

Edizione di: venerdì 11 settembre 2009

ansò

**Miss Italia 2009**Scopri tutte le news e le foto delle ragazze di Miss Italia 09  
[www.lastampa.it/MissItalia2009](http://www.lastampa.it/MissItalia2009)**Pulizia intestinale**Perché è di vitale importanza disintossicarsi  
drnatura.it**Nutrizione**Segui i Consigli del Nutrizionista per la Corretta Alimentazione  
[www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it)**chimnet** S.p.A.**Arezzo Web.it**  
Quotidiano on-line d'informazione

CALENDARI 2009

Invia Comunicati  
Scrivi alla redazione  
Segnala un evento  
**RSS**Username  Password  Google   nel sito 

## INFORMAZIONE

Prima Pagina

Attualità

Cronaca

Cultura

Economia e Lavoro

Televisione

Politica

Salute

Scienza e Tecnologia

Spettacoli

Sport

Viabilità

Norme e Tributi

Libri

Eventi e Iniziative

Esteri

SPECIALI

Multimedia

Fotonotizie

Cinema

Calendari 2009

Photogallery

Arezzo Calcio

Annunci

Auto &amp; Motori

Vignette

Meteo

Quotazioni

Network

GUIDA

biblioteca

CAP

Dove dormire

Dove mangiare

Eventi

Farmacie

Giostra del Saracino

Locali

Mappa della città

Mostre

Musei

Noleggi

Numeri utili

Orario S. Messe

Parcheggi

Raggiungere Arezzo

Ricette tipiche

San Donato

Storia della città

Trasporti

Turismo

Vetrine

Voce ai cittadini

[Notizie](#) » [2009](#) » [Eventi e Iniziative](#) » [Pagina 22602](#)**Miss Italia a tavola**

Pubblicato il 31/08/2009 12.43.32

"C'era una volta la solita minestra... le virtù degli alimenti e delle loro associazioni tra tabù e false credenze", è il titolo del manuale distribuito a Salsomaggiore Terme alle miss del Concorso. L'opuscolo, fin dalla copertina, evoca il mondo delle fiabe, dove al posto della carrozza di Cenerentola c'è una bella pentola fiammante.

Sara Farnetti, specialista in Medicina interna e alimentazione funzionale del Policlinico Gemelli di Roma, incontra quotidianamente le miss. "È un modo divertente - spiega - per informare e aiutare le ragazze a considerare l'alimentazione come un'alleata della bellezza: ad esempio, non conoscono gli alimenti che attivano il metabolismo, oppure non sanno che la 'caprese' (pomodoro e mozzarella) provoca ritenzione idrica e lo rallenta. O che i carboidrati vanno assunti, meglio però non consumarne troppi durante lo stesso pasto. Cioè, dopo un bel piatto di spaghetti, niente patate arrosto o suppli". L'iniziativa si svolge in collaborazione con il ministero del Lavoro, Salute e Politiche Sociali, con Eutrophia (Fondazione scientifica per l'alimentazione funzionale) e Lilt (Lega italiana lotta tumori), si inserisce nel progetto nazionale "Guadagnare Salute - Le buone pratiche di cura e la prevenzione sociale dei disturbi del comportamento alimentare", promosso insieme ai ministeri del Lavoro e della Gioventù. Agli incontri a tema si alternano i 'menù funzionali', "per spiegare - dice la Farnetti - 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".

Sottolinea Patrizia Mirigliani: "il nostro impegno 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".

Quali sono i segreti per il riposo delle miss? "A cena - dice la nutrizionista - meglio evitare caffè e coca cola, the, cioccolato: contengono sostanze simili alla caffeina che tiene svegli. Attenzione, ovvio, anche all'alcol che, oltre a 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 gli alimenti ricchi di iodio - che attiva la tiroide - fra cui carni rosse, melanzane, sedano, broccoli, cavoli e rucola.

## Pubblicità

**Nutrizione**Segui i Consigli del Nutrizionista per la Corretta Alimentazione  
[www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it)**Denti Perfetti a Torino**Mascherine Dentali Invisibili ! Visita e Preventivo Gratis, Chiedi  
[www.gbona.com/Invisalign](http://www.gbona.com/Invisalign)

## Articoli collegati

Week-End Tra Arte Ed

Antichi Palazzi A Bibbiena

"Arezzo&amp;Fotografia":

Proiezioni Di Audiovisivi

Fotografici

Banca Valdichiana: Sponsor

Principale Della Sagra Della

Porchetta

A Sansepolcro Di Scena La

Gastronomia Rinascimentale

Google

Dimensione testo   

GP Misano



L'ultimo ultras

Volkswagen Polo  
1400 Highline 85cv

RGR snc

**RSS** | [Scrivi alla Redazione](#) | [Scrivi al Direttore](#) | [Tutte le notizie](#) |[Archivio Notizie](#)

ZTL in città



Consulta l'archivio notizie dell'anno:

consigli!  
[pagine.dellasalute.pagi](http://pagine.dellasalute.pagi)

Assistenza | Contatti | Redazione | Invia Comunicati | Advertising | Privacy | Termini d'uso  
Color Service S.r.l. - [redazione@arezzoweb.it](mailto:redazione@arezzoweb.it) - P.IVA 01460090515 - © 1995-2009