

I SEGRETI DELLE MISS A... TAVOLA

«Le aspiranti al titolo di più bella d'Italia hanno la fissa delle calorie, ma poche conoscono il vero valore nutrizionale degli alimenti», ci spiega la dottoressa Sara Farnetti, che le ha seguite ed educate al mangiar sano nelle settimane di intensa preparazione alla serata finale

Salsomaggiore -
Barbara Dalla Libera

Come tutte le ragazze di questa terra anche le finaliste del concorso di Miss Italia sono molto attente a quello che mangiano perché, specialmente per loro, la linea è davvero importante. Ma sono veramente "educate" in materia di nutrizione? Lo abbiamo chiesto a Sara Farnetti, l'esperta nutrizionista che le ha seguite giorno per giorno.

«Diciamo che sono informate, perché leggono molto in materia, ma l'informazione che le raggiunge spesso, purtroppo, non è corretta. Per questo noi cerchiamo di insegnare loro cose che possono essere utili al di là dell'informazione dei mass-media, che è pilotata da ciò che si deve vendere»

Quali sono gli errori alimentari più comuni che riscontrate tra le Miss?

«L'unica informazione, che hanno tutte, è che il cibo ha un contenuto calorico. È come se ponessimo l'attenzione sulla benzina di un'auto e non sul motore. Che gli alimenti hanno un'azione sul corpo, quindi "funzionano"

in un certo modo, lo ignorano, e perciò sono attente alle calorie e hanno come unico obiettivo quello di ridurle. Quindi se un alimento sia salutare o meno, se abbia un effetto o un altro, non lo sanno. Per esempio mangiano tanta frutta perché ha poche calorie o tanta verdura, però anche volendo fare una dieta ipocalorica si avranno danni al metabolismo, che si rallenta. Non è la caloria che bisogna considerare, ma l'effetto che il cibo ha sul nostro organismo. Se io prendo un latte scremato a lunga conservazione o, peggio ancora, delattosato, quello non è più un alimento, ma un surrogato che ha un effetto biologico pari a zero. Faccio un esempio: propongo loro la frittura per sfatare il mito della caloria all'ennesima potenza. Nel loro immaginario, la frittura si presenta come il cibo più calorico, allora certo di far loro capire che anche il fritto può avere il suo beneficio se associato bene con altri alimenti».

E come mangiano le ragazze in questi giorni?

«Viene messo in pratica quello che insegniamo, anche quando mangiano fuori e vengono consegnati loro dei cestini, dentro





Le sessanta aspiranti Miss Italia in gara il 12, 13 e 14 settembre: a Salsomaggiore Terme. Quest'anno la conduzione del programma è affidata alla brava Milly Carlucci.

non ci trovano il panino, magari della carne con un po' di fagiolini, la pesca e del pane a fet-

te. Quando sono in albergo invece sono i cuochi del Grand Hotel Terme Astro a realizzare menu

Il minestrone, qualche piccolo minestrone!

Patate fritte, fiori di zucca in pastella e cotoletta: il fritto stimola la funzione del fegato, accelerando l'intestino, i processi digestivi e frena il rilascio degli zuccheri nel sangue. Per preparare un fritto sano devi evitare, però, di utilizzare olio di semi, estratto con procedimenti chimici, e rispettare alcune norme di preparazione e cottura. Ottima la frittura in olio extravergine di oliva che arricchisce l'alimento fritto in vitamina E, indispensabile per contrastare l'invecchiamento della pelle. La frittura, però, è utile all'organismo se associata ad alimenti ricchi di acqua di vegetazione, che facilita l'eliminazione delle tossine a livello renale, e di zuccheri, essenziali per il lavoro del fegato.

Puoi consumare, ad esempio: una frittura di pesce fresco, un'abbondante insalata mista e un frutto diuretico e zuccherino come la pesca.



equilibrati. Infatti, lavoriamo in stretta collaborazione».

È capitato ci fossero delle ragazze con problemi seri di disturbi alimentari?

«Certo, l'anno scorso sicuramente, quest'anno ho avuto, per ora, due colloqui un po' più approfonditi con due ragazze, che hanno già manifestato i loro problemi, apertamente, chiedendo consigli. Però non si tratta di casi, diciamo "visibili", nessuna ragazza anoressica per intenderci, però questo non vuol dire che nessuno abbia un problema, un disturbo del rapporto con gli alimenti».

In generale il rapporto delle ragazze con il cibo può essere definito buono?

«Buono, certo, ma falsato dalla considerazione, unica, delle calorie. E così si pensa ad una torta come ad un piacere puro, oppure se si deve stare atten-

te l'idea corre al minestrone. L'idea che le associazioni degli alimenti siano un modo per stare bene non c'è. L'alimento per loro è comunque solo uno strumento per ingrassare o per dimagrire».

Quando arrivano da voi avranno allora tutte l'idea che pane e pasta siano la peste...

«Esatto, non li vogliono mangiare, ma noi spieghiamo i benefici di pane e pasta. Per esempio il fatto che aumentino i livelli di serotonina e aiutino a dormire bene, quindi un bel piatto di pasta la sera fa benissimo. Mentre un minestrone per esempio può far trattenere i liquidi. Spiegando loro gli effetti dei cibi, evidenziando ciò che a loro più interessa, e quindi gli effetti sulla cellulite, sulla pelle, sulla diuresi... apprendono di più. Noi diamo una semplice spiegazione dei perché, senza imposizioni».