

LA DIETA CHE TI SGONFIA

Niente latte, grano, bibite gassate. Sì a riso, carne magra, bevande di soia. Per appiattire la pancia e perdere 1 taglia senza fatica

di Marzia Nicolini

A lzi la mano chi non ha mai sofferto di gonfiore addominale: pancia dura, senso di pesantezza, digestione lenta. Ne parla il professor Nicola Sorrentino, medico dietologo a Milano e docente presso l'Università degli Studi di Pavia, nel suo ultimo libro appena pubblicato da Mondadori Electa (vedi box nella pagina a fianco). «Per avere la certezza che i tuoi problemi non c'entrino nulla con il sovrappeso devi farti alcune domande», consiglia il nostro esperto. «Avverti una sensazione sgradevole di tensione, che interessa tutta la zona dell'addome, dalla bocca dello stomaco fin sotto l'ombelico? Questo disturbo ti accompagna costantemente e aumenta subito dopo i pasti, tanto da costringerti a slacciare la gonna o i pantaloni? Non sparisce nemmeno quando sei a digiuno? Si manifesta associato ad altri sintomi gastrointestinali? Se la risposta è sì, non ci sono dubbi: sei gonfia, non grassa».

LA CAUSA DEI TUOI PROBLEMI

«Nella maggior parte dei casi, a farti sentire un palloncino è l'eccessiva presenza nello stomaco e nell'intestino di gas, che viene prodotto in quantità elevate o non è assorbito in maniera corretta», spiega il medico dietologo. «Molte persone pensano di soffrire di intolleranza a qualche cibo, in realtà nella maggior parte dei casi sono un'alimentazione errata, il poco movimento fisico, le abitudini sbagliate (come quella di fumare o di bere alcolici) che portano l'organismo a reagire e a

UNA DIETA ERRATA, POCO ESERCIZIO FISICO E ALTRE ABITUDINI SCORRETTE (A PARTIRE DA FUMO E ALCOLICI) PORTANO L'ORGANISMO AD "AUMENTARE DI VOLUME".

gonfiarsi. Non serve dimagrire, per cancellare la pancetta. Basta cambiare stile di vita, partendo dal modo di mangiare.

GLI ALIMENTI CHE DEVI EVITARE

Il primo passo da compiere è fare piazza pulita di alcuni prodotti a rischio. «Via bevande gassate e zuccherine, latte e latticini», elenca il professor Sorrentino «Attenzione anche ad alcuni dolcificanti (come per esempio il sorbitolo) che possono "scombussolare" l'intestino. Tra i nemici da eliminare dalla dispensa ci sono poi grano, orzo, farina bianca, integrale e di legumi, kamut, segale e semolino. Ceci, fagioli e lenticchie - si sa - gonfiano la pancia, e lo stesso discorso vale per verze, cavoli, crauti, carciofi, funghi, cicoria, cetrioli e asparagi, tutti ad alto rischio fermentazione. Meglio limitare pure la frutta secca (in particolare i pistacchi) e alcuni frutti freschi (come avocado, albicocche, ciliegie, cocomeri, cachi, fichi, mango, mele, more, pere,



Consulta gratis il nostro esperto

PROF. NICOLA SORRENTINO

Medico dietologo a Milano

Tel. 02-70300159
13 febbraio
ore 15-16

7 buone abitudini da mettere in tavola

①

Mangia lentamente: alleggerirai il lavoro dello stomaco e dell'intestino.

②

Non bere con le cannuce e non masticare chewing-gum: eviterai di inghiottire aria.

③

Azzerare il consumo di bibite gassate e riduci quello degli alcolici: non dilaterai le pareti dello stomaco.

④

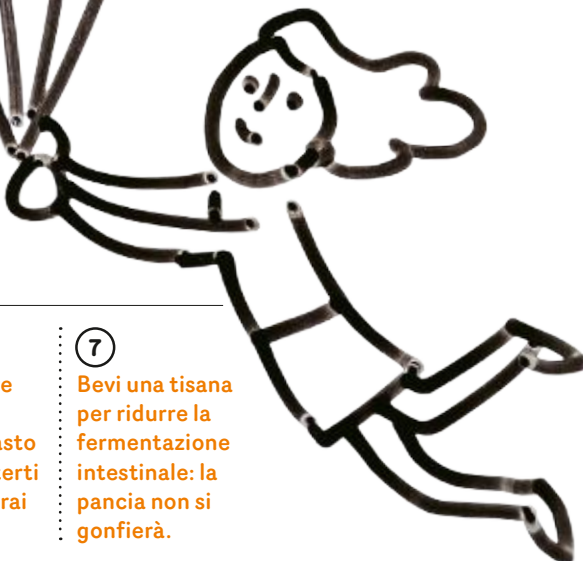
Bevi acqua: favorirai la motilità intestinale e l'eliminazione delle tossine.

⑤

Fai piccoli pasti contenuti e ripetuti nell'arco della giornata: non appesantirai la digestione.



