

## Bellezza: Miss Italia golosa di fragole e cipolle, elisir anticellulite

Lun 6 Set - 15.32



Roma, 6 set. (Adnkronos Salute) - Miss Italia 2010? Sarà "golosa di fragole, ma anche cipolle, pesche bianche e finocchi: sono alimenti gettonatissimi in questi giorni al buffet delle finaliste, che hanno imparato tutto sulle virtù drenanti di questi cibi, elisir anti-cellulite. Anzi, è scoppiata una vera guerra delle fragole fra le ragazze". Lo dice con un sorriso Sara Farnetti, specialista in Medicina interna e nutrizione funzionale del Policlinico Gemelli di Roma, nonché nutrizionista di Miss Italia, che da Salsomaggiore prevede: "Quest'anno la vincitrice sarà ancora più bella: le ragazze sono più avvenenti, più attente, informate e consapevoli a tavola rispetto all'anno scorso".

E anche se una ventina di queste giovani bellezze già "fa i conti con la cellulite, e molte soffrono di colite, quest'anno pochissime sono troppo magre, e stanno seguendo una dieta per mettere su qualche chilo. Hanno infatti imparato - assicura l'esperta all'Adnkronos Salute - che la bellezza risiede in un corpo sano, ed è possibile tenerlo in forma solo se si è attenti alla salute dell'organismo". Proprio per insegnare alle miss tutti i segreti per essere più sane e belle con l'aiuto di coltello e forchetta, ma anche con i cosmetici e il trucco, la Farnetti ha firmato - insieme a Ivo Pulcini, esperto in Medicina dello sport e dermatologia, e Steven Nisticò, specialista in Dermatologia e venereologia - 'La salute ti fa bella', un opuscolo che sfata le false credenze a tavola e consiglia abbinamenti e piatti doc, alleati della bellezza. Oltre alle regole per una pelle sana, per scegliere il tacco giusto o assicurarsi una tintarella senza rischi.

A partire dal "segreto di Miss Italia per mangiare gli spaghetti". I carboidrati, dice l'esperta, "non favoriscono l'aumento di peso ma, al contrario, facilitano la scomposizione dei grassi. Però devono essere consumati con moderazione e associati in modo furbo in base alle diverse esigenze. Per liberarsi di qualche cm di troppo sulla pancia, se mangi un piatto di pasta o delle patate, non aggiungere altri carboidrati, come frutta o pane - suggerisce l'opuscolo - Se invece hai bisogno di energia componi il tuo pasto con un bel piatto di spaghetti e poi una patata fritta, oppure 3 prugne, oppure una bruschetta. Se aggiungi a questo pasto un terzo zucchero, un pezzo di pizza oppure un dolce, favorisci l'accumulo di grasso sull'addome e l'aumento di peso".

Come attivare, invece, il metabolismo? "Il pesce contiene lo iodio, che velocizza il metabolismo tiroideo e rende più vigile e attenta a sostenere il tono nervoso. Anche frutta e verdura - ricorda l'opuscolo - sono ricche di iodio, ferro e altri minerali che sostengono il metabolismo generale e forniscono sostanze che prevengono i danni che regimi alimentari troppo drastici fanno alla pelle e a tutti i tessuti. Preferisci fragole, pesca bianca, ananas, kiwi,



frutti di bosco, melone; sedano, finocchio, cavoli crudi e cotti, melanzane e peperoni, tutte le verdure amare come le cicorie, ravanelli e rucola".

E l'odiata cellulite? Bere acqua in modo esagerato "non risolve il problema, piuttosto agevola il lavoro del rene con alimenti che favoriscono l'eliminazione dei sali responsabili della ritenzione dei liquidi nei tessuti. Evita manzo, funghi, bieta e spinaci cotti, troppi pomodori e formaggi stagionati. Alla pasta preferisci riso e patate, che contengono meno glutine, e come frutta sono meno indicate macedonie, pere, albicocche, fichi e ciliegie. Non associare mozzarella e pomodoro, carne e verdure cotte miste, carne al sugo e spinaci, formaggio e prosciutto, spinaci e mozzarella. Scegli cetriolo, finocchio, insalate, cicoria, ananas, melone, anguria, pesca bianca, fragole e tanta cipolla, cruda o cotta".

La mini-guida è stata data a ogni ragazza, che sta imparando con l'aiuto degli esperti tutto sulla corretta alimentazione, ma anche sulla cura della pelle e la postura 'da Miss'. Con un avvertimento: occhio ai tacchi. "In circa 20 anni di esperienza - scrive Ivo Pulcini - posso affermare che più del 20% delle partecipanti al concorso ha problemi di postura che vengono aggravati dall'uso dei tacchi". Questi, secondo l'esperto, "dovrebbero essere su misura, e vietati alle minorenni. L'uso saltuario è consentito, purché i tacchi non superino gli 8 cm".

Condividi

tweet 0

[Invia questo articolo](#)

[Versione stampabile](#)

Per approfondire visita [Adnkronos](#)

---

Copyright ©2010 Yahoo! Tutti i diritti riservati