



La dieta di Miss Italia

Le aspiranti regine di bellezza imparano a fare del cibo uno strumento di salute e benessere grazie a una c 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.

Dieta - settimana 35



- La dieta di Miss Italia
- Psicofitness alimentare: cos'è?
- Quando il cibo può curare

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».

Tags: [dieta miss italia](#)

di Silvia Nava

ultima revisione: 02-09-2008

Commenti inseriti (5)

5 - da Anonymous

il 05-09-2008 11:34

sono 1.60 e peso 46kg...direi ke si vede subito appena si mangia 1 panino in più..la pancia risulta gonfia..nn avendo mai visto 1 miss con la pancia cm 1 ragazza normale direi k prima di sfilare bevono solo frullati di frutta x 2-3 giorni

4 - da Anonymous

il 04-09-2008 18:24

ma smettiamola,sentiamo dire dalle miss non faccio sport guardo la tv e mangio schifezze e non ingrasso.poi le vedi sfilare morire per anoressia! ma a chi la raccontate!una ragazza che lavora con magari qualche complicazione nella vita ,una famiglia avrà mai il tempo di far spuntini biologici di andare in palestra e magari farsi fare dei massaggi!!!!!!direi di no!!quando uno lavora,suda per guadagnare i soldi a fine giornata arriva prima di tutto stanco senza energie ed affamato,provate voi a proporre lo spuntini biologico e vedete cosa vi risponde

3 - da Anonymous

il 04-09-2008 14:36

saranno anche sani principi e sicuramente sono di buon esempio, ma ad ogni modo sulle passerelle si continua a vedere solo scheletri in movimento e quindi faccio fatica a credere a tutte queste belle parole.

2 - da Anonymous

il 03-09-2008 20:35

sono 1.50 x 45 kg non sarò un fisico da miss ma mi piaccio così tutto in proporzione.

1 - da Anonymous

il 03-09-2008 17:06

Bene...almeno avremo anoressiche in meno e un pò più di realtà nella figura che ci rappresenta!