

Salute



Miss Italia ai tempi del virus, bellezze 'armate' di riposo, igiene e vitamine

Adnkronos Salute) - Riposo, igiene, e a tavola un pieno di vitamine. Grazie a buffet 'multicolor' che proporranno ogni giorno 20 tipi di verdure cotte di stagione, 12 di ortaggi crudi e 4 varietà di frutta. In tempo di pandemia, la lotta al virus non risparmia nessuno. E contro la nuova influenza A si attrezza anche Miss Italia, la maxi-kermesse che dal 12 al 14 settembre porterà all'elezione della più bella della Penisola e che per evitare il contagio punta "sulla prevenzione fatta di stili di vita corretti". A spiegare all'ADNKRONOS SALUTE la strategia anti-H1N1 scelta dagli organizzatori del concorso è Sara Farnetti, nutrizionista delle miss, internista al Policlinico Gemelli di Roma e fondatrice di Eutrophia. Un'associazione che sostiene l'alimentazione funzionale: 'dribblare' cioè le malattie puntando sulla dieta sana. "Quella di Miss Italia è una piccola comunità", osserva Farnetti. E anche se "le ragazze sono tutte giovani, in forma e sane, certamente ci siamo posti il problema di come difenderle dal rischio di contrarre la nuova influenza". Anzi, aggiunge, "spesso le domande in merito sono venute proprio dalle candidate al titolo". Dubbi e paure, ammette infatti la specialista, dilagano anche fra le bellissime d'Italia. Considerando dunque che il vaccino anti-H1N1 non è stato ancora approvato, e che sicuramente sarà reso disponibile a reginetta ormai incoronata, "abbiamo deciso di puntare appunto sulla diffusione di stili di vita sani". Norme di buon senso "più importanti di tanti vaccini", dice. Innanzitutto "cercheremo di invitare le ragazze a riposare il più possibile", continua Farnetti. La voglia di primeggiare sarà alta e di conseguenza il "termometro" dello stress non potrà che scaldarsi. Ma dopo una giornata di prove è importante che le giovani allentino la tensione. Rilassandosi e ricaricando le "pile". "Molto importante - prosegue l'esperta - è poi l'igiene personale", il cui 'abc' verrà promosso quest'anno in particolare. La nutrizionista ricorda che, proprio per diffondere le regole d'oro della salute a tavola, alle aspiranti al titolo di Miss Italia 2009 viene distribuito un manuale ad hoc. "Un progetto ancora più importante alla luce del rischio nuova influenza A", puntualizza Farnetti. In generale, riflette, le mosse giuste da adottare per mettere il benessere 'nel piatto' fanno parte di un bagaglio di conoscenze che ogni candidata miss potrà riportarsi a casa. Un insegnamento di cui fare tesoro per la vita. "Per i pasti delle ragazze - precisa l'esperta - quest'anno abbiamo bandito il vecchio 'cestino'. Colazione, pranzo e cena verranno consumati comodamente seduti a tavola". Soprattutto, le 'ambasciatrici' della bellezza nostrana "potranno scegliere gli alimenti più graditi da buffet ricchissimi di frutta e di verdura. Le mettiamo in condizione di mangiare frutta e verdura 5 volte al giorno", come prevede l'ormai nota 'ricetta' di lunga vita. "Forse non tutte vorranno cogliere l'opportunità - sorride la nutrizionista - ma potranno farlo e saranno informate sui benefici" di questa dieta. In particolare, "consigliamo alle ragazze di mangiare kiwi a colazione, perché questo frutto contiene una concentrazione di vitamina C ben tre volte superiore all'arancia". E ancora. Niente grassi cattivi per le 'veneri' dello Stivale: "Solo olio extravergine d'oliva", garantisce Farnetti. Per condire 'a crudo', come pure per cucinare. Se soffritto dev'essere, insomma, "sarà soffritto di extravergine" di qualità, promette. Il principio, in conclusione, è che "il sistema immunitario si rafforza anche e prima di tutto mangiando bene. Se lo bombardiamo di cibi morti, ne soffre" e i germi trovano la strada spianata. Frutta, verdura e antiossidanti salveranno invece la bellezza e la salute.

le notizie

- 10:14 RASSEGNA STAMPA QUOTIDIANA (1)
- 19:45 SCLEROSI MULTIPLA: ESPERTI, ANTICIPARE TRATTAMENTO
- 19:44 BIOETICA: DA VICEPRESIDENTE CNB MANUALE DIRITTO INTERNAZIONALE
- 19:43 TESTAMENTO BIOLOGICO: FINI, ARRIVARE A SINTESI SENZA USARE SCIMITARRA
- 19:30 UNDICI PARTNER PER OGNI DONNA
- 19:14 FEBBRE SUINA: CDC, 2 CASI RESISTENTI AD ANTIVIRALE IN CAMPO ESTIVO NORD CAROLINA
- 18:48 FEBBRE SUINA: SNAMI, SERVONO MISURE E INFORMAZIONI SEMPLICI E CHIARE
- 18:48 SANITA': FRANCESCHINI, ROMPERE RAPPORTO CON LA POLITICA

In evidenza



Video:
L'antidoto per i
'Tecnostressati'

VIDEO Pharma
kronos

'Il futuro del marketing & sales farmaceutico'
Convegno Business International

e-Health CARE
Conferenza e-Healthcare

servizi
il gruppo

mail Adnkronos

redazione salute

direzione
commerciale



Lisa presenta:
il Video
Oroscopo

ENTRA!

Raddrizzare Denti

Chiedi al tuo Dentista il nuovo
Apparecchio per i Denti Invisibile
invisalign.com

Miss Italia 2009

Scopri tutte le news e le foto delle
ragazze di Miss Italia 09
www.lastampa.it/MissItalia2009

Correttivo D.Lgs. 106/09

scarica Gratis il testo in formato Word
integrato nel D.Lgs. 81/08:
www.blumatica.it

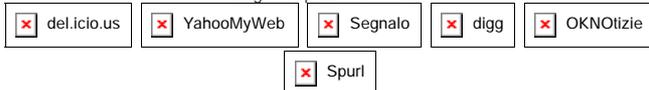
Pulizia intestinale

Perché è di vitale importanza disintossicarsi
drnaturata.it



Adnkronos

segnala questa notizia su:



stampa

invia

tutte le notizie di **salute**