

La dieta che ti illumina

Vi guardate allo specchio e non solo vi vedete grasse ma anche spente in volto? Ecco la dieta che fa per voi: scendete di una taglia e ridate luce al vostro incarnato incupito dallo smog e dal freddo. Perché la prima regola di salute e bellezza è avere una pelle luminosa che parli di voi



Prof. Nicola Sorrentino

Dietologo e docente di Igiene nutrizionale e Crenoterapia presso la Scuola di specializzazione di Idrologia dell'Università di Pavia

Il sole è un ricordo lontano, l'inverno è alle porte e le giornate si sono drasticamente ridotte con la colonnina di mercurio ormai in discesa libera. Mai come in questo periodo dell'anno le temperature rigide, la mancanza di luce, l'aria secca delle nostre case riscaldate artificialmente e l'inquinamento in genere hanno effetti devastanti sulla nostra pelle, che appare spenta e tirata; persino le rughe d'espressione sembrano più evidenti. E' un po' come se il grigiore circostante finisse col contagiare e oscurare anche la nostra bellezza. Dobbiamo, dunque, arrenderci fatalmente al Generale Inverno e lasciare che il freddo scriva sui nostri volti le parole "buia e cupa" oppure possiamo fare qualcosa per combattere questo antipatico stato di cose?

La risposta giusta, naturalmente, è la seconda. Esiste un modo sicuro e anche di semplice attuazione per "accendere la luce" sui nostri visi, liberarci dalle tossine e risvegliare la pelle dal letargo. Come? Seguendo una dieta sana ed equilibrata in grado, non solo di illuminare il corpo (e di conseguenza anche la mente), ma anche di farci smaltire quei chili di troppo che abbiamo accumulato dopo il ritorno dalle ferie estive e la ripresa di una vita meno dinamica, fatta di routine e abitudini sbagliate.

L'alimentazione infatti gioca un ruolo fondamentale per combattere le tre emergenze che la nostra pelle è chiamata ad affrontare in questo periodo dell'anno: l'accumulo di impurità, la disidratazione e la conseguente perdita di elasticità.

"Depurare, idratare e tonificare: tutto questo si può ottenere attraverso l'assunzione di alimenti mirati, freschi, leggeri e gustosi" afferma il professor Nicola Sorrentino, specialista in scienza dell'alimentazione a Milano, dove svolge la sua attività di dietologo e idroclimatologo. "Ricca di acqua, fibre, vitamine, sali minerali e acidi grassi insaturi - continua l'esperto - questa dieta svolge anche un'elevata azione antiossidante, mantenendo buoni i livelli d'idratazione cutanea, favorendo la diuresi, cioè la produzione di urina, e con essa l'eliminazione del sovraccarico tossinico».



Gli alimenti **amici** della pelle

Clorofilla, betacarotene, riboflavina, vitamina A, E, C, acidi grassi insaturi: queste le sostanze i principali alleate per un incarnato sano e lucente. La loro azione? Proteggere dall'invecchiamento cutaneo, aiutando la pelle a mantenersi elastica e idratata.

“Oltre a seguire il regime alimentare proposto - consiglia Sorrentino - è importante ricordarsi di bere ogni giorno almeno un litro d'acqua non gasata”.

La **Clorofilla**, pigmento contenuto nei vegetali color verde, vera linfa vitale con proprietà disintossicanti e di tonificazione per tutto l'organismo.

Il **Betacarotene**, precursore della vitamina A, potente antiossidante aumenta la produzione di melanina e dona all'epidermide un colorito sano. Lo si trova in tutti i vegetali giallo-arancio-rosso, ma anche in quelli verdi, dove la clorofilla maschera il pigmento carotenoidico: albicocche, asparagi, anguria, basilico, broccoli, carote, cicoria, cime di rapa, erba cipollina, lattuga, mais, mango, melone, papaia, patata, peperoni, pomodori, prezzemolo, rucola, scarola, sedano, zucca gialla.

