



Nicola Sorrentino



La Pasta non fa ingrassare...

MOLTA VERDURA, POCCHI GRASSI, CARNE E FORMAGGI SALTUARIAMENTE, PROTEINE SOLO QUELLE DEL PESCE E DEI LEGUMI, NIENTE DOLCI E FRUTTA CUM GRANO SALIS E UNA BUONA DOSE DI ATTIVITÀ FISICA.

QUESTA È LA NUOVA DIETA SORRENTINO.

Di solito una dieta è personale o per tutti? Ogni regime alimentare deve essere individuale e personalizzato. Ogni individuo ha la propria costituzione fisica e un particolare assetto metabolico. Solo il medico specialista, dopo aver studiato la situazione complessiva del paziente, è in grado di consigliargli il regime dietetico più corretto e il più adatto alle sue esigenze. Per questi motivi sconsiglio vivamente il «fai da te» e il passaparola su diete e ricette dimagranti, proprio perché ogni persona rappresenta un caso unico e particolare da valutare con molta attenzione. Ci sono situazioni, ad esempio, in cui non si può perdere peso più di tanto: la massa muscolare non deve essere intaccata. Ritengo inoltre fondamentale che il medico debba seguire il decorso di una dieta per valutarne gli effetti, prevenirne le complicazioni e supportare il paziente anche dal punto di vista psicologico.

È bene prima di iniziare una dieta, consultare gli esami del sangue?


Non si può preparare una dieta senza far riferimento a un completo quadro clinico del paziente, che va sottoposto a una visita medica e, se lo reputo necessario, ad esami del sangue. Vanno inoltre considerati con esattezza elementi come l'età, il sesso, il tipo di attività lavorativa, l'attività fisica ed anche le abitudini alimentari a cui più difficilmente il paziente riesce a rinunciare. In base a tutti questi dati sono in grado di cucire addosso al mio paziente la sua dieta *su misura*. Naturalmente, oltre alla dieta di base, indico anche delle ricette per

Pasta won't get you fat!

... plenty of vegetables, low fat, meat and cheese from time to time, as proteins only those from fish and vegetables, no desserts and fruits cum grano salis. A good physical activity: this is the new Sorrentino's diet.

Do you think that a diet is personal or can be suitable for all?

Every diet should be individually customized. Each individual has his own physique and a particular metabolic structure. Only the doctor is able to advise the most proper diet for each individual. For these reasons we strongly disagree to a diet "do it by yourself" and about diets and slimming recipes, because each person is unique and special to be evaluated very carefully. There are situations, for example, where that you can not lose too much weight: the muscle mass should not be affected. I also believe it is essential that the doctor should follow the course of a diet to evaluate their effects, prevent complications and support the patient also from a psychological perspective.



It is important before starting a diet, to do a blood test ?

You can not prepare a diet without reference to a complete clinical picture of the patient, which should be subjected to a medical examination and sometimes a bloody test may be necessary. Should also be considered the exact elements such as age, sex, type of work, physical activity and eating habits. Based on all these data I am able to create to my patient a "tailored diet". Of course, in addition to the basic diet, it must also be indicated the recipes; digestible foods, recommended in small doses and with the right distribution between the various nutrients: proteins, fats and carbohydrates. I also recommend always to take regular exercises.

Which are the foods to avoid and those completely ok?

There are foods to avoid completely: it is the quantity that makes a wrong food. But there are also diets that should be avoided anytime fad diets. Generally those diet that propose single-issue and all the drastic diets that promise a drop too fast in a short time. They lose only liquid without burning excess fats and subject the body to excessive stress.

How and what should we eat during festivities and party?

In the festivities the calculation of calories rises rapidly to the stars. The secret exists and my philosophy is to eat all but in small quantity. If you are invited to a cocktail party or a dinner standing, to avoid falling into dangerous temptations, give yourself a priority order for the things that you like the most and choose from no more than two to satisfy your sweet tooth, do not forget that the higher calorie foods are those high in fat (fried foods, cream sauces, etc. .) and spirits.

Concentrate on the conversation between friends and not on the food, you can take a glass of sparkling wine or champagne and sip it slowly. Maybe a tomato juice seasoned with salt and lemon pepper. Avoid snacks and sandwiches because they are rich in fat

le quali scelgo sempre cibi facilmente digeribili, consigliati in dosi contenute e con la giusta ripartizione tra i vari nutrienti: proteine, grassi e carboidrati. Inoltre suggerisco sempre di intraprendere un'attività fisica costante. I cibi completamente da evitare e quelli ok.

Non esistono cibi completamente da evitare: è la quantità che fa un alimento sbagliato o ingrassante. Esistono, però diete "da evitare per definizione. In generale quelle monotematiche e tutte le diete drastiche, che promettono un calo troppo rapido in breve tempo. Fanno perdere esclusivamente liquidi senza bruciare i grassi in eccesso e sottopongono l'organismo a uno stress eccessivo.

Quando ci sono di mezzo delle feste come ci si deve comportare?

