mescolate. Versate la zuppa nelle fondine con i crostini e l'olio, quindi servite.

## REGOLE PER GLI SPUNTINI

*Mentre i pasti variano ogni giorno, colazione, spuntini e merenda sono sempre uguali. Ecco le possibili scelte.*

**PRIMA COLAZIONE** 1 caffè o un tè a scelta, 1 bicchiere di latte magro o di soia o 1 yogurt magro, con cereali integrali gr 30 o 3 fette biscottate

**METÀ MATTINA** 1 spremuta d'agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)

**MERENDA** 1 yogurt magro o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)

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



## 3° giorno

**PRANZO:** 1 centrifuga (1/2 papaia, 1 arancia, 2 carote, 1 cetriolo, 1 manciata di spinaci, 2 foglie di verza, 1 peperone, 1 gambo di sedano, 1 pomodoro, 1 cucchiaino di miele di erba medica).

**CENA:** 1 panino integrale, 1 piatto insalata a piacere, 1 cucchiaino olio extravergine d'oliva

**INVOLTINI DI SOGLIOLA CON ZUCCHINE**

**INGREDIENTI:** 400 g filetti di sogliola, 200 g zucchine con il fiore, capperi, 6 pomodori ciliegini, aglio, prezzemolo, 2 cucchiaini di pane grattugiato, 2 cucchiaini di pecorino, 1/2 dado, sale, pepe, 2 peperoncini freschi, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva.

**ESECUZIONE:** lavate le verdure e riducetele a dadini. Lavate il prezzemolo e tritatelo con 1/2 spicchio d'aglio. Scaldate una padella antiaderente, versatevi 3 cucchiaini d'acqua, il trito di prezzemolo e aglio, il dado e i peperoncini freschi, privati dei semi. Aggiungete zucchine e fiori, fate asciugare a fiamma viva. Una volta tiepidi mettete nel mixer con i capperi, il pane grattato e il pecorino. Ponete i filetti su un tagliere, e al centro di ognuno la farcitura (tranne 1 cucchiaino), arrotolateli e chiudete con stuzzicadenti. Allineateli in una teglia, copriteli con i pomodorini e la farcia, più acqua, olio, sale e pepe. Portate il pesce a cottura. Servite caldo.



## 4° giorno

**PRANZO:** 1 piatto di riso basmati bollito, 1 cucchiaino di parmigiano, 1 cucchiaino d'olio extra vergine d'oliva

**CENA:** PASTA DEL FATTORE

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE:** 100 g di pasta mista, 100 g di funghi, 50 g di piselli surgelati, 50 g di borlotti in scatola, 1/2 cavolo verza, 1 scalogno, 1 carota, 1 zucchina, 2 pomodori ramati, prezzemolo, basilico, aglio, 1/2 dado, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

**ESECUZIONE:** mondare e tagliate a pezzi irregolari tutte le verdure, mettetele in una padella antiaderente con 1/2 dado e fate appassire per pochi minuti, versatevi un bicchiere d'acqua. Aggiungete i piselli, lo spicchio d'aglio intero e il sale. Coprite e fate cuocere a fiamma bassissima per circa un quarto d'ora, eliminate lo spicchio d'aglio. Aggiungetevi i fagioli e continuate la cottura per altri 15 minuti. Cuocete la pasta al dente e mettetela in una zuppiera. Aggiungete poi il minestrone e mescolate bene. Insaporite con l'olio e spolverate di pepe.



## DOPO LE FESTE FACCIAMO LA DIETA DELLA LUMINOSITÀ



### 5° giorno

**PRANZO:** 1 pizza integrale con verdure.

**CENA:** 2 patate

#### ERBETTE IN FRITTATA

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE:** 4 uova, 2 cespi di erbe, cipolla, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

**ESECUZIONE:** mondare e lavare con cura le erbe, tagliatele a striscioline. Tritare la cipolla, battete le uova con il sale e il peperoncino. Scaldare una padella antiaderente unta con olio, le striscioline d'insalata con la cipolla e fate rosolare per un paio di minuti. Sbattete le uova con sale e pepe, fino a farle schiumare. Unitele alle verdure e lasciate cuocere finché la frittata risulti soffice e dorata.

