

Contro lo stress da rientro acqua, frutta e verdura

Veronica Grimaldi

● Doppio stress per il milanese. Al ritorno dalle vacanze non c'è solo il sacrificio della ripresa del lavoro, ad aspettarlo anche l'ago della bilancia. Molto spesso i chili accumulati non sono solo un paio, ma tre o quattro. Cosa fare, quindi, per riconquistare la linea perduta in tempi rapidi? A questo proposito interviene il nutrizionista dei vip, **Nicola Sorrentino**: «La dieta deve essere ipocalorica ma ancora di più disintossicante. Ben vengano frutta e verdura, ricche di vitamine, sali minerali, fibre vegetali, acqua e sostanze benefiche disintossicanti come la clorofilla. Siamo abituati a mangiare dell'insalata le foglie interne, che sono più morbide, mentre dovremmo mangiare le foglie esterne che sono più dure e croccanti e contengono più clorofilla. Quando cuciniamo le verdure - continua - dobbiamo fare attenzione a prepararle in poca acqua perché i principi nutritivi rimangono nell'acqua di cottura».

Sono da preferire frutta e verdura di stagione, perché di qualità superiore. Non

*Dopo gli eccessi estivi è necessario cominciare una dieta disintossicante a base di vitamine e sali minerali
Senza però dimenticare le proteine*



CONSIGLIATA Frutta di stagione

verdure belle, grosse e lucide, ma quelle di grandezza media. «Tutti supponiamo che la pasta faccia ingrassare - prosegue Sorrentino -, ma invece è il condimento che mettiamo che ingrassa. Per esempio un semplice sugo di pomodoro o di verdu-

re è sufficiente per nutrire senza appesantire. Vanno bene pasta e cime di rapa, pasta e zucchine, pasta e melanzane, ma senza usare fritti e soffritti. È bene usare un filo di olio crudo extravergine. Bisogna tenere presente inoltre che tre porzioni di frutta al giorno sono più che sufficienti, perché sono più caloriche rispetto alla verdura».

Dopo la vacanza meglio una dieta vegetariana, sostiene Sorrentino, «quindi oltre a frutta, verdura e yogurt anche latte parzialmente scremato. Successivamente possiamo ricominciare gradatamente a mangiare carne e pesce, meglio se cucinati al cartoccio, al sale o al vapore. Se poi una volta alla settimana ci vogliamo mangiare un fritto misto o una cotoletta non succede assolutamente nulla».

A mezzogiorno si può sgranocchiare il cosiddetto «panino intelligente, «non quello ricco di verdure unte, formaggio ipercalorico e salsine, bensì un panino col crudo o con la bresaola».

Ciò che fa mantenere il peso forma non è tanto la dieta, quanto l'attività fisica. Bisognerebbe andare al lavoro in bicicletta o scendere alla fermata prima o dopo del tram e fare un pezzo di strada a piedi. Oppure fare le scale a piedi. Bere molta acqua e un bicchiere di vino a pasto, infine, è concesso.