Nelle feste, tra uno spuntino qui e uno sfizio là, il calcolo delle calorie sale rapidamente alle stelle. Il segreto esiste ed è innanzitutto quello di non imporsi di rinunciare a tutto, altrimenti la tentazione rischia di farsi troppo forte, irresistibile e facilmente si finisce per abbandonare la dieta. La mia filosofia è invece quella del «tutto, ma solo un po'». Se siete invitati a un cocktail o a una cena in piedi, per non cadere in tentazioni pericolose datevi un ordine di priorità per le cose che vi piacciono di più e sceglietene non più di due per appagare la vostra golosità, non dimenticando che i cibi più calorici sono quelli ricchi di grassi (fritture, salse a base di panna ecc.) e i superalcolici. Concentratevi sulla conversazione e non sul cibo, potete prendere un bicchiere di spumante o di champagne, e sorseggiarlo lentamente. Va bene anche un succo di pomodoro condito con limone sale e pepe. Evitate tartine e stuzzichini perché ricchi di grassi e calorie, preferite cipolline, cetriolini e sottaceti in genere, che oltre tutto si sposano bene con il gusto leggermente fruttato dello spumante. Un altro accorgimento da adottare è di indossare un abito o dei pantaloni con la cintura: quando questa tira, significa che si sta per superare il limite. Se siete tra quelli che mangerebbero pizza tutti i giorni è possibile seguire questa predilezione evitando di scegliere una margherita, una quattro stagioni o una capricciosa, optando per una marinara cioè pasta di pane con pomodoro origano e possibilmente poco olio. Per quanto riguarda invece il dessert, capisco che essere



al ristorante in compagnia di chi chiude il pasto con un dolce e rinunciarvi sia frustrante: meglio mettersi d'accordo in due per dividersi una porzione.

Anch'io mi comporto così nelle occasioni ad alto rischio tentazione, più che a proibirmi i cibi, tendo a ridurne le quantità: aiuta a vivere in leggerezza sia il rapporto con la bilancia che quello con la buona tavola e con il piacere della convivialità.

Ci consigli una dieta "tipo" facile da seguire.

Come già detto non esiste una dieta dimagrante che vada bene per tutti, è più facile dare dei consigli per come bisogna comportarsi. Comunque questa sotto (vedi box) è una dieta di tre giorni e serve a riequilibrare in breve tempo situazioni «compromesse» o a risolvere situazioni «di emergenza» in cui è indispensabile essere in forma. Piuttosto severa, i grassi sono praticamente assenti e le proteine quasi inesistenti. È utile dopo un periodo di stravizi, prima di un'occasione importante e tre giorni se anche possono sembrare pochi sono sufficienti. Questa dieta sbilanciata per apporto di nutrienti non va protratta per oltre tre giorni e al suo termine, va riequilibrata. Prevede un menù unico, sia per lui che per lei. Ovviamente per soddisfare i diversi bisogni calorici del «lui» possono essere aumentate leggermente le dosi ed aggiungere uno spuntino a metà mattino.

Massimo quanto deve durare una dieta?

Non esiste una durata di tempo preciso per una dieta. Se si vuol dimagrire è necessario seguire un regime alimentare appropriato nei tempi e nei modi corretti, in maniera tale da raggiungere il proprio peso forma e mantenerlo nell'arco dei mesi e degli anni a garanzia di un buon stato di salute.

and calories, you prefer onions, gherkins and pickles. Another precaution to take is to wear a dress or pants with a belt and if this become too tight, it means you are exceeding the limit. If you are among those who would eat pizza every day you can opt for a marinara with tomato oregano and possibly a little oil. As for the dessert, I understand that being in the restaurant in company of those who ended the meal with a sweet: it is better to split the dessert!

Could you describe us a simple diet easy to follow?

As already mentioned there isn't a weight loss diet that works for everyone, it is easier to give advice on how to behave. However, this below (see box) is a three-day diet that helps to rebalance in a short time. Fats and proteins are virtually absent almost non-existent, it is useful after a period of debauchery, before an important occasion and three days, even if they may seem few, are sufficient. This unbalanced diet should not be continued for more than three days and at its end, it should be rebalanced. Provides a unique menu, both for him and for her. Of course, to meet His different caloric needs portion can be increased or you can add a snack in mid-morning.

How long a diet should be?

There isn't a duration of time in a specific diet. If you want to lose weight you need to follow a diet in appropriate time and in appropriate ways. Once you reach your ideal weight you should keep it over the months and years to ensure a good health.

3 Days Diet

DAY 1

BREAKFAST - Tea or coffee with sweetener,

1 low-fat yogurt or 1 fruit

LUNCH - Fennel salad and raw spinach with balsamic vinegar, 1 wholebread

SNACK - 1 low-fat yogurt or 10 almonds

DINNER - Cooked and raw vegetables.

