

Sveglia
l'intestino
combatti
la stitichezza

la dieta che ti

SGONFIA

Cosa mangiare per una pancia
piatta e gambe più leggere

DI MANUELA PORTA*

*Con la consulenza di Nicola Sorrentino, dietologo

Non tutti coloro che hanno problemi con la bilancia sono grassi. Tensione addominale e ritenzione idrica possono farti guadagnare anche una taglia in più. Per perderla bisogna puntare sui cibi giusti.

Il dietologo Nicola Sorrentino ha ideato un regime alimentare ad hoc per riuscirci

Uomini e donne, giovani e meno giovani, grassi e magri. La pancetta è uno degli inestetismi più democratici del mondo. Colpisce allo stesso modo chi ha problemi con la bilancia e chi è normopeso. «Molti pazienti che arrivano nel mio studio combattono da anni contro la pancetta e non sanno più come intervenire», racconta il dietologo Nicola Sorrentino, che a questo argomento dedica il suo ultimo libro *Siamo gonfi non siamo grassi*.

NON TUTTO IL GRASSO FA MALE

Il grasso non è tutto uguale. Anzi ne esistono di tre diversi tipi. Quando ci pizzichiamo le maniglie dell'amore o le cosce andiamo a toccare il grasso sottocutaneo (o bianco, dal colore di questo tipo di cellule) che ha diverse funzioni: ci ripara dal freddo, ci protegge dalle cadute e è una riserva di energia. Le

cellule adipose infatti immagazzinano le calorie in esubero, trasformandole in trigliceridi. Quando per qualche ragione stiamo a digiuno queste cellule di grasso vengono rilasciate dall'organismo. In misura contenuta quindi questo grasso è indispensabile per la sopravvivenza dell'essere umano. C'è poi il grasso bruno che invece di immagazzinare lipidi, li brucia e genera il calore necessario alla termoregolazione (serve a non farci sentire freddo). Terza tipologia di grasso, quello addominale o viscerale depositato nella cavità addominale che dà origine alla pancetta e è il più rischioso: più pancia abbiamo più siamo a rischio di malattie come infarto, ictus e diabete.

TIENI IL GIROVITA SOTTO CONTROLLO

Uomini e donne, a causa del differente sistema ormonale, hanno una distribuzione della massa adiposa differente. Noi donne abbiamo una massa grassa maggiormente localizzata intorno a fianchi, glutei, cosce, braccia, seno, il grasso degli uomini si concentra invece



MUOVITI DI PIÙ!

L'unico modo naturale per perdere peso è bruciare più calorie di quelle che si assumono e questo significa una combinazione di alimentazione sana e attività fisica. In generale per stare bene è necessario fare almeno 5 ore di attività moderata a settimana (camminare a passo veloce o fare le pulizie di casa) oppure 2 ore e mezza di attività intensa, per esempio corsa, nuoto o sport di gruppo come pallavolo.

accumulati con il conseguente formarsi della tanto detestata cellulite. Per correre ai ripari anche qui tanta acqua, una dieta equilibrata, poco sodio, tanto potassio e la giusta quantità di movimento.

CAMBIA LE TUE ABITUDINI

«Quando, dopo un attento esame della sua condizione, dico a un paziente: "Lei non è grasso, è solo gonfio", in un primo momento mi sorride grato, pensando sia una buona notizia. In parte lo è, ma la strada per ridurre il gonfiore non è in discesa», avverte il nutrizionista. Solo una minoranza di coloro che soffrono di gonfiore è alle prese con un'allergia o un'intolleranza, che si può diagnosticare con una serie di test e analisi (e sotto controllo medico). Il resto deve cambiare le proprie abitudini alimentari, partendo dai gesti più semplici come mangiare lentamente e in modo moderato (evitare i pasti abbondanti), bere acqua che aiuta la motilità intestinale e elimina le tossine, andare a letto tre ore dopo la cena, fare regolare attività fisica puntando soprattutto su esercizi che ►

sull'addome. Ma quando scatta il campanello d'allarme? «C'è un metodo infallibile per capire se siamo a rischio. Basta misurarsi il girovita con un semplice metro da sarta: quando questo supera gli 80 centimetri per le donne e i 94 per gli uomini, il rischio di complicanze metaboliche cresce inesorabilmente. È il caso di intervenire subito con una dieta equilibrata, completa di carboidrati, grassi, proteine, sali minerali, vitamine e fibre, associata a un po' di attività fisica», spiega il dietologo.

