

Sgonfiati

Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dietetica e Idrologia, con il suo nuovo libro *Siamo gonfi non siamo grassi*, aiuta a distinguere l'aumento

di peso dal gonfiore che può essere invece, causato da diversi fattori tra cui uno stile di vita sbagliato, una dieta squilibrata, uno scompenso ormonale o, più semplicemente, dalla ritenzione idrica. Ai consigli per avere una pancia piatta, Sorrentino, unisce quelli sui cibi da evitare e propone una dieta di una settimana per tornare in forma perfetta...

Pancia gonfia: colpa di qualche chilo di troppo o di un ventre teso e dilatato? Spesso è difficile capire la differenza ma il risultato è lo stesso: il nostro aspetto ci disturba, ci sentiamo a disagio e appesantiti

«Il gonfiore addominale è un fenomeno che colpisce indistintamente uomini e donne» spiega Nicola Sorrentino.

«Un ventre pronunciato si accompagna generalmente a sintomi gastrointestinali, come meteorismo, crampi, stitichezza o cefalea. Spesso però questo gonfiore viene confuso con un eccesso di grasso... ma non sempre quello in cui si crede corrisponde a realtà».

A confondere le acque c'è poi il cosiddetto *obesity paradox*. Ma di che cosa si tratta esattamente?

«E, appunto, un "fenomeno paradossale" per cui persone obese o in sovrappeso risultano metabolicamente magre, mentre individui che hanno il peso nella norma, risultano metabolicamente obesi e quindi ad alto rischio di patologie cardiovascolari e di diabete.

Oggi l'*obesity paradox* è al centro di numerose controversie scientifiche, e molti esperti sono

convinti che sia una teoria del tutto infondata, ma per me ha contribuito a far emergere un dato importante: il grasso corporeo non è solo quello che si vede».

→ C'è grasso e grasso

Viene chiamato comunemente "grasso" il tessuto adiposo che si distingue in **grasso bianco**, dove si accumulano i trigliceridi e il **grasso bruno**, quello buono che serve per bruciare i lipidi e generare il calore necessario alla termoregolazione.

«Ma oltre a quello che si può pizzicare sulle natiche o sulla pancia, ne esiste un altro potenzialmente pericolosissimo: il **grasso addominale o viscerale** che si deposita nella cavità addominale (intorno agli organi come fegato e cuore) generando l'odiosa pancetta e creando seri problemi per la salute.

La presenza di questo grasso è direttamente responsabile dell'aumento del rischio di patologie metaboliche (insulino-resistenza e diabete di tipo 2) e cardiovascolari (infarto e ictus).

Sembra che la spiegazione dell'*obesity paradox* sia riconducibile proprio a questo grasso addominale, soprattutto nelle persone magre con la pancia: i "grassi magri".

La distribuzione del grasso corporeo varia con l'età, così come quello viscerale aumenta con l'avanzare degli anni.

Come si misura il grasso addominale?

Si può calcolare, molto semplicemente, misurando il girovita con un metro da sarta: quando il girovita supera gli 80 centimetri per le donne e i 94 per gli uomini, scatta il segnale d'allarme e il rischio di complicanze per la salute cresce inesorabilmente.

Per combattere la pancetta è meglio non affidarsi a diete fai-da-te, ma seguire una dieta equilibrata, completa di carboidrati, grassi, proteine, sali minerali, vitamine e fibre, associata a un'attività fisica regolare e costante.

Se abbiamo il ventre prominente siamo grassi o gonfi?

Si tratta certamente di gonfiore in presenza di una pancia tesa, dolente a partire dalla bocca dello stomaco fino all'ombelico.

Un dolore che non si placa nemmeno a digiuno. Questo gonfiore, definito "funzionale", si accompagna generalmente a irregolarità intestinale, meteorismo, nausea e mal di testa.

Nella maggior parte di questi casi l'intestino

in 7 giorni

di MANUELA PORTA

fatica alla prese con forti volumi di gas prodotti durante il processo digestivo che, non venendo assorbiti correttamente, ingolfano l'addome dilatandolo.

Alcuni alimenti invece, producono gas derivati da fenomeni di fermentazione.

Una buona flora intestinale dovrebbe contribuire a un buon processo digestivo e di assorbimento dei nutrienti, ma può accadere che, a causa di squilibri del cosiddetto microbioma (insieme dei microrganismi che popolano il nostro intestino), i batteri cattivi prevalgano su quelli buoni. In questo caso, la digestione si inceppa e rallenta, con una conseguente formazione di gas che gonfia la nostra pancia come un palloncino.

Elementi che incidono su gonfiore addominale e meteorismo:

- ▶ Alterazione della microflora batterica intestinale a causa di ansia, stress, dieta squilibrata, assunzione di farmaci, patologie intestinali.
- ▶ Sindrome dell'intestino irritabile.
- ▶ Intolleranze o sensibilità verso alcuni alimenti, come glutine, lattosio, proteine del latte, nichel (presente in pomodori, legumi, cereali e cioccolato).
- ▶ Errato stile di vita: pasti consumati in fretta, masticando poco e ingerendo molta aria. Fumo e poco movimento.

