

Benessere



**NICOLA
SORRENTINO**
Nutrizionista
Direttore della
Iulm
Food Academy

Strategia vegana

per due settimane

Breve piano d'azione per disintossicare l'organismo quando si esagera con il cibo: comporre il proprio menù con cereali integrali, legumi, frutta secca, verdure

La domanda che ci poniamo è come fare per disintossicarci e tornare in forma nel più breve tempo

possibile. Passiamo al vegano, anche se solo per pochi giorni. Eliminiamo alcol, carne, salumi, pesce, formaggi, burro, uova e dolci, diminuiamo drasticamente i grassi e dedichiamoci a una attività fisica giornaliera. Preferiamo frutta e verdura, pasta e pane preferibilmente integrali e i legumi non devono mancare. Una dieta che non segue nessuna moda, che esclude gli alimenti di origine animale e ruota attorno a prodotti vegetali. Un'alimentazione mirata a disintossicarci gradualmente, a rigenerarci e, perché no, a perdere qualche chilo. Naturalmente senza rinunciare alla buona tavola, ma soltanto modificando

leggermente le nostre abitudini alimentari, dando modo a fegato, reni e stomaco, di eliminare le scorie accumulate. Oltre a togliere dal menù i cibi con grassi animali, frittture e alcolici, tralasciamo per due settimane il latte (sostituiamolo con quello di soia, di mandorle o di riso) e preferiamo al posto della carne o del pesce, le proteine vegetali (ceci, fagioli, lenticchie, piselli, fave, soia). Il pane, il riso, la pasta, non devono mancare.

Il segreto per mangiare la pasta e non ingrassare è condirla in modo semplice con sughi leggeri a base di verdure, erbe aromatiche e spezie. Come condimento uso moderato dell'olio extra vergine d'oliva solo a crudo. Ceci, fagioli, piselli, lenticchie e fave sono ricchi di proteine e possono sostituire carne e pesce. Come spuntino o per merenda, la frutta secca a guscio: nocciole, noci, mandorle, pistacchi. Ricca di proteine, è utile a completare il profilo qualitativo e quantitativo delle altre vegetali. I grassi, circa il 50%, sono quelli senza traccia di colesterolo e apportano un'azio-

ne protettiva sulle malattie cardiovascolari, diabete e tumori, nonché un benefico effetto sui parametri metabolici quali colesterolo, trigliceridi e glicemia. Riducono la risposta glicemica modificando l'assorbimento dei carboidrati e, grazie al basso indice glicemico e all'elevato apporto di grassi, aumentano il senso di sazietà in quanto diminuiscono il tempo di svuotamento gastrico. Consumiamo quattro/cinque porzioni di

frutta e verdure, ricche di acqua, vitamine e sali minerali. Hanno un elevato potere disintossicante e assicurano una quantità di fibre vegetali, che "puliscono" l'intestino. Beviamo almeno otto bicchieri d'acqua al giorno. Studi dimostrano che bere prima dei pasti, oltre

a essere fondamentale per lo smaltimento delle tossine, aiuta a dimagrire e a mantenere il peso. Bevendo avviamo una serie di meccanismi metabolici conosciuti come termogenesi (produzione di calore con dispendio energetico) che aiutano a perder peso.

**Solo per pochi
giorni via alcol,
carne, pesce,
formaggi,
uova. Supporto
indispensabile:
bere molto**

1
Cibi detox
Disintossicarsi non vuol dire rinunciare alla buona tavola