

Alimentazione: ecco alcune "dritte" e gli errori più comuni



Nicola Sorrentino

Energia e Depurazione

È importante innanzitutto mangiare in modo sano, evitando tutti quegli alimenti che rallentano la digestione e ci appesantiscono. Con questo non si intende rinunciare alla buona tavola, ma soltanto eliminare un po' alla volta le scorie e far "riprendere fiato" a determinati organi come fegato, reni e stomaco, troppo sollecitati dalle cattive abitudini alimentari."

I CIBI NO

Una dieta depurativa ed energetica non contempla cibi ricchi di grassi animali (burro, lardo, panna, salumi, ecc.), né tanto meno frittiture ed alcolici e consiglia di tralasciare per una settimana anche formaggi, carne e pesce.

I cibi sì

Gli alimenti da privilegiare sono invece yogurt (dal quale trarre la quota giornaliera di calcio), pasta, pane, riso, che coprono le necessità di zuccheri complessi. Abolire o limitare drasticamente questi alimenti significa andare incontro a bruschi cali della glicemia, con conseguenti ripercussioni sul benessere fisico. Come condimento, utilizzare l'olio extravergine d'oliva, esclusivamente a crudo. Preferire le proteine vegetali dei legumi. Abbondare con frutta e verdure: ricche di acqua, vitamine e sali minerali, hanno un elevato potere disin-

tossicante. Ma non solo: assicurano un'elevata quantità di fibre vegetali che "puliscono" l'intestino e svolgono un'importante funzione di regolazione sulla digestione. Chi segue una dieta disintossicante ed anche dimagrante deve incrementare l'apporto idrico. L'acqua non fa ingrassare dato che non apporta alcuna caloria.

Che frutta e che verdura?

Preferite frutta e verdure di stagione. Quelle che provengono da paesi lontani contengono una limitata quantità di vitamine perché tra la raccolta ed il consumo intercorre troppo tempo. Per un'azione disintossicante, ricorrete a lattuga, carciofi, scarola, tarassaco, cicoria, cardi, soncino, asparagi. Le verdure a foglia verde sono ricche di clorofilla, "linfa vitale" con poteri non solo disintossicanti ma anche di tonificazione in generale. Molti, nel pulirle, scartano proprio le foglie verdi, più ricche di clorofilla, mangiando poi le parti certamente più tenere ma prive di proprietà benefiche. Consumate le verdure quotidianamente e con regolarità a pranzo ed a cena, senza temere le calorie. Mangiatele crude oppure bollite, a vapore o alla griglia. Se le lessate, usate l'acqua di cottura come consommé o minestre mineralizzanti.

Oltre ai legumi secchi, consumate anche quelli freschi (piselli, fave, ecc.)

ma soprattutto germogli. Parlando di germogli, si pensa sempre a quelli di soia, tralasciando altri meno conosciuti ma forse più buoni: i germogli di ceci, lenticchie, piselli, crescione, erba medica.

Consigli pratici

- > Seguite sempre una dieta varia che soddisfi anche il palato.
- > Cercate di bere durante la giornata almeno un litro e mezzo di acqua. Bevete al mattino a digiuno e continuate a sorseggiare lentamente acqua, durante la giornata anche se non sentite lo stimolo della sete.
- > Non esagerate con il caffè, con il tè e con le bevande che contengono caffeina. Limitate l'assunzione di vino a 1 bicchiere al giorno (se siete abituati) ed evitate invece di bere superalcolici che possono provocare gravi danni alla salute.
- > Non saltate i pasti, non serve a dimagrire. Al contrario quando lo stimolo della fame diventa forte il rischio è quello di consumare dosi maggiori al pasto successivo.
- > Limitate il consumo di zuccheri semplici, riducete la quantità di zucchero che mettete nel caffè e nel tè fino ad arrivare ad eliminarlo.

Prof. Nicola Sorrentino
medico nutrizionista specialista in
scienze dell'alimentazione
www.nicolasorrentino.it
nicolasorrentino@nicolasorrentino.it