

Guida al benessere

Dopo le feste

Pensatela come Gérard Depardieu: «Ho soltanto mangiato un po' di più, non ho mica ammazzato nessuno!». Pentiti, ma non troppo (come l'attore francese ha raccontato sulla rete Tv5) degli stravizi natalizi, l'obiettivo per il 2014 è depurarsi.

Cibi ghiotti e ipercalorici, dolci tradizionali e champagne sono stati i protagonisti delle tavole. Normalmente dopo il peccato arriva il senso di colpa (aggravato dal vedersi fuori forma) ma noi pensiamo ai buoni propositi: ritornare nei limiti e disintossicare l'organismo. «Per eliminare le tossine, rigenerarsi e tenere il peso controllato — raccomanda Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica, autore di *Cambio dieta* (Mondadori, in libreria a fine gennaio) — è importante mangiare in modo sano evitando gli alimenti che rallentano la digestione e appesantiscono. Senza rinunciare alla buona tavola, ma soltanto modificando leggermente le nostre consuetudini e dare modo a fegato, reni e stomaco di espellere un po' alla volta le scorie accumulate».

Contromisure Dal peeling fatto in casa ai piatti da portare in tavola: recuperare subito si può

I cibi no e i cibi sì

Eliminare i cibi ricchi di grassi animali (burro, lardo, panna, salumi, ecc.), frittute e alcolici. «Si consiglia di tralasciare per una settimana anche formaggi, carne, pesce e preferire le proteine di origine vegetale come i legumi e i derivati della soia». «Fra le proteine animali — continua Sorrentino —, lasciamo quelle dello yogurt e del parmigiano (per la quota giornaliera di calcio). Le verdure e la frutta di stagione sono ricche di fibre, "puliscono" l'intestino e svolgono un'importante funzione di regolazione sulla digestione. I vegetali apportano poche calorie e hanno un ottimo potere saziante. Come condimento si all'olio extravergine d'oliva,



Contromisure Dal peeling fatto in casa ai piatti da portare in tavola: recuperare subito si può

Purificarsi (con il cioccolato)

Una settimana senza proteine animali, ma con un piccolo sfizio serale
Le tre mosse per rigenerare la pelle

meglio se crudo». Moderare il sale e bere di più: l'acqua non fa ingrassare. E la pasta? «Il segreto è condirla con semplicità e fantasia preparando sughetti leggeri a base di verdure, insaporiti con erbe aromatiche e spezie, salse allo yogurt, ma anche con poco olio o un cucchiaino di parmigiano. La pasta, il pane, il riso, non devono mai mancare per coprire le necessità di zuccheri complessi».

Che frutta e che verdura?

«Lattuga, carciofi, erbe, sca-

rola, tarassaco, cicoria, cardi, soncino e asparagi sono l'ideale per la loro azione disintossicante — ricorda il dietologo —. Le verdure a foglia verde sono ricche di clorofilla, pigmento verde con poteri anche di tonificazione. Molti, nel pulirle, scartano proprio le parti colorate mangiando quelle più tenere ma prive di proprietà benefiche». Consumate vegetali a pranzo e a cena, variateli senza temere le calorie. Mangiateli crudi oppure bolliti, a vapore o alla griglia. Se li lessate, usate

l'acqua di cottura come *consommé* o minestre mineralizzanti. «Scegliete oltre ai legumi secchi, anche quelli freschi (piselli, fave, ecc.) e i germogli (si pensa sempre a quelli di soia tralasciando

Lo specialista

Nicola Sorrentino: «Carciofi, cicoria e asparagi sono l'ideale per la loro azione disintossicante»

altri forse più buoni: di ceci, lenticchie, piselli, crescione ed erba medica), sono una vera rivelazione tutta naturale, fonti di preziosissime sostanze depuranti e ricostituenti. Si mangiano interamente (piantina, seme generativo e radicetta) e si gustano mescolati con altre verdure». Non dimentichiamo lo spuntino e la merenda: «Facendo attenzione alle porzioni — conclude — la frutta secca ci permette di arrivare ai pasti principali con meno fame. Noci, nocciole, mandorle e pistacchi hanno un buon contenuto di grassi ma un basso indice glicemico e per questo aumentano il senso di sazietà». Infine, il dopocena: «Un quadretto di cioccolato nero».

Rossella Burattino
rburattino@corriere.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La dieta dei 7 giorni

Colazione, spuntino, merenda e dopocena restano fissi.

Colazione: caffè d'orzo o tè verde; 1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro; cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate.

Spuntino: 1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle.

Merenda: 2 noci o 1 yogurt magro o 1 bicchiere latte di mandorla

Dopocena: 1 frutto o 1 quadretto cioccolato nero

Lunedì

Pranzo: un piatto di verdure miste alla griglia; 1 panino integrale. **Cena:** zuppa di legumi ed erbe con pane casereccio

Martedì

Pranzo: 1 piatto di verdure cotte a piacere; 2 patate al vapore; 1 cucchiaino d'olio extra vergine d'oliva; aceto balsamico. **Cena:** ditali e ceci

Mercoledì

Pranzo: un piatto di minestrone con legumi. **Cena:** riso clorofilliano

Giovedì

Pranzo: 1 piatto insalata di mais e farro; 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva; salsa di soia. **Cena:** 1 panino integrale; fettine di tofu alla pizzaiola

Venerdì

Pranzo: 1 piatto insalata mista con germogli a piacere; 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva; aceto balsamico; 1 panino integrale. **Cena:** lumacaoni piselli e curry

Sabato

Pranzo: 1 hamburger di soia insalata di lattuga e pomodorini a volontà con senape e aceto balsamico. **Cena:** fusilli pomodoro e fagiolini

Domenica

Pranzo: 1 pizza marinara con poco olio (pomodoro, origano, aglio). **Cena:** pasta e lenticchie