

Manuale distribuito alle ragazze arrivate alle finali di Salsomaggiore

## A tavola con le concorrenti: i consigli degli esperti per una sana alimentazione

“**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 van-

no 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.

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 cu-

riosità 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».