Quasi un terzo della popolazione dei Paesi occidentali soffre di gonfiore addominale



6

Lascia passare almeno 3 ore dall'ultimo pasto prima di metterti a letto: digerirai meglio.

7

Bevi una tisana per ridurre la fermentazione intestinale: la pancia non si gonfierà.

NICOLA
SORRENTINO

In libreria

Nel nuovissimo manuale del professor Nicola Sorrentino trovi tanti utili consigli e le migliori diete per sgonfiare la pancia, snellire le gambe e perdere almeno una taglia. (Mondadori Electa, 143 pagine, 16,90 €).

pesche e prugne). Infine, moderazione con vino (basta mezzo bicchiere) e birra, così come con zucchero, miele e marmellata. Quanto alle ricette, meglio evitare piatti elaborati, condimenti pesanti e salse. E puntare sui metodi di cottura semplici, come il vapore», aggiunge il professor Sorrentino.

I CIBI CHE PUOI PORTARE IN TAVOLA

Elencati gli alimenti tabù, è il momento di concentrarsi sui cibi permessi. O, meglio, caldeggiati: «Latte e yogurt vegetali (in particolare di soia, riso, mandorle) sono ok», afferma il medico dietologo. «Si può godere senza sensi di colpa anche di alcuni formaggi di vacca, capra o pecora (come il parmigiano reggiano, il grana padano, il pecorino e la feta). Sono concessi tutti i tipi di carni magre e pesce, prosciutto sgrassato e bresaola, uova e cioccolato fondente. Tra i chicchi non danno problemi il riso, il mais, l'avena, il grano saraceno, la quinoa, e il miglio, così come tra i legumi la soia, i piselli e i fagiolini. Sul fronte ortaggi, bene carote, coste, lattuga, melanzane, patate, peperoni, pomodori, zucchine, zucca e, senza esagerare, broccoli e finocchi. La frutta migliore è rappresentata dagli agrumi, ma pure lamponi, fragole, mirtili e kiwi vengono ben digeriti. In piccole quantità si possono mangiare persino uva, ananas, banana matura. Chi ama la frutta secca deve invece limitarsi a mandorle, noci, pinoli». Come insaporire i tuoi piatti? «Olio, aceto (balsamico e non), salsa di soia e senape sono ok», risponde Nicola Sorrentino.

PER UN AIUTINO IN PIÙ

«Possono infine essere utili i prodotti probiotici», afferma il medico dietologo. «I superfermenti in essi contenuti favoriscono lo sviluppo della flora batterica "buona", riducono l'infiammazione e, migliorando il funzionamento dell'intestino, contribuiscono a sgonfiare la pancia». Ora volta pagina e prova la dieta firmata dall'esperto. →

IL MENU OK PER LA PANCIA PIATTA

Lunedì

Colazione

• Caffè o tè • 1 bicchiere di latte di soia (o di riso o di mandorle) o 1 yogurt magro • 2 fette biscottate o 30 g di cereali

Spuntino

• 1 spremuta d'agrumi o 3 noci o 10 mandorle

Pranzo

• 70 g di prosciutto crudo • pomodorini • 1 panino integrale

Merenda

• 1 yogurt magro o 1 quadretto di cioccolato fondente

Cena

• Ditaloni e zucchine (ricetta sotto)

Per 1 persona

Lava 200 g di zucchine e tritale grossolanamente. Mettile in una padella antiaderente con 1/2 spicchio d'aglio, qualche foglia di basilico e pochissima acqua. Copri e lascia cuocere per 5 minuti. Sala la verdura e trasferiscila in una terrina. Poi condiscila con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, 1 di pecorino grattugiato e 2 foglie di menta. Fai lessare 90 g di ditaloni, scolali al dente e versali nella terrina con le zucchine. Mescola bene e servi.

Martedì

Colazione

• Caffè o tè • 1 bicchiere di latte di soia (o di riso o di mandorle) o 1 yogurt magro • 2 fette biscottate o 30 g di cereali

Spuntino

• 1 spremuta d'agrumi o 3 noci o 10 mandorle

Pranzo

• 80 g di riso bollito con 1 cucchiaino di parmigiano reggiano e 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

Merenda

• 1 yogurt magro o 1 quadretto di cioccolato fondente

Cena

• 1 panino integrale • Uova strapazzate con i fagiolini (ricetta sotto)

Per 1 persona

Lessa 200 g di fagiolini in abbondante acqua salata e tagliali a pezzetti. Trasferiscili in una padella antiaderente, unta con un filo d'olio, e lascia insaporire per 5 minuti. A parte sbatti 2 uova con poco sale, pepe, prezzemolo tritato ed erba cipollina. Versa il composto sopra i fagiolini e cuoci finché si riprende.

