

La dieta di Miss Italia

Le aspiranti regine di bellezza imparano a fare del cibo uno strumento di salute e benessere grazie a una campagna educativa. Scopri cosa mangiano...

Sanihelp.it - Cosa fanno le 100 finaliste del concorso di Miss Italia in attesa del verdetto che ne incoronerà una soltanto? Studiano, per esempio, e imparano a utilizzare gli alimenti come elisir di cura e benessere psico-fisico.

Questo, infatti, è il tema dell'iniziativa promossa da Patrizia Mirigliani, patron del Concorso e da Sara Farnetti, internista del Policlinico Gemelli di Roma.

Il progetto ha l'obiettivo di insegnare alle aspiranti Miss i segreti per coltivare un rapporto sano ed equilibrato con il cibo, anche attraverso 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.**

Dalla teoria alla pratica, per le ragazze i menù in tavola a Salsomaggiore Terme saranno naturalmente ispirati a questi principi. Qualche esempio? Una scelta di pietanze preparate con cibi freschi di stagione, opportunamente associati e cucinati seguendo precise modalità di cottura e condite solo con olio extra vergine di oliva.

La *dieta delle Miss* prevede anche numerosi **spuntini biologici** a base di frutta fresca e snack preparati senza ogm (organismi di origine geneticamente modificati), senza grassi transgenici (che interferiscono con l'attivazione del sistema immunitario), conservanti, additivi o coloranti.

«Il nostro impegno - spiega 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; 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**».

L'intento, insomma, è quello di «sfatare tabù, mistificazioni nutrizionali e regimi dietetici squilibrati spesso punitivi - come spiega la dottoressa Farnetti, presidente dell'associazione per l'alimentazione funzionale *Eutrophia* - 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».

di Silvia Nava
Sanihelp.it

