

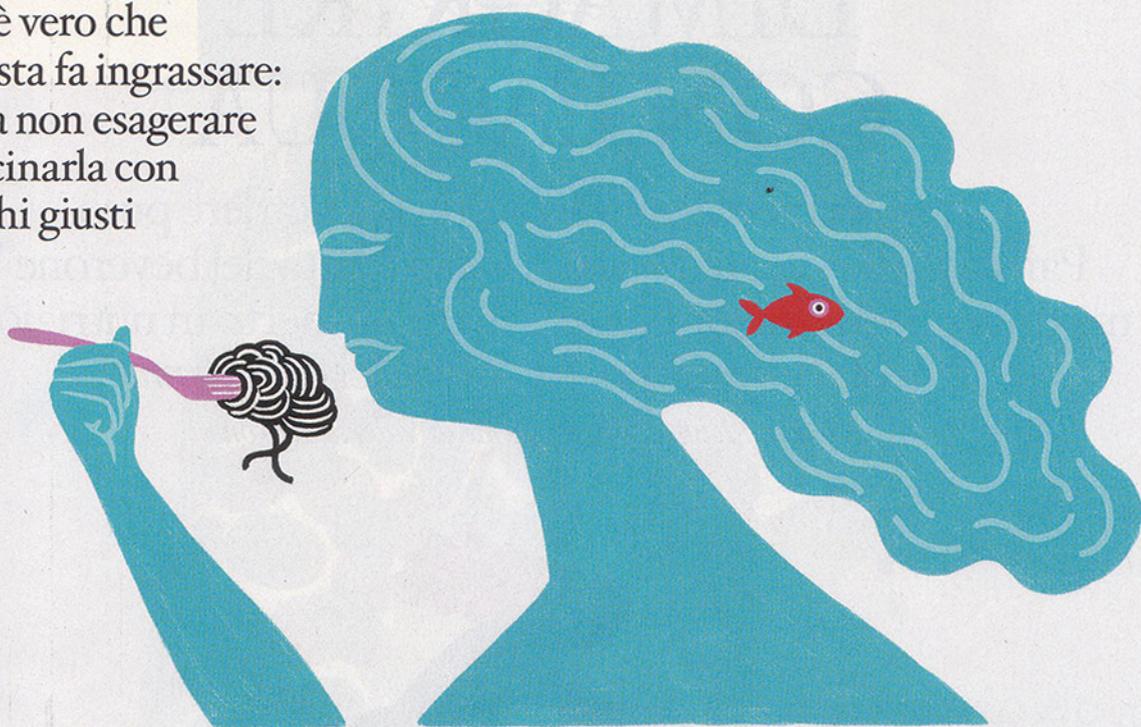
# DIMAGRIRE CON L'ACQUA

Otto bicchieri al giorno aiutano a perdere peso.  
Parola di dietologo. Non è la solita "dieta del beverone",  
ma un regime alimentare pensato dall'esperto in nutrizione  
Nicola Sorrentino per le lettrici di *Io donna*

*di Eliana Liotta, illustrazione di Valeria Petrone*



Questa è una  
dieta spaghetti  
e minerale, perché  
non è vero che  
la pasta fa ingrassare:  
basta non esagerare  
e cucinarla con  
i sughi giusti



**N**ON SI RESISTE a riesumare il detto: una dieta facile come bere un bicchiere d'acqua. Anzi, due. Due bicchieri prima di colazione, pranzo e cena. A stomaco vuoto. Così si dimagrisce di più secondo il nuovo regime ideato da Nicola Sorrentino, cattedra universitaria a Pavia e pazienti celebri a Milano: da Monica Bellucci a Barbara D'Urso. «Con la pancia piena di liquidi siamo un po' più sazi e abbiamo meno voglia di mangiare» spiega il dietologo. «Soprattutto, attiviamo una serie di meccanismi metabolici che ci aiutano a perdere peso». Sia chiaro: l'acqua non lava via grassi e zuccheri. Per smaltire la ciccìa va seguita anche una dieta ipocalorica. Che Sorrentino ha racchiuso nel suo ultimo libro, *La dieta dell'acqua*, appena edito da Salani e scritto con Paola Gambino, medico termale e idrosommelier.

Le raccomandazioni base sono due: sorseggiare circa otto bicchieri durante la giornata, meglio a digiuno, sempre prima dei pasti, e puntare sulle regine dell'idratazione,



Il nutrizionista  
Nicola Sorrentino

verdura e frutta. Ma niente beveroni, questa non è la dieta liquida in voga negli ultimi tempi. Non si è costretti a ingurgitare centrifugati e ci si può premiare con un quadratino di cioccolato fondente. Si tratta di un regime quasi vegetariano, fatta eccezione per il pesce e le rare concessioni a prosciutto e bresaola. Di una dieta a pasta e acqua. Già, perché è il primo piatto l'altra star della cura dimagrante. Una volta al giorno, con i sughetti indicati nelle ricette light del libro. «I carboidrati non vanno eliminati, per carità, fusilli o rigatoni non fanno ingrassare, sono un alimento sano»

s'infervora Sorrentino. «Si può perdere un chilo a settimana anche seguendo la dieta mediterranea, bisogna solo cucinare in modo da ridurre le calorie». È l'anti-Dukan: «Sono contrario all'abuso di carne tipico dei regimi iperproteici, un eccesso di proteine tra l'altro può comportare problemi renali o disturbi al fegato».

