

# OGGI **Treviso**

## **Estate: in forma con gusto, la 'dieta detox' del nutrizionista dei vip.**



Milano, 26 giu. (AdnKronos Salute) - L'estate è arrivata e le vacanze si avvicinano, insieme alla temuta prova costume. C'è ancora tempo per ritrovare la forma fisica ideale e arrivare all'appuntamento con le ferie senza perdere l'energia e il sorriso, né rinunciare ai piaceri del palato. Nicola Sorrentino, nutrizionista e dietologo dei vip, propone il decalogo per una 'dieta detox' lunga 4 settimane, basata su 5 pasti bilanciati distribuiti lungo tutta la giornata. Fra gli alleati di salute ci sono acqua, frutta e verdura, legumi e cibi integrali. Via libera anche al pane, alla pasta e alle giuste proteine di origine animale, dal pesce agli insaccati leggeri come la bresaola. Per ridare sprint al metabolismo, bruciare di più e meglio, e rimettersi in linea con gusto.

"Ogni dieta deve essere varia ed equilibrata - spiega Sorrentino - ma spesso l'ansia di rimettersi in forma fa commettere qualche errore che poi rischiamo di pagare, anche nel breve periodo. Questo proposto è un regime alimentare che non crea troppe complicazioni e che passa per la disintossicazione, con preparazioni semplici da fare a casa, ma che è possibile reperire facilmente anche al bar o al ristorante".

I cibi amici sono "frutta e verdura, pasta, pane, legumi e pochi alimenti di origine animale, tra cui la bresaola che tra tutti gli insaccati è quello dall'apporto calorico più basso: 151 Kcal per 100 grammi di prodotto, di cui in termini di ripartizione di energia solo il 15% è costituito da grassi e la parte restante è formata da proteine. L'ideale per dare uno slancio al metabolismo, la soluzione perfetta se siamo di corsa. Al bar - consiglia l'esperto - la cosa migliore è proprio chiedere un panino con la bresaola".

Ecco le 10 regole messe a punto dal nutrizionista per accelerare l'effetto detox:

- 1) **BERE TANTA ACQUA.** Per disintossicarci, dimagrire e migliorare la nostra figura, l'acqua, alimento dietetico per eccellenza, ci può aiutare. La giusta quantità e la giusta tipologia, ogni giorno, possono apportare enormi benefici alla salute e alla forma fisica, accelerando gli effetti di una dieta ipocalorica, dimagrendo in modo più rapido e mitigando il senso fame, ed eliminando le tossine e le scorie grazie alla sua funzione drenante. E' concesso un bicchiere di vino o birra a pasto.
- 2) **DIFFIDARE DELLE DIETE MIRACOLOSE.** Qualsiasi dieta deve garantire all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita: proteine, grassi, zuccheri, vitamine, sali minerali, fibre vegetali e acqua.
- 3) **NON RINUNCIARE ALL'ATTIVITA' FISICA.** Se nella nostra dieta quotidiana introduciamo un'attività fisica costante, avremo dei risultati visibili e duraturi nel tempo, raggiungendo uno stato di salute ottimale.
- 4) **TANTE VERDURE E CARBOIDRATI, PREFERENDO I CIBI INTEGRALI.** In una dieta detox prevale il consumo di frutta e verdura, pasta, pane, legumi, variando sempre il più possibile gli alimenti. Ad esempio: in una ricetta che prevede una verdura, è possibile variare i vegetali passando dai cavolfiori alle cime di rape, ai broccoli, agli spinaci eccetera.
- 5) **PASTA? SI PUO'.** Il segreto per mangiarla senza ingrassare è condirla con semplicità e fantasia, preparando sughi leggeri. Come ad esempio un ragù di bresaola.

6) **POCHE PROTEINE DI ORIGINE ANIMALE.** Poche, ma giuste. Sì allo yogurt e al parmigiano sulla pasta. Bene il pesce, ma non in frittura.

7) **E LA CARNE?** Sorrentino promuove "la Bresaola della Valtellina, salva-dieta con gusto: è perfetta per chi deve tagliare su grassi e calorie, perché è gustosa come tutti i salumi, ma molto più leggera e digeribile. Una porzione da 50 grammi (6 o 7 fette sottili) apporta in media 76 kcal e solo 1,3 g di grassi. Quasi del tutto priva di carboidrati, ma ricca di proteine (33 g ogni 100 di prodotto, contro i 24 g del tacchino e i 19 g del prosciutto cotto) di alto valore biologico (ad alta concentrazione di amminoacidi essenziali), vitamine (B1, B6 e soprattutto B12: una porzione copre il 15% del fabbisogno giornaliero) e sali minerali. Inoltre si sposa con tante ricette sfiziose, e grazie alla web App 'Bresaola inedita' è possibile sperimentare numerose varianti alle soluzioni classiche".

8) **LA FRUTTA SECCA PER LO SPUNTINO TRA I PASTI.** Come spuntino di metà mattina o merenda, spesso la cosa migliore è un po' di frutta secca nelle porzioni indicate (10 mandorle, oppure 3 noci o 15 pistacchi), perché ci permette di arrivare ai pasti principali con meno fame. Molti studi dicono che gli alimenti come la frutta secca, con un buon contenuto di grassi ma con basso indice glicemico, aumentano il senso di sazietà.

9) **ATTENERSI ALLE DOSI PRESCRITTE.** Vanno seguite con precisione le dosi prescritte in dieta (per la pasta, ad esempio, a seconda degli altri ingredienti in ricetta si va da 140 a 180 grammi per 2 persone). Se si ha molta fame è possibile aumentare la dose delle verdure, ma non quella dei condimenti (2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, se indicato, bastano in una ricetta per 2 persone).

10) **NON CHIEDERE TROPPO A SE STESSI E EVITARE SOLUZIONI FAI-DA TE.** "Prima di intraprendere qualunque dieta dimagrante - raccomanda Sorrentino - è importante essere certi di godere di buona salute. In caso contrario, è sempre meglio chiedere consiglio al proprio medico curante. Per mantenere un buono stato, disintossicarci, dimagrire e migliorare la nostra figura, ribadisco che l'acqua e l'attività fisica sono importanti. Bere 2 bicchieri di acqua prima di ogni pasto permette di raggiungere il senso di sazietà molto più rapidamente".