

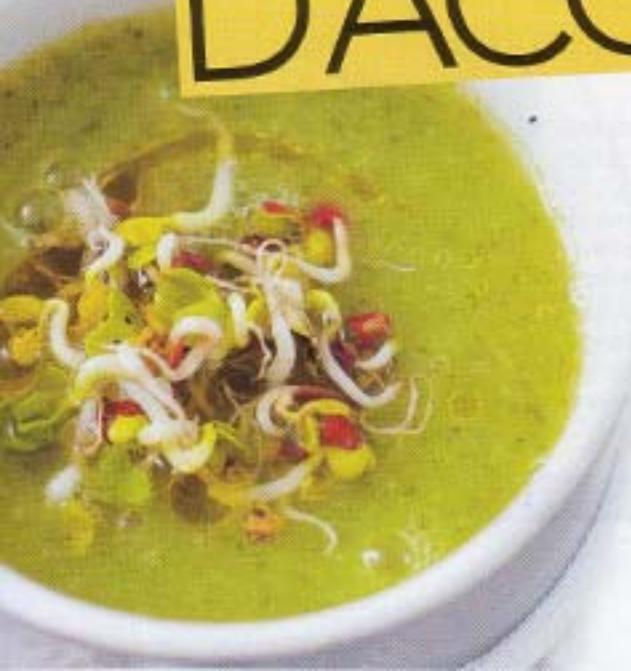
Ideata da **Nicola Sorrentino**, famoso per aver rimesso in forma tanti vip, si basa su una corretta idratazione e menu gustosi.

Senza acqua non si vive e non si dimagrisce: "Bere almeno 2 litri di acqua al giorno" è il mantra per chi è a dieta. Qual è la ragione di questa indicazione? Ed è possibile pensare a un programma dimagrante che sfrutti le caratteristiche dei diversi tipi di acque minerali per dare spunti al processo dimagrante? La risposta esiste ed è affermativa. Nicola Sorrentino ha messo a punto una **dieta molto equilibrata, gustosa ed efficace**, dove l'acqua diventa un complemento insostituibile. Per saperne di più, si può leggere il suo libro "La dieta dell'acqua" scritto con Paola Gambino (Salani Editore).

Un liquido essenziale per la vita

Si può sopravvivere fino a 10 settimane senza toccare cibo, ma meno di 48 ore senza bere acqua. Questa, infatti, è essenziale per le funzioni vitali dell'organismo, ma anche per mantenere elastica la pelle e contribuire al benessere delle articolazioni. Non solo: è fondamentale per tenere la mente attiva e il cervello pronto a reagire agli stimoli. Non a caso, quando facciamo fatica a concentrarci, basta bere un bicchiere d'acqua e il senso di spensieratezza scompare.

la dieta? FACILE COME BERE UN BICCHIERE D'ACQUA



L'acqua... asciuga

L'acqua favorisce la termogenesi, ossia la produzione di calore da parte dell'organismo.

* Uno studio condotto in Germania ha evidenziato che, bevendo 2 bicchieri d'acqua a temperatura ambiente (22°C), si stimola il metabolismo di circa il 30%, in quanto l'organismo deve portarla a una temperatura vicina a quella corporea (circa 37°C).

* Questo processo inizia 10 minuti dopo l'ingestione e si protrae per 30-40 minuti; preleva calorie (energia) prevalentemente dai carboidrati nelle donne e dai grassi negli uomini. Dunque, bevendo a intervalli regolari (circa ogni 30-40 minuti) 2 bicchieri di acqua si contribuisce a mantenere il metabolismo a livelli elevati.

* Certo, non si può pensare di dimagrire solo bevendo acqua, occorre anche rivedere l'intero stile di vita dal cibo al movimento. È vero, però, che considerando in maniera opportuna il fattore acqua, i risultati non tarderanno ad arrivare e a essere stabili nel tempo.



Stop ai falsi miti

E fondamentale sfatare le tante, e false, credenze sull'acqua, su quando e quanta bere.