La **Riboflavina**, oltre a stimolare la melanina, aiuta la pelle a ossigenarsi. E' contenuta in asparagi, castagne, farine integrali, funghi, latte e derivati, lievito di birra, mandorle, soia, spinaci, stoccafisso, uova, ecc.

La **Vitamina A** è contenuta nel latte e derivati, calamari, tonno fresco, uova, alimenti con carotenoidi.

La **Vitamina E**, contenuta nelle banane, basilico, frutta secca, maggiorana, mais, menta, oli vegetali e d'oliva, pomodori, prezzemolo, rosmarino, soia, timo, tuorlo d'uovo, ecc.

La **Vitamina C**, contenuta negli agrumi, fragole, kiwi, pomodori, peperoncino piccante, peperoni, ribes nero, ortaggi a foglia verde, ecc.

Gli **Acidi grassi insaturi**, contenuti nell'olio di germe di grano, olio di semi e olio extra vergine d'oliva, pesce azzurro, salmone.



Colazione

Caffè o tè con dolcificante
1 bicchiere latte parzialmente scremato
o 1 yogurt magro alla frutta
1 frutto a piacere

**Pranzo**

Insalata patate e fagiolini condita con salsa di soia
1 panino

Merenda

1 spremuta d'agrumi
o 1 frutto a piacere

**Cena****Lasagnette con vellutata di verdure**

Ingredienti per 2 persone: 160 g lasagnette, 2 pomodori ramati, 200 g di spinaci, 200 g di fagiolini, 200 g zucca, 2 patate, 2 carote, porro, 2 zucchine, prezzemolo, basilico, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini di parmigiano, ½ dado, sale.

Esecuzione: pulite le verdure e ponetele con il dado in una pentola piena a metà d'acqua. Portate a cottura, aggiungetevi l'olio, il parmigiano, il sale e il pepe e mettete tutto nel frullatore. Cuocete la pasta e versatela in una zuppiera con il passato di verdura. Regolate di sale e servite tiepido.

Colazione

Caffè o tè con dolcificante
1 bicchiere latte parzialmente scremato
o 1 yogurt magro alla frutta
1 frutto a piacere

**Pranzo**

Insalata di carote e pomodori condita con aceto balsamico - 1 panino

Merenda

1 spremuta d'agrumi
o 1 frutto a piacere

Cena**Salmone all'acqua pazza**

Ingredienti per 2 persone: 400 g di filetti di salmone, 2 spicchi di aglio, 10 pomodorini, 1 mazzetto di prezzemolo, 2 cucchiaini di vino bianco, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Esecuzione: lavate i filetti di pesce e poneteli in una teglia bassa piena a metà d'acqua. Disponetevi sopra i pomodorini puliti, tagliati a metà, il prezzemolo tritato e l'aglio a fettine; irrorate con il vino, salate e pepate. Coprite e lasciate cuocere per 15-20 minuti circa. Disponete il pesce su un vassoio con un po' del suo liquido di cottura e irrorate con l'olio.

**Colazione**

Caffè o tè con dolcificante
1 bicchiere latte parzialmente scremato
o 1 yogurt magro alla frutta o 1 frutto a piacere

Pranzo

Macedonia di frutta fresca

**Merenda**

1 spremuta d'agrumi
o 1 frutto a piacere

Cena**Zuppa di verdure con legumi freschi**

Ingredienti per 2 persone: 200 g piselli surgelati, 200 g di fave surgelate, 400 g cardi, 400 g di asparagi surgelati, 4 carote, 200 zucca, ½ scalogno, ½ dado, prezzemolo, 2 cucchiaini di parmigiano, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale e peperoncino.

Esecuzione: pulite bene le verdure e tagliatele grossolanamente. In una pentola antiaderente versate il brodo di dado e lo scalogno tritato finemente, aggiungetevi le verdure ed il trito di prezzemolo e lasciate cuocere a fiamma bassa per circa 30 minuti. A fine cottura regolate di sale, aggiungete il parmigiano, l'olio e il peperoncino.



