

RIMETTERSI IN FORMA DOPO LE FESTE

L'ANNO NUOVO È SPESSO CARICO DI BUONI PROPOSITI. IL PIÙ RICORRENTE? RICONQUISTARE LA FORMA PERDUTA DOPO IL **TOUR DE FORCE** GASTRONOMICO DELLE FESTIVITÀ NATALIZIE. ECCO PER VOI I CONSIGLI DEL NOTO SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE E DIETETICA **NICOLA SORRENTINO**

Si sa che durante le feste è facile mettere su qualche chilo. Abbiamo chiesto al professor Sorrentino di consigliarci una "terapia d'urto".

Che cosa dobbiamo fare per rimettersi in forma dopo le festività senza troppi sacrifici?

A Natale cibi succulenti ma ipercalorici, dolci, champagne e liquori sono i protagonisti delle nostre tavole. Ma siccome dopo i peccati arriva puntualmente il pentimento, per l'anno nuovo dobbiamo porci l'obiettivo di ritornare nei limiti e di disintossicare il nostro organismo dagli stravizi delle feste.

Non è necessario adottare una dieta penitenziale, l'importante è scegliere gli alimenti giusti, in dosi moderate, dando al cibo il ruolo che merita e affrontando il nuovo regime alimentare con ottimismo. Evitiamo gli alimenti che rallentano la digestione e ci appesantiscono e diamo modo a fegato, reni e stomaco di eliminare un po' alla volta le scorie accumulate.

Per ottimizzare i risultati è bene abbinare alla dieta la pratica di un'attività sportiva. Se non si gode di buona salute è bene interpellare il proprio medico prima di iniziare una dieta. Evitiamo i cibi ricchi di grassi animali (come bur-



Dopo i peccati
arriva puntualmente
il pentimento,
per l'anno nuovo
dobbiamo porci
l'obiettivo
di ritornare nei limiti
e di disintossicare
il nostro organismo

di_CATERINA BALIVO

ro, panna e salumi), frittiture e alcolici, e tralasciamo per una settimana anche formaggi, carne, pesce, preferendo le proteine vegetali (ceci, fagioli, lenticchie, piselli, fave). Per coprire la dose giornaliera di calcio scegliamo magari uno yogurt magro.

La pasta, il riso, il pane non devono mancare, meglio se integrali. Abolire o limitare drasticamente questi alimenti significa andare incontro a bruschi cali della glicemia, con ripercussioni sul benessere fisico. Prevediamo quattro/cinque porzioni di frutta e verdure al giorno, solo quattro cucchiaini di olio e tanta acqua.

Ci sono leggende da sfatare? Digiuno, diete basate su un solo alimento, combinazioni "magiche" di cibi...?

La ricerca del farmaco "di supporto" da parte di chi è a dieta corrisponde molto spesso al desiderio di qualcosa che si sostituisca alla loro volontà e che li obblighi a dimagrire. Un desiderio che spinge a credere a pillole miracolose e diete magiche.

Non esistono pillole di questo tipo e determinate sostanze, assunte con troppa facilità, possono arrecare gravi danni alla salute. Ciò non toglie che il medico, qualora ve ne sia la neces-

sità, possa prescrivere al suo paziente degli integratori o dei farmaci che lo aiutino ad adattarsi al nuovo regime alimentare e a ottimizzarne gli effetti. Tuttavia, nessun farmaco può sostituirsi alla dieta e alla costanza di chi la segue. E, ad ogni modo, qualsiasi integrazione farmacologica, anche se "naturale", deve essere assunta esclusivamente sotto controllo medico.

Ci sono dei cibi "amici" che vuole consigliarci dopo un'abbuffata?

Certamente frutta e verdure. Queste ultime in modo particolare perché ricche di vitamine, sali minerali, fibre e sostanze antiossidanti. Apportano poche calorie e hanno un ottimo effetto saziante. Ma la vera regina della disintossicazione e del dimagrimento è l'acqua. Come dico nel mio libro *La dieta dell'acqua*, l'acqua fa realmente dimagrire.

Una volta tornati al nostro peso abituale quali sono i suoi consi-

gli per una dieta di mantenimento sana e facile da seguire?

Una volta insegnato al paziente come mangiare, il buon senso è la carta vincente. Di tutto un po' ma senza esagerare. Non deve mancare un'attività fisica: almeno 30 minuti di camminata veloce cinque volte alla settimana.

Spesso dieta e vita sociale non vanno d'accordo. Come possiamo controllare la nostra alimentazione senza rinunciare a qualche cena o aperitivo fuori casa?

Se siamo invitati a un party, per evitare di cadere in tentazioni pericolose per la linea, concentriamoci sulla conversazione e non sul cibo; diamoci un ordine di priorità per le cose che ci piacciono di più. Concediamoci un bicchiere di spumante e sorseggiamolo lentamente.