RICONOSCI IL GONFIORE

«Non tutti coloro che hanno la pancia però sono grassi. C'è anche chi è solo

gonfio», spiega Sorrentino. Come riconoscere la differenza? Una pancia gonfia è tesa, dolente a partire dalla bocca dello stomaco fino all'ombelico. E spesso proviamo questa sensazione spiacevole anche quando siamo a digiuno. Il gonfiore inoltre si accompagna a irregolarità intestinale, meteorismo, nausea, mal di testa.

ATTENZIONE ALLE GAMBE

Altro punto dolente, soprattutto per noi donne: le gambe. Per colpa della ritenzione idrica possono gonfiarsi. Come contrastarla? Bando alla sedentarietà che vieta al sistema linfatico di drenare correttamente i liquidi

rinforzano i muscoli addominali e promuovono la motilità intestinale. Bisogna poi eliminare tutta una serie di alimenti che causano gonfiore (vedi box).

DUE REGIMI SU MISURA

Per sgonfiare la pancia o le gambe non bisogna rinunciare a nessun alimento (nemmeno a quelli che fermentano nella pancia, come legumi e latticini). Per avere successo una dieta deve essere facile, varia e piacevole. Ricordiamo però di limitare al massimo bibite, dolci e alcolici, mentre pasta, riso e cereali, soprattutto integrali, sono assolutamente ammessi e poi abbondiamo con frutta e verdura crude e cotte. Non facciamoci tentare dai fritti e consumiamo almeno 1 litro di acqua al giorno. No allo zucchero, sale giusto un pizzico, ma insaporiamo le pietanze con le erbe aromatiche e come condimento esclusivamente olio extravergine d'oliva (un cucchiaino a pranzo e un altro a cena). Pesiamoci una volta la settimana non di più, non serve e non deve diventare una tortura. Ecco due regimi alimentari ad hoc studiati da Nicola Sorrentino, da seguire per una settimana.

LA DIETA PANCIA PIATTA

PER TUTTI I 7 GIORNI

Colazione

Iniziate la giornata assumendo probiotici (a stomaco vuoto). A seguire fate colazione con caffè o tè, 1 bicchiere di latte (soia, riso, mandorle) o 1 yogurt magro, 2 fette biscottate o 30 g di cereali.

Spuntini

1 spremuta d'agrumi oppure 3 noci o 10 mandorle a metà mattina, 1 yogurt magro o 1 quadretto di cioccolato fondente il

pomeriggio. Terminate la giornata con 1 tisana pancia piatta: anice, finocchio, menta, tiglio, camomilla e zenzero.

PRIMO GIORNO

Pranzo

70 g di prosciutto crudo e pomodorini, 1 panino integrale

Cena

80 g di pasta con zucchine

SECONDO GIORNO

Pranzo

80 g di riso bollito con 1 cucchiaino di parmigiano

Cena

1 panino integrale, 2 uova strapazzate con fagiolini

TERZO GIORNO

Pranzo

1 piatto di minestrone di verdure senza legumi

Cena

1 piatto di insalata di carote crude

con aceto balsamico, 1 panino integrale, 200 g di vitello

QUARTO GIORNO

Pranzo

80 g di riso bollito con 1 cucchiaino di parmigiano

Cena

1 piatto di finocchi e zucchine a vapore con salsa di soia, 1 panino integrale, 250 g di orata

