

linea | *dimagrire*

Spesso il problema non è tanto il **grasso** quanto il **gonfiore**. Ecco una dieta mirata che permette di **perdere una taglia**, puntando ad appiattare l'addome

e la pancia

non d'è più!

Sovrappeso e gonfiore? A volte non sono la stessa cosa. Ma una certezza c'è: la pancia gonfia e sporgente non è solo un problema estetico. Ad affermarlo è il professor Nicola Sorrentino, autore del libro "Siamo gonfi non siamo grassi". Così, quando il punto vita tende ad allargarsi, serve senza dubbio una dieta mirata, il modo migliore per preservare la salute e per dire addio alla classica pancetta rovina-linea. >



LA CAUSA? TROPPI ERRORI A TAVOLA

«L'addome prominente non è necessariamente legato all'obesità» spiega il professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienze dell'alimentazione a Milano. «Questo perché di solito si ritiene obeso chi ha un **indice di massa corporea (Imc o Bmi, acronimo inglese di Body mass index) superiore a 30**. Ma avere un valore di Bmi nel range normopeso, e una misura di circonferenza vita da obesi, è una condizione molto più pericolosa dell'obesità stessa» precisa l'esperto.

★ Le cause di un ventre dilatato? «Di solito si tratta di tanti piccoli errori che si commettono a tavola quando si preferiscono **cibi zuccherini di difficile digestione**, i cosiddetti Fodmap, che fermentano nell'intestino. Mentre le intolleranze alimentari, in realtà, non sono così diffuse e si possono contare sulle dita di una mano». La prima cosa da fare allora è misurare la circonferenza vita e poi correre subito ai ripari con una dieta mirata che favorisce una pancia piatta.

quinoa

È IPOCALORICA,
SAZIANTE E
RICCA DI PROTEINE
E FIBRE

PRIMA DI TUTTO prendere le misure

Secondo l'Oms, se in una donna la circonferenza vita **supera gli 80 cm** aumenta anche il rischio di complicanze metaboliche. Un pericolo "molto elevato" nel momento in cui la misura **oltrepassa gli 88 cm**. Mentre, sempre per le donne, il rapporto circonferenza vita/fianchi non deve andare oltre lo 0,85. Una misurazione che tutti possono fare servendosi di un comune metro a nastro.

★ Il momento migliore per misurarsi la pancia? **La mattina appena svegli**, perché il digiuno notturno elimina le variabili costituite da liquidi, cibo e gas intestinale che, durante il giorno, potrebbero incidere sulle dimensioni del girovita.

Come procedere

In piedi, con le braccia lungo il corpo e i piedi uniti; non contrarre gli addominali e passare il metro attorno al corpo in corrispondenza dell'ombelico o appena sopra le ossa del bacino; prendere la misura dopo la fase di espirazione. Per misurare la circonferenza dei fianchi, spostare il metro in corrispondenza della zona più larga del bacino.

Attenzione: durante ogni misurazione il metro deve essere aderente al corpo, ma senza stringere. Inoltre è importante mantenere la stessa posizione anche nei controlli successivi, altrimenti il confronto non sarà attendibile.



Stop agli zuccheri "difficili"

Questa dieta è a basso contenuto di Fodmap, zuccheri difficili da digerire che, fermentando nell'intestino, **alimentano batteri cattivi** e danno il via a meteorismo, gonfiore e accumulo di adipe sulla pancia. Individuati dal professor Sorrentino in anni di studi e di pratica ambulatoriale, i "nemici giurati" della pancia piatta vengono sostituiti nel piano nutrizionale proposto dai "cibi amici", cioè in grado di nutrire il microbiota, l'insieme dei batteri buoni che costituiscono le difese dell'organismo. Il risultato è una dieta ben bilanciata, facile da seguire e da personalizzare.

