**LA DIETA SENZA PENSIERI DI NICOLA SORRENTINO**

**10 CONSIGLI DELL’ESPERTO PER DISINTOSSICARSI CON GUSTO PRIMA DELLE VACANZE**

*Tanta verdura e acqua, legumi, sì alla pasta e ai cibi integrali. E pesce e Bresaola della Valtellina per trovare le proteine necessarie tra leggerezza e gusto. Sono alcuni dei 10 consigli che il nutrizionista e dietologo dei Vip Nicola Sorrentino ha condensato in una dieta detox di 4 settimane per arrivare alle vacanze in forma e con l’energia giusta.*

Agosto si avvicina e così la prova costume. Ecco un piano alimentare equilibrato proposto da Nicola Sorrentino, Specialista in Scienza dell’Alimentazione e Dietetica, per disintossicarsi in vista delle vacanze e ridare uno slancio al metabolismo, bruciando di più e meglio, grazie ad una corretta alimentazione con cinque pasti bilanciati e distribuiti lungo tutta la giornata. E un alleato prezioso per la linea come la **Bresaola della Valtellina IGP**,ricco di proteine, povero di grassi e ideale in tante ricette veloci da preparare in una stagione in cui la voglia di stare in cucina diminuisce…

*“Ogni dieta deve essere varia e equilibrata, ma spesso l’ansia di rimettersi in forma fa commettere qualche errore che poi rischiamo di pagare, anche nel breve periodo. Questo proposto* – afferma il Prof. **Nicola Sorrentino** – *è un regime alimentare che non crea troppe complicazioni e che passa per la disintossicazione, con preparazioni semplici da fare a casa ma che è possibile reperire facilmente anche al bar o al ristorante: frutta e verdura, pasta, pane, legumi e pochi alimenti di origine animale, tra cui la bresaola, che tra tutti gli insaccati è quello dall’apporto calorico più basso:* ***151 Kcal*** *per 100 grammi di prodotto di cui, in termini di ripartizione di energia, solo il 15% è costituito da* ***grassi.*** *La restante parte è formata da* ***proteine****, l’ideale per dare uno slancio al metabolismo. Ed è anche la soluzione ideale se siamo di corsa. Al bar la cosa migliore è proprio chiedere un panino con la bresaola”****.***

Ecco le 10 regole messe a punto dall'esperto per accelerare l’effetto detox:

1. **Bere tanta acqua:** per disintossicarci, dimagrire e migliorare la nostra figura, l’acqua, alimento dietetico per eccellenza, ci può aiutare. La giusta quantità e la giusta tipologia, ogni giorno, possono apportare enormi benefici alla salute e alla forma fisica, accelerando gli effetti di una dieta ipocalorica, dimagrendo in modo più rapido e mitigando il senso fame ed eliminando le tossine e le scorie grazie alla sua funzione drenante. Concesso un bicchiere di vino o birra a pasto.
2. **Diffidare delle diete miracolose:** qualsiasi dieta deve garantire all’organismo tutti i nutrienti di cui necessita: proteine, grassi, zuccheri, vitamine, sali minerali, fibre vegetali ed acqua.
3. **Non rinunciare all’attività fisica:** se nella nostra dieta quotidiana introduciamo un’attività fisica costante, avremo dei risultati visibili e duraturi nel tempo, raggiungendo uno stato di salute ottimale.
4. **Tante verdure e carboidrati,** **preferendo i cibi integrali:** in una dieta detox prevaleil consumo di frutta e verdura, pasta, pane, legumi, variando sempre il più possibile gli alimenti. Ad esempio: in una ricetta che prevede una verdura, è possibile variare i vegetali passando dai cavolfiori alle cime di rape, ai broccoli, agli spinaci, ecc.
5. Pasta? Si può: il segreto per mangiarla senza ingrassare è condirla con semplicità e fantasia, preparando sughi leggeri. Come ad esempio un ragù di bresaola…
6. **Poche proteine di origine animale**: sì allo yogurt e al parmigiano sulla pasta. Bene il pesce, ma non in frittura.

E la carne? La Bresaola della Valtellina, salva-dieta con gusto: è perfetta per chi deve tagliare su grassi e calorie, perché è gustosa come tutti i salumi, ma molto più leggera e digeribile. Una porzione da 50 g (6 o 7 fette sottili) apporta in media 76 calorie e solo 1,3 g di grassi. Quasi del tutto priva di carboidrati, ma ricca di proteine (33 grammi ogni 100 di prodotto, contro i 24 g del tacchino e i 19 g del prosciutto cotto) di alto valore biologico (ad alta concentrazione di amminoacidi essenziali), vitamine (B1, B6 e soprattutto B12: una porzione copre il 15% del fabbisogno giornaliero) e sali minerali. Inoltre si sposa con tante ricette sfiziose e grazie alla web app “[Bresaola Inedita](http://www.bresaolainedita.it/)” è possibile sperimentare numerose varianti alle soluzioni classiche.

1. La frutta secca per lo spuntino tra i pasti: come spuntino di metà mattina o merenda, spesso la cosa migliore è un po’ di frutta secca (nelle porzioni indicate) perché ci permette di arrivare ai pasti principali con meno fame. Molti studi dicono che gli alimenti come la frutta secca con un buon contenuto di grassi ma con basso indice glicemico aumentino il senso di sazietà.
2. Attenersi alle ricette e alle dosi prescritte: vanno seguite con precisione le dosi prescritte. Se si ha molta fame è possibile aumentare la dose delle verdure ma non quella dei condimenti.
3. Non rinunciare all’attività fisica: un’adeguata attività sportiva consentirà di raggiungere un ottimo stato salutare e di bruciare in modo salubre calorie in eccesso.

L’ultimo consiglio di Nicola Sorrentino è di non chiedere troppo a se stessi e evitare soluzioni fai-da te. “*E’ importante, prima di intraprendere qualunque dieta dimagrante*, *essere certi di godere di buona salute. In caso contrario, è sempre meglio chiedere consiglio al proprio medico curante.* *Per mantenere un buono stato, disintossicarci, dimagrire e migliorare la nostra figura* – conclude il **Prof. Sorrentino** – *ribadisco che l’acqua e l’attività fisica sono importanti*. *Bere due bicchieri di acqua prima di ogni pasto permette di raggiungere il senso di sazietà molto più rapidamente.”*