

DICEMBRE 2011

ITALIA

# marie claire

**XMAS  
ECONOMY**

**SHOPPING  
ANTI-CRISI**

**INTERVISTE  
SPECIALI**

**TIPI CHE CI PIACCONO  
(E ISPIRANO)**

**AMORI  
POSSIBILI**

**MALEDETTO IL  
GIORNO CHE *NON*  
TI HO INCONTRATO**

SOPHIE SREJ

€3,50  
MC+MC2 BELLEZZA

*Autunno  
Caldic*



NUMERO DA COLLEZIONE

ITALIA

# marie claire

## bellezza

€ 3,50



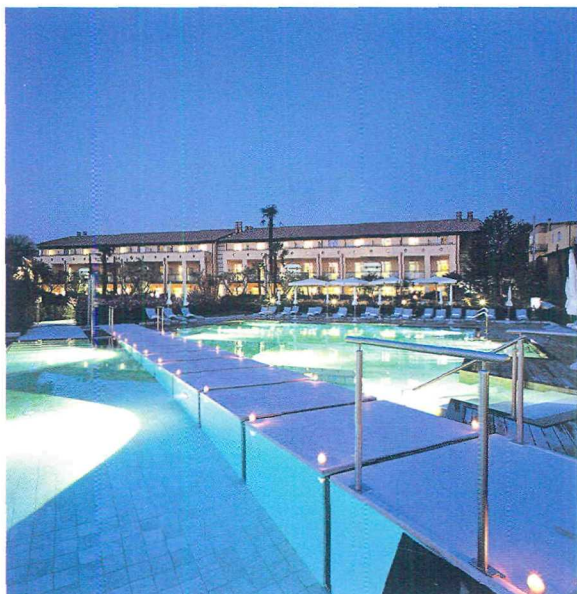
*Comfort Class*

piaceri

# BENESSERE GOURMAND

DI VANESSA PERILLI

LASCIARSI GUIDARE DAL PALATO  
ANCHE NELLA SCELTA DI UNA SPA. PIATTI  
BIO O MENU STELLARI PIÙ SUPER  
TRATTAMENTI PER UN RELAX EPICUREO



## PERCORSI AYURVEDICI SUL LAGO DI GARDA

Prima di entrare in cabina o mettersi a tavola bisogna fare presente il proprio dosha, energia vitale che viene comunicata dopo la visita introduttiva al Centro Ayurvedico dell'albergo. All'Hotel Caesius Thermae & Spa Resort, a pochi chilometri da Bardolino, al ristorante Benacus i piatti infatti sono divisi in Vata, Pitta o Kapha, esiste però anche un menu tridosha che comprende pasta con verdure al cardamomo e zenzero e pasce persico del Lago di Garda ai semi di papavero.

**DA PROVARE** Lo Shiroabhyanga, massaggio alla testa che migliora la qualità della vista e del sonno (20 minuti, 38 euro). **DOVE** via Peschiera 3, Bardolino (Verona); tel. 045 7219100; hotelcaesiussterme.com.

## CACCIA ALLA BUFALA

E SE LA SMETTESSIMO CON  
LE CALORIE E PUNTASSIMO  
SU UN METABOLISMO PIÙ ATTIVO?  
UNA SUPER ESPERTA SFATA  
I FALSI MITI NELLE DIETE

DI ANNA ALBERTI



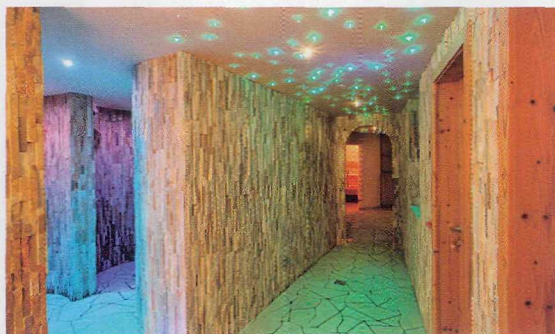
ALLA FINE ANCHE IL DOTTOR DUKAN l'ha ammesso: forse Kate Middleton ha esagerato un po'. Tutto l'opposto di Christina Aguilera che dopo anni di depravazioni col peso ha sbroccato, esibendo sul palco tutti i suoi chili di troppo in body nero e cuissardes. Due facce di una stessa medaglia: l'effetto sali/scendi di regimi alimentari drastici quanto inefficaci sul lungo periodo, anche perché non personalizzati. «È il rischio delle diete fctocopia», spiega Sara Farnetti, specialista in medicina interna