I punti forti del programma

- ✓ **È efficace:** limitare gli zuccheri Fodmap e nutrire in modo adeguato il microbiota intestinale è la nuova frontiera del dimagrimento. Una dieta adatta a tutti ed efficace contro gonfiore, crampi, stitichezza, sindrome dell'intestino irritabile e malattie infiammatorie croniche intestinali.
- ✓ **È facile da personalizzare:** fare delle prove a tavola in modo da individuare i cibi che causano meteorismo e gonfiore. Quindi, in caso di dubbi, sostituire i cibi sospetti con altri dello stesso gruppo alimentare ma a bassa fermentazione.
- ✓ **È vario:** mira a includere gli alimenti più che a escluderli. Si anche fette biscottate, pane e pasta. Il tutto con l'accortezza di preferire prodotti di qualità, meglio se integrali e/o a base di cereali consigliati.
- ✓ **È appagante:** privilegia ricette gustose e porzioni appaganti rifiutando digiuni e pasti troppo restrittivi. Per dimagrire è sufficiente scegliere i cibi giusti.
- ✓ **È economico:** i cibi consigliati si trovano al supermercato.

➔ PREFERIRE UN'ATTIVITÀ FISICA COSTANTE E ADEGUATA.
OTTIMI YOGA, NUOTO O UNA

CINQUE REGOLE DA SEGUIRE

1 Bere a piccoli sorsi almeno un litro di acqua nell'arco della giornata: indispensabile per una adeguata idratazione, l'acqua è essenziale per ogni processo vitale ed è una potente alleata della pancia piatta poiché facilita la digestione, aiuta il metabolismo, la purificazione del corpo e l'eliminazione di scorie e tossine.

2 Preferire i "cibi sì": sono alimenti che non fermentano nell'intestino e di facile digestione e assimilazione. Tutti cibi amici di linea e salute perché nutrono i batteri buoni della flora intestinale, il microbiota, favorendo così una pancia piatta e un maggiore benessere.

3 Attenzione ai "cibi no": si tratta dei cosiddetti Fodmap (zuccheri ad alta fermentazione e difficili da digerire). Sono cibi da eliminare o, in certi casi, limitare, per dire addio al gonfiore.

4 Preferire ingredienti freschi e cotture rapide senza grassi aggiunti. Quindi lasciare cuocere i cibi a fiamma bassa con l'aggiunta di acqua e/o vino, spezie, aromi e condire con olio evo a crudo. È un modo per preservare i principi nutrizionali senza rinunciare a gusto e fantasia.

5 Via libera alla tisana "pancia piatta": consigliata dopo cena, sfrutta la sinergia fra cinque erbe dalle proprietà antigonfiore, finocchio, menta, tiglio, camomilla, zenzero (miscelate in parti uguali, 1 cucchiaino in 150 ml d'acqua bollente).



da leggere

Un problema, 4 soluzioni

Siamo gonfi non siamo grassi
di Nicola Sorrentino, Mondadori, 16,90 euro

In questo libro l'autore identifica le cause del gonfiore distinguendo problematiche femminili e maschili e suggerendo soluzioni legate a un sano stile di vita. Oltre a informazioni medico-scientifiche anche tanti consigli pratici e 4 diete specifiche: "pancia piatta", "gambe sgonfie", "taglia una taglia in menopausa" e "acqua amica". Ciascuna dieta, inoltre, è corredata da un piano alimentare messo a punto per 7 giorni, completo di menu e ricette semplici.



Acqua non gassata; riso; mais; avena; miglio; grano saraceno; quinoa; amaranto; soia; piselli; carni magre; pesce; uova; parmigiano; pecorino; tofu; formaggio feta; yogurt; latte di soia; riso/mandorle; agrumi; lamponi; fragole; mirtillo; kiwi; carote; coste; fagiolini; lattuga; melanzane; patate; peperoni; pomodori; zucchine; zucca; finocchi; cioccolato fondente; mandorle; noci; pinoli; olio extravergine di oliva; aceto di vino (anche balsamico); salsa di soia; spezie e aromi.



