

# VIA UNA TAGLIA IN SETTE GIORNI

Il professor Nicola Sorrentino ha preparato per "Gente" una dieta mensile che fa perdere peso, depura e "sgonfia". E che apre l'inserto di 18 pagine per chi vuole affrontare la primavera "più sana e più bella"

di **Manuela Arioli**

**R**iposti negli armadi piumini, maglioni e gli altri caldi ma "coprenti" indumenti invernali, scatta la voglia di rimettersi in forma. "Buttare giù" le rotundità in eccesso e "liberarsi" dei depositi di cellulite accumulati nella stagione fredda diventa una priorità per la maggior parte della popolazione femminile. Per scacciare l'incubo incombente della prova bikini, ma anche per eliminare dall'organismo gli eccessi di liquido che contribuiscono alla formazione della famigerata pelle a buccia d'arancia, scocca il tempo di intraprendere una dieta.

Il sogno di tutte è vedere risultati concreti e ottenuti con rapidità. Così *Gente* ha chiesto a un celebre specialista in Scienza dell'alimentazione e Dietetica, il professor Nicola Sorrentino, una dieta che esaudisca non solamente il desiderio di dimagrire, ma contribuisca anche al benessere fisico generale. Con il positivo effetto collaterale di innalzare il livello dell'umore. Quando si è più

**IL DIETOLOGO**  
Milano. Il professor Nicola Sorrentino davanti a verdure, frutta, pasta e uova, elementi base della dieta studiata per "perdere" una taglia.



snelli, si diventa più dinamici e spazzando via le tossine persino la pelle risulta più luminosa. Perciò il professor Sorrentino ha messo a punto un programma alimentare (da ripetere al massimo una volta al mese) che in soli sette giorni permette di perdere una taglia. E che non è né punitivo né toglie grinta a chi lo segue. «L'alimentazione pasticciata e spesso ricca di grassi della stagione fredda, abbinata ad alcol, stress, fumo (anche passivo) e smog, mette a dura prova l'organismo che si ritrova appesantito sotto tutti i punti di vista.

Occorre innanzitutto rigenerarlo», spiega il noto medico. «Vanno eliminati tutti i cibi con un'alta quantità di grassi animali, come salumi, dolci, panna, burro e aboliti fritti e alcol. Per sette giorni dimenticate formaggi, carne e pesce. Sostituite le proteine animali con quelle vegetali dei legumi. E per combattere la cellulite, per insaporire i piatti sostituite il sale che favorisce la ritenzione idrica con spezie e aromi. Il "segreto" di questa dieta è puntare su frutta e verdura, alimenti contenenti fibre e acqua, utili a digestione e intestino, ma al tempo stesso "poveri" di calorie e "sgonfianti".

Preferite le verdure a foglia verde senza scartare le parti esterne, certo meno tenere, ma con un alto contenuto di clorofilla, che, con il suo potere energeti- ▶



## PRIMO GIORNO

### PRIMA COLAZIONE

- Caffè o tè verde con dolcificante
- 1 yogurt magro
- 2 fette biscottate

### PRANZO

- 1 piatto di patate e fagiolini al vapore
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 1 panino

### MERENDA

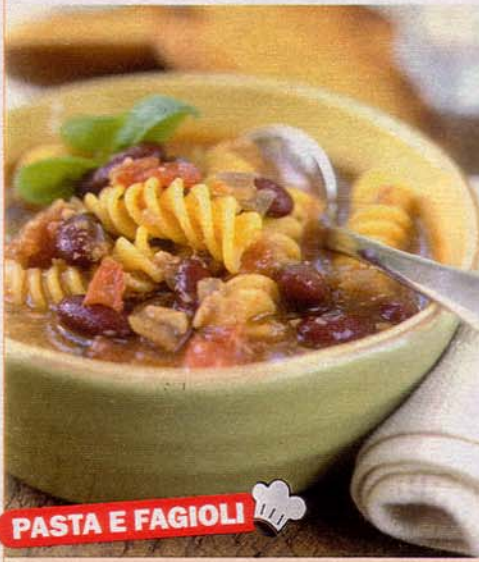
- 1 frutto a piacere
- o 1 yogurt magro alla frutta

### CENA

**Pasta e fagioli**

### DOPOCENA

- 1 yogurt magro alla frutta
- tisana depurativa



**PASTA E FAGIOLI**

**INGREDIENTI per 2 persone:**  
100 g di pasta mista, 100 g di fagioli in scatola, 2 pomodorini, carota, cipolla, 1 spicchio di aglio, brodo di verdura, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, pepe.

**PREPARAZIONE**  
Lavate i pomodori e tagliateli a dadini, tritate la cipolla e la carota. Fate rosolare in una pentola antiaderente il battuto per un paio di minuti con qualche cucchiaino di brodo. Quando bolle, aggiungete i fagioli e lo spicchio di aglio. Salate e lasciate cuocere per una decina di minuti a fuoco basso. Scolate la pasta al dente, aggiungetela ai fagioli e conditela con olio e pepe.

