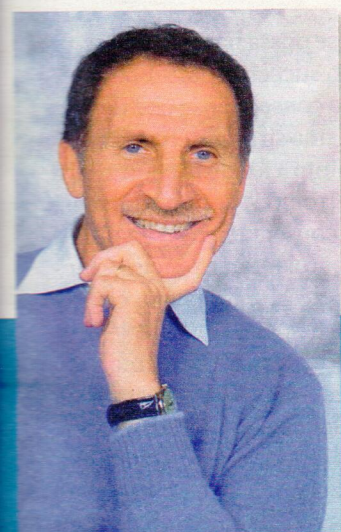




È L'ALLEATA NUMERO UNO «L'acqua», spiega il professor Nicola Sorrentino, «ha una funzione drenante e aiuta a eliminare le tossine e le scorie». L'ideale è berne otto bicchieri al giorno per una settimana al mese.

«BASTA UNA SOLA SETTIMANA PER VEDERE I RISULTATI», SPIEGA IL NUTRIZIONISTA PIÙ AMATO DAI VIP. E CI PRESENTA I PIATTI AMICI DELLA LINEA

# OTTO BICCHIERI AL GIORNO E UNA TAGLIA SE NE VA



NICOLA SORRENTINO

Siamo  
**GONFI**  
non siamo  
**GRASSI**

**GURU DELL'ALIMENTAZIONE**  
Nicola Sorrentino, 63 anni, specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica. A destra, la copertina del suo ultimo libro: *Siamo gonfi non siamo grassi*.

## LE REGOLE DA SEGUIRE

*Colazione e spuntini della "dieta acqua amica" restano gli stessi per l'intera settimana. Pochi i condimenti. E la pasta ha un ruolo da star*

**Per la prima colazione:** 2 bicchieri d'acqua, caffè o tè con dolcificante, 1 bicchiere di latte parzialmente scremato, 3 fette biscottate.

**A metà mattina:** 1 frutto o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi). **A merenda:** 1 quadretto di cioccolato fondente o 1 porzione di frutta secca a guscio (10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchi).

**Dopo cena:** 1 frutto a piacere.

**La vera star, oltre all'acqua, è la pasta:** non fa ingrassare ed è un alimento sano per disintossicarsi e vivere a lungo. Il segreto è condirla con sughi leggeri a base di verdure, insaporiti con erbe aromatiche e spezie, poco



## 1° giorno

**PRANZO** 2 bicchieri d'acqua, 100 gr di salmone affumicato e 1 piatto d'insalata verde con salsa a piacere.

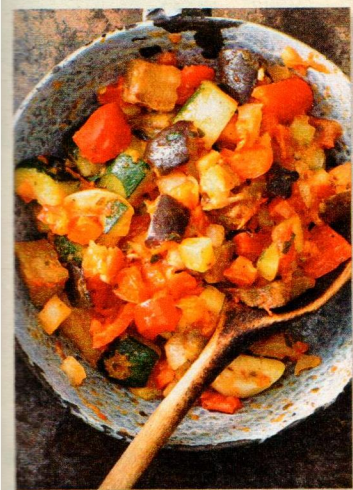
**CENA** 2 bicchieri d'acqua, 1 panino integrale.

### VERDURE IN PADELLA

#### INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

2 melanzane, 6 zucchine, 4 carciofi, 2 peperoni, 2 cipolle piccole, 2 patate, 4 pomodori ramati, 4 carote, 200 gr di fagiolini, mezzo dado, mezzo spicchio d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, basilico, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale.

**PREPARAZIONE:** pulite e tagliate tutte le verdure. Mettetele in una padella antiaderente con il dado, l'aglio e due dita d'acqua. Chiudete e cuocete a fuoco lento per 30-40 minuti mescolando ogni tanto. A fine cottura eliminate l'aglio, salate e unite l'olio.

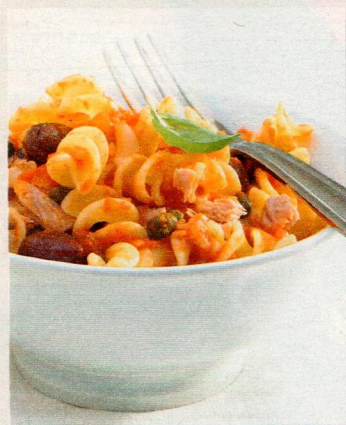


## 2° giorno

**PRANZO** 2 bicchieri d'acqua, 1 piatto di verdure grigliate e 1 panino integrale.

**CENA** 2 bicchieri d'acqua.

### PASTA POMODORI TONNO E CAPPERI



#### INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

250 gr di pomodorini, 1 spicchio d'aglio, origano, 10 capperi, 2 acciughe dissalate, 10 olive liguri, 160 gr di fusilli, 200 gr di tonno al naturale, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, prezzemolo tritato, sale, pepe. **PREPARAZIONE:** mettete in una terrina i pomodori lavati e tagliati, l'aglio, un pizzico di origano e di sale, i capperi, le acciughe a pezzetti, le olive e l'olio. Aggiungete il tonno e mescolate. Scolate la pasta al dente, unitela ai pomodori e trasferite in padella pochi minuti per insaporire. Spolverizzate con prezzemolo e pepe.

