

Ogni giorno degli opuscoli a tavola tratteranno un tema correlato a quello di bellezza e cura della persona

Le ragazze a "scuola di alimentazione"

Mirigliani: non una dieta, ma un percorso di benessere

Gli alimenti come elisir di cura e benessere psicofisico. Questo il tema dell'iniziativa promossa da Patrizia Mirigliani, patron del Concorso di Miss Italia, e dalla dottoressa Sara Farnetti, Internista del Policlinico "Gemelli" di Roma.

Il progetto ha l'obiettivo di insegnare alle cento finaliste i segreti per coltivare un rapporto sano ed equilibrato con il cibo. A questo scopo, per le aspiranti al titolo, sono stati realizzati degli opuscoli che, ogni giorno, tratteranno un tema correlato a quello della bellezza: dalla salute dei capelli e della pelle, alla cellulite, al corretto riposo notturno. Le ragazze troveranno tali opuscoli in tavola, insieme a una scelta di pietanze preparate con cibi freschi di stagione, opportunamente associati e cucinati seguendo precise modalità di cottura (solo olio extra vergine di oliva). Sono previsti anche numerosi spuntini biologici a base di frutta fresca e snack preparati senza "ogm" (organismi di origine geneticamente modificati), senza grassi "trans" (che interferiscono con l'attivazione del sistema immunitario), conservanti, additivi o coloranti.

Spiega Patrizia Mirigliani: «Il nostro impegno è quello di realizzare un percorso enogastronomico alla scoperta delle virtù dei cibi e delle loro associazioni ali-

mentari più appropriate per suscitare tra le miss la curiosità di come impiegare gli alimenti per stare bene; ma attenzione, non si tratta di una dieta: non ci sono restrizioni né di calorie né di quantità dei cibi, ma solo di consapevolezza e conoscenza delle proprietà di ciò che si mangia per il nostro benessere».

«La nostra iniziativa - dice la dottoressa Farnetti, presidente dell'associazione per l'alimentazione funzionale "Eutrophia" - in linea con gli interventi per il controllo dei disturbi del comportamento alimentare, vuole sfatare tabù e mistificazioni nutrizionali, regimi dietetici squilibrati spesso punitivi che, anche se diffusi e consolidati, vanno a danno della salute e della bellezza. La sfida è quella di diffondere tra queste ragazze, e indirettamente a chi le osserva come modelli, la consapevolezza che alimentarsi bene significa prendersi cura di sé. Per questo - conclude Miss Italia ha scelto di proporre alle ragazze dei brevi dibattiti, in cui si confronteranno ogni giorno su un tema generale».

Una vera e propria scuola alimentare, quindi, la 69esima edizione del Concorso, che fornirà alle proprie miss due piani di confronto: il primo, squisitamente teorico, con l'opuscolo introduttivo, il secondo, pratico, formato dai pasti quotidiani e dalla discussione.