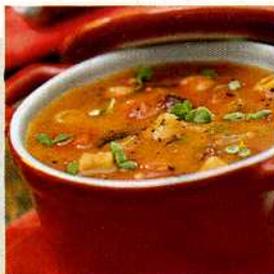
### 6° giorno

**PRANZO:** 1 coppa di macedonia di frutta con yogurt.

**CENA:** DITALI ALLA CREMA DI ZUCCA

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE:** 180 g di ditali, 500 g di zucca già pulita, 20 olive nere denocciolate, 1 vasetto di yogurt, 2 cucchiaini olio extravergine d'oliva, 1 spicchio d'aglio, peperoncino, prezzemolo, sale.

**ESECUZIONE:** mettete in un tegame la zucca tagliata a dadini, un ciuffo di prezzemolo tritato, lo spicchio d'aglio intero e cuocete a fiamma bassa per circa 30 minuti, rifondendo all'occorrenza con acqua bollente. Aggiungete il peperoncino e il sale e continuate la cottura per altri 10 minuti. La zucca dovrà ridursi in una crema soda. Eliminate l'aglio e mettetela nel frullatore con lo yogurt. Scolate la pasta al dente e mescolatela con la crema di zucca, aggiungetevi le olive, l'olio e servite la portata ben calda.



### 7° giorno

**PRANZO:** 1 piatto sashimi, 1 piatto insalata verde, 1 cucchiaino olio extravergine d'oliva.

**CENA:** FARFALLE FAVE E CARDI

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE:** 160 g farfalle, gr 200 cardi, gr 200 fave fresche (ma vanno

bene anche surgelate), 1/2 scalogno, 1/2 dado, prezzemolo, 4 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva, sale e peperoncino.

**ESECUZIONE:** pulite e lavate con cura le verdure. Preparate il brodo con il dado. In una pentola antiaderente versate il brodo e lo scalogno tritato sottile, aggiungetevi le verdure, il trito di prezzemolo, coprite e lasciate cuocere a fiamma bassa. A fine cottura controllate di sale, aggiungete l'olio e il peperoncino, scolate la pasta al dente, mescolate e servitela ben calda.



#### CASALINGA MESSICANA

Los Angeles (Stati Uniti). Jennifer Aniston mostra le enchiladas messicane (tortille ripiene) preparate durante le feste. Di solito preferisce cucinare cibi più sani.

lattie metaboliche come il diabete, stimolano il sistema immunitario, e rallentano i processi d'invecchiamento. E anche la pelle, che invecchia esattamente come gli altri organi, ne trae grande giovamento».

Ma se non si è motivati come una star di Hollywood, resistere a lungo con la dieta 16:8 può essere complicato. «Dopo una settimana o due di semidigiuno, particolarmente utile per alleggerirsi e depurarsi al termine delle feste, si può proseguire con una dieta distribuita nell'intera giornata, capace di illuminare la pelle perché ricca di liquidi e vitamine amiche della cute», dice ancora il professor Sorrentino. «La natura ci mette a disposizione tutto ciò che serve a ritardare il suo invecchiamento: sono le sostanze contenute nella verdura, nella frutta, nel pesce. In particolare le vitamine A, C, E, P, i flavonoidi, il selenio, i grassi Omega 3. Dunque agrumi a volontà, uva, frutti di bosco, verdure come zucca, carote, pomodori e peperoni. Verdure a foglia verde come broccoli, cavoli e cime di rapa, asparagi, cicoria, lattuga, rucola, scarola, sedano, ma anche legumi e soia, aglio, cipolla e prezzemolo. E poi frutta secca tipo noci, pistacchi, mandorle, pesci come il salmone e pesce azzurro. Il tutto condito con olio extravergine d'oliva». In queste pagine sette giorni di menu per illuminare la pelle, secondo i consigli del prof. Sorrentino. Con l'avvertenza di bere almeno sei bicchieri d'acqua al giorno.



Anna Alberti