Perde 96 chili mangiando solo pizza, ecco la dieta di chef Cozzolino

cozzolino-46190343

Dimagrire mangiando **pizza** si può: lo dimostra l'esperimento dello chef **Pasquale Cozzolino**, napoletano a **New York**. Trasferitosi nella Grande Mela nel 2011 per iniziare un percorso nella ristorazione si è buttato sul "cibo spazzatura" guadagnando tantissimi chili e gravi problemi fisici. Da lì nasce l'idea della "**Pizzadiet**": da settembre a oggi una pizza napoletana al giorno per cinque giorni a settimana unita a tanta verdura, frutta e un buon esercizio fisico. In pochissimo tempo Pasquale ha ripreso la forma, **perdendo più di 90 kg**, un risultato che ha dell'incredibile, tanto che la notizia della "Pizzadiet" sta facendo il giro del mondo sulla stampa internazionale e sul web, dal *New York Post* alla CNN.

[caption id="attachment_95201" align="alignleft" width="300"]pasquale cozzolino Pasquale Cozzolino[/caption]

La storia di chef Cozzolino contribuisce a sensibilizzare il popolo a stelle e strisce sul **grave problema del junk food**, combattuto grazie alla genuinità della pizza napoletana, fatta con ingredienti sani e salutari come la speciale farina utilizzata, **Le 5 Stagioni di Agugiaro&Figna**: «La pizza ha solo dalle 540 alle 570 calorie, è una perfetta e veloce soluzione sia per pranzo che per cena», commenta Pasquale. Che alla sua dieta aggiunge lezioni di kickboxing 2 o 3 volte a settimana.

La pizza è sul menù del suo locale "**Ribalta**": pomodori di San Marzano, un po' di mozzarella, basilico e un filo d'olio. L'impasto è fatto dalla speciale farina Le 5 Stagioni, finemente macinata ed essenziale per la tradizionale pizza napoletana, acqua sale marino e un agente di lievitazione naturale, il tutto **lasciato fermentare per 36 ore**: «La maggior parte dei ristoranti la lasciano solo per 6 o 8 ore», commenta lo chef. E' infatti il lungo procedimento che elimina gran parte dello zucchero lasciando così solo carboidrati complessi, più digeribili garantendo un più alto senso di sazietà.