

YAHOO!
ITALIA NOTIZIE

Salute: Bellissime Anche a Tavola, Arriva La Dieta Sana Di Miss Italia

Mer 5 Ago - 15.02



Roma, 5 ago. (Adnkronos Salute) - Occhio a pomodoro e mozzarella: la tanto estiva caprese provoca ritenzione idrica e rallenta il metabolismo. Per una linea a prova di cellulite, meglio evitare anche scorpacciate di minestrone: conserva i sali di tutte le verdure, che, bollendo, si aggregano in cristalli capaci di trattenere acqua. A rivelare segreti di bellezza e inattese insidie celati nel piatto è un manuale pensato per le 200 giovani concorrenti impegnate nelle pre-finali e nelle finali della 70esima edizione del concorso di Miss Italia, che fin dalla copertina evoca il mondo delle fiabe, dove al posto della carrozza di Cenerentola c'è una bella pentola fiammante.

'C'era una volta la solita minestra... le virtù degli alimenti e delle loro associazioni tra tabù e false credenze', è un po' manuale, un po' libro di segreti. "Sarà distribuito a Salsomaggiore Terme dal 24 agosto - spiega all'ADNKRONOS SALUTE l'autrice, Sara Farnetti, specialista in Medicina interna e alimentazione funzionale del Policlinico Gemelli di Roma - e sarà protagonista anche di una serie di incontri con le ragazze, che compileranno degli opuscoli per permetterci di conoscere meglio il loro stile alimentare. E' pensato per informare in modo divertente, aiutando a considerare l'alimentazione come un'alleata della bellezza". Anche perché ragazze e non più giovani fanno molti errori, pensando magari di tenere lontani i chili di troppo. "Insegniamo a conoscere gli alimenti che attivano il metabolismo, e a non abolire i carboidrati della pasta: per non litigare con la bilancia - anticipa - meglio però non consumarne troppi durante lo stesso pasto. Dunque, dopo un bel piatto di spaghetti, niente patate arrosto o suppli".

L'iniziativa, in collaborazione con il ministero del Lavoro, salute e politiche sociali, Eutrophia (Fondazione scientifica per l'alimentazione funzionale) e Lilt (Lega italiana lotta tumori), si inserisce nel progetto nazionale 'Guadagnare Salute - Le buone pratiche di cura e la prevenzione sociale dei disturbi del comportamento alimentare' promosso dal dicastero di Lungotevere Ripa insieme al ministero della Gioventù. "Alle oltre 200 ragazze delle prefinali e finali del concorso di Miss Italia 2009 sarà proposto un percorso di sensibilizzazione ed educazione a un corretto stile di vita, che si articola su varie aree di intervento: sana alimentazione, disturbi del comportamento alimentare, fumo, consumo di alcolici", prosegue la Farnetti.

Un programma che punta a parlare alle bellissime di domani, ma non solo. Agli incontri e opuscoli a tema si alterneranno menù 'funzionali', "per spiegare come agisce nell'organismo ciò che mangiamo, guidando a un corretto impiego degli alimenti, all'attenzione per le loro associazioni e al piacere di mangiare sfatando tabù e convinzioni consolidate", dice la specialista. Insomma, è stato studiato un percorso enogastronomico per suscitare tra le ragazze la curiosità di conoscere come impiegare i cibi per stare bene e diffondere la consapevolezza che mangiar bene significa prendersi cura di sé, evitando regimi dietetici squilibrati e punitivi.

E, visto che per essere belle è cruciale un viso fresco e riposato, gli esperti rivelano alle aspiranti miss anche i cibi 'nemici' del sonno: "Per riposare bene - dice la nutrizionista - a cena meglio evitare caffè e coca cola, the, cioccolato: contengono sostanze simili alla caffeina che ti sveglia ogni mattina. Ma anche l'alcol, che oltre a essere dannoso per i neuroni aumenta l'adrenalina bloccando la produzione di melatonina", utile a regolare il ritmo sonno-veglia. "Un buon bicchiere di vino rosso, invece, concilia il riposo notturno. Occhio anche gli alimenti ricchi di iodio, che attiva la tiroide, fra cui carni rosse, melanzane, sedano, broccoli, cavoli e rucola. E un eccesso di zuccheri".

"Il fatto di parlare alla futura miss Italia ci permetterà di contare su un effetto-traino, e avvicinare molte giovani a questi importanti concetti. Oltre alla linea, alla pelle, alla cellulite, parliamo anche dei cibi alleati delle ossa, dei pericoli di sovrappeso e anoressia". Un'iniziativa che potrà contare sui riflettori accesi per scovare la più bella d'Italia e contribuire a "rendere facili le scelte salutari, dalla rinuncia al fumo all'attenzione per un peso sano, in particolare tra i giovani - conclude l'esperta - che osservano queste ragazze come modelli o seguono incuriositi le loro vicende".

[Invia questo articolo](#)

[Condividi](#)

[Versione stampabile](#)

[Per approfondire visita Adnkronos](#)

Copyright ©2009 Yahoo! Tutti i diritti riservati

Publicità

MutuiOnline
Non sai che strada prendere?

PROSSIME USCITE

- tasso fisso
- tasso variabile
- tasso con cap