



ventre piatto gambe snelle

**CUCINA QUATTRO RICETTE ANTIGONFIORE
SUGGERITE DA UN ESPERTO DIETOLOGO.
PER SNELLIRSI SENZA TROPPE RINUNCE**

A CURA DI MARIA GRAZIA BORRIELLO
FOTO MARIA VITTORIA BACKHAUS STYLING SERGIO COLANTUONI

«Eliminare la pesantezza alle gambe o la spiacevole tensione addominale, soprattutto ora che si avvicina il fatidico momento della prova bikini, è un obiettivo raggiungibile. Bastano semplici accorgimenti. Se siamo in sovrappeso, impariamo a scegliere tra gli alimenti quelli meno calorici, che potrebbero attenuare o risolvere il nostro problema. Si dunque allo yogurt che, grazie al suo contenuto di fermenti lattici vivi, contribuisce a mantenere il livello della flora batterica intestinale e a sgonfiare l'addome. Diminuiamo poi l'apporto di sale, sia da cucina sia quello presente in alimenti come salumi, formaggi o scatolame. Il suo eccessivo consumo può provocare ristagno di liquidi e quindi l'antiestetico gonfiore agli arti inferiori. Si invece agli alimenti ricchi di potassio che stimolano la diuresi e lo smaltimento dei liquidi in eccesso. Si anche ai cibi ricchi di fibre: frutta, verdura e alimenti integrali. Ma attenzione a non eccedere: dosi troppo elevate potrebbero dare effetti contrari. Un'ultima annotazione riguarda la pasta. Non fa ingrassare e deve essere presente nella nostra alimentazione quotidiana per coprire il fabbisogno di zuccheri complessi».

Prof. Nicola Sorrentino
*(docente di Igiene Nutrizionale e
Crenoterapia, Università di Pavia)*