Colazione

Caffè o tè con dolcificante
1 bicchiere latte parzialmente scremato
o 1 yogurt magro alla frutta o 1 frutto a piacere

Pranzo

Insalata nicoise

Per 2 persone: 1 patata, 75 g di fagiolini, 2 pomodori rossi, 1 ciuffo di prezzemolo, 3 filetti di acciuga sotto sale, 50 g di olive nere, 1 cucchiaino di capperi sotto sale, 1 cucchiaino di aceto, sale, pepe nero, 1 patata al vapore.

Iniziate mondando e lavando le patate, poi spuntate i fagiolini lavandoli accuratamente sotto l'acqua corrente, quindi fate lessare i due ingredienti in recipienti separati. Appena pronti: scolateli e lasciateli raffreddare. Poi: fate una dadolata con le patate, mentre i fagiolini tagliateli in due o tre parti e mettete tutto in una insalatiera. Preparate la vinaigrette: mettendo in una ciotola l'aceto, il sale e il pepe, mescolate bene con una piccola frusta e con l'emulsione condite le verdure. Passate ai filetti di acciuga: lavateli, asciugateli e spezzettateli. I capperi: sciacquateli sotto l'acqua corrente. I pomodori: lavate anch'essi, asciugateli con carta assorbente da cucina e tagliateli a spicchi. Preparatevi a servire le insalate: su piatti individuali, disponete al centro di ciascuno un po' di verdure alla vinaigrette, mettete sulle verdure qualche filetto di acciuga e intorno disponete gli spicchi di pomodori. Per finire: guarnite con le olive nere e i capperi e spolverizzate con il prezzemolo spezzettato.

Merenda

1 spremuta d'agrumi
o 1 frutto a piacere

Cena

Riso basmati con verdure e curry

Ingredienti per 2 persone: 140 g riso, 300 g di piselli surgelati, 100 spinaci, 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, la verdura e portate a cottura. Scolate il riso al dente e versatelo in una terrina dove avrete amalgamato lo yogurt con il cucchiaino di curry. Aggiungetevi i piselli, gli spinaci ed il prezzemolo tritato, mescolate bene e servite.



Colazione

Caffè o tè con dolcificante
1 bicchiere latte parzialmente scremato
o 1 yogurt magro alla frutta o 1 frutto a piacere

Pranzo

Insalata di verdure cotte e crude condita con vinaigrette (preparata con succo d'arancia, senape e aceto balsamico) - 1 panino

Merenda

1 spremuta d'agrumi
o 1 frutto a piacere

Cena

2 patate lesse

Frittata con erbe

Ingredienti per 2 persone: 400 g di fagiolini, 1 spicchio di aglio, ½ scalogno, 4 uova, erba cipollina, sale, pepe, noce moscata.

Esecuzione: scottate le erbe in abbondante acqua salata, tagliatele grossolanamente e ponetele in una padella antiaderente con 4 cucchiai d'acqua. Unite lo spicchio di aglio intero, le erbe tritate con lo scalogno e fate cuocere per circa 10 minuti; eliminate lo spicchio di aglio. Battete le uova con sale, pepe e pochissima noce moscata. Versate nella padella e fate cuocere finché non si sono rapprese.



Colazione

Caffè o tè con dolcificante
1 bicchiere latte parzialmente scremato
o 1 yogurt magro alla frutta
1 frutto a piacere

Pranzo

1 piatto di bresaola con rucola
condito con succo di limone - 1 panino

Merenda

1 spremuta d'agrumi
o 1 frutto a piacere

Cena

Penne al ragù vegetariano

Ingredienti per 2 persone: 180 g penne, ½ scalogno, 2 zucchini, 1 melanzana grande, 20 pomodorini da sugo, 10 olive nere denocciolate, 10 olive verdi denocciolate, 1 spicchio di aglio, basilico, 2 cucchiai di vino bianco, 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino. Esecuzione: lavate e tagliate a metà i pomodorini, privateli dell'acqua di vegetazione. Pulite e tagliate a tocchetti melanzana e zucchine. Tritate lo scalogno e con lo spicchio di aglio intero mettetelo ad appassire in una padella antiaderente con il vino bianco. Unite le verdure, le olive, il peperoncino e il basilico. Salate e cuocete a fiamma bassa per un quarto d'ora. Lessate la pasta al dente, conditela con il sugo di verdure e l'olio. Mescolate e lasciate intiepidire prima di servire.



Colazione

Caffè o tè con dolcificante
1 bicchiere latte parzialmente scremato
o 1 yogurt magro alla frutta
1 frutto a piacere

**Pranzo**

1 pizza con verdure

**Merenda**

1 spremuta d'agrumi
o 1 frutto a piacere

Cena

1 panino

Stoccafisso pomodoro e olive

Ingredienti per 2 persone: 600 g stoccafisso già bagnato, 30 pomodorini da sugo, origano, 1 spicchio di aglio, capperi, 20 olive nere, 2 cucchiaini di vino bianco, 1 acciuga, 4 cucchiaini olio extravergine d'oliva, peperoncino.

Esecuzione: lavate e tagliate a dadini i pomodorini. Metteteli in una pentola antiaderente con i capperi, le olive, l'acciuga, l'origano, lo spicchio di aglio, il peperoncino, l'olio e cuocete 5 minuti. Mettete il pesce a pezzi in infusione per qualche minuto nel vino bianco. Adagiatelo nella padella e cuocete per 20 minuti circa, avendo cura di ricoprirlo con il sugo.

Coccola la tua pelle

1 MASCHERA INTENSIVA LIFTING VISO, TERME DI ABANO

Maschera anti-età con potere antiossidante e rivitalizzante: mantiene la pelle fresca, liscia e luminosa. Assicura un effetto rigenerante grazie al concentrato di estratti botanici che contengono alfaidrossiacidi naturali. La pelle stanca e avvizzita riprende luce, la pelle grassa viene aiutata ad eliminare le impurità cutanee.

Tubo 100ml, euro 28,90.

2 SOMATOLINE COSMETIC TRATTAMENTO TOTAL BODY GEL SNELLENTI

È un innovativo gel cosmetico che agisce sul grasso localizzato ed ha un'efficacia snellente fino al 37% in sole quattro settimane di trattamento, in più rende la pelle liscia e tonica.

Un vero trattamento di bellezza quotidiano!

Formato da 200 ml, euro 32

Maxiformato da 400 ml, euro 48.

3 BODY TONIC FLUIDA RASSODANTE IDRATANTE GARNIER

La sua formula associa il glicerolo idratante alle essenze di frutti (pompelmo, kiwi e mela) conosciuti per le loro proprietà stimolanti alla caffeina e per una doppia azione idratante e rassodante. Incredibilmente leggera la texture "fluida-gel" penetra immediatamente nella pelle senza ungere. È un concentrato di energia e vitalità.

Tubo da 250 ml, euro 5.

4 TALASSO-SCRUB ANTI-ACQUA COLLISTAR

Il cocktail di sali marini, zucchero di canna, olii essenziali e spezie regala tutto il piacere e i benefici di talassoterapia e aromaterapia uniti al potere anti-acqua e snellente di un mix di fitoestratti drenanti e lipolitici. Il tutto potenziato dall'effetto "sauna" del prodotto.

Maxitaglia da 700mg, euro 41.

5 DEFENCE BODY BALSAMO IDRATANTE BIONIKE

Emulsione vellutata, si assorbe facilmente e la pelle appare subito morbida, liscia al tatto e idratata a lungo. Particolarmente utile per pelli secche e screpolate, è ideale nelle situazioni in cui l'epidermide è sottoposta a stress come la gravidanza, l'allattamento, le diete e l'esposizione al sole.

Vaso da 200 ml, euro 18,50.



1



2



3



4



5