Meglio spaghetti e minerale. «Io sapevo già per la mia esperienza che l'acqua fa dimagrire, finché ho scoperto che sulla materia si erano accumulate nuove evidenze

## Bere a stomaco vuoto aiuta a sentirsi sazi e dà una sferzata al metabolismo, così si bruciano più in fretta le calorie

scientifiche» racconta l'esperto di nutrizione. «Mi sono ritrovato davanti a una massa di risultati così autorevoli da suggerirmi di fare dell'acqua il centro di una dieta».

Nel suo libro, per esempio, Sorrentino cita un'indagine americana (del College of Agriculture and Life Sciences del Virginia Tech), pubblicata sulla rivista *Obesity*: delle 50 persone a stecchetto, la metà che aveva assunto anche due bicchieri d'acqua prima di sedersi a tavola aveva perso oltre due chili in più rispetto agli altri. Non solo: chi aveva mantenuto la stessa abitudine nell'anno successivo aveva smaltito un ulteriore chilo, mentre gli altri ne avevano recuperato uno. Il calo di peso si spiegherebbe solo in parte con il fatto che l'acqua in pancia riduce la fame.

LE RICERCHE sembrano suggerire che bere a stomaco vuoto dia una sferzata al metabolismo. «Alcuni studi, per esempio, hanno provato che fa aumentare del 20-30% il tasso metabolico, cioè la velocità alla quale le calorie sono bruciate per produrre energia» spiega il dietologo. Il trucco è sorseggiare prima dei pasti, ma non è vietato farlo (in aggiunta) anche tra primo e secondo. «La credenza che non si debba bere mentre si pranza è infondata» chiarisce Sorrentino. «Anzi, i processi digestivi vengono facilitati».

Dal rubinetto o minerale? «L'acqua ha sempre zero calorie e in nessun caso fa ingrassare» risponde Sorrentino, che è anche direttore scientifico delle Terme sensoriali di Chianciano (dove ha presentato *La dieta dell'acqua*). «Ma io credo che in Italia dovremmo diffondere una cultura delle minerali, che hanno proprietà salutari e andrebbero scelte a seconda delle fasi della vita». E se a qualcuno viene la tentazione di fare lo stesso giochetto con le bevande light? «Nutrizionisti americani hanno ipotizzato di recente che potrebbero avere lo stesso effetto nel reprimere l'appetito» dice Sorrentino. «Attenzione, però: le bibite dietetiche contengono edulcoranti, aromi e altre sostanze artificiali. E poi l'acqua elimina le tossine, che rallentano il metabolismo». Va bene liscia e va bene gasata. Che anzi sazia ancora di più. ●

### GIORNATA TIPO

*Ecco l'esempio di un giorno del regime ipocalorico della durata di un mese, a base d'acqua. Lo zucchero è bandito, un bicchiere di vino o birra al giorno è concesso, sale e olio con moderazione, meglio insaporire con erbe aromatiche e spezie, aceto, limone, salsa di soia, senape o salse con yogurt.*

#### COLAZIONE

- 2 bicchieri d'acqua
- caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte di soia o 1 yogurt magro
- 30 g di cereali integrali o 2 fette biscottate

#### METÀ MATTINA

- 1 bicchiere d'acqua
- 1 spremuta di agrumi o 25 pistacchi o 15 mandorle

#### PRANZO

- 2 bicchieri d'acqua
- 100 gr. di tonno al naturale
- 1 piatto di pomodori con salsa a piacere (per esempio, una miscela di yogurt bianco e mentuccia);
- 1 panino integrale

#### MERENDA

- 1 bicchiere d'acqua
- 3 noci o 1 yogurt magro o 1 quadretto di cioccolato nero

#### CENA

- 2 bicchieri d'acqua
- **Rigatoni con zucchine piccanti**  
*Ingredienti per 2 persone:*  
 160 g di rigatoni,  
 6 zucchine,  
 20 pomodorini da sugo, 10 olive nere denocciolate,  
 1 spicchio di aglio,  
 prezzemolo, pepe nero, sale,  
 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

Lavate e tagliate a metà i pomodori, riducete in tocchetti le zucchine, mettete tutto in una padella e fate cuocere per circa 10 minuti con due cucchiai d'acqua. Aggiungete le olive denocciolate, prezzemolo e aglio tritati, il cucchiaino di pepe in grani e terminate la cottura. Scolate la pasta al dente, conditela con il sugo di zucchine, l'olio e ripassate pochi istanti a fiamma bassa. Minerale da abbinare: le zucchine piccanti sono un piatto saporito, si accompagna a un'acqua oligominerale, ma con residuo fisso relativamente alto, effervescente.

#### DOPOCENA

- 1 frutto a piacere.