LIBERTA**11/09/2009 | CULTSPET**

E a Salsomaggiore si parla
di buona alimentazione

NOSTRO SERVIZIO

SALSOMAGGIORE - Diete, digiuni? Macchè, a Miss Italia si parla solo di consapevolezza alimentare. E' una delle novità volute da Patrizia Mirigliani. E che le ragazze in gara sembrano apprezzare parecchio viste le "confessioni" che quotidianamente fanno alla dottoressa Sara Farnetti, internista al policlinico "Gemelli" di Roma. Il progetto ha l'obiettivo di insegnare alle ragazze i segreti per coltivare un rapporto sano ed equilibrato con il cibo. Ogni giorno le aspiranti Miss Italia trovano a tavola degli opuscoli che trattano un tema correlato a quello della bellezza: dalla salute dei capelli e della pelle, alla cellulite, al corretto riposo notturno. E insieme agli opuscoli trovano 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 ad esempio).

«Il nostro impegno - sottolinea Patrizia Mirigliani - è quello di realizzare un percorso enogastronomico alla scoperta delle virtù dei cibi e delle loro associazioni alimentari più appropriate per suscitare tra le miss la curiosità di come impiegare gli alimenti per stare bene. Non si tratta assolutamente di una dieta, nessuna restrizione 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».

Una vera e propria scuola alimentare che ha fatto centro tra le ragazze.

«L'iniziativa - dice la dottoressa Sara Farnetti, presidente dell'associazione per l'alimentazione funzionale "Eutrophia" - 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. Vogliamo diffondere tra queste ragazze la consapevolezza che alimentarsi bene significa prendersi cura di sé, che il cibo è benessere. Vedo molta curiosità tra le ragazze, le domande che mi fanno quotidianamente lo dimostra, le ragazze, ma in generale un po' tutti, devono capire che il cibo non è un nemico ma un amico».

Alimentazione e non solo. Seconda novità di questa edizione il lavoro che sta svolgendo lo psicologo Marco Strano: delineare il profilo di queste ragazze attraverso un questionario a risposte chiuse sui temi della bellezza, dell'alimentazione, dello studio, del lavoro, del loro rapporto con la famiglia, le altre donne, gli uomini, i mezzi di comunicazione. Il questionario è stato distribuito nei giorni scorsi alle ragazze, tra qualche giorno i risultati di questa indagine di cui lo psicologo Marco Strano ha già anticipato che «si tratta di ragazze che vogliono costruirsi una famiglia, hanno molte incertezze sul futuro, che alla cura del corpo danno importanza ma senza eccessi e che non guardano la chirurgia plastica».

v. b.

03/09/2008

© 1996 - 2008 Libertà On Line - Tutti i diritti sono riservati
Editoriale LIBERTA' S.p.A. - P.IVA 01447930338