

Miss Italia 2011, a tavola con le reginette

«curvy»

La pasta a cena e la colazione a base di noci e prosciutto: tutti i segreti della dieta delle finaliste a Miss Italia, che per la prima volta apre alla taglia 44, raccontati dalla loro nutrizionista, la Dottoressa Sara Farnetti che raccomanda: «Ragazze, mangiate!»

di [Sara Tieni](#)

15 Settembre 2011

Mantenersi in forma senza fare digiuno: è questa la regola fondamentale della «dieta delle miss». La Dottoressa Sara Farnetti, Medico nutrizionista dell'Università Cattolica di Roma, che da 5 anni segue le ragazze del concorso per eleggere la più bella d'Italia, ce ne svela i segreti.

Quali sono i dictat fondamentali per una dieta da miss?

«Insegno alle ragazze a nutrirsi in maniera corretta e quindi avere un rapporto esatto con gli alimenti. No al calcolo delle calorie: per stare bene si deve mangiare. Diete troppo restrittive rallentano il metabolismo, finendo per farci ingrassare. Sì, all'imparare a scegliere alimenti sani ed a imparare ad abbinarli.



Visto che oltre a stare bene, devono essere bellissime, insegno loro inoltre che certe associazioni alimentari aiutano a depurarsi e sgonfiarsi, nonché a combattere la famosa ritenzione idrica o ad avere una pancia piatta. Le miss taglia 44 dovranno stare attente a consumare una porzione di zuccheri alla volta (o pasta o pane o frutta), mentre le sportive, ad esempio, potranno tranquillamente abbinarne due».

NOCI E PROSCIUTTO A COLAZIONE

«A colazione si può e si deve mangiare ma limitando gli zuccheri che fanno aumentare l'insulina contribuendo a farci ingrassare. Meglio una colazione salata a base di pane casereccio condito con semplice olio, prosciutto o avocado, oppure fiocchi d'avena e yogurt. Consigliate anche noci e mandorle. Per le miss sportive via libera anche a un velo di marmellata».



PRANZO PROTEICO PER «SCATTARE»

«Meglio riservare a questo pasto le proteine e consumare i carboidrati a cena, ovvero il contrario di quello che comunemente si crede. In questo modo si avrà energia e il tempo di eliminare le varie tossine contenute nella carne. Via libera a pesce, carne alla griglia e uova. L'importante è abbinarli a verdure cotte. Anche la frutta, a fine pasto, è meglio consumarla cotta: in questo modo si conserverà il ventre piatto».



LA PASTA? A CENA, PER DORMIRE MEGLIO

«I carboidrati vanno consumati sempre durante il pasto serale che è meglio iniziare sempre con una porzione di verdura fresca. In questo modo si attiva il Trictosano, l'amminoacido precursore della serotonina, l'ormone del sonno. Le ragazze si sveglieranno riposata e in forma. La pasta o il riso vanno condite con olio, pomodoro, verdure saltate evitando, ovviamente, la carne, ma non si deve assolutamente rinunciare ai grassi».

