

ADNKRONOS 18:35 08-09-12

ALIMENTI: MENU' SU MISURA COME ABITO, LIBRO SVELA FALSI MITI DIETE

=

'TUTTO QUELLO CHE SAI SUL CIBO E' FALSO' SCRITTO DALLA
NUTRIZIONISTA SARA FARNETTI

Roma, 8 set. - (Adnkronos Salute) - Imparare a mangiare e' molto simile a sapersi vestire, ovvero bisogna scegliere bene cosa mettere nel proprio piatto come si mixano gli abiti migliori e gli accessori per ogni occasione. Nulla e' proibito, come gli alimenti comunemente ritenuti nemici della linea (dall'uovo fritto alle patatine al cioccolato) possono diventare alleati, esattamente come avviene nella vita quotidiano quando preferiamo un capo ad un altro. E' 'obiettivo promosso nel nuovo libro di Sara Farnetti, nutrizionista esperta in malattie del metabolismo, pubblicato da Bur Rizzoli.

Secondo l'esperta "non esistono infatti alimenti che fanno ingrassare, ma e' il mix dei cibi che associamo a ogni pasto a liberare gli ormoni che determinano l'accumulo di grasso nelle diverse zone del corpo. Quindi - scrive la nutrizionista - imparare ad abbinare i cibi nel modo giusto e' la chiave per una dieta equilibrata e sana".

Ma come fare? Il libro offre una serie di guide e consigli pratici per rimettersi in forma iniziando dalla tavola, grazie a linee guida semplici, ricette e trucchi. "Un'educazione alimentare e di vita - scrive la Farnetti - innesca una rivoluzione invisibile, portando risultati con disciplina, ma senza fatica". Nella parte finale del volume anche un breve prontuario per chi mangia spesso fuori casa e una panoramica sui sapori internazionali, dal kebab al sushi e sahimi.

(Com-Frm/Opr/Adnkronos)

08-SET-12 18:34

NNNN