



- | [Contattaci](#)
- | [Nuovo corso all'ESIEA](#)
- | [Lo staff](#)
- | [Disclaimer](#)
- | [RSS](#)

Cerca nel sito...

Invia query



Arancia di Ribera D.O.P.

- | [Home](#)
- | [Cronaca](#)
- | [Dai Comuni](#)
  - | [Agrigento](#)
  - | [Favara](#)
  - | [Licata](#)
  - | [Porto Empedocle](#)
  - | [Siccia](#)
  - | [Canicattì](#)
  - | [Sambuca di Sicilia](#)
  - | [Sant'Angelo Muxaro](#)
  - | [Burgio](#)
  - | [Calamonaci](#)
- | [Politica](#)
- | [Sport](#)
  - | [Calcio a 5](#)
- | [Eventi](#)
- | [Speciali](#)
- | [Filo di nota](#)
- | [Lettere al direttore](#)
- | [Le interviste](#)
- | [Le inchieste](#)

## Più sani e più belli “Questo obiettivo si centra a tavola così”

Scritto da [Salvatore Baiamonte](#) [L'angolo del dietologo](#)

10 set 2009 | 21:30 | letto 25 volte |  [Stampa](#)



Fonte: Giornale di Sicilia

Ragazze e non più giovani fanno molti errori, pensando magari di tenere lontani i chili di troppo. Occorre imparare a conoscere gli alimenti e saperli combinare in modo corretto.

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 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. Questo libro sarà distribuito a Salsomaggiore Terme dal 24 agosto, come spiega l'autrice, Sara Farnetti, specialista in Medicina interna e alimentazione funzionale del Policlinico Gemelli di Roma, è 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 i chili di troppo. “insegriamo a conoscere gli alimenti che attivano il metabolismo e a non abolire i carboidrati della pasta: per non litigare con la bilancia meglio però non consumarne troppi durante lo stesso pasto. Dunque, dopo un bel piatto di spaghetti, niente patate arrosto o supplì”. Alle oltre 200 ragazze delle pre-finali 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. 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. 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 il nutrizionista) a cena meglio evitare caffè, coca cola, tè e cioccolato: contengono sostanze simili alla caffeina che ti sveglia ogni mattina: Ma anche l'alcol, che oltre ad 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 agli alimenti ricchi di iodio, che attiva la tiroide, fra cui carni rosse, melanzane, sedano, broccoli, cavoli, rucola e un eccesso di zuccheri.

E ancora...

### **C'è uno studio: lo stress fa venire la pancia!**

Stress uguale pancia, gli scienziati lo confermano. Uno studio condotto da ricercatori della Wake Forest University (Usa) evidenzia come il tram-tram quotidiano e la pressione sociale possano facilitare un pericoloso accumulo di grasso nella zona addominale, aprendo le porte a varie malattie cardiovascolari. Sulla rivista “Obesità” gli studiosi spiegano di aver nutrito alcuni esemplari di scimmie con alimenti tipici occidentali, ricchi di grassi e colesterolo. Gli animali sono stati poi inseriti in ambiente con altri primati, in modo da stabilire una gerarchia di dominio. L'osservazione si è concentrata, in particolare, sugli esemplari più inibiti e oggetto di aggressioni da parte dei loro simili: sono effettivamente risultati quelli che, più facilmente, ingrassavano sulla pancia. Tutto ciò è il risultato del “superlavoro di un ormone, quello dello stress, che ha anche l'effetto di promuovere il deposito di adipe sull'addome, assicurano i ricercatori che a sua volta consigliano di fare sempre attenzione a quanto e a cosa si mangia e di non dimenticare mai l'esercizio fisico.