Mercoledì

Colazione

• Caffè o tè • 1 bicchiere di latte di soia (o di riso o di mandorle) o 1 yogurt magro • 2 fette biscottate o 30 g di cereali

Spuntino

• 1 spremuta d'agrumi o 3 noci o 10 mandorle

Pranzo

• 1 piatto di minestrone di verdure senza legumi

Merenda

• 1 yogurt magro o 1 quadretto di cioccolato fondente

Cena

• Carote crude condite con aceto balsamico • 1 panino integrale • piccantine di vitello con pomodoro e origano (ricetta sotto)

Per 1 persona

Taglia 10 pomodorini a metà e mettili in una padella antiaderente con 1 cucchiaino di capperi, 1 spicchio d'aglio e 1 pizzico di origano. Regola di sale e fai cuocere per 15 minuti unendo, se serve, un po' d'acqua. Aggiungi quindi 200 g di fettine di vitello e, quando sono ben cotte, condiscile con 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva e peperoncino.



perdi 1 taglia

Giovedì

Colazione

• Caffè o tè • 1 bicchiere di latte di soia (o di riso o di mandorle) o 1 yogurt magro • 2 fette biscottate o 30 g di cereali

Spuntino

• 1 spremuta d'agrumi o 3 noci o 10 mandorle

Pranzo

• 80 g di riso bollito con 1 cucchiaino di parmigiano reggiano e 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

Merenda

• 1 yogurt magro o 1 quadretto di cioccolato fondente

Cena

• Finocchi e zucchine a vapore conditi con salsa di soia • 1 panino integrale • Orata all'acqua pazza (ricetta sotto)

Per 1 persona

Disponi 250 g di filetti di orata in una padella, copri a filo con acqua, unisci 5 pomodorini divisi a metà, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 cucchiaino di vino bianco, sale, pepe. Coperchia e cuoci per 15 minuti. Poi condisci con 1 cucchiaino di olio evo.

Venerdì

Colazione

• Caffè o tè • 1 bicchiere di latte di soia (o di riso o di mandorle) o 1 yogurt magro • 2 fette biscottate o 30 g di cereali

Spuntino

• 1 spremuta d'agrumi o 3 noci o 10 mandorle

Pranzo

• 150 g di roast beef con verdure cotte e crude, 1 cucchiaino di aceto balsamico e 1 di olio evo

Merenda

• 1 yogurt magro o 1 quadretto di cioccolato fondente

Cena

• Mezzi ziti alle verdure (ricetta sotto)

Per 1 persona

Fai appassire 1/2 spicchio d'aglio e 1/4 di scalogno tritato in una padella con 1 cucchiaino di vino bianco. Unisci 10 pomodorini e 1 melanzana piccola a tocchetti, 3 olive verdi e 3 nere denocciolate, basilico e peperoncino. Cuoci per 15 minuti. Lessa 80 g di mezzi ziti e condiscili con le verdure e 1 cucchiaino di olio extravergine.

Sabato

Colazione

• Caffè o tè • 1 bicchiere di latte di soia • 30 g di cereali

Spuntino

• 1 spremuta d'agrumi

Pranzo

• 80 g di riso bollito con 1 cucchiaino di parmigiano e 1 di olio extravergine

Merenda

• 1 yogurt magro

Cena

• Fricassee di verdure (ricetta sotto)

Per 1 persona

Affetta 1/4 di cipolla e falla appassire in una padella antiaderente con 1 cucchiaino d'acqua e poco dado. Quindi eliminala e al suo posto metti 1/2 peperone rosso, 1/2 peperone giallo, 1/2 melanzana, 2 zucchine, 3 pomodori ciliegini, 1 carota e 1/2 mazzetto di coste (tutti a pezzetti), 2 cucchiaini d'olio evo e sale. Porta a cottura, aggiungendo un po' d'acqua bollente se necessario. Lessa 60 g di quinoa in acqua bollente. Scolala, trasferiscila in una terrina, poi aggiungi le verdure e un po' di zenzero grattugiato.

Domenica

Colazione

• Caffè o tè • 1 bicchiere di latte di soia (o di riso o di mandorle) o 1 yogurt magro • 2 fette biscottate o 30 g di cereali

Spuntino

• 1 spremuta d'agrumi o 3 noci o 10 mandorle

Pranzo

• 70 g di bresaola con lattuga e pomodorini • 1 panino integrale

Merenda

• 1 yogurt magro o 1 quadretto di cioccolato fondente

Cena

• 2 patate piccole bollite • dadolata di tofu alla pizzaiola (ricetta sotto)

Per 1 persona

In una padella antiaderente versa 1 cucchiaino di olio evo, 1/2 spicchio d'aglio, 125 g di pomodori pelati (schiacciati con una forchetta), 2 cucchiaini di vino rosso, un po' di origano e sale. Quando la salsa è pronta, unisci 150 g di tofu a dadini e prosegui la cottura per 5-6 minuti. Aggiungi il peperoncino e servi.

Tutti i giorni dopo cena. 1 tisana "pancia piatta": anice, finocchio, menta, tiglio, camomilla, zenzero. Metti 1 cucchiaino del mix di erbe in una tazza, copri con 200 ml di acqua bollente, lascia in infusione 5-8 minuti, filtra e bevi.