

*I consigli di Sara Farnetti del Policlinico Gemelli di Roma*

## Regionali, ecco la dieta del candidato: pesce, valeriana e 4 mandarini



ultimo aggiornamento: 24 marzo, ore 19:45

Roma - (Adnkronos Salute) - [A tre giorni dalle elezioni](#), tra comizi e tribune, i politici 'dimenticano' di mangiare e rischiano di eccedere in cene elettorali. La nutrizionista: "Mai saltare i pasti". **Il menù ideale?**: "Pesce con contorno di valeriana e quattro mandarini". [Speciale Elezioni Regionali 2010](#)

Roma, 24 mar. - (Adnkronos Salute) - Tre giorni alle **elezioni regionali**. Si moltiplicano gli impegni per i candidati alla presidenza che tra comizi e tribune elettorali si 'dimenticano' di **mangiare**, o almeno di farlo con equilibrio. E a rimetterci e' spesso la salute. "**I candidati non devono eccedere con gli zuccheri, pasta, riso, patate, dolci** - spiega all'ADNKRONOS SALUTE Sara Farnetti, specialista in alimentazione funzionale del Policlinico Agostino Gemelli di Roma - gli zuccheri sedano, fanno riposare e danno sonnolenza. Meglio allora, per essere vigili e lucidi, le **proteine**: pesce, carne o uova, che contengono la tirammina, il precursore dell'adrenalina".

Sempre di fretta e alle prese con i ritmi incessanti e i 'tour de force' della campagna elettorale, ormai alle battute finali, i candidati spesso **saltano i pasti**. "Una cosa da non fare - sottolinea l'esperta - non basta buttar giu' solo un caffe' o un cappuccino. Eliminare il pranzo e la cena, infatti, irrita il sistema nervoso e aumenta il cortisolo, l'ormone dello stress. E in un momento cosi' decisivo e' meglio essere lucidi e attenti".

Quando poi arrivera' il 'd-day' delle votazioni e l'adrenalina salira' vertiginosamente, la specialista consiglia di mantenere saldi i nervi con un **menu' molto particolare**: "Abbinare le proteine a sostanze stabilizzanti del sistema nervoso, ad esempio il **pesce con contorno di valeriana e poi quattro mandarini**. Quest'ultimi forniscono sostanze rilassanti come il potassio e il magnesio".

Ma la regola d'oro per il politico durante la campagna e' **non farsi prendere la mano nelle cene elettorali**. "A cena, soprattutto se tardi, **meglio le proteine dei carboidrati** - afferma la Farnetti - soprattutto per gli uomini che spesso esagerano in questi appuntamenti, mentre le donne tendono ad essere piu' accorte".

Quando il traguardo sembra vicino e lo stress arriva ai massimi livelli, sono le candidate a sopportare meglio il peso. "Chi dimagrisce in campagna elettorale?", si chiede la nutrizionista: "gli uomini e non le donne. Questo perche' gli ormoni dello stress fisico li sopporta meglio l'uomo, ma in politica la fatica e' soprattutto intellettuale e psicologica e le donne in questo hanno piu' resistenza".