QUINTO GIORNO

Pranzo

150 g di roast beef con verdure cotte e crude

Cena

80 g di pasta al ragù vegetariano

SESTO GIORNO

Pranzo

80 g di riso bollito con 1 cucchiaino di parmigiano

Cena

Fricascea di verdure con quinoa

SETTIMO GIORNO

Pranzo

70 g di bresaola con lattuga e pomodorini, 1 panino integrale

Cena

2 patate piccole bollite, dadolata di tofu alla pizzaiola

LA DIETA GAMBE SGONFIE

PER TUTTI I 7 GIORNI

Colazione

Caffè o tè, 1 bicchiere di latte (soia, riso, mandorle) o 1 yogurt magro, 2 fette



PER APPROFONDIRE



A sinistra la copertina di *Siamo gonfi non siamo grassi* (Mondadori, 16,90 euro), l'ultimo libro del dietologo Nicola Sorrentino. Una riflessione sulla differenza che corre

tra grasso e gonfiore e 4 regimi alimentari pensati ad hoc per ogni esigenza. Oltre alla dieta per snellire la pancia e combattere la ritenzione idrica che trovate in questo

servizio anche quella specifica per sgonfiarsi in menopausa e per idratarsi maggiormente, non solo bevendo acqua ma portando in tavola più frutta e verdura.



CIBI NEMICI

- **Verdure**
 asparagi, carciofi, verza, sedano, cicoria, cavoli, cetrioli, crauti.
- **Frutta**
 mele, more, cachi, pere, mango, anguria, pesche, prugne, avocado, albicocche, ciliegie, fichi, mango.
- **Latte e derivati**
 latte vaccino, yogurt, formaggi molli, panna.
- **Proteine**
 ceci, fagioli, lenticchie.
- **Pane e cereali**
 segale, frumento, pasta di grano duro, orzo, kamut, semolino.
- **Biscotti e snack**
 cracker di segale, biscotti a base di grano duro, noci, semi, anacardi, pistacchi.
- **Bevande**
 alcol, vino e birra, bevande gassate troppo zuccherine.

CIBI AMICI

- **Verdure**
 carote, coste, fagiolini, lattuga, melanzane, patate, peperoni, pomodori, zucchine, zucca, broccoli.
- **Frutta**
 agrumi, lamponi, fragole, mirtilli, kiwi, raramente uva, ananas, banane.
- **Latte e derivati**
 latte e yogurt di soia, di mandorle e di riso, parmigiano, pecorino.
- **Proteine**
 carni magre e pesce, uova, tofu, soia, piselli.
- **Pane e cereali**
 riso, mais, avena, grano saraceno, quinoa, amaranto, miglio.
- **Biscotti e snack**
 biscotti senza glutine, torta di riso, cioccolato fondente.
- **Bevande**
 acqua non gassata.

Stockfood/la Camera Chiara

biscottate o 30 g di cereali

Spuntini

1 spremuta d'agrumi o 15 mandorle a metà mattina, 1 yogurt magro o 3 noci il pomeriggio, 1 frutto o un quadretto di cioccolato fondente la sera dopo cena

PRIMO GIORNO

Pranzo

Insalata con 100 g di tonno al naturale, 1 panino integrale

Cena

80 g di pasta con i broccoli

SECONDO GIORNO

Pranzo

Minestrone senza legumi

Cena

400 g di pesce, insalata, 1 panino integrale

TERZO GIORNO

Pranzo

1 panino integrale con verdure grigliate

Cena

Riso venere con gamberetti e zucchine

QUARTO GIORNO

Pranzo

Carciofi e due patate al vapore

Cena

80 g di pasta e fagioli

QUINTO GIORNO

Pranzo

Una pizza marinara con poco olio

Cena

200 g di carne bianca, insalata e 1 panino integrale

SESTO GIORNO

Pranzo

spinaci e finocchi con 1 panino integrale

Cena

80 g di spaghetti ai frutti di mare

SETTIMO GIORNO

Pranzo

1 panino integrale con verdure cotte e crude

Cena

80 g di pasta con fave e piselli