

IN Forma

La Dottoressa Sara Farnetti insieme a Miss Italia 2009, Maria Perrusi, durante il programma *My Fair Miss* andato in onda su Miss Italia Channel. Nel programma la nutrizionista si occupava di dare lezioni di alimentazione alla Perrusi per diventare una vera Miss



DI **DIANA LOREFICE**

Foto: Saggese - La Malfa

A tu per tu con la Dott.ssa Sara Farnetti, Nutrizionista di Miss Italia, Internista al Policlinico Gemelli e fondatrice dell'Associazione Eutrophia.

Siamo in una società in cui la forma fisica viene prima di tutto, le persone molto spesso si ispirano ai personaggi della tv e in particolar modo le donne cercano di emulare ciò che vedono nel modo sbagliato, non mangiando o facendo diete troppo rigide. Dott.ssa Farnetti quali sono i principi dell'Alimentazione Funzionale da lei proposta?

L'Alimentazione funzionale utilizza gli alimenti e l'associazione degli alimenti. Ci mostra come funzionano una volta che li consumiamo. La dietologia classica si occupa esclusivamente delle sostanze di cui essi sono composti, non dell'effetto che l'alimento ha sull'organismo. Il cibo, infatti, influisce sulle funzioni organiche fisiologiche del corpo umano, una macchina perfetta nella sua struttura e ottimizzata per utilizzare le proprietà nutrizionali degli alimenti. Bisogna tenere presente che il fabbisogno nutrizionale cambia in base alle esigenze del corpo e alle caratteristiche genetiche di ognuno di noi, la dieta va pertanto "personalizzata" e deve poter essere "mutevole" adeguandosi alle richieste dell'organismo. Il peso ideale deve essere raggiunto in modo fisiologico e costante ed alla base di ciò devono esservi un'educazione alimentare volta a renderci consapevoli che solo un'attivazione metabolica riduce in modo stabile gli eccessi ponderali. Gli alimenti dialogano con i nostri organi. ●

COME RESTARE IN LINEA

L'alimentazione funzionale. Vi presentiamo un metodo efficace per mantenersi in forma ed essere in salute

LA DIETA DI MISS ITALIA



Nell'opuscolo *La Salute ti fa Bella*, creato in occasione del Concorso di Bellezza Miss Italia 2010, Sara Farnetti ha presentato una mini guida all'alimentazione delle Miss. In questo numero di *TuttoIn* vi mostriamo i segreti per avere una Silhouette da Miss.



1) Mangia Vario!

Cambia ogni giorno il menù e cerca di mangiare di tutto un po', così il tuo organismo avrà sempre quello che gli serve.

2) A colazione accendi l'organismo

Un pasto ricco per dare una sferzata al metabolismo, a base di alimenti vivi, completi e poco lavorati: latte fresco intero, pane casareccio appena tostato, burro, marmellata, miele e frutta per chi preferisce il dolce, oppure prosciutto crudo, uova, pane e olio o una semplice e gustosa panzanella.

3) Le proteine a pranzo stimolano il metabolismo

Carne e pesce sono alimenti complessi, di sera sono più difficili da digerire e di certo non conciliano il sonno come un piatto di pasta o riso. A cena, allora, meglio un primo piatto per non sollecitare eccessivamente il sistema nervoso, messo a dura prova dallo stress della giornata.



4) Le bevande gassate non fanno bene

L'anidride carbonica contenuta nella maggior parte dei soft drink è uno scarto del nostro metabolismo, come feci e urine. Non ha senso eliminarla con il respiro e riassumerla con i liquidi. Inoltre le bibite contengono zuccheri, coloranti, sostanze dannose per le ossa e talvolta cancerogene.



5) Resistiamo ai lieviti

Dolci e prodotti da forno, in quanto lievitati, rallentano il lavoro del fegato. Anche il pane, meglio appena tostato per evitare il gonfiore che provoca la mollica.

6) Slow food piuttosto che fast food

I surgelati industriali e i prodotti confezionati sono lavorati con sostanze che devono garantire la sterilità batterica per mantenere a lungo sapore, colore, consistenza, alterando la genuinità del prodotto fresco. Ricorda di controllare le etichette: stai alla larga dai grassi idrogenati di margarine e oli vegetali e preferisci sempre l'olio extravergine di oliva.

7) Evitiamo i fuori pasto

Chi mangiucchia in continuazione ingrassa più facilmente. Fai un pasto completo, non saltare i pasti: aver la fame fa ingrassare perchè rallenta il metabolismo.