Uva; ananas; banane; broccoli; vino o birra (1 bicchiere).



Alcolici; zucchero; miele; marmellata; bevande gassate o troppo zuccherine; alcuni dolcificanti artificiali; grano; frumento; orzo; farine (di cereali e/o di legumi non concessi); kamut; segale; semolino; funghi; verze; cavoli; crauti; cetrioli; cicoria; asparagi; carciofi; avocado; albicocche; ciliegie; cocomero; cachi; fichi; mango; mele; more; pere; pesche; prugne; ceci; fagioli; lenticchie; frutta secca (tranne quella concessa); latte; formaggi e derivati del latte (tranne quelli concessi); cotture elaborate; salse ricche di grassi.

3 RICETTE dal menu

1 Piccatine pomodoro e origano

Ingredienti per 2 persone:

20 pomodorini da sugo, capperi, 1 spicchio d'aglio, origano, 400 g di fettine di vitello, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino in polvere.

Preparazione: pulire i pomodorini, tagliarli a metà e unirli, in una padella antiaderente, a una manciata di capperi, allo spicchio d'aglio e a un po' di origano. Regolare di sale. Fare cuocere per circa 15 minuti, aggiungere le fettine di carne e, quando sono cotte, condire con l'olio e un pizzico di peperoncino.

2 Fricassea di verdure con quinoa

Ingredienti per 2 persone:

1/2 cipolla, 1/2 dado, 1 peperone rosso e 1 giallo, 1 melanzana, 4 zucchine, 6 pomodori ciliegini, 2 carote, 1 mazzetto di coste, basilico, 120 g di quinoa, zenzero fresco, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale.

Preparazione: affettare la cipolla e farla appassire in una padella antiaderente con 2 cucchiaini d'acqua e il dado. Togliere la cipolla, mettere in padella tutte le verdure tagliate a tocchetti, aggiungere l'olio, regolare di sale, coprire e portare a cottura, aggiungendo 2 cucchiaini d'acqua bollente. Cuocere la quinoa, trasferirla in una terrina, unire le verdure e un po' di zenzero grattugiato, mescolare e servire.

3 Dadolata di tofu alla pizzaiola

Ingredienti per 2 persone:

1 spicchio d'aglio, 250 g di pomodori pelati, 4 cucchiaini di vino rosso, 1 manciata di origano, 300 g tofu a dadini, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, peperoncino in polvere.

Preparazione: in una padella antiaderente mettere l'olio, l'aglio, i pelati schiacciati con una forchetta, il vino, l'origano e un pizzico di sale. Quando la salsa è cotta, unire il tofu e proseguire la cottura per 5-6 minuti circa. Aggiungere un po' di peperoncino e servire.



-una taglia

in 7 giorni



Questa dieta, unita a un'adeguata attività fisica, permette di appiattire la pancia fino a perdere una taglia in 7 giorni. Il piano nutrizionale limita i cibi Fodmap e privilegia cotture leggere.

1° giorno

Colazione: caffè o tè; 1 yogurt magro o 1 bicchiere di latte di soia/riso/mandorle; 2 fette biscottate o 30 g di cereali.

Spuntino: 3 noci o 10 mandorle.

Pranzo: 70 g di prosciutto crudo con pomodorini; 1 panino integrale.

Merenda: 1 quadretto di cioccolato con almeno il 75-80% di cacao amaro.

Cena: ditaloni e zucchine (cuocere in padella 200 g di zucchine con aglio, basilico e poca acqua per circa 5 minuti; salare, trasferirle in una terrina, condirle con 1 cucchiaino di olio evo, 1 cucchiaino di pecorino e 2 foglie di menta, unire circa 80 g di pasta cotta al dente).

2° giorno

Colazione: caffè o tè; 1 yogurt magro o 1 bicchiere di latte di soia/riso/mandorle; 2 fette biscottate o 30 g di cereali.

