

«MISS ITALIA MANGIA PATATE»



IL MENU SERVITO A MISS ITALIA

Colazione

Pane casereccio tostato con marmellata, miele e un filo di burro
oppure pane e prosciutto crudo o pane e olio
Un kiwi maturo
Una bevanda calda

NB. Una colazione ricca è necessaria se si vuole dare una sferzata al metabolismo, fin dal mattino.

Pranzo

Pesce al sale
Patate fritte
Insalata mista
Una fetta di ananas

Cena

Spaghetti al pesto o riso allo zafferano
Zucchine (sedative) trifolate e saltate in padella con aglio e olio (il potassio viene conservato meglio che se fossero lesse)
Straccetti di tacchino (la carne bianca non affatica i reni)
Una fetta d'anguria
Una pallina di gelato alla frutta o crema o un trancio di torta ai frutti di bosco

In tutti i pasti: olio extravergine di oliva. Crudo conserva intatto il potere antiossidante, cotto stimola in modo proprio le funzioni del fegato e favorisce quelle intestinali. Bene anche il burro, abolita la margarina vegetale.

DI FRANCESCA NEGRI

FOTO DI LUIGI SAGGESE/DANIELE LA MALFA

Le patatine fritte? Aiutano a bruciare i grassi e fanno ingrassare meno delle patate lesse, e la pasta aiuta a bruciare i grassi e va mangiata la sera. Difficile da credere per tutte noi, donne e ragazze perennemente in lotta con la bilancia e la cellulite: fino a ora ci hanno sempre detto che "se bella vuoi apparire un po' devi soffrire" e la sofferenza in questione si riferisce soprattutto alla tavola. Eliminare i carboidrati, fare il pieno di frutta e verdura, bere tanta acqua: questi i tre imperativi delle diete che



Sara Farnetti, ci rivelano i segreti a tavola per diventare più belle

FRITTE E SPAGHETTI ALLA SERA»

ci perseguivano sui giornali estivi. Tutto sbagliato. E a dirlo è proprio il concorso di "Miss Italia", che quest'anno ha deciso di scendere in campo in modo ancora più deciso sul versante dell'alimentazione. «Il cibo come cura di bellezza, elisir della salute: questo è il messaggio che il concorso vuole dare con forza – spiega la patrona Patrizia Mirigliani –. In un mondo in cui imperversano anoressia e bulimia, "Miss Italia" vuol dire a tutte le ragazze che la bellezza passa so-

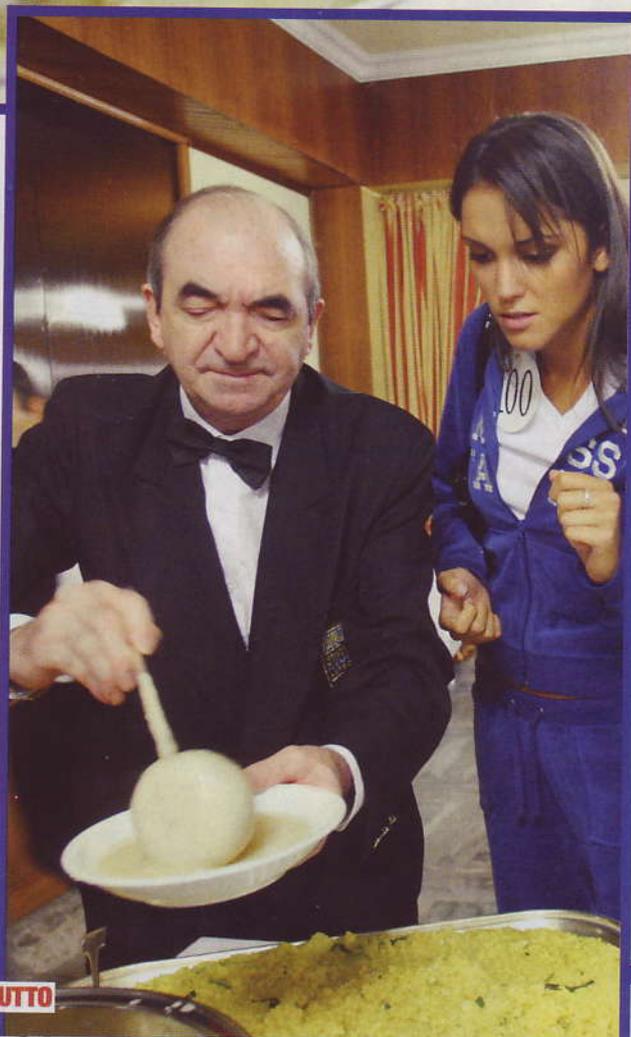
Miss a tavola: quest'anno il concorso di bellezza di Patrizia Mirigliani (nella foto in prima pagina) ha dedicato uno speciale programma all'alimentazione delle cento ragazze finaliste. Nella pagina a fianco, foto piccola, la dietologa Sara Farnetti



prattutto attraverso l'alimentazione e che le privazioni nutrizionali sono dannosissime». L'importante è conoscere ciò che si mangia: «Per questo – prosegue la Mirigliani – le cento miss finaliste tutti i giorni seguono un vero e proprio progetto alimentare, non una dieta, finalizzato a un sano rapporto con gli alimenti». Ogni giorno le miss hanno trovato sulla loro tavola un opuscolo che analizzava un tema correlato alla salute e alla bellezza: un vero e proprio percorso gastronomico tra virtù dei cibi e associazioni alimentari appropriate. A spiegare nel dettaglio il progetto è la dottoressa Sara Farnetti, internista del Policlinico Gemelli di Roma e presidente dell'asso-



**IL FRITTO AIUTA
IL METABOLISMO
E SCONFIGGE
GLI ZUCCHERI**



ciazione Eutrophia – Alimentazione funzionale, incaricata da Patrizia Mirigliani di seguire e sviluppare quest'iniziativa.

Il cibo come elisir di bellezza è uno dei messaggi più importanti che "Miss Italia" si propone di dare.

Le ragazze di oggi sono costantemente attente alla linea, e per ridurre la quantità di calorie in-

E se lo dice "Miss Italia" saranno in molti a crederci.

Il fritto, croce e delizia del nostro palato. Davvero non fa ingrassare?

Certo, ma va saputo utilizzare. Il fritto, se usato bene, migliora il metabolismo, combatte il colesterolo cattivo, riduce lo zucchero assorbito dal pasto e quindi fa diminuire il senso di fame.

«Il pesce stimola la tiroide e fa restare svegli: è meglio consumarlo a pranzo»

trodotte seguono regimi dietetici spesso punitivi che, se diffusi e consolidati, danneggiano la bellezza, la tonicità dei tessuti e il tono dell'incarnato. Il rigido controllo delle calorie rallenta il metabolismo e fa aumentare di peso appena si torna a mangiare di più... Questo è uno dei tanti tabù che abbiamo voluto sfatare.

Un pranzo da miss?

Pesce al sale, patate fritte (nell'olio extravergine di oliva), un'insalata mista e un quarto d'ananas. Il pesce stimola la tiroide e fa stare svegli. La patata per la dieta di una ragazza giovane ci vuole, soprattutto perché dà energia ai muscoli: fritta fa lavorare il fegato e quindi migliora la

funzionalità intestinale. Lessa fa ingrassare molto di più perché contiene zuccheri in quantità maggiore. L'ananas, infine, è un frutto molto zuccherino e attiva la diuresi: in questo menu è utile per bruciare le patate fritte.

E le verdure?

Vanno usate per far funzionare grassi e carboidrati, così come la frutta. Troppe verdure gonfiano, mangiare solo frutta ingrassa e aumenta la fame.

Cosa ci dice della pasta?

La pasta, mai scondita, è un gran sedativo del sistema nervoso ed è ideale a cena, accompagnata con verdure e frutta, mentre a pranzo rischia di creare sonnolenza. Condita con pomodoro è ottima per accelerare il metabolismo e svegliarsi la mattina con un livello metabolico alto. Contrariamente a quello che si pensa, carne e pesce, sempre abbinati a frutta e verdura, sono prefe-

«La pasta, mai scondita, è ottima la sera: aiuta il sistema nervoso»

ribili consumati a pranzo: di sera creerebbero un sovraccarico del fegato e un blocco della diuresi con imbibizione al mattino, risveglio lento e gonfiore al viso.

Per combattere la ritenzione idrica cosa si deve mangiare?

Per eliminarla bisogna urinare bene, ma per fare questo non serve solo bere: si elimina se le funzioni organiche di depurazione, fegato e rene, funzionano. Il sale a crudo fa bene, vanno eliminati i brodi, i minestrone e il mix di verdure, che trattiene l'acqua.

Lei ha stilato anche una lista chiamata "Falsi magri". Ce la elenca?

Il minestrone, che rallenta il metabolismo come le macedonie, perché sono polivitaminici e se uno vuole dimagrire non vanno bene. Mozzarella e pomodoro, che non favoriscono l'eliminazione renale, frenano l'attività del fegato e sono poveri di iodio,

Tra i cibi "finti magri" la dietologa di "Miss Italia" indica il minestrone, le macedonie, la mozzarella e il pomodoro e anche la patata lessa e la pasta scondita

quindi la tiroide non viene stimolata. Poi c'è la pasta scondita, la patata lessa, il mix di verdure.

E il vino?

Le ragazze di "Miss Italia" non lo bevono, ma il vino rosso è il miglior integratore e antiossidante che ci sia in natura, ricchissimo di polifenoli e di sostanze antiossidanti. Mezzo o un

te più mascolina e meno femminile. Non è colpa di una carenza alimentare, è la costituzione che è cambiata, come l'altezza.

Anche l'alimentazione è cambiata nel corso degli anni.

I ragazzi oggi sono più esposti a cibi non salutari, questa è la generazione del junk food, che non è solo calorico ma soprattutto di-

«C'è poco tempo? Bisogna capire che mangiare è l'occasione per farsi del bene»

bicchiere a pasto fa bene.

Come sono cambiate le taglie delle miss negli anni?

Più che le taglie è cambiata la fisionomia delle miss. Un tempo c'era il fianco largo e vita stretta, e le cosce erano ben tornite. Oggi la donna è testosterone, slanciata, poco seno, fianco stretto, coscia non formosa: sicuramen-

sturba i sistemi ormonali e fa accumulare errori metabolici che si pagano negli anni a venire, come la pancetta, il colesterolo... Poi c'è da dire che oggi il tempo per mangiare è sempre meno, ma io dico sempre. Ma mangiare è fondamentale, bisogna tornare all'idea che ogni pasto è un'occasione per farsi del bene.