dell'Università Cattolica di Roma (ha pubblicato per C.E.S.I. *Alimentazione Funzionale e sovrappeso corporeo*). «I regimi dei vari guru e le tante teorie sul cibo alla fine ci hanno disorientato, indotto a errori banali (vedi saltare pasti, eliminare del tutto pane e pasta, abbuffarci di proteine). In realtà non esistono cibi che di per sé ingrassano, ma alimenti che agiscono sull'organismo stimolando la sintesi di ormoni. Le calorie non c'entrano: è il mix degli alimenti che causa l'accumulo di grasso. Piuttosto che limitare l'introito calorico bisogna migliorare le capacità metaboliche dell'organismo. E sfatare molti luoghi comuni». Come questi nove.



## TUTTO ORGANIC NEI PRESSI DI MERANO

Nella formulazione delle creme per i trattamenti c'è la polpa di mele e pesche coltivate in modo biodinamico nel frutteto del maso. Realizzato in legno massiccio seguendo ogni norma edilizia l'albergo Theiner's Garten Bio Vitalhotel abbraccia a 360 gradi lo spirito naturale. Il ristorante propone sia golose ricette mediterranee e alpine, sia piatti vegetariani. Da assaggiare l'Acquavita di pere Williams che nel 2009 ha vinto il "Best of Bio-Spirits". **DA PROVARE** il Trattamento Classico Dr. Hauschka: trattamento viso, massaggio a braccia e mani, impacchi profumati e pediluvio (90 minuti, 98 euro). **DOVE** via Andreas Hofer 1, Gargazzone (Bolzano); tel. 0473 490880; theinersgarten.it.



## LONGEVITÀ EXTRA TRA LE PISTE DI FOLGARIA

Il giovedì la cucina è trentina, al sabato a base di pesce. A coordinare i menu, tutti bio, del ristorante del MyVitalis Nature Hotel lo chef singalese Nalaka Atapattu che mixa la cucina mediterranea alle proprietà antiossidanti di spezie ed erbe della tradizione ayurvedica, mentre a preparare la dieta personalizzata ci sono i medici del centro antiaging MySalus. **DA PROVARE** il massaggio al bambù realizzato con olio e piccole canne firmato Gerard's (50 minuti, 75 euro). **DOVE** via L. Da Vinci 19, Folgaria (Trento); tel. 0464 720023; myvitalishotel.it.

### LO START IDEALE: 7 GIORNI A RISI E MELE

**Errore:** le calorie sono relativamente poche, ma entrambi i cibi hanno un indice glicemico sostenuto, che sollecita il pancreas a produrre molta insulina, la quale favorisce il deposito di grasso addominale. Risultato: il girovita aumenta.

### I FRITTI ANDREBBERO SEMPRE EVITATI

**Niente affatto:** ovvio, dipende dalle dosi, ma 80 grammi di frittura di pesce in olio d'oliva accompagnati da una bella insalata hanno un carico glicemico decisamente più basso di riso e mele. In più il fritto attiva il fegato a produrre ed eliminare la bile,

e accelera lo svuotamento dell'intestino. Mentre l'insalata aiuta i reni a drenare i liquidi ed eliminare le scorie metaboliche della frittura: un mix ideale (non più di una volta alla settimana).