Spuntino: 1 spremuta di agrumi oppure 3 noci o 10 mandorle.

Pranzo: 80 g di riso bollito condito con 1 cucchiaino di parmigiano e 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva.

Merenda: 1 yogurt magro.

Cena: 1 panino integrale; uova strapazzate con fagiolini (200 g di fagiolini, passati in padella con 1 cucchiaino di olio evo, 1 spicchio d'aglio e un trito di prezzemolo, erba cipollina e scalogno).



3° giorno

Colazione: caffè o tè; 1 bicchiere di latte di soia/riso/mandorle oppure 1 yogurt magro; 2 fette biscottate oppure 30 g di cereali.

Spuntino: 1 spremuta di agrumi oppure 3 noci o 10 mandorle.

Pranzo: un piatto di minestrone di verdure senza legumi.

Merenda: 1 yogurt magro o 1 quadretto di cioccolato fondente.

Cena: un piatto d'insalata di carote crude con aceto balsamico; 1 panino integrale; **piccantine pomodoro e origano.**

4° giorno

Colazione: caffè o tè; 1 bicchiere di latte di soia/riso/mandorle o 1 yogurt magro; 2 fette biscottate o 30 g di cereali.

Spuntino: 1 spremuta di agrumi oppure 3 noci o 10 mandorle.

Pranzo: 80 g di riso bollito condito con 1 cucchiaino di parmigiano e 1 cucchiaino di olio evo.

Merenda: 1 yogurt magro o 1 quadretto di cioccolato fondente.

Cena: 1 piatto di finocchi e zucchine a vapore con salsa di soia; 1 panino integrale; orata all'acqua pazza (adagiare 250 g di filetti in una teglia bassa, coprire a filo con acqua, unire 5 pomodorini tagliati a metà, prezzemolo tritato e un po' d'aglio a fettine. Bagnare con 1 cucchiaino di vino bianco, regolare di sale e pepe. Coprire con il coperchio e cuocere per 15-20 minuti; servire con 1 cucchiaino di olio evo).



tisana

BERE QUELLA
"PANCIA PIATTA"
TUTTE LE SERE
DOPO CENA

5° giorno

Colazione: caffè o tè; 1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro; 2 fette biscottate o 30 g di cereali.

Spuntino: 1 spremuta di agrumi oppure 3 noci.

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

Merenda: 1 yogurt magro o 1 quadretto di cioccolato fondente.

Cena: mezzi ziti al ragù (tritare 1/4 di scalogno, farlo appassire in padella con 1 spicchio d'aglio e 1 cucchiaino di vino bianco. Unire 10 pomodorini, 1 melanzana piccola e 1 zuccina tagliate a tocchetti, 3 olive nere e 3 verdi, peperoncino e basilico. Salare, cuocere per 15 minuti. Lessare 80 g di pasta, condirla con il ragù di verdure e 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva).

6° giorno

Colazione: caffè o tè; 1 bicchiere di latte di soia/riso/mandorle o 1 yogurt magro; 2 fette biscottate oppure 30 g di cereali.

Spuntino: 1 spremuta di agrumi oppure 3 noci o 10 mandorle.

Pranzo: 80 g di riso bollito con 1 cucchiaino di parmigiano e 1 cucchiaino di olio evo.

Merenda: 1 yogurt magro o 1 quadretto di cioccolato fondente.

Cena: **fricassea di verdure con quinoa.**

7° giorno

Colazione: caffè o tè; 1 bicchiere di latte di soia/riso/mandorle o 1 yogurt magro; 2 fette biscottate oppure 30 g di cereali.

Spuntino: 1 spremuta di agrumi oppure 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.**

Servizio di Roberta Leggiero.
Con la consulenza del professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica a Milano.

→ SE IL GONFIORE PERDURA, MEGLIO CONSULTARE UNO SPECIALISTA