➔ Ma come si fa a distinguere la pancetta dal gonfiore dovuto a disordini intestinali?

«Mi capita spesso di notare pazienti magri con il ventre gonfio: in questi casi si parla indiscutibilmente di meteorismo. Su un individuo dal fisico più pieno la differenza è data invece dallo stato fisico del paziente.

Un addome un po' ciccio è antiestetico, ma generalmente innocuo, mentre un ventre gonfio è spesso teso e dolente» afferma Nicola Sorrentino.

La prima cosa da fare è mettere l'intestino a riposo. Come? Bandendo dalla tavola tutti gli alimenti che causano gonfiore, sostituendoli con cibi facili da digerire e assumendo con costanza probiotici.

ATTENTO agli alimenti che causano gonfiore:

Verdure: asparagi, carciofi, verza, sedano, cicoria, cavoli, cetrioli, crauti.

Verdure e fibre con moderazione, sale il minimo consentito. **Funghi.**

Frutta: mele, more, cachi, pere, mango, anguria, pesche, prugne, avocado, albicocche, ciliegie, fichi, mango.

Latte e derivati: latte vaccino, yogurt, formaggi molli, panna.

Legumi: ceci, fagioli, lenticchie.

Pane e cereali: segale, frumento, cereali, pasta di grano duro, grano khorasan (kamut), semolino.

Biscotti e snack: crackers di segale, biscotti a base di grano duro.

Noci, semi, anacardi, pistacchi.

Miele, marmellata.

Bevande: alcol, vino e birra se non oltre un bicchiere, bibite gassate troppo zuccherine.



Nicola Sorrentino, *Siamo gonfi non siamo grassi*, (Mondadori, 16,90 euro)

E bisogna ascoltare anche il proprio corpo, perché è il nostro stesso organismo a segnalarci quali sono gli alimenti più dannosi per noi.

Tra i vari consigli per combattere il gonfiore c'è:

- Seguire un'alimentazione equilibrata, nutriente, corretta e non ipocalorica.
- Limitare gli eventi stressanti.
- Non bere con la cannuccia e non masticare chewing gum.
- Eliminare bibite gassate, dolci, birra e alcol.
- Finire di cenare tre ore prima di coricarsi.
- Fare attività fisica, meglio se dolce come, per esempio, lo yoga: favorisce la digestione, diminuisce il meteorismo e rinforza, anche, gli addominali.

GLI "AMICI della tartaruga" piatti



Acqua non gassata.

Frutta: agrumi, lamponi, fragole, mirtilli, kiwi, raramente uva, ananas, banane.

Verdure: carote, coste, fagiolini, lattuga, melanzane, patate, peperoni, pomodori, zucchine, zucca, broccoli, raramente finocchi, basilico, prezzemolo e rosmarino.

Latte e yogurt di soia, di mandorle e di riso.

Carni magre e pesce.

Formaggi: parmigiano, pecorino, feta, tofu.

Cereali: riso, mais, avena, grano saraceno, quinoa, amaranto, miglio.

Legumi: soia, piselli.

Cioccolato fondente.

Uova.

Spezie: zenzero, curcuma, pepe, peperoncino.



● Non dimenticare che ogni situazione deve essere supportata e affrontata con un regime dietetico mirato, che andrebbe addirittura cucito su misura.

● Se sei in buona salute, inizia con entusiasmo questa nuova avventura alimentare, e non avere timore poiché nessun alimento è vietato. Il segreto del successo di una dieta, infatti, è che sia facile da seguire, varia e anche piacevole.

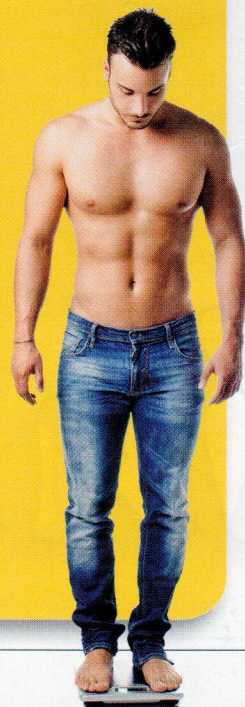
● Niente è vietato a priori, ma ricordati di limitare al massimo bibite, dolci e alcolici, mentre, pasta, riso e cereali, soprattutto se integrali, sono ammessi.

E abbuffati più che puoi con frutta e verdura, crude o cotte che siano.

● Cerca di non farti tentare dai fritti e impegnati a bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno.



















● Elimina lo zucchero e come condimento usa esclusivamente olio extravergine d'oliva (EVO). Il sale? Giusto un pizzico. Per insaporire le pietanze vanno bene le erbe aromatiche.

● Pesati una sola volta alla settimana, di più non serve. Non deve diventare una tortura.



