

11 agosto 2015 10:02

**Estate. Dissetarsi.... con l'acqua**di [Primo Mastrantoni](#)

Dopo aver fatto per mesi diete per limitare cellulite e rotondita', con le vacanze c'e' anche il desiderio di rilassarsi e degustare quella bevanda "pochissimo" alcolica, che disseta e che va tanto di moda. E' evidente che il modo migliore di togliere la sete e' quello di bere acqua che, tra l'altro, ha Zero calorie. Sorseggiare un Campari prima di cena significa dare inizio con 138 calorie, alle quali possiamo aggiungere un bel bicchiere di vino fresco (il "fresco" non diminuisce le calorie!) che ne apporta 90, se ci aggiungiamo un quartino di vino rosso, le calorie aggiunte passano a 190, una lattina di birra ne porta 112, un po' di meno delle 125 di una aranciata o di una cola. Che dire delle bevande a base di frutta e "poco-poco" alcol? Piacevolissime, ma se si ha sete si entra in un meccanismo perverso che porta ad assunzioni considerevoli dei drink, visto che l'alcol disidrata e induce ad ulteriori assunzioni della bibita. A fine estate e' facile, quindi, ritrovarsi con qualche chilo in piu' che, stando ai piu', e' apparso per (dis)grazia ricevuta.