### PASTA SOLO A PRANZO, MAI A CENA

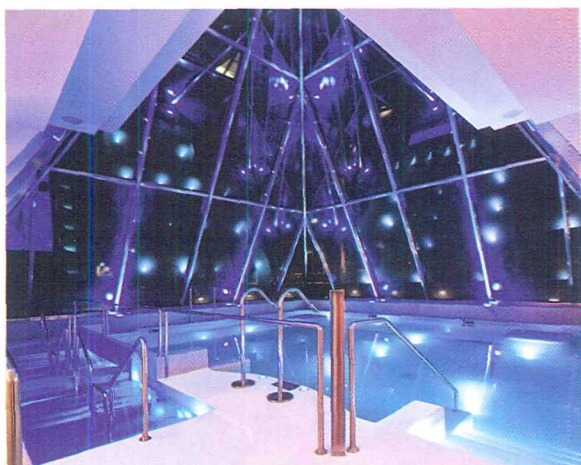
**E perché mai?** È vero che il metabolismo con le proteine si attiva di più, ma i carboidrati alla sera assecondano i ritmi del corpo che si prepara al riposo. La cena ideale prevede quindi 50 o 60 grammi di pasta (che rilascia la serotonina, neurotrasmettitore del relax oltre che precursore della melatonina, l'ormone del sonno), saltata con olio extravergine

d'oliva insieme a verdure tipo il cavolfiore (ricco di calcio e bromuro, che fa rilassare); con la ripassatura in padella gli zuccheri della pasta si legano all'olio caldo e sono meno assorbibili. Per finire insalata di lattuga e valeriana (che contengono molte sostanze drenanti, e hanno anche azione simil-ipnotica).

### MINISTRONE ANTI-RITENZIONE IDRICA

**In realtà è vero l'opposto:** semmai la favorisce. Perché bollendo a lungo, i sali minerali contenuti nelle verdure si aggregano in cristalli, più faticosi da eliminare per i reni. Solo aggiungendo cospicue dosi di cipolla, diuretico per

## piaceri



### SCI E CUCINA NOSTRANA SULL'ABETONE

Ammirare le montagne innevate immersi nell'acqua a 32° della "piscina dei cristalli" è un'esperienza indescrivibile. La vasca, dotata di un percorso di getti in immersione è posizionata sotto una cupola a vetri. Circondato da oltre 20 impianti di risalita per 60 km di piste Val di Luce Resort si trova nel cuore dell'Appennino pistoiense in mezzo a un fiabesco paesaggio di boschi e laghi.

Qui dopo una giornata di sci si organizzano corsi di cucina con la cuoca del ristorante dell'albergo che insegna a fare la marmellata o a preparare la pasta di crostate, tagliolini e gnocchi, piatto forte del ristorante Gourmet. L'albergo riapre il 21 dicembre.

**DA PROVARE** Pausa spa dove ci si ossigena sotto le docce al profumo di pino, con scrub purificanti al sale di montagna, ci si rilassa in un bagno a base di latte capra (37 euro) o con un trattamento corpo firmato Carita (90 minuti, 120 euro). **DOVE** via Val di Luce 51021, Abetone (Pistoia); tel. 0573 60961; valdilucesparesort.it.



### FORMULE DETOX ALLE TERME DI MONTEGROTTO

Tra i clienti del Relilax Hotel Terme Miramonti c'è chi ci viene per gli impacchi con il fango termale che ha effetti rigeneranti e chi per disintossicarsi attraverso menu light. Insieme al dietista si pongono le basi della rieducazione alimentare e si costruisce un regime su misura. Da casa si può contattare il centro per controllare i risultati. **DA PROVARE** Da metà dicembre alle Terme di Relilax, nuova struttura accanto alla vecchia spa, ci si potrà immergere in una piscina esterna con acqua arricchita di minerali di magnesio e potassio dall'azione potente. **DOVE** piazza Roma 19, Montegrotto Terme (Padova); tel. 049 8911755; relilax.com.

eccellenza, l'effetto si bilancia. Vietato e inutile sottoporsi a diete monotematiche a base di minestrone: si affatica inutilmente l'apparato renale (oltre a mortificare il palato).

#### MOZZARELLA E POMODORO SONO LIGHT

**Al contrario.** Il piatto non è affatto leggero perché i sali del pomodoro, associati a quelli del formaggio, sono eliminati dai reni con una certa fatica. L'effetto del mix, semmai, è quello di favorire la ritenzione idrica. I grassi della mozzarella (che non è un formaggio light, col suo 43,9% di grassi, e 248 calorie per 100 grammi) rallentano inoltre l'attività di

fegato e tiroide. Nessuna lista di proscrizione per questo mix fresco e gustoso. Basta non farlo diventare un menu quotidiano.

#### VIA LE UOVA, SE SI VUOLE DIMAGRIRE

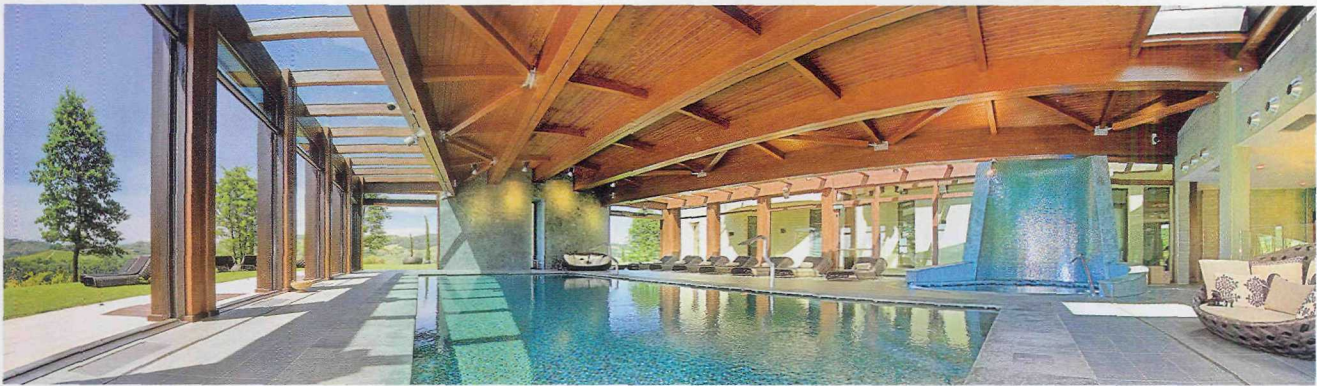
**Ennesimo luogo comune.** Le uova concentrano proteine nobili, vitamine e minerali che non appesantiscono la funzione renale, ma molti meno grassi di una piccola bistecca o di una porzione di formaggio. La loro cattiva fama deriva dal contenuto di colesterolo (grasso comunque utile al metabolismo cellulare, da quelli della pelle ai neuroni). In quantitativi ragionevoli

(non più di 5/6 a settimana) non creano affatto problemi, solo benefici. Semmai attenzione alle cotture: ideali quelle alla coque o in camicia; no alla frittura nel burro, sì a quella veloce in olio extravergine d'oliva.

#### MOLTI LATTICINI RIFORZANO LE OSSA

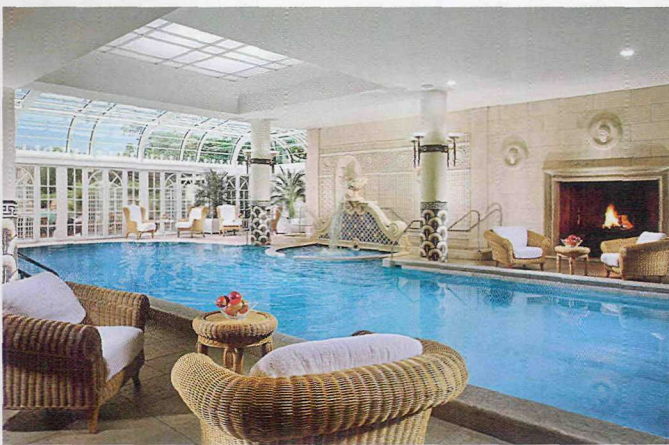
**Da soli però non servono, anzi.**

Nel formaggio, per esempio, c'è anche il fosforo, che limita l'assorbimento osseo del calcio. Per questo i latticini vanno sempre accompagnati a cibi ricchi di vitamine e minerali come magnesio e potassio, vitamina C e la D, che rendono il calcio biodisponibile.



## RICETTE DELUXE E RITUALI SOