

# Vuoi un fisico splendido e una salute di ferro? Prova la dieta intelligente

*Basta con i regimi estremi. Per dimagrire e prevenire malattie e invecchiamento bisogna usare il buon senso. E prendere il meglio di tutte le diete. Lo sostiene un illustre dietologo, che ha elaborato un approccio basato sulle tre regole d'oro dell'alimentazione corretta. Equilibrio tra cibi basici e acidi. Controllo del carico glicemico. Riduzione delle proteine animali. E indovinate la buona notizia? Non mette al bando la nostra amata pasta. Anzi, la pone al centro del benessere a tavola. Insieme a verdura e frutta*

di Anna Tagliacarne

**C**i risiamo. Davanti allo specchio vediamo rotolini di ciccia sui fianchi e lo spettro della prova costume. Decidiamo di seguire l'ennesima dieta: sono di moda quelle alcaline, regimi alimentari che promettono di far perdere peso, prevenire e curare alcune malattie, rallentando il processo di invecchiamento. Potremmo scegliere una di queste. Ma di cosa si tratta? «Il pH del nostro sangue è leggermente basico: compreso tra 7,35 e 7,45. E i sostenitori della dieta alcalina affermano che l'alimentazione di ognuno di noi dovrebbe rispettare tale valore», spiega Nicola Sorrentino, medico e dietologo. «Il problema è che è praticamente impossibile calcolare esattamente il valore alcalino dei cibi una volta cucinati e digeriti». Questo non è l'unico dubbio che il professore esprime: «Mancano dati scientifici su come uno schema alimentare di questo genere possa mettere al riparo dalle malattie o dalla perdita di minerali come il calcio dalle ossa, predisponendoci così all'osteoporosi». Ma allora le diete basiche non saranno soprattutto una moda? «Perché una dieta alcalina, cioè basica, farebbe perdere peso, mantenendoci sani? Non sarà che la "novità" è solo un modo diverso per raccontare una storia vecchia?», si domanda infatti Sorrentino.

## TRE SEGRETI DI BELLEZZA E VITALITÀ

Nel suo ultimo libro, *Cambio dieta* (Mondadori Electa), il professore elenca svariate "bufale" e spiega quali sono i tre principi fondamentali dell'alimentazione corretta: il controllo dell'indice e del carico glicemico degli alimenti, il mantenimento dell'equilibrio acido/basico dell'organismo e un'assunzione ridotta di proteine di origine animale. «Sono questi i segreti di una buona forma fisica, della bellezza e soprattutto della salute. Una divisione fra cibo acido e alcalino, zuccheri "buoni" e "cattivi", si basa proprio sulla capacità di ogni alimento di innalzare la glicemia, cioè i livelli di zuccheri nel sangue. L'indice glicemico, che rappresenta la velocità di assorbimento degli zuccheri nel sangue, da solo non basta: perché insieme alla qualità, dobbiamo tenere conto della quantità di carboidrati presenti nel piatto», ►

## Per saperne di più



*Cambio dieta* (Mondadori Electa, 14,90 euro) è il nuovo libro di Nicola Sorrentino, medico e dietologo, docente di Igiene nutrizionale all'Università di Pavia. Il suo approccio? Trasversale. Perché per evitare le malattie e restare in forma non ci vuole un dogma, ma buon senso. E il professore spiega come fare a conquistarlo.

«Alcuni dei precetti della dieta alcalina si sposano con quelli della dieta mediterranea. Sono però convinto che un approccio "estremo" sia da evitare perché una dieta strettamente alcalina potrebbe implicare una forte riduzione della varietà degli alimenti», è il parere di Sorrentino, vero sostenitore della pasta. «La pasta è fondamentale per il nostro benessere ed è un utile alleato per la linea. Anzi, è l'anima della dieta. Il segreto per mangiarla senza ingrassare è condirla con semplicità e fantasia, preparando sughetti leggeri a base di verdure, insaporiti con erbe aromatiche e spezie, salse allo yogurt, olio e parmigiano». Molti alimenti considerati proibiti (facendo attenzione alle porzioni) diventano spuntini e merende: noci, nocciole e mandorle hanno un buon contenuto di grassi ma un basso indice glicemico. Il cioccolato, purché fondente e in dosi contenute, ci insegna che essere a dieta non significa rinunciare ai dolci, ma modificare il nostro rapporto con il cibo. ▮

## L'equilibrio perfetto tra i nutrienti

### CARBOIDRATI

Non sono tutti uguali, ci sono gli zuccheri semplici (per esempio i monosaccaridi) e quelli complessi, come l'amido, il principale costituente della pasta. Questi ultimi sono i migliori perché hanno l'indice glicemico più basso. I carboidrati, quando vengono digeriti, liberano glucosio, il principale combustibile del corpo umano. In linea generale il 55-60 per cento delle calorie giornaliere devono essere carboidrati. Dunque sarebbe corretto mangiare tra i 100 e i 150 g di carboidrati al giorno. Ma non è una regola fissa: tutto dipende dalle porzioni e dalle calorie.

### GLUCOSIO

Per stare bene abbiamo bisogno di circa 180 grammi al giorno di glucosio: 120 circa sono utilizzati dal cervello. Lo ricaviamo dagli amidi contenuti nei carboidrati.

### PROTEINE

Ne abbiamo bisogno di 1 grammo per chilo corporeo

(1,5 se in gravidanza). In un petto di pollo, per dire, ci sono 23,3 g di proteine circa. Devono rappresentare all'incirca il 12-15 per cento delle calorie totali giornaliere.

### FRUTTA E VERDURA

Cinque porzioni al giorno (due di verdura e tre di frutta). Frutta: 150 grammi per porzione. Ortaggi: 250 grammi, ma se insalata 50 grammi. Una porzione di frutta secca ne sostituisce una di frutta fresca: 15 mandorle o pistacchi, oppure tre noci, al posto di un frutto.

### DOLCI

Un quadretto di cioccolato fondente sostituisce un frutto.

### PORZIONI IDEALI

Pasta o riso: 80 g  
Panino: 50 g  
Legumi freschi: 100 g  
Legumi secchi: 30 g  
Ortaggi: 250 g  
Insalate: 50 g  
Patate: 200 g  
Carne: 70 g  
Formaggio fresco: 100 g  
Formaggio stagionato: 50 g  
Uovo: 60 g  
Salumi: 50 g

## Mercoledì

**PRANZO** Un piatto di minestrone senza legumi con una patata.

**CENA** Polipetti affogati (170 g di polipetti, uno spicchio di aglio, 130 g di pomodori, un cucchiaino di vino bianco, sette olive nere, un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, sale, prezzemolo tritato).



## Giovedì

**PRANZO** Un piatto di verdure alla griglia con salsa a piacere; un panino integrale.

**CENA** Riso con gamberetti, asparagi e piselli (70 g di riso, 75 g di gamberetti, 75 g di punte di asparagi, 15 g di piselli surgelati, un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, sale e pepe quanto basta, prezzemolo tritato).

## Venerdì

**PRANZO** Un hamburger di soia; un piatto di lattuga e pomodori con salsa a piacere; un panino integrale. Oppure un panino con 50 g di prosciutto crudo.



**CENA** Zuppa di orzo e farro (30 g di orzo precotto, 30 g di farro precotto, 100 g di melanzane, 100 g di fagiolini, 100 g di pomodori, 40 g di cipolla, prezzemolo tritato, basilico, un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, sale, pepe).

## Sabato

**PRANZO** Una pizza marinara (solo pomodoro e aglio con poco olio).

**CENA** Ratatouille di verdure (una melanzana piccola, due zucchine, un carciofo, un peperone, una cipolla piccola, due patate, un pomodoro ramato, una carota, prezzemolo, basilico, aglio, ½ dado, un cucchiaino di olio extravergine d'oliva).

## Domenica

**PRANZO** Un piatto di patate e carciofi cotti al vapore con salsa a piacere.

**CENA** Pasta e fagioli (50 g di pasta mista, 50 g di fagioli borlotti in scatola, un pomodoro, cipolla, aglio, brodo di verdura, una carota, un cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale e pepe quanto basta).



spiega. Ci sono cibi che hanno un indice glicemico alto, ma contengono pochi carboidrati, quindi, sebbene vengano assorbiti velocemente, la loro quantità è così esigua da non causare un picco glicemico. Facciamo un esempio: 100 grammi di carote-lesse hanno un indice glicemico (IG) di 90, quasi come il glucosio, ma contengono solo 8 grammi di carboidrati. Per calcolare il carico glicemico si moltiplica l'indice glicemico di un cibo per i grammi di carboidrati presenti nella porzione. «Tutto ciò che mangiamo può influenzare l'equilibrio acido-base dell'organismo, ma davvero questo deve diventare un arbitro della nostra salute? Quando scopriamo che i cibi "buoni" sono le verdure e quelli "cattivi" sono la carne e i latticini», aggiunge Sorrentino, «capiamo che questa teoria la conosciamo già. Il rischio è che i pazienti prendano per comandamenti le indicazioni del dietologo di turno e si privino di alimenti essenziali».

### MA NOI MANGIAMO PIÙ BASICO O PIÙ ACIDO?

È curioso notare che gli alimenti che compongono la nostra dieta sono quasi tutti acidi e che i cibi alcalini sono in netta minoranza. Generalizzando, si può dire che la frutta e i vegetali sono alcalini (danno luogo ad alcali), mentre la carne, molti cereali e i prodotti caseari sono acidi. Il metabolismo delle proteine può produrre sia acidi sia alcali ma a conti fatti la nostra dieta apporta di solito più acidi che basi. In una persona sana, questo non rappresenta un problema: il nostro organismo possiede una serie di complessi "sistemi tampone", basati principalmente sulla respirazione e sulla funzione renale. E allora come dobbiamo comportarci per scegliere i cibi migliori, che non ci facciano ingrassare e ci garantiscano il corretto apporto di nutrienti? Dobbiamo considerare oppure no l'aspetto alcalino dell'alimentazione?

### I RISCHI DI UNA SCELTA "ESTREMA"

Mangiare in maniera "meno acida" (e dunque più basica o più alcalina) significa, per esempio, rinunciare alle bevande gasate e ai superalcolici, fare grande uso di spezie, compreso il benefico aglio, al posto del sale, utilizzare l'olio d'oliva, mangiare frutta secca e bere tè verde, bevanda che è entrata ormai a far parte della nostra lista della spesa. Limitare i cibi acidificanti in favore di quelli alcalinizzanti vuol dire essenzialmente mangiare meno proteine animali (in particolare carne rossa e formaggi) e meno zuccheri raffinati, per riempire la tavola di verdura e frutta, con il loro apporto di potassio e fibre. E anche di composti fitochimici "anticancro" e antiossidanti, come i polifenoli e i glucosinolati (molto abbondanti nella famiglia dei cavoli). Tutte indicazioni che conosciamo a menadito. Le diete ricche di alimenti di origine animale e povere di quelli di origine vegetale, tipiche dei Paesi industrializzati, portano a un eccesso di acidi, con un effetto negativo sull'organismo: per ottenere un pH bilanciato dovremmo assumere l'80 per cento di alimenti alcalini e il 20 per cento di alimenti acidi. ►

## Con questa dieta perdi 2 taglie!

Segui la nuova dieta di Sorrentino per 30 giorni: limitando grassi e zuccheri riuscirai a perdere una taglia o addirittura due.

### Tutti i giorni

**COLAZIONE** Caffè d'orzo o tè verde con dolcificante; un bicchiere di latte magro o uno yogurt magro; 30 g di cereali integrali o due fette biscottate.

**SPUNTINO** Una spremuta di agrumi o 15 mandorle.

**MERENDA** Due noci o uno yogurt magro o un bicchiere di latte di mandorla.

**DOPOCENA** Un frutto o un quadretto di cioccolato amaro.

### LE SALSE TRA CUI PUOI SCEGLIERE

#### Al pomodoro:

Pomodoro, acciughe tritate, tabasco.

Pomodoro, aglio, basilico.

Pomodoro, capperi, origano.

Pomodoro, aglio, peperoncino, cipolla, basilico.

#### A base di yogurt:

Yogurt, aceto aromatico e basilico.

Yogurt, cetriolini, olive e capperi tritati.

Yogurt e curry.

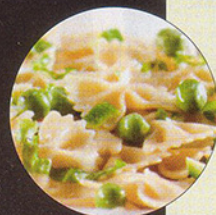
Yogurt e mentuccia.

Yogurt e senape.

### Lunedì

**PRANZO** Un piatto di broccoli e cavolfiori con salsa a piacere; un panino integrale.

**CENA** Farfalle con piselli (70 g di farfalle condite con 150 g di piselli surgelati, scalogno, prezzemolo, curry, 1/2 vasetto di yogurt magro, sale e peperoncino. Procedimento: fate appassire un trito di prezzemolo e scalogno con un po' d'acqua, e poi aggiungete i piselli e portateli a cottura. Scolate la pasta e versatela in una terrina dove avrete amalgamato lo yogurt col curry. Aggiungete i piselli, un po' di prezzemolo e servite).



### Martedì

**PRANZO** Un piatto d'insalata mista con 100 g di tonno al naturale e salsa a piacere; un panino integrale.

**CENA** Pennette con punte di asparagi fresche o surgelate (80 g di pennette, 230 g di punte di asparagi, aglio, prezzemolo, un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, un cucchiaino di parmigiano reggiano). ►