Bere lontano dai pasti

È falsa la credenza che l'acqua bevuta al posto dei pasti la digerisca. Con circa mezzo litro di acqua si modifica la consistenza dei cibi e si favorisce il processo di digestione. Bevendo di meno lo stomaco deve fare i conti con la demolizione di cibi troppo compatti. È vero, però, che bevendo un litro a pasto, i succhi gastrici vengono diluiti, ma senza effettivi danni alla digestione se non un leggero allungamento dei tempi (di minuti non di ore!).

Un'acqua è più diuretica di altre

Lo dicono parecchie pubblicità, in maniera più o meno palese. Bisogna sottolineare, però, che non è l'acqua povera di socio a favorire la diuresi, né tantomeno lo smaltimento della cellulite: qualsiasi tipo di acqua riesce a stimolare queste funzioni.

Se è ricca di calcio favorisce i calcoli

È falso e, anzi, può essere vero il contrario. L'innalzamento dei livelli di un ormone (il paratormone), dovuto alla presenza di calcio nell'acqua, sembra favorire il mantenimento dei livelli ottimali della concentrazione del minerale nel sangue.

Sono meglio i tipi con residuo fisso basso

La maggiore o minore presenza di sali minerali non influenza sulla diuresi; anzi, scegliendo sempre e solo acque oligominerali non si dà modo all'organismo di fare il pieno di minerali preziosi.



Sono acque ricche di sali minerali quelle con residuo fisso > 1.500 mg/l. Si definiscono medio-minerali quelle con un residuo fisso fra i 500 e i 1.500 mg/l; sono oligominerali quelle con residui di 50-500 mg/l e minimamente mineralizzate quelle con valori < 50 mg/l.

I CONSIGLI UTILI

- ✓ Pesarsi una volta alla settimana: ferlo più spesso può essere demotivante.
- ✓ Variare molto i menu, per evitare che la monotonia possa portare a sgarrare.
- ✓ Ridurre il sale a vantaggio di spezie ed erbe aromatiche.
- ✓ Per zittire la fame si può consumare qualsiasi tipo di verdura e/o aumentarne le quantità ai pasti.
- ✓ Pranzo e cena possono essere invertiti, così come il menu di un'intera giornata può essere posticipato o anticipato, in base alle proprie necessità.

Bevi e... ti sazi

L'acqua riempie la pancia: può sembrare banale e scontato, eppure lo stomaco pieno smette di mandare segnali di fame al cervello, che sia pieno di una Sacher o di un paio di bicchieri d'acqua.



→ CON QUESTA DIETA È POSSIBILE



Le ricette



» Crema di lenticchie con pasta corta o riso

Ingredienti per 2 persone: 100 g di pasta corta, 150 g di lenticchie in scatola, 4 pomodorini, 1 spicchio d'aglio, alloro, rosmarino, 1/2 cipolla, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino.

Preparazione: tritare aglio, cipolla, alloro e rosmarino e metterli in una casseruola con le lenticchie, i pomodorini schiacciati con una forchetta e 1/2 bicchiere d'acqua. Coprire e cuocere per 15 minuti. Aggiustare di sale. Terminata la cottura lasciare intiepidire e passare al mixer. Nel frattempo, lessare la pasta (o il riso) al dente; scolarla e unirla alla crema di lenticchie, distribuirla nei piatti e insaporire con un filo d'olio e un pochino di peperoncino macinato.

» Pescatrice all'acqua pazza

Ingredienti per 2 persone: 400 g di pescatrice, 2 spicchi d'aglio, 10 pomodorini, 1 cucchiaino di capperi, 10 olive nere denocciolate, prezzemolo, 2 cucchiaini di vino bianco, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Preparazione: lavare il trancio di pescatrice, poi adagiarlo in una teglia con 2 bicchieri di acqua. Disporvi sopra i pomodorini puliti e tagliati a metà, il prezzemolo tritato, l'aglio, i capperi e le olive. Bagnare con il vino bianco e aggiustare di sale e pepe. Lasciare cuocere una ventina di minuti e servire la pescatrice ben calda.