Pasta with aubergines

DIETA LAMPO - 1° GIORNO

PRIMA COLAZIONE

Tè o caffè con dolcificante
1 yogurt magro o 1 frutto

PRANZO

Insalata di finocchi e spinaci crudi
con aceto balsamico
1 panino integrale

MERENDA

1 yogurt magro o 10 mandorle

CENA

Verdure cotte e crude a volontà

Pasta con le melanzane

Ingredienti per 2 persone: 160 g di pasta integrale, 2 melanzane, 20 pomodorini da sugo, 10 olive nere denocciolate, basilico, 1 spicchio di aglio, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e peperoncino.

Esecuzione: lavate e tagliate a metà i pomodori, riducete in tocchetti le melanzane, mettete tutto in una padella antiaderente e fate cuocere per circa 15 minuti. Aggiungete le olive denocciolate, il basilico, lo spicchio di aglio e terminate la cottura. Scaldate la pasta al dente, conditela con il sugo di melanzane, l'olio, il peperoncino e mescolate bene.

Ingredients for 2 people: 160 g of whole wheat pasta, 2 aubergines, 20 sauces tomatoes, 10 black olives, basil, 1 clove of garlic, 2 teaspoons of extra virgin olive oil, salt and pepper.

Preparation: Wash and cut the tomatoes in half, reduce the aubergines into chunks, put everything in a pan and cook for about 15 minutes. Add the pitted olives, basil, a clove of garlic and finish cooking. Heat the pasta al dente, toss with the sauce of aubergines, olive oil, hot pepper and mix well.

DAY 2

BREAKFAST - Tea or coffee with sweetener, 1 low-fat yogurt, 2 nuts

LUNCH - A bowl of fruit salad without sugar

SNACK - 1 low-fat yogurt or 10 almonds

DINNER - Vegetables with vinaigrette with balsamic vinegar, Venus rice with herbs

Ingredients for 2 people: 140 g of rice, 300 grams herbs, 1 low-fat yogurt, capers, 1 clove of garlic, parsley, chives, 10 green olives, basil, mustard, salt and red pepper.

Preparation: Wash and cut the herbs into strips and put them in boiling salted water. Dilute yogurt with mustard, capers, garlic, olives, chilli and herbs. Add the vegetables and let the mixture stand. Meanwhile, boil the rice al dente in salted water, mix it with the sauce and serve.

DAY 3

BREAKFAST - Tea or coffee with sweetener

1 low-fat yogurt or 1 fruit

LUNCH - Potato salad with green beans and soy sauce, 1 teaspoon extra virgin olive oil

SNACK - 1 low-fat yogurt or 10 almonds

DINNER - Green salad with balsamic vinegar.

Fusilli pasta and curry

Ingredients for 2 people: 160 g fusilli, 300 g of frozen peas, 1 shallot, ½ nut, parsley, 1 teaspoon curry powder, 1 cup of low-fat yogurt, salt and pepper.

Preparation: wash the parsley and chop fine with scallions. Put the mixture in a pan with ½ cup of water, melt the nut and left to dry on a low flame. Stir in the peas and cook. Drain the pasta and pour into a bowl where you mixed the yogurt with a teaspoon of curry. Stir in peas and chopped parsley, stir well and serve.

2° GIORNO

PRIMA COLAZIONE

Tè o caffè con dolcificante

1 yogurt magro

2 noci

PRANZO

Una coppa di macedonia di frutta
senza zucchero

MERENDA

1 yogurt magro o 10 mandorle

CENA

Verdure in pinzimonio a piacere
con aceto balsamico

Riso venere con erbe

Ingredienti per 2 persone: 140 g di riso, 300 g erbe, 1 yogurt magro, capperi, 1 spicchio di aglio, prezzemolo, erba cipollina, 10 olive verdi denocciolate, basilico, senape, sale, peperoncino.

Esecuzione: lavate e tagliate a strisce le erbe, scottatela in acqua bollente salata. Stemperate lo yogurt con la senape, i capperi, l'aglio, le olive, il peperoncino e le erbe aromatiche. Aggiungete la verdura e lasciate riposare il composto per dargli il tempo d'insaporire. Nel frattempo, lessate il riso al dente in abbondante acqua salata, mescolatelo con la salsa e servite.

3° GIORNO

PRIMA COLAZIONE

Tè o caffè con dolcificante

1 yogurt magro o 1 frutto

PRANZO

Insalata di patate e fagiolini con
salsa di soia

1 cucchiaino di olio extravergine
di oliva

MERENDA

1 yogurt magro o 10 mandorle

CENA

Insalata verde a piacere con aceto
balsamico

Fusilli piselli e curry

Ingredienti per 2 persone: 160 g di fusilli, 300 g di piselli surgelati, 1 scalogno, ½ dado, prezzemolo, 1 cucchiaino raso di curry, 1 vasetto di yogurt magro, sale e peperoncino.

Esecuzione: lavate il prezzemolo e tritatelo sottile con lo scalogno. Mettete il trito in una padella antiaderente con ½ bicchiere di acqua, scioglietevi il dado e lasciate appassire a fiamma bassa. Aggiungetevi i piselli e portate a cottura. Scolate la pasta al dente e versatela in una terrina dove avrete amalgamato lo yogurt con il cucchiaino di curry. Aggiungetevi i piselli ed il prezzemolo tritato, mescolate bene e servite.