## 3° giorno

**PRANZO** 2 bicchieri d'acqua, 1 pizza marinara con poco olio.

**CENA** 2 bicchieri d'acqua, 1 piatto d'insalata con salsa a piacere e 1 panino integrale.

### POLIPETTI AFFOGATI

#### INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

400 gr di polipetti, 250 gr di pomodori, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo tritato, 15 olive nere, 2 cucchiaini di vino bianco, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale.

**PREPARAZIONE:** pulite i polipetti. In una padella antiaderente fate cuocere i pomodori tagliati a dadini con l'aglio, un po' di prezzemolo, sale e pepe. Quando la salsa si sarà addensata, unite i polipetti, le olive e il vino, mettete il coperchio e proseguite la cottura a fiamma bassa, finché i polipetti non risultano teneri. Unite ancora un po' di prezzemolo, irrorate con l'olio e servite caldo.



## 4° giorno

**PRANZO** 2 bicchieri d'acqua, 1 piatto di verdure cotte e crude con salsa a piacere e 1 panino integrale.

**CENA** 2 bicchieri d'acqua.

### PASTA MISTA DEL CONTADINO



#### INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

100 gr di funghi, 1 cavolo verza, 1 scalogno, 2 carote, 2 zucchine, 2 pomodori ramati, mezzo dado, 100 gr di fave surgelate, 1 spicchio d'aglio, 60 gr di fagioli in scatola, 120 gr di pasta mista, prezzemolo, basilico, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe. **PREPARAZIONE:** lavate e tagliate a pezzi le verdure. Mettetele in una padella antiaderente con il dado e 1 bicchiere d'acqua. Aggiungetevi le fave, l'aglio e salate. Cuocete per 15 minuti, quindi unite i fagioli e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Scolate la pasta al dente e trasferitela in una zuppiera aggiungendo il minestrone, frullato in parte. Condite con l'olio e una macinata di pepe.

### di Vania Crippa

**L**e feste sono ormai archiviate, ma in dono ci hanno lasciato il girovita lievitato. La primavera non è così lontana e il pensiero di scoprire anche solo un centimetro di pelle ci mette a disagio, per via delle gambe appesantite o della cellulite che non dà tregua. La sensazione di gonfiore persiste e non ci abbandona... «C'è differenza tra essere grassi ed essere gonfi. In quest'ultimo caso

non bisogna necessariamente dimagrire, ma occorre comunque adottare uno stile di vita più sano», spiega Nicola Sorrentino, nutrizionista e dietologo amato dai vip, che al tema ha dedicato la sua ultima fatica, *Siamo gonfi non siamo grassi* (Mondadori Electa), in libreria dal 23 gennaio.

Il gonfiore può avere origini molto diverse. «Può essere dovuto all'alimentazione sbagliata, alla scarsa attività fisica, ad abitudini errate come fumare o bere alcol. Oppure alla sua origine possono esserci

anche malattie vere e proprie, come la sindrome dell'intestino irritabile e la celiachia», prosegue il professore. Il gonfiore addominale, per esempio, si accompagna spesso a sintomi gastrointestinali come meteorismo, crampi, stitichezza, oppure alla cefalea. Mentre la ritenzione idrica è un disturbo molto diffuso, che colpisce milioni di persone, non solo donne, spesso dovuto a uno stile di vita sbagliato.

Per invertire la tendenza "palloncino" occorre innanzitutto prestare attenzio- ▶



## 5° giorno

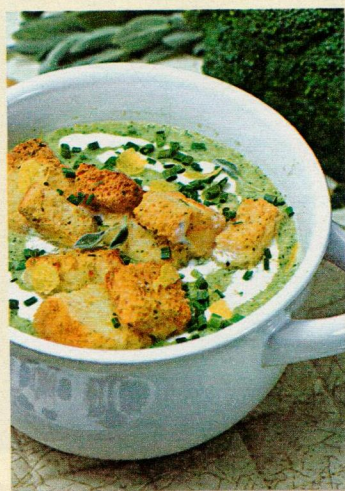
**PRANZO** 2 bicchieri d'acqua, 1 piatto di insalata mista con salsa a piacere e 1 uovo sodo, 1 panino integrale.

**CENA** 2 bicchieri d'acqua.

### PANCOTTO CON CAVOLO NERO

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE:**

1 kg di cavolo nero, 1 porro, 1 spicchio d'aglio, 160 gr di pane pugliese a pezzetti, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe nero.  
**PREPARAZIONE:** lavate il cavolo. Portate a bollire una pentola piena a metà d'acqua, aggiungetevi l'ortaggio e l'aglio. Regolate di sale e fate stufare a fiamma bassa. Eliminate l'aglio, aggiungete il pane e continuate la cottura per altri 5 minuti. Affettate sottile il porro e ponetelo sul fondo di una terrina, scolatevi le verdure con il pane e condite con l'olio, regolando di sale e pepe.



