

## Un piatto di salute

P5 ha incontrato **Nicola Sorrentino**, dietologo e idroclimatologo con studio a Milano. Autore di numerosi libri sul tema, il professor Sorrentino è volto noto al grande pubblico grazie alla collaborazione con numerose testate giornalistiche e televisive.

**Quali sono i cibi da inserire nella dieta per avere maggiore lucidità mentale?**

Direi che, in assoluto, bisogna dare la precedenza agli alimenti che non richiedono una digestione lenta e laboriosa. Ecco, allora, che i carboidrati e gli zuccheri complessi si candidano a essere il piatto ideale, facendo chiaramente attenzione al tipo di cottura. Un piatto di pasta, con condimenti leggeri, fornisce un giusto apporto energetico e permette di mantenere costante il livello di glicemia, senza cali degli zuccheri con conseguenti cali di rendimento fisico e mentale. Certo, non devono poi mancare le proteine della carne magra e del pesce e frutta e verdura.

**Quali sono, invece, gli alimenti da bandire durante un lunch di lavoro?**

Anche se è uno dei simboli della dieta mediterranea, penso che l'alcol sia l'alimento da cui stare lontani, se non per un bicchiere. Semaforo rosso, poi, anche per i fritti, la panna, il burro e i grassi in generale.

**Pensa che trascorrere qualche giorno in una struttura alberghiera dotata di spa e centro benessere possa aiutare a stare bene, anzi, meglio?**

La premessa da fare è che credo sia giusto concedersi delle coccole e crearsi un tempo e uno spazio in cui prendersi cura di sé. Nel caso di un soggiorno in un centro benessere diventa però importante che personale qualificato possa trasmettere alle persone una vera cultura, non solo alimentare, che permetta, anche al rientro, di adottare uno stile di vita sano.

**Quali sono gli alimenti della dieta mediterranea che, oltre a fare bene, rendono anche più belli salvaguardando la giovinezza?**

Tutti gli alimenti ricchi di vitamine, sali minerali, aminoacidi e antiossidanti sono un vero toccasana, una sorta di fonte dell'eterna giovinezza. Anche la bellezza della pelle viene mangiando, facendo però attenzione a non incorrere in costanti e forti variazioni di peso che le fanno perdere elasticità. Nei nostri piatti non dovrebbero mancare mai i cibi ricchi di vitamina A, come pomodori, carote, vitamina E, presente in grande quantità nella frutta secca, e vitamina C, di cui sono ricchi gli ortaggi come le patate. Ampio spazio, poi, agli Omega 3 del pesce e a selenio e zinco: un cocktail naturale per allontanare la comparsa delle rughe.