Questi due brani, presi dal Giornale di Sicilia, sono stati scelti per i lettori di Agrigentoweb.it dal Biologo Nutrizionista Dr. Salvatore Baiamonte autore, in collaborazione con lo Chef Joseph Puma, del libro “La dieta perfetta” pubblicato in Italia dalla casa editrice Hobby & Work e tradotto in Francia e in Canada (distribuito, a sua volta, in tutto il mondo dove viene parlata la lingua francese) con il titolo “Le Régime Méditerranéen, La Cuisine Italienne” (Amazon.fr – Amazon.ca) dalla prestigiosa casa editrice francese, specializzata in testi scientifici, EDP Sciences (ÉDITION DIFFUSION PRESSE SCIENCES – [www.edpsciences.org](http://www.edpsciences.org))

Fondatori della casa editrice EDP Sciences:

- Antoine Bécclère, Paul e Louis de Broglie, Premio Nobel per la fisica 1929.
- Marie Curie, Premio Nobel per la fisica 1903, Premio Nobel per la chimica 1911.
- Paul Langevin, Louis Lumière, Jean Perrin, Premio Nobel per la fisica 1926.

Un cordialissimo saluto a tutte le lettrici e a tutti i lettori di Agrigentoweb.it

[www.ladietaperfetta.it](http://www.ladietaperfetta.it)



**Lascia il tuo commento**

Non sono consentiti commenti troppo lunghi (max 10 righe), linguaggio scurrile e offensivo. L'inosservanza di queste regole eliminerà automaticamente il commento.



★ ★ ★ ★  
KORE HOTEL  
AGRIGENTO

## ULTIME NOTIZIE

- | 10:21 » [Arresto La Rosa, plauso di Fontana alla Dia](#)
- | 10:16 » [Caffé letterario a Porto Empedocle, domani l'ultimo appuntamento](#)
- | 09:49 » [Nomina Piro, il vicesindaco di Sciacca chiede la revoca](#)
- | 09:46 » [Calcio a 5, la Serie A Sabettese inizia la prima domenica di ottobre](#)
- | 09:43 » [Confindustria: al via il “ritiro” dei giovani imprenditori siciliani](#)
- | 09:32 » [Assistenza domiciliare agli anziani, il comune di Sciacca avvia l'iter](#)
- | 08:50 » [Oggi nasce “Sogno” di Marco Padula](#)
- | 07:53 » [Giovani Sordi Italiani, il 6° incontro regionale ad Agrigento](#)
- | 22:05 » [Colpito da un fulmine, muore dodicenne](#)
- | 22:02 » [Il cadavere di Montaperto, domani l'autopsia](#)
- | 21:14 » [TVA raggiunge Lampedusa](#)
- | 21:02 » [Corso per conciliatori, iscrizioni fino al 30 settembre](#)
- | 19:55 » [Giuseppe Arnone fuori dal gruppo del PD](#)
- | 18:31 » [Le tante “anime” del Pd, Arnone attacca Messana e appoggia Lupo](#)

 [Meteo](#)

 [Farmacie di turno](#)



| [L'angolo del dietologo](#)

## [Più sani e più belli “Questo obiettivo si centra a tavola così”](#)

Fonte: Giornale di Sicilia Ragazze e non più giovani fanno molti errori, pensando magari...



| [Lavoro](#)

## [Ho sentito in Tv](#)

In questi Giorni si è sentito parlare in TV di tornare alle “Gabbie...”



| [Libri](#)

## [Oggi nasce “Sogno” di Marco Padula](#)

Oggi, presso i locali del Circolo Empedocleo di Agrigento (Via Atenea – Piazza...



| [Viaggi e turismo](#)

## [O'Scià Lampedusa 1/4 Ottobre Odori Suoni Colori d'Incontri d'Arte – VII Edizione](#)

O'Scià LAMPEDUSA Odori Suoni Colori d'Incontri d'Arte – VII Edizione Dall' 1 al 4 Ottobre Volo...

### LINKS

- | [Bed and Breakfast Sicilia](#)
- | [Vacanze Sicilia](#)
- | [Akragas Calcio Agrigento](#)

### ADVERTISING

[Collegati](#) - [BlogNews Theme](#) by [Gabfire themes](#)



AgrigentoWeb.it - Edizione AGMEDIA srl

Direttore Responsabile Lelio Castaldo - Contatti [info@agrigentoweb.it](mailto:info@agrigentoweb.it) - Fax 800.134.792 - P.IVA: 02565500846

Vis. Oggi 1.696