## 6° giorno

**PRANZO** 2 bicchieri d'acqua, 1 paillard di vitello alla griglia e 1 piatto d'insalata con salsa a piacere, 1 panino integrale.

**CENA** 2 bicchieri d'acqua.

### LINGUINE ALLA TAGGIASCA



**INGREDIENTI PER 2 PERSONE:**

capperi, basilico, 10 olive taggiasche, 400 gr di pomodorini, 1 spicchio d'aglio, 160 gr di linguine, 2 cucchiaini di pinoli, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino in polvere.  
**PREPARAZIONE:** tritate qualche capperi con il basilico e le olive. Tagliate i pomodori e schiacciateli per privarli dell'acqua di vegetazione. Metteteli in una terrina con l'aglio intero schiacciato, unite il trito di capperi, basilico e olive, poi l'olio, un po' di sale, peperoncino e i pinoli. Scolate la pasta al dente, mescolatela al sugo e servite.

## 7° giorno

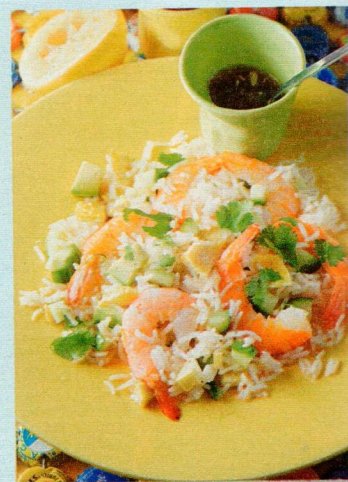
**PRANZO** 2 bicchieri d'acqua, 1 piatto di carciofi e carote al vapore con salsa a piacere, 1 panino integrale.

**CENA** 2 bicchieri d'acqua.

### RISO BASMATI SCAMPI E ZUCCHINE

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE:**

80 gr di zucchine, 100 gr di pomodorini, 150 g di scampi sgucciati, 1 scalogno, 140 gr di riso, prezzemolo tritato, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.  
**PREPARAZIONE:** riducete a tocchetti zucchine e pomodori e tenete da parte. Scottate gli scampi e fateli insaporire in una terrina con sale e pepe. Tritate lo scalogno e mettetelo in una padella antiaderente con l'olio e due dita d'acqua. Fatelo appassire, aggiungetevi il riso e cuocete per 15 minuti circa. Unite le verdure tenute da parte e portate a cottura. Condite con prezzemolo, sale e pepe.



«SE NON BEVIAMO  
ABBASTANZA  
CI SENTIAMO  
SUBITO STANCHI E  
MENO LUCIDI»,  
AVVERTE  
IL DIETOLOGO

ne a come si mangia. «Il gas che si forma nell'addome può essere determinato dall'aria introdotta durante i pasti consumati troppo velocemente. È buona abitudine, invece, masticare con calma», suggerisce Sorrentino. «Inoltre, sono preferibili pasti contenuti ma ripetuti nell'arco della giornata. Meglio evitare, poi, di masticare chewing gum e di bere con la cannuccia».

Per diminuire il "volume" esistono alleati insostituibili: «Cioè carote, zucchine, fagiolini, melanzane, mandorle, noci, pinoli, uova e riso. Invece sono da guardare con sospetto e da usare con moderazione alcol, birra, vino, fagioli, ceci e lenticchie, funghi, cachi, fichi, carciofi, crauti e cetrioli». Anche sale e zucchero sarebbero da evitare.

E se l'attività fisica non è certo da trascurare (sì a una camminata quotidiana di 30-40 minuti), l'amica numero uno resta l'acqua. La dose consigliata è di circa otto bicchieri al giorno, pari a un litro e mezzo/due litri. «L'acqua scaccia l'acqua. Assumere un'adeguata quantità durante la giornata fa lavorare in modo corretto i reni, aiutando a eliminare gli scarti prodotti dal metabolismo e le tossine attraverso la

produzione di urine più diluite. Mitiga poi il senso di fame, soprattutto nel caso dell'acqua gassata: berne mezzo litro prima di mettersi a tavola aiuta a controllarsi e favorisce la perdita di peso». Se ne assumiamo poca, le conseguenze sono immediate: «Ci sentiamo più stanchi e meno lucidi». Ecco perché delle quattro diete presentate da Sorrentino nel suo libro abbiamo scelto proprio quella dell'acqua (le altre tre riguardano la pancia piatta, le gambe sgonfie e la menopausa).

Facile da seguire, la "dieta acqua ami-

ca" è adatta sia alle donne sia agli uomini, che possono aumentare leggermente le dosi indicate. E, a sorpresa, include la pasta, alla quale molti proprio non riescono a rinunciare. «Questo regime ha un effetto depurativo, che permette di perdere fino a una taglia in una sola settimana», assicura l'esperto. Può essere ripetuta per sette giorni al mese per più mesi, in modo da arrivare in perfetta forma alle porte dell'estate. Non è mai troppo presto per pensare alla prova costume.

Vania Crippa