

Secondo voi l'acqua aiuta a dimagrire?

E' con questa domanda che inizia il libro di Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione e Dietetica che, con la collaborazione di Paola Gambino, idrosommelier e specialista in Idrologia Medica, ribadisce l'importanza di bere tra i sei e gli otto bicchieri di acqua al giorno per la giusta attivazione dei meccanismi metabolici. Una costante attività fisica poi, ci permette di ottenere un benessere psicofisico.

Non ci sono trucchi a mio parere per rimanere in forma. Seguendo una sana alimentazione a base di buone materie prime non troppe elaborate, e consumando pasti leggeri che non appesantiscono l'organismo, si ha la migliore ricetta per il mantenimento di una buona salute.

Resta il fatto che siamo fatti di acqua. Quante volte abbiamo sentito questa frase che spesso ascoltiamo ma che alla quale non prestiamo la giusta attenzione. Faccio io stessa il mea culpa quando, per pigrizia, non bevo a sufficienza. Ebbene, senza l'acqua non potremmo digerire gli alimenti ne eliminare le scorie. Non avremmo la pelle elastica e compatta e saremmo senza il lubrificante naturale necessario alle articolazioni e a organi come occhi e polmoni.

Ci pensate?! Io si, infatti proprio in questo momento mi sto idratando naturalmente con una bella caraffa d'acqua che mi permette di mantenere perfetto il mio bilancio idrico. Costo? Praticamente zero. E se non lo facessi? Ebbene, non bevendo a sufficienza, oltre che ad avere una pelle spenta, si può incorrere in un malessere generale o rischiare la formazione di calcoli renali o disturbi come crampi muscolari e stitichezza.

Ci si disseta anche mangiando. L'acqua infatti è contenuta in tutti gli alimenti, ma in percentuali diverse. In particolare è presente nella frutta e verdura con una quantità che va dal 80 al 90%. A proposito di consumo dei cibi, avete presente la raccomandazione di bere lontano dai pasti? Nicola Sorrentino nel libro spiega che si tratta di un falso mito, in quanto, bere durante il pasto, modifica in positivo la consistenza dei cibi facilitando la digestione.



Ma torniamo alla domanda iniziale: “L'acqua aiuta a dimagrire?” La risposta è sì. Come spiegato nel libro, bevuta prima dei pasti, ha un effetto saziante senza nessun apporto di calorie. A supporto di questa tesi ci sono numerose ricerche scientifiche e varie pubblicazioni.

Sul tipo di acqua da bere vi lascerò alla lettura delle indicazioni che ampiamente vengono riportate. Per quanto mi riguarda, ove chiaramente è garantita la purezza, privilegio la rete pubblica. Ricordate che l'acqua del nostro rubinetto, quando è buona, oltre a farci risparmiare contribuisce a non inquinare l'ambiente.

Le acque in bottiglia, ahimè, sono per lo più trasportate per km e km in lungo e in largo per il nostro paese. Per chi comunque scegliesse quest'ultime, la raccomandazione è la corretta conservazione delle bottiglie in plastica che, se tenute vicino a fonti di calore o se esposte alla luce diretta del sole, trasferiscono all'acqua sostanze inquinanti.

Fonte: La Dieta dell'Acqua. Che cosa mangiare, che acqua

Non ingrassare senza rinunciare alla buona cucina... si può!

Il filosofo tedesco Ludwig Feuerbach sosteneva che 'siamo quello che mangiamo'. Non posso che condividere questo pensiero visto che amo il cibo per la storia, per le tradizioni, ma anche per le proprietà terapeutiche. Mangiare bene è il segreto per stare in salute!

Spesso mi sento dire: "Cinzia, ma come, ti vedo sempre mangiare eppure sei così magra?!" Nessun segreto. Innanzitutto ho la fortuna di avere un buon metabolismo, poi amo mangiare poco, spesso e di tutto! Adoro tutto ciò che è naturale, e non mi faccio mancare delle belle passeggiate. Ma non solo, ho anche delle sane abitudini che mi piace seguire:

- Mi piace iniziare la giornata con dolcezza, con una colazione a base di frutta fresca e secca, miele, buone marmellate e prodotti da forno.*
- Bevo molto, lontano dai pasti per non affaticare la digestione.*
- Amo la cucina semplice e non troppo elaborata.*
- Adoro la verdura, specialmente cruda, perché così, senza cottura, non perde vitamine né sali minerali.*
- Mangerei sempre frutta, anche se però è consigliabile al*

mattino e lontano dai pasti per evitare fermentazioni intestinali e conseguenti gonfiori.