Se ci troviamo a un aperitivo preferiamo cipolline, cetriolini e sottaceti in genere che apportano pochissime calorie. Beviamo un succo di pomodoro

condito o anche un bicchiere di vino rosso, evitando "soft drink" e superalcolici.

Se usciamo per una pizza optiamo per una marinara, accompagnata con una birra piccola o acqua minerale. Durante un pranzo o una cena è bene tenere il bicchiere del vino sempre a metà, senza farselo rabboccare: si riesce così più facilmente a controllare quanto si beve. Teniamo presente che l'alcol, oltre a contenere molto zucchero, riesce a fare cadere i freni inibitori, anche nei confronti del cibo. Per non arrivare al pranzo o alla cena con troppo appetito prepariamo lo stomaco con un vasetto di yogurt magro o un piattino di verdure: carote e finocchi andranno benissimo. Un

Pausa pranzo: le regole d'oro

Chi pranza ogni giorno al bar, in pizzeria o al ristorante cade facilmente in alcuni luoghi comuni che bisogna sfatare. Uno di questi è la classica insalatona, che tutti pensano "leggera", al contrario è una vera bomba calorica, basta sommare le calorie di mais, mozzarella, uova, tonno e olive. Senza contare quelle dell'olio che si usa per condirla. Più calorica di una pizza o un piatto di pasta. Sì al classico panino, ma meglio se a base di pane croccante, che costringe a masticare lentamente. In questo modo si gusta più a lungo. La farcitura deve essere semplice: roast-beef, prosciutto cotto o crudo sgrassato, bresaola, tacchino affumicato, abbinati a verdure a scelta. Evitiamo salse o formaggi e, come condimento, basta un filo di olio. L'accompagnamento ideale per un panino è una spremuta d'agrumi.



segreto per soddisfare le esigenze del palato e del benessere dell'organismo è quello di limitarsi a un assaggio delle diverse portate: una fetta di prosciutto e un'oliva come antipasto, una piccola porzione di primo, un assaggio di tacchino, qualche noce o nocciola e una fettina sottile di dolce. Si può mangiare di tutto ma in piccole porzioni, senza mai abbuffarsi.

Durante il pasto è consigliabile masticare lentamente, bere molta acqua, parlare e scherzare. Altro accorgimento utile è indossare abiti o pantaloni con cintura: quando questa tira, significa che si sta per superare il limite.

Recentemente ha pubblicato il libro *La dieta dell'acqua*. Ci dà qualche consiglio per stare bene e perdere peso con un corretto uso dell'acqua?

Il cibo e l'acqua sono le armi più potenti per prevenire e combattere sovrappeso e malattie. Bere la giusta quantità e il giusto tipo di acqua ogni giorno, può apportare enormi benefici

Grazie all'acqua possiamo accelerare gli effetti di una dieta ipocalorica, dimagrendo in modo più rapido e mitigando il senso di fame. Tanto che, senza esagerazioni, possiamo parlare di una vera e propria "dieta dell'acqua"

alla salute e alla forma fisica. Grazie all'acqua possiamo accelerare gli effetti di una dieta ipocalorica, dimagrendo in modo più rapido e mitigando il senso di fame. Tanto che, senza esagerazioni, possiamo parlare di una vera e propria "dieta dell'acqua".

L'acqua è l'alimento dietetico per eccellenza, non apporta calorie, ha una funzione drenante che ci aiuta a eliminare le tossine e le scorie, oltre ad avere un potere saziante: bere due bicchieri di acqua prima della colazione, del pranzo e della cena ci permette di raggiungere il senso di sazietà molto più rapidamente durante il pasto (l'effetto risulta ancora più accentuato nel caso in cui si beva acqua frizzante). Bevendo avviamo una serie di meccanismi metabolici conosciuti come termogenesi (produzione di calore con dispendio energetico) che ci aiuta realmente a perdere peso. Se nella nostra dieta quotidiana introduciamo almeno otto bicchieri di acqua e abbiniamo un'attività fisica costante avremo dei risultati più rapidi e duraturi nel tempo.



Nicola Sorrentino con Paola Gambino

La dieta dell'acqua

Che cosa mangiare, che acqua bere per stare bene e perdere peso

Pagine 176 / € 12,90 / Salani Editore

L'acqua aiuta a dimagrire? Nuovi studi internazionali dimostrano che bere acqua prima dei pasti aiuta a dimagrire e a mantenere nel tempo il peso raggiunto. Questo libro vi spiega perché un gesto semplice come bere un bicchiere di acqua riesce dove molte diete alla moda non riescono. Nicola Sorrentino vi spiega come e quando bere e quali acque specifiche fanno bene e aiutano a dimagrire. Organizzare l'alimentazione attorno ai liquidi è la base della nuova dieta "dell'acqua", proposta in questo libro con facili schemi da seguire e molte ricette salutari da portare in tavola, e in più, a ogni piatto, viene abbinata la sua acqua.



"Con l'alimentazione non si scherza. Cibo e acqua, le armi più potenti per essere sani e dimagrire."

Nicola Sorrentino