LA DIETA PANCIA PIATTA

Inizia la giornata assumendo probiotici (fermenti lattici vivi), amici dell'intestino, e terminala con la tisana Pancia piatta, a base di anice, finocchio, menta, tiglio, camomilla e zenzero.

| | PRIMA COLAZIONE | METÀ MATTINA | PRANZO | MERENDA | CENA | DOPO CENA |
|------------------|--|--|--|---|---|---|
| 1° GIORNO | Caffè o tè 1 bicchiere di latte (soia, riso, mandorle) o 1 yogurt magro 2 fette biscottate o 30 g di cereali  | 1 spremuta d'agrumi oppure 3 noci o 10 mandorle | 70 g di prosciutto crudo e pomodorini 1 panino integrale | 1 yogurt magro oppure 1 quadretto di cioccolato fondente | Ditaloni e zucchine 200 g di zucchine, aglio, qualche foglia di basilico, 90 g di ditaloni, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di pecorino grattugiato, 2 foglie di menta | 1 tisana Pancia piatta  |
| 2° GIORNO | Caffè o tè 1 bicchiere di latte (soia, riso, mandorle) o 1 yogurt magro 2 fette biscottate o 30 g di cereali  | 1 spremuta d'agrumi oppure 3 noci o 10 mandorle  | 80 g di riso bollito con 1 cucchiaino di Parmigiano Reggiano e 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva | 1 yogurt magro oppure 1 quadretto di cioccolato fondente | 1 panino integrale Uova strapazzate con fagiolini 200 g di fagiolini, prezzemolo, erba cipollina, ½ scalogno, 2 uova, olio extravergine d'oliva, sale e pepe  | 1 tisana Pancia piatta |
| 3° GIORNO | Caffè o tè 1 bicchiere di latte (soia, riso o mandorle) o 1 yogurt magro 2 fette biscottate o 30 g di cereali  | 1 spremuta d'agrumi oppure 3 noci o 10 mandorle | 1 piatto di minestrone di verdure senza legumi  | 1 yogurt magro oppure 1 quadretto di cioccolato fondente | Un piatto di insalata di carote crude con aceto balsamico, 1 panino integrale Piccatine di vitello pomodoro e origano , 10 pomodorini da sugo, capperi, origano, 200 g di fettine di vitello, 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino in polvere  | 1 tisana Pancia piatta |
| 4° GIORNO | Caffè o tè 1 bicchiere di latte (soia, riso o mandorle) o 1 yogurt magro 2 fette biscottate o 30 g di cereali  | 1 spremuta d'agrumi oppure 3 noci o 10 mandorle | 80 g di riso bollito con 1 cucchiaino di Parmigiano Reggiano e 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva | 1 yogurt magro oppure 1 quadretto di cioccolato fondente  | 1 piatto di finocchi e zucchine a vapore con salsa di soia, 1 panino integrale Orata all'acqua pazza 250 g di filetti d'orata, 5 pomodorini, prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di vino bianco, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, sale e pepe  | 1 tisana Pancia piatta |
| 5° GIORNO | Caffè o tè 1 bicchiere di latte (soia, riso o mandorle) o 1 yogurt magro 2 fette biscottate o 30 g di cereali  | 1 spremuta d'agrumi oppure 3 noci o 10 mandorle | 150 g di roast beef con verdure cotte e crude, 1 cucchiaino di aceto balsamico e 1 cucchiaino di olio evo | 1 yogurt magro oppure 1 quadretto di cioccolato fondente  | Mezzi ziti al ragù vegetariano 10 pomodorini da sugo, 1 melanzana piccola, 1 zucchina, ½ scalogno, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di vino bianco, 3 olive nere, 3 olive verdi, basilico, 80 g di mezzi ziti, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino | 1 tisana Pancia piatta  |
| 6° GIORNO | Caffè o tè 1 bicchiere di latte (soia, riso o mandorle) o 1 yogurt magro 2 fette biscottate o 30 g di cereali  | 1 spremuta d'agrumi oppure 3 noci o 10 mandorle  | 80 g di riso bollito con 1 cucchiaino di Parmigiano Reggiano e 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva | 1 yogurt magro oppure 1 quadretto di cioccolato fondente | Fricassee di verdure con quinoa ½ cipolla, ½ dado, ½ peperone rosso e ½ giallo, ½ melanzana, 2 zucchine, 3 pomodorini ciliegini, 1 carota, 1/2 mazzetto di coste, basilico, 60 g di quinoa, zenzero fresco, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale | 1 tisana Pancia piatta |
| 7° GIORNO | Caffè o tè 1 bicchiere di latte (soia, riso o mandorle) o 1 yogurt magro 2 fette biscottate o 30 g di cereali | 1 spremuta d'agrumi oppure 3 noci o 10 mandorle  | 70 g di bresola con lattuga e pomodorini 1 panino integrale | 1 yogurt magro oppure 1 quadretto di cioccolato fondente  | 2 patate piccole bollite Dadolata di tofu alla pizzaiaola 125 g di pomodori pelati, aglio, 2 cucchiaini di vino rosso, origano, 50 g di tofu a dadini, 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino in polvere | 1 tisana Pancia piatta |