- *Mi piacciono i cereali e i legumi, tutto l'anno.*
- *Non salto mai pasti, perché se no rischierei, a quello successivo, di mangiare molto di più affaticando la digestione e rallentando il metabolismo. Attenzione: saltare i pasti invece di far dimagrire fa ingrassare!*

A proposito, non mi faccio mai mancare un bicchiere di buon vino rosso che, grazie alle sue proprietà antiossidanti, fa bene alla salute. □ Fatta questa premessa, passo la parola ad Annalisa Cervini, un' amica e una personal trainer.

Incominciamo a bruciare un po' di grassi in eccesso?

di Annalisa Cervini

Gustare la buona cucina italiana e bere un buon bicchiere di vino è un piacere per tutti. Il nostro Paese offre varietà e qualità elevata in ambedue i settori. In più fa bene alla salute, visto che una buona alimentazione fornisce al nostro corpo quegli elementi necessari ai nostri muscoli e alle nostre ossa per mantenersi forti ed elastici.

Sedersi a tavola però a volte può significare anche ritrovarsi appesantiti e gonfi. Come fare allora a non ingrassare senza rinunciare alla buona cucina? Si può eccome, basta abbinare al buon cibo la giusta attività fisica e un corretto stile di vita.

Nei muscoli, oltre agli zuccheri, possono arrivare anche i grassi attraverso la circolazione sanguigna. Quando zuccheri e grassi vengono a contatto con l'ossigeno trasportato dal sangue "bruciano".

Un'attività di tipo aerobico è ideale per consumare grassi, ed

È possibile solo se il movimento non è intenso. A questo scopo vanno bene tutte le attività di media e lunga durata a bassa intensità, come la corsa lenta, la bicicletta, la camminata etc... Dopo circa 20' minuti di attività aerobica vengono utilizzati i grassi di deposito.



E' importante avere un costante e corretto stile di vita per il mantenimento di un fisico asciutto ed elastico. E' sufficiente qualche piccolo accorgimento. Ad esempio potete iniziare a far finta di non vedere l'ascensore preferendo le scale. Gradino dopo gradino tonificherete gambe e glutei.

Sbrigare qualche commissione facendo una bella camminata a passo sostenuto per 25'/30' permettere di bruciare grassi. Anche andare in bicicletta ci permette di muoverci mantenendoci in forma.

Munitevi di un buon paio di scarpe leggere e ben ammortizzate, e scegliete un percorso possibilmente nel verde. Camminate senza pensare a nulla concentrandovi solo sui vostri muscoli. Portate bene indietro le gambe in modo che il passo sia sostenuto; con questo movimento ogni volta rassoderete anche i glutei.

Camminate almeno mezz'ora al giorno, se riuscite, provate a fare una corsa leggera per 5/10 minuti e ricominciate a camminare; intervallate le due cose. Se non riuscite a camminare o a correre tutti i giorni fatelo ogni volta che ne avete la possibilità.

Ricordate che un corpo che si muove aiuta ad accelerare anche il proprio metabolismo, che tenderà di conseguenza a bruciare più velocemente i grassi. Modificare il nostro stile di vita

significa mantenerci in forma e in buona salute.

Annalisa Cervini – Personal Trainer

“Due chiacchiere con... Nicola Sorrentino”

*Incontrare dopo dieci anni una persona con cui si è collaborato ottimamente è sempre un vero piacere. Mi è successo poco tempo fa in una nota manifestazione a Milano. Mi riferisco al **Prof. Nicola Sorrentino**, specializzato in Scienza dell’Alimentazione, Idrologia, Climatologia e Talassoterapia, argomenti a me molto cari. Due chiacchiere non potevano proprio mancare.*

Dal 1982 si occupa di problemi legati all’alimentazione ed attualmente è docente di “Igiene nutrizionale e Crenoterapia” presso la Scuola di Specializzazione in Idrologia medica dell’Università degli Studi di Pavia. Autore di numerosi libri (Cosa mangiamo, Le diete lampo, La Dieta dei Vip, La Dieta Baso, Psicodieta, Dizionario degli alimenti, Cellulite, ecc.). Collabora con numerosissime testate giornalistiche e televisive.

- **Nicola, alimentazione italiana, promossa, bocciata o... rimandata?**

Assolutamente promossa. Il “modello” alimentare che nel corso degli anni si è venuto a delineare come il più appropriato in termini di rischio e prevenzione dell’Obesità, delle malattie

cardiovascolari, e delle malattie in generale, è quello Mediterraneo: la nostra alimentazione italiana. Povera di acidi grassi saturi e di proteine animali, ricca di carboidrati, fibre e antiossidanti naturali, la Dieta Mediterranea è riconosciuta universalmente per i suoi benefici su linea e salute. Oltre ad essere gustosa. Questo regime alimentare si basa sul consumo di prodotti della tradizione mediterranea: cereali (pane, pasta, polenta), latte e derivati, pesce, frutta, ortaggi, legumi e olio d'oliva. Alimenti semplici e genuini, colti nella loro stagionalità, ricchi di antiossidanti, antiradicali liberi e di grassi soprattutto insaturi. Alimenti con proprietà antinvecchiamento, ideali per tenere a bada i livelli di colesterolo, la pressione arteriosa, la glicemia e per mantenere in salute cuore, cervello, arterie e vene.

▪ **Mi definisci il tuo concetto di “dieta”?**

Partendo dal presupposto, che un regime alimentare sano è basilare per tutti e che dovrebbe essere uno stile di vita, per chi deve dimagrire, una dieta deve essere essenzialmente l'abitudine ad alimentarsi in modo sano e controllato. Una volta assodato questo, ai miei pazienti spiego sempre che seguire una dieta non è comunque un atto punitivo, ma che si può continuare a stare a tavola con gioia. Seguire un regime ipocalorico non vuol dire saltare i pasti e sognare con nostalgia un piatto di spaghetti, significa essenzialmente riorganizzare la propria alimentazione, in base ai propri gusti ed abitudini.

▪ **Quali sono gli errori principali che riscontri nell'alimentazione degli Italiani?**

Sono stato per circa dieci anni il coordinatore di un programma chiamato “Educare per prevenire”. Il programma, rivolto alle scuole medio-superiori dell'area milanese, è stato sviluppato con il patrocinio della Provincia di Milano, l'Assessorato all'istruzione, e grazie al supporto del

provveditorato agli Studi.

I nutrizionisti sono intervenuti con un programma educativo sull'alimentazione dedicato agli studenti, distribuendo loro un questionario da compilare. Ha avuto un ottimo impatto, e ha permesso di mettere a fuoco molti errori. Fra questi è emerso che il problema era a casa, dove non c'era stato né supporto, né follow-up ai nostri sforzi. Occorre quindi educare anche i genitori.

Un altro punto è la pubblicità televisiva che ha come target i bambini ed è estremamente dannosa. I bambini fanno pressione sui genitori affinché comprino gli snack che vengono pubblicizzati.

Ci sono già stati sviluppi positivi come il regolamento sull'etichettatura che mira ad informare il consumatore su cosa sta acquistando, usando etichette speciali per la qualità dei prodotti, per prodotti biologici, ecc. Le etichette sono anche un mezzo per assicurare l'origine degli alimenti.

E' chiaro che abbiamo bisogno di più campagne di informazione, soprattutto nelle scuole, per arrivare anche ai bambini, poiché è a quella età che cominciano i problemi di salute legati all'alimentazione. Bisogna educare famiglie, insegnanti, responsabili scolastici, medici di famiglia, farmacisti, insomma tutti coloro che vengono a contatto con il pubblico.

• Qual è la tua opinione sul "cibo biologico", moda o realtà?

Si al cibo biologico. Recentemente la signora Obama ha lanciato un messaggio ben preciso: sostenere un'agricoltura locale, ecosostenibile e biologica. Gli USA hanno sempre fortemente influenzato i modelli di consumo soprattutto nei giovani. Nell'attuale programma dell'agricoltura americana c'è una incentivazione verso i giovani per diventare agricoltori, ma soprattutto per far conoscere cosa e come mangiare.

Programma di educazione alimentare che nel nostro paese è stato già discusso e che chiarisco nella domanda successiva.

- **Sostengo da sempre quanto sia importante nel percorso scolastico l'educazione alimentare. Molto si sta facendo, ma molto si potrebbe ancora. Cosa ne pensi?**

Negli ultimi 40 anni le abitudini alimentari degli Italiani sono cambiate notevolmente. Un tenore di vita più elevato ha permesso l'utilizzo di prodotti più rari e raffinati: da un lato sono scomparse le carenze nutrizionali di una volta, dall'altro ha esposto tutte le persone che mangiano più del dovuto, a gravi problemi per la salute.

Obesità, gotta, malattie di tipo cardiovascolare, ipertensione, diabete, difficoltà respiratorie, osteoartrosi, ecc. Il 50% degli Italiani ha un sovrappeso di circa 6 kg. Questo grasso superfluo non solo deturpa la nostra silhouette, ma spalanca le porte a tutte le malattie prima citate.

L'Obesità è uno dei principali problemi della salute pubblica del millennio. Gli Italiani adulti obesi sono circa 4 milioni, quelli in soprappeso 16 milioni. Un bambino su tre è in soprappeso, uno su dieci è obeso.

- **La colpa?**

– Mode alimentari che arrivano da altri paesi ricche di zuccheri, di frittture e povere di verdure e fibre.

– Troppa pubblicità che influenza il gusto e la scelta dei cibi degli adulti e ancor più dei bambini che passano molte ore davanti ad un televisore. Madri che, per stanchezza o per pigrizia dopo una giornata di lavoro, prediligono cibi preconfezionati sicuramente appetitosi e di facile preparazione, ma ricchi di grassi, calorie e con uno scarso apporto di principi nutritivi.

Tutto questo contribuisce a generare nei più piccoli la

nascita di un problema grave perché i chili in più, che oltre ad essere antiestetici causano loro imbarazzo e disagio, spalancando la porta a molte malattie. La dieta deve essere varia e deve garantire all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita: proteine, grassi, zuccheri, vitamine, sali minerali e fibre vegetali.

- **E' ormai consuetudine la presenza di chef stellati negli eventi enogastronomici. La loro cucina creativa punta alla valorizzazione del piatto a volte quasi maniacale. Personalmente amo molto la nostra grande tradizione che ci ha resi famosi nel mondo, e sono convinta che ci sia una reale voglia di ritorno alla semplicità dei sapori. Qual è la tua opinione in merito?**

Sono assolutamente contrario a piatti con preparazioni elaborate e ad accoppiamenti "anomali" che tolgono gusto e sapore. Bisogna saper sfruttare gli ingredienti a nostra disposizione esaltandone i sapori naturali, senza appesantirli con preparazioni strane, variando molto gli alimenti anche in base alla stagionalità.

- **Adoro ascoltare ricette raccontate, ricordo quando mi parlavi della tua pizza alla scarola... Mi piacerebbe che me ne raccontassi una alla quale sei particolarmente legato, e che ti riporta alla memoria le atmosfere dell'infanzia.**

La pizza con la scarola mi ricorda molto la mia infanzia, ma c'è un episodio che ancora oggi dopo cinquant'anni non ho dimenticato perché vissuto simpaticamente con gioia e divertimento. Era una domenica, e la mia mamma aveva invitato a pranzo zii e parenti.

Aveva incominciato a cucinare il giorno precedente per preparare i polipetti affogati al pomodoro. Pietanza che mia

madre cucinava in modo eccellente, e che con il sugo condiva la pasta obbligatoriamente fatta a mano. Uno di quei piatti che cucinato "a fuoco lento" il giorno prima, è ancora più gustoso.

Erano circa due chili di polipetti che tra stupore e meraviglia al momento di riscaldare il tutto, erano scomparsi! Era rimasto solo il sugo! Mia mamma era arrabbiatissima pensando ad uno scherzo. In realtà mia sorella Nives, tutt'ora in "carne", e degna moglie di mio cognato Antonio anche lui buongustaio, durante la notte li aveva mangiati tutti! Aveva mangiato due chili di polipetti e stava benissimo! Spero che mia sorella non legga questa storia che ha sempre negato. Certamente i polipetti non potevano sciogliersi o... volar via!