Non sono gli spaghetti che fanno ingrassare, ma il condimento. Insaporisci i tuoi primi con semplice pomodoro o verdure di stagione: farai il pieno di antiossidanti preziosi.

FINALMENTE UNA DIETA CHE FA *AMARE LA PASTA*

Ma anche il cioccolato, i formaggi e tutti gli alimenti che non penseresti mai di poterti permettere. Se li consumi nel modo giusto, non metti su un etto. Parola di Nicola Sorrentino, il medico dei vip

di CATERINA CARISTO scrivile a dminforma@mondadori.it

Nel suo ultimo libro Nicola Sorrentino, il dietologo che ha fatto dimagrire tante celeb, presenta il suo nuovo menu dimagrante, con tante ricette gustose (*Cambio dieta*, Mondadori, 14,90 euro).

Carne a gogo, niente pane, addio al cioccolato. Quando si parla di diete i diktat che complicano la vita e mettono a dura prova la forza di volontà si sprecano. Peccato che dietro a molte di queste proibizioni non ci siano altro che inutili luoghi comuni. Il dietologo Nicola Sorrentino, nel suo nuovo libro, *Cambio dieta*, li sfata uno per uno. E qui ci spiega come dimagrire senza soffrire.

Ti hanno sempre detto che la pasta fa ingrassare, soprattutto se la mangi di sera. E invece...

Tira pure un sospiro di sollievo. E goditi il tuo piatto di spaghetti o maccheroni: secondo Nicola Sorrentino puoi mangiare la pasta anche a cena. Ma a patto che sia preparata semplicemente e, soprattutto, che sia integrale. «Spaghetti, fusilli e pennette in questa versione sono davvero amici della linea» spiega il dietologo. Prima di tutto perché contengono zuccheri che non danno picchi glicemici e quindi vengono assorbiti più lentamente nel sangue. Così l'organismo è costretto a ricorrere alle riserve di grasso per procurarsi energia, cosa che favorisce il dimagrimento. «La pasta integrale, poi, è una buona fonte di fibre, che saziano e rallentano l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri. Inoltre, è più saporita di quella raffinata, perché più ricca di nutrienti, quindi non devi condirla troppo. Insomma, una porzione da 80 grammi con un cucchiaio abbondante di pesto fatto, per esempio, con ▶

basilico, capperi, un'acciuga, aglio, parmigiano, yogurt non ingrassa. In più i carboidrati contengono triptofano, sostanza che stimola la produzione di serotonina, importante per il benessere e il tono dell'umore. Perciò quando mangi il primo a cena, sei più rilassata e dormi meglio».

Ti hanno sempre detto di puntare sui latticini magri. E invece...

«Chiariamoci subito: i latticini magri non esistono. E occhio anche a quelli light: con la scusa che sono meno calorici la gente finisce per mangiarne più del dovuto» dice Nicola Sorrentino. Questo non significa che formaggi & co. vadano eliminati dai menu. «Io salvo il parmigiano, nutriente e fatto con latte di mucche che normalmente sono allevate con foraggio fresco, quindi privo di aflatossine (sostanze tossiche che possono favorire alcuni tumori). Se ne può aggiungere un cucchiaino sulla pasta o, in alternativa, mangiarne 20 grammi a merenda, insieme a 2-3 gherigli di noci. Bene anche lo yogurt: è ricco di batteri amici del sistema immunitario e dell'intestino. L'importante è sceglierlo senza zuccheri aggiunti, altrimenti interferiscono con gli effetti benefici dei fermenti lattici e non ti aiutano a mantenere la linea».

Ti hanno sempre detto che la frutta va mangiata lontano dai pasti. E invece...

Sappi che questo è solo un consiglio per evitare di consumarne troppa. In realtà, se ti limiti a due frutti al giorno, la dieta è salva e tu puoi mangiarli quando vuoi, anche dopo pranzo o dopo cena. «Non è vero che fermentano. Al contrario contengono fibre e sostanze che favoriscono la digestione» dice l'esperto.

Ti hanno sempre detto che per dimagrire ci vogliono tante proteine animali. E invece...

Se sono troppe non fanno bene alla salute: la carne contiene grassi saturi che danneggiano le arterie. «Nella mia dieta consiglio di mangiare tutti i giorni almeno una porzione di legumi, che forniscono proteine vegetali. Per esempio, un bicchiere di latte di soia a colazione e un piatto di riso e lenticchie o di pasta e fave a pranzo o a cena. Se i legumi sono secchi ne bastano 30 grammi, se freschi ce ne vogliono 100».

Ti hanno sempre detto che quando sei a dieta devi mangiare carne bianca. E invece...

Quello che conta davvero è la cottura. Prendiamo, per esempio, il classico pollo arrosto: non è leggero come si pensa. Mentre gira sullo spiedo, infatti, i grassi della pelle penetrano in parte nelle carni, che, facci caso, risultano particolarmente morbide» dice l'esperto. «In generale, nella mia dieta tutta la carne, sia bianca, sia rossa è da consumare con parsimonia. Via libera, invece, al pesce. Puoi mangiarne una porzione (150-200 grammi) anche 3, 4 volte alla settimana. Nutri i muscoli e fai il pieno dei famosi Omega 3, i grassi buoni che ci aiutano a proteggere il cuore, le arterie e le cellule cerebrali».

La pasta? Meglio al dente. Se la cuoci troppo, i suoi amidi si trasformano in glucosio e tu ingerisci più zuccheri. Lo stesso succede quando le patate non sono più fresche e la frutta diventa troppo matura.

VOGLIA DI UNO SNACK?

NOCI, MANDORLE E NOCCIOLE Nelle diete moderne non mancano più. Mangiarne 30 grammi come spuntino fa arrivare al pasto successivo meno affamati, perché hanno un alto potere saziante. Contengono proteine vegetali e grassi buoni con un'azione protettiva da diabete, tumori, colesterolo.

UN PEZZETTO DI FONDENTE Un quadretto di cioccolato noir dopo cena ti toglie la voglia di dolce, senza farti ingrassare. L'importante è che sia al 60-70% di cacao: quando contiene troppo zucchero crea dipendenza e ti spinge a mangiarne più del necessario.

I NUMERI CHE CONTANO DAVVERO

150 MINUTI

di attività aerobica alla settimana. Perché non c'è dieta che funzioni se non si fa sport. Basta camminare o andare in bici o nuotare per mezz'ora cinque giorni su sette. Per convincere i più pigri, Nicola Sorrentino ricorda che "non muoversi fa male quanto fumare".

2000 CALORIE

a settimana andrebbero bruciate facendo esercizio fisico. Ma non tutte insieme. Consumarle in un solo allenamento molto duro non ha gli stessi effetti benefici del fare un'attività costante e regolare anzi, si rischia di stressare l'organismo.