» Farro e orzo alle verdure

Ingredienti per 2 persone: 60 g di orzo e 60 g di farro precotti, 200 g di melanzane, 200 g di fagioli, 200 g di pomodori, 1 cipolla, prezzemolo basilico, 2 cucchiaini di olio, sale e pepe.

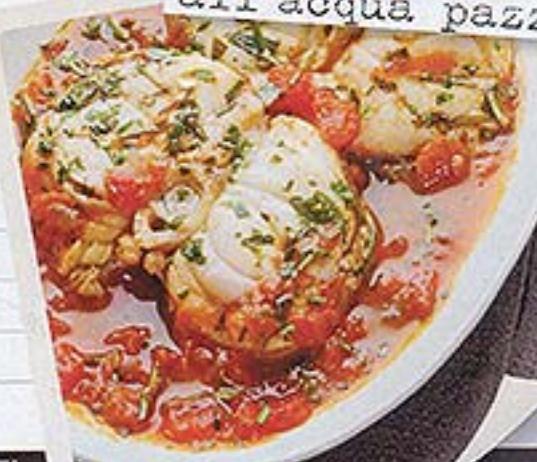
Preparazione: pulire e lessare i fagioli. Scolarli e tagliarli a tocchetti. Pulire le melanzane e tagliarle a dadini; lasciarli a riposo mezz'ora, per eliminare l'acqua di vegetazione. Tagliare i pomodori a tocchetti, cuocerli in una padella con la cipolla tagliata sottile e il prezzemolo; aggiungere i dadini di melanzana, scolati e tamponati con un foglio di carta assorbente. A metà cottura aggiungere i fagioli e lasciare sul fuoco per circa 10 minuti. Scolare l'orzo e il farro dall'acqua di conservazione, aggiungere la salsa di verdure e decorare con basilico fresco.

» Orecchiette e seppioline

Ingredienti: per 2 persone 160 g di orecchiette, 500 g di seppioline già pulite, 400 g di pomodori da sugo, scalogno, 1 spicchio d'aglio, 1/2 dado da brodo, 2 cucchiaini di vino bianco, 2 cucchiaini d'olio, prezzemolo, sale o pepe.

Preparazione: sciacquare le seppioline sotto l'acqua corrente. Metterle in una padella antiaderente con lo scalogno tritato fine, lo spicchio d'aglio, il dado e sfumare con il vino bianco. Pulire i pomodori, tagliarli a dadini e versarli nella padella. Coprire e cuocere almeno 30 minuti (le seppioline devono diventare tenere). Lessare le orecchiette per il tempo indicato sulla confezione e condire con il sugo, aggiungendo prezzemolo, una macinata di pepe, e l'olio.

pescatrice
all'acqua pazza



BERE UN BICCHIERE DI VINO O DI BIRRA AI PASTI

linea | dimagrire

-5 chili in 1 mese



LO SCHEMA DELLA SETTIMANA

La dieta proposta va seguita per 30 giorni.

La perdita di peso varia a seconda del sovrappeso iniziale, ma si può attestare fra i 3 e i 5 chili in un mese.

Le dosi delle ricette sono per 2 persone. Dopo cena è sempre consentito un frutto di stagione.

Gli spuntini tra cui scegliere

Ogni giorno, va previsto uno spuntino al mattino e uno al pomeriggio, a scelta tra: spremuta di agrumi; 25 pistacchi; 15 mandorle; 3 noci; 1 yogurt magro (se non lo si è già consumato a colazione); 1 quadretto di cioccolato nero.

Lunedì

Colazione: 2 bicchieri di acqua; caffè o tè amari; 1 bicchiere di latte di soia o di riso; 30 g di cereali integrali.

Pranzo: 2 bicchieri d'acqua, 1 piatto di verdure alla griglia; 1 panino integrale.

Cena: 2 bicchieri di acqua; crema di lenticchie.

Martedì

Colazione: 2 bicchieri di acqua; caffè o tè senza zucchero o con dolcificante; 1 yogurt magro; 30 g di cereali integrali.

Pranzo: 2 bicchieri di acqua; 1 panino integrale con presciutto crudo; 1 piatto di carote condite con salsa allo yogurt aromatizzata.

Cena: 2 bicchieri di acqua; torte al pomodoro e fagioli (200 g di torte fresche, condite con 400 g di fagioli lessati e con una salsa preparata con 300 g di peperoni, 2 filetti di acciuga, 1 spicchio d'aglio, basilico, 2 cucchiani di olio - di oliva - pepe).

Mercoledì

Colazione: 2 bicchieri d'acqua; caffè o tè senza zucchero o con dolcificante; 1 bicchiere di latte di soia; 2 fette biscottate integrali.

Pranzo: 2 bicchieri di acqua; 1 piatto di minestrone senza legumi né pasta; 2 patate lessate.

Cena: 2 bicchieri di acqua; orechiette e seppioline.

Giovedì

Colazione: 2 bicchieri di acqua; caffè o tè amari; 1 yogurt magro; 2 fette biscottate.

Pranzo: 2 bicchieri di acqua; 100 g di tonno al naturale; 1 piatto di pomodorini (conditi con salsa vinaigrette senza olio); 1 panino integrale.

Cena: 2 bicchieri di acqua; rigatoni con zucchine piccanti (160 g di rigatoni conditi con 6 zucchine piccole tagliate a cubetti e cotte in padella con 20 pomodorini da sugo, 10 olive nere denocciolate, prezzemolo, uno spicchio d'aglio, pepe nero in grani, 2 cucchiani di olio extravergine di oliva e poco sale).

Venerdì

Colazione: 2 bicchieri di acqua; caffè o tè senza zucchero o con dolcificante; 1 yogurt magro; 30 g di cereali integrali.

Pranzo: 2 bicchieri di acqua; 1 pizza alla marinara.

Cena: 2 bicchieri di acqua; pescatrice all'acqua pazza

Sabato

Colazione: 2 bicchieri di acqua; caffè o tè senza zucchero o con dolcificante; 1 bicchiere di latte di soia; 2 fette biscottate integrali.

Pranzo: 2 bicchieri di acqua; 8 pezzi di sushi; 1 piatto di insalata mista (condite con salsa allo yogurt aromatizzata ma senza olio).

Cena: 2 bicchieri di acqua; farro e orzo alle verdure.

Domenica

Colazione: 2 bicchieri di acqua; caffè o tè senza zucchero o con dolcificante; 1 yogurt magro; 2 fetta biscottate integrali.

Pranzo: 2 bicchieri di acqua; 1 piatto di minestrone di verdure con 60 g di crostini di pane.

Cena: 2 bicchieri di acqua; gnocchetti e fagioli (preparati con 160 g di gnocchetti sardi, conditi con 100 g di fagioli in scatola, cotti con 4 pomodorini, cipolla, 1 spicchio d'aglio, 2 foglie di alloro, 1/2 dado vegetale, 2 cucchiani di olio extravergine di oliva e pepe).

Per il periodo di mantenimento

Una volta completata la dieta, se dovesse esserci necessità di perdere ancora peso, si può seguirla per un altro mese, senza alcun rischio per la salute.

✓ Se, invece, il peso forma è stato raggiunto, prendendo spunto dai menu suggeriti, si può aumentare gradualmente di circa il 30% le porzioni fino a ora servite. Nel caso l'ago della bilancia dovesse impennarsi improvvisamente, meglio aspettarsi su circa il 20% in più, rispetto al menu dimagrante.

Servizio di Stefania Colombo.
Con le consulenze del professor Nicola Serrantini, specialista in salute dell'altrettanzista e dietetica a Milano.

→ VIA LIBERA A TÈ E TISANE SENZA ZUCCHERO