



PNR Presi nella rete
di RICCARDO STAGLIANO

Tutto quello che sapete sul cibo è FALSO

Il fritto va evitato come la peste se hai il colesterolo alto? Niente affatto, anzi stimola il fegato, basta che sia preparato con olio extravergine di oliva. Niente tè se poi volete dormire? Quando mai, rilascia teina solo se lo tenete in infusione poco, altrimenti butta fuori tannino che è calmante come il vino. E niente pasta se volete dimagrire? Non è detto, l'importante è mangiarla di sera quando è meno grave che rallenti il metabolismo. Questi e molti altri luoghi comuni dell'alimentazione distrutti in un manualetto rivoluzionario che potete [scaricare qui](#).

L'ha scritto Sara Farnetti, internista del Gemelli, che è la nutrizionista di Miss Italia ma soprattutto la fondatrice di [Eutrophia](#), un'associazione per la diffusione dell'"alimentazione funzionale", ovvero un approccio che previene (e cura) un'infinità di malattie modificando l'alimentazione. Da oggi al 13 settembre, in occasione di Miss Italia, ha lanciato assieme al ministero della Salute e alla Lega italiana lotta tumori un'iniziativa di sensibilizzazione su come adottare un corretto stile di vita alimentare. Leggete il libretto (pensato per le Miss ed eccezionalmente concesso ai lettori di Repubblica.it) e saprete tutto quel che serve per campare meglio.

[Vai al blog e leggi tutti i commenti](#)