



FORMA

DIVA  
e DONNA

Yogurt contro i gonfiori, aromi e tisane antiritenzione, pasta salvalinea. La dieta del nuovo anno del dietologo Nicola Sorrentino fa perdere fino a una taglia e regala armonia e benessere all'organismo

MILANO - gennaio

**D**ue settimane e forse più di festeggiamenti in compagnia di cibi ipercalorici, dolci tradizionali, champagne e liquori hanno appesantito la linea. Senza aspettare che la taglia in più obblighi a un definitivo rinnovo del guardaroba, è importante agire senza esitazioni con un programma alimentare che aiuti non solo a perdere peso, ma soprattutto a disintossicare l'organismo oberato dagli stravizi natalizi. «Per dimagrire non è necessario sottoporsi a diete punitive a base di cibi insipidi e sognando un piatto di spaghetti», spiega il dietologo Nicola Sorrentino. «Perdere i chili in più, eliminare il senso di pesantezza e di gonfiore è semplice se scegliamo cibi leggeri con poche calorie ma con grande potere disintossicante, tipo lo yogurt, che grazie al suo contenuto di fermenti lattici vi contribuisce a mantenere il livello



prof. Nicola Sorrentino

della flora batterica intestinale aiutando a sgonfiare l'addome. Diminuiamo l'apporto di sale, sia quello da cucina, sia quello già esistente negli alimenti (salumi, scatolame, formaggi ecc.):

il suo consumo eccessivo può provocare ritenzione di liquidi e quindi l'antiestetico e fastidioso gonfiore alle gambe. Preferiamo poi, alimenti ricchi di potassio che stimolano la diuresi (patate, spinaci, piselli ecc.), ma soprattutto frutta e tanta verdura a foglia verde perché ricca di sali, oligoelementi, vitamine, fibre e clorofilla. La pasta non deve mai mancare, per il giusto apporto di carboidrati: essa non fa ingrassare, sono i condimenti che la rendono calorica», continua il dietologo. «Bevete quotidianamente almeno un litro d'acqua e moderate la quantità di caffè, tè e bevande alcoliche. La pratica di un'attività sportiva svolta con regolarità, inoltre, è un abbinamento ideale per raggiungere uno stato di salute ottimale e bruciare in modo salubre le calorie in eccesso». La dieta di queste pagine, da staccare e seguire per due o tre settimane, aiuterà a ritrovare la forma: per chi non gode buona salute prima è consigliabile consultare il proprio medico di fiducia per accertarsi che non esistano controindicazioni.



♥ Una silhouette leggera e armoniosa ha bisogno di una dieta equilibrata e cibi disintossicanti.



La **DIETA**  
del **dopo feste**

di Paola  
Vacchini