



# la dieta pancia piatta

Il programma per perdere una taglia in due settimane e combattere i gonfiori

**U**na pancia piatta, senza traccia di antiestetiche rotondità. Un girovita più sottile e definito. Obiettivi che si possono raggiungere con una dieta mirata che, oltre a far perdere peso, combatta i gonfiori addominali. Un programma da seguire per due settimane, messo a punto per noi dal professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica, per rimodellarsi e perdere una taglia.

## L'intervista

*«cibi semplici e preparazioni light».....*



**Abbiamo chiesto al professor Nicola Sorrentino di commentare la dieta e i consigli per combattere gli inestetismi in zona "girovita".**

### Cosa può causare i gonfiori?

«La pancia gonfia è dovuta spesso ad una scelta poco attenta di alimenti che, una volta giunti nell'intestino, fermentano e producono gas creando tensioni e la classica fastidiosa "pancetta". I principali imputati sono i legumi (fagioli, ceci, lenticchie, piselli), alcune verdure (broccoli, cavoli, cavolfiore, crauti, cetrioli, ravanelli) e a volte il latte e suoi derivati

(ad eccezione dello yogurt che, ricco di fermenti lattici, è invece benefico per l'intestino). Da evitare anche i dolci, le bevande gasate, i troppi caffè e i dolcificanti (anche quelli contenuti nelle caramelle e nei chewing gum)».

### Quali sono invece i cibi da preferire?

«Quelli che la dieta privilegia: pasta, riso, frutta, verdura e non devono mancare le proteine di facile digestione come quelle della carne bianca e del pesce».

### Quanto conta il modo di cucinare?

«È importantissimo. Le preparazioni elaborate,

in particolare le frittiture e i piatti molto conditi non solo fanno aumentare moltissimo il valore calorico dei piatti ma rendono la digestione difficile, favorendo gonfiori e tensioni nella zona addominale. Sono invece consigliate le cotture semplici, come quella al vapore o nella pentola antiaderente, usando, per esempio, il vino bianco per diminuire i condimenti grassi».

### Molte persone, quando vogliono dimagrire, eliminano subito pane e pasta...

«Ed è un errore: per dimagrire non è necessario togliere



# il programma

La dieta apporta circa 1.200 calorie al giorno, è ipocalorica ed equilibrata e può essere seguita per due settimane. Grazie alle preparazioni semplici, ma sempre ricche di sapore, la dieta combatte i fastidiosi gonfiori addominali, rendendo la pancia visibilmente più piatta.

## TUTTI I GIORNI

**Colazione:** caffè o tè; uno yogurt magro; 2 fette biscottate

**Spuntino:** un frutto di stagione o uno yogurt magro

## LUNEDÌ

**Pranzo:** 80g di riso bollito condito con un cucchiaino di parmigiano

**Cena:** fagiolini bolliti, conditi



con aceto balsamico; orata allo zenzero\*; un panino integrale

**Dopo cena:** tisana al finocchio

## MARTEDÌ

**Pranzo:** un piatto di verdure miste (zucchine, trevisana) alla griglia; un panino integrale

**Cena:** verdure cotte e crude condite con aceto balsamico e un cucchiaino di senape; tacchino profumato\*;

un panino integrale

**Dopo cena:** tisana all'anice

## MERCOLEDÌ

**Pranzo:** un panino con prosciutto crudo e pomodoro a fettine

**Cena:** conchiglioni con verdure\*

**Dopo cena:** tisana al tiglio

dall'alimentazione di tutti i giorni i carboidrati. Pasta, pane, riso non fanno ingrassare, anzi sono la migliore fonte di energia per l'organismo. Quello che conta, invece, è non eccedere nelle quantità e soprattutto nei condimenti, le salse oleose e il formaggio. Per condire la pasta, per esempio, è ideale un sugo con tante verdure, che danno gusto con pochissime calorie, e poco olio».

### Una pancia "in rilievo" può essere segno di un problema?

«I gonfiori addominali sono il più delle volte il segnale

di uno stile alimentare sbagliato che deve essere corretto e personalizzato, osservano con attenzione quali cibi si digeriscono con più fatica e quali invece non creano problemi. L'accumulo di grasso addominale intorno alla vita, poi, deve essere sempre monitorato e combattuto con l'aiuto di una dieta ipocalorica e del consiglio del medico perché può essere la spia di problemi metabolici anche seri».

## Condimenti e bevande

Per condire, oltre all'olio previsto nelle ricette, si può usare un cucchiaino di olio extravergine di oliva al giorno. La tisana della sera, importante perché a base di piante dalle spiccate proprietà antigonfiore, si può addolcire con un cucchiaino di miele. Si trovano già pronte in bustine in erboristeria. Si raccomanda di bere almeno 1,5 litro di acqua al giorno. È concesso un bicchiere di vino rosso al giorno.



