

## SALUTE E BENESSERE

Da questo numero inizia la collaborazione con il professor Nicola Sorrentino, medico e docente di Scienza dell'Alimentazione



## E' un torrese il dietologo dei Vip

Nicola Sorrentino è nato nel 1954 a Torre Annunziata e risiede a Milano, dove svolge la sua attività professionale come Dietologo e Idroclimatologo. Specializzato in Scienza dell'Alimentazione, Dietetica, Idrologia, Climatologia e Talassoterapia, dal 1982 si occupa di problemi legati all'alimentazione. Attualmente è docente

di "Igiene nutrizionale e Crenoterapia" presso la Scuola di Specializzazione in Idrologia medica dell'Università degli Studi di Pavia. Relatore a convegni scientifici e autore di molti libri (Psicodieta, Dizionario degli alimenti, Cellulite, ecc.), collabora con numerosissime testate giornalistiche e televisive.

# Abbronzati con la dieta del sole

## L'estate è alle porte: ecco i segreti per disintossicarsi ed ottenere un'invidiabile tintarella

NICOLA SORRENTINO

Il segreto per una perfetta abbronzatura? Preparare la pelle sia dal di fuori - attraverso creme ed oli abbronzanti - sia dal di dentro - attraverso alimenti che stimolino la produzione di melanina e che facilitino nel contempo la disintossicazione. Con una dieta adeguata, è possibile dunque ottenere una bella tintarella.

### COSA PRIVILEGIARE

La dieta del Sole privilegia soprattutto le verdure a foglia verde, ricche di clorofilla (linfa vitale!), dalle proprietà depurative e disintossicanti. Ma non solo. Le verdure assicurano inoltre un'elevata quantità di fibre, acqua, vitamine e sali minerali: elementi utili per pulire l'intestino e favorire le funzioni digestive. Altro "piatto forte" di questa dieta è il pesce, ma anche l'olio extravergine d'oliva a crudo, il latte scremato e lo yogurt. Da evitare invece i grassi animali sia cotti che crudi (burro, lardo, panna,

ecc.), per qualche giorno anche i formaggi.

### UN CONSIGLIO

Le foglie esterne delle verdure sono più verdi e pertanto contengono più clorofilla. Non scartiamole, ma assaporiamone le loro preziose proprietà benefiche.

### IL GIUSTO APPORTO IDRICO

Un corretto apporto idrico è fondamentale per chi segue una dieta disintossicante ed abbronzante. L'acqua favorisce infatti l'eliminazione delle tossine e la reintegrazione dei liquidi persi attraverso la sudorazione, ancor più accentuata durante l'esposizione solare. La quantità ideale di acqua è di due litri al giorno, diluiti nell'arco di tempo che va dal risveglio (un bicchiere a digiuno) al momento di andare a dormire.

GLI ALIMENTI CHE ATTIVANO L'ABBRONZATURA

Sono quelli ricchi di betacarotene, di riboflavina, di vitamina A, E, C e di acidi grassi insaturi. Questi ultimi, in particolare, svolgono un'azione antiossidante, proteggendo la pelle dai raggi solari nocivi ed aiutandola a mantenersi elastica ed idratata. Ecco dove possiamo trovarli:

**Betacarotene**, aumenta la produzione di melanina e facilita l'abbronzatura. Agisce, trasformandosi in vitamina A, sul sistema circolatorio ed immunitario. Lo si trova in tutti i vegetali giallo-arancio-rosso, ma anche in quelli verdi, dove la clorofilla maschera il pigmento carotenoidale: albicocche, asparagi, anguria, basilico, broccoli, carote, cicoria, cime di rapa, erba cipollina, lattuga, mais, mango, melone, papaina, patata, peperoni, pomodori, prezzemolo, rucola, scarola, sedano,

zucca gialla.

**Riboflavina** o vitamina B2, oltre a stimolare la melanina aiuta la pelle ad ossigenarsi. E' contenuta in asparagi, castagne, farine integrali, funghi, latte e derivati, lievito di birra, mandorle, soia, spinaci, stoccafisso, uova, ecc.

**Vitamina A**, contenuta nel latte e derivati, calamari, tonno fresco, uova, alimenti con carotenoidi (vedi betacarotene).

**Vitamina E**, contenuta nelle banane, basilico, frutta secca, maggiorana, mais, menta, oli vegetali e d'oliva, pomodori, prezzemolo, rosmarino, soia, timo, tuorlo d'uovo, ecc.

**Vitamina C**, contenuta negli agrumi, fragole, kiwi, pomodori, peperoncino piccante, peperoni, ribes nero, ortaggi a foglia verde, ecc.

**Acidi grassi insaturi**, contenuti nell'olio di germe di grano, olio di semi e olio extra vergine d'oliva, pesce azzurro, nonché salmone.

Per contattare l'esperto:  
[www.nicolasorrentino.it](http://www.nicolasorrentino.it)

### LE RICETTE

#### Una centrifuga di salute

Carote, ananas, sedano; zucca, carota, cavolo; spinaci, carota, lattuga; pesca, pompelmo, kiwi; arancia, ananas, limone, uva, mela; uva, ananas; mela, mirtillo. Sono solo alcuni dei molteplici ingredienti che, complice la vostra fantasia, possono dissetare le torride giornate estive, aiutandovi a disintossicarvi e ad ottenere un'abbronzatura perfetta. Li potete assaporare sotto forma di gustose, fresche e salutari centrifughe. Da bere tutte d'un sorso! Alcune ricette:

1/2 papaia, 1 pesca gialla, 1 arancia, 2 albicocche; 2 carote, 1 cetriolo, 1 manciata di spinaci, 2 foglie di verza, 1 peperone, 1 gambo di sedano, 1 pomodoro; 2 gambi di sedano, 1 cetriolo, 6 foglie di lattuga, 2 manciate di spinaci, 1 peperone verde, 1 peperone giallo, 1 fetta di zucca, 2 carote; 1 melone, 1 fetta d'anguria, 1 pompelmo rosa, una manciata di fragole.

#### Angurie e meloni

Sono i grandi protagonisti dell'estate. Ricchi di betacarotene, utile per un'abbronzatura senza rischi, e soprattutto di acqua, stimolano la diuresi e quindi facilitano l'eliminazione delle tossine. Attenzione: essendo ipercalorici, meglio non esagerare se si sta seguendo un regime dimagrante.



Tutti i consigli per purificare l'organismo dopo la stagione invernale e per regalarsi allo stesso tempo un'abbronzatura perfetta