## GIOVEDÌ

**Pranzo:** un panino con bresaola e rucola

**Cena:** verdure al vapore a piacere senza olio; fusilli vegetariani\*

**Dopo cena:** tisana alla menta

## VENERDÌ

**Pranzo:** 80g di riso bollito condito con un cucchiaino di parmigiano

**Cena:** frittata con scarola\*;

un panino integrale

**Dopo cena:** tisana al finocchio

## SABATO

**Pranzo:** un piatto di minestrone di verdure miste senza legumi; un panino integrale

**Cena:** insalata di spinaci e finocchi crudi con aceto balsamico; fettine di vitello al pomodoro\*

**Dopo cena:** tisana all'anice

## DOMENICA

**Pranzo:** 80g di riso bollito condito con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva e verdure al vapore

**Cena:** carote e zucchine al vapore con salsa di soia; pollo al cartoccio\*;

un panino integrale

**Dopo cena:** tisana alla menta





### ORATA ALLO ZENZERO

**Ingredienti per una persona:** 200g di filetti di orata, aglio, 5 pomodorini, prezzemolo, zenzero, un cucchiaio di vino bianco, un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

**Preparazione:** lavare i filetti di orata e porli in una teglia piena a metà d'acqua. Disporvi sopra i pomodorini tagliati a metà, il prezzemolo e l'aglio a fettine; irrorare con il vino, salare, grattugiare lo zenzero e pepare. Coprire e lasciare cuocere per 15/20 minuti. Disporre il pesce su un vassoio con un po' del suo liquido di cottura e irrorare con l'olio.

### FRITTATA CON SCAROLA

**Ingredienti per una persona:** 200g scarola, mezzo spicchio di aglio, ¼ di scalogno, 2 uova, erba cipollina, sale, pepe.

**Preparazione:** scottare la scarola in abbondante acqua salata e porla in una padella antiaderente con 2 cucchiaini d'acqua. Unire lo spicchio di aglio intero, le erbe tritate con lo scalogno e far cuocere per circa 10 minuti; eliminare lo spicchio d'aglio. Battere le uova con sale e pepe, versarle nella padella e farle cuocere finché non si sono rapprese.



### TACCHINO PROFUMATO

**Ingredienti per una persona:** 150g di fesa di tacchino a fette; 100g di pomodorini, mezza carota, una cipolla, aglio, capperi, senape, origano, un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

**Preparazione:** lavare le verdure. Tagliare i pomodorini e tritare la carota, la cipolla, l'aglio e i capperi. Mettere la fesa di tacchino in una padella antiaderente con l'olio. Unire il trito di verdure, la senape, l'origano, il sale e il pepe e far cuocere a recipiente coperto, aggiungendo se occorre qualche cucchiaino d'acqua calda.

**Le spezie, come pepe e zenzero, danno sapore ai piatti più semplici**

### CONCHIGLIONI CON VERDURE

**Ingredienti per una persona:** 90g di conchiglioni, 100g di bietole, una zucchina, menta, aglio, un vasetto di yogurt magro, basilico, un cucchiaio di pecorino.

**Preparazione:** lavare le bietole e le zucchine e tritarle. Porle in una padella antiaderente con lo spicchio di aglio intero, il basilico e poca acqua. Coprire e lasciar cuocere per 5 minuti. Salare e scolare la verdura, unirla allo yogurt al pecorino e alla menta. Cuocere la pasta e in una ciotola. Riempire i conchiglioni con il composto e servire.





## POLLO AL CARTOCCIO

### Ingredienti per una persona:

3 fusi di pollo, mezzo spicchio d'aglio, prezzemolo, mezzo dado vegetale, un cucchiaino di vino bianco, sale.

**Preparazione:** lavare i fusi di pollo e metterli in una pentola con poca acqua, l'aglio e il prezzemolo tritato. Cuocere a recipiente coperto fino a consumazione del liquido. Porre i fusi nel cartoccio, aggiungere il trito di prezzemolo, il vino ed il resto del liquido di cottura. Infornare per 15 minuti.



## FUSILLI VEGETARIANI

### Ingredienti per una persona:

90g di fusilli, ¼ di scalogno, una zucchina, mezza melanzana grande, 10 pomodorini da sugo, 2 olive nere denocciolate, 3 olive verdi denocciolate, aglio, basilico, un cucchiaino di vino bianco, un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino.

**Preparazione:** lavare e tagliare a metà i pomodorini, privarli dell'acqua di vegetazione. Pulire e tagliare a tocchetti la melanzana e la zucchina. Tritare lo scalogno e con lo spicchio di aglio intero metterlo ad appassire in una padella antiaderente con il vino bianco. Unire le verdure, le olive, il peperoncino e il basilico. Salare e cuocere a fiamma bassa per un quarto d'ora. Lessare i fusilli, condirli con il sugo di verdure e l'olio. Mescolare e lasciare intiepidire prima di servire.



## I sughi alle verdure, con pochi grassi, sono gustosi e molto digeribili



## FETTINE DI VITELLO AL POMODORO

### Ingredienti per una persona:

200g di fettine di vitello, aglio, origano, 10 pomodorini da sugo, capperi, un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

**Preparazione:** pulire i pomodorini, tagliarli a metà e unirli in una padella antiaderente ai capperi, allo spicchio di aglio e all'origano, salare. Fare cuocere per circa 15 minuti, aggiungere le fettine di carne e quando sono cotte, aggiungere l'olio e il pepe.

## Per capire

## *cosa c'è in tavola*

Quali sono le proprietà nutrizionali dei cibi? Quante calorie hanno? Questo e molto altro nel libro scritto a quattro mani dal professor Nicola Sorrentino e dal celebre enogastronomo Allan Bay. Una guida completa e interessante che svela caratteristiche e curiosità degli alimenti di ogni giorno. Con cinquanta, invitanti, ricette.



## *il mantenimento*

Terminata la dieta si può proseguire per due settimane con un programma di mantenimento che stabilizzi i risultati. Basta aggiungere ai menù di ogni giorno un cucchiaino d'olio, un frutto e aumentare di 50g le porzioni di carne e pesce previste nelle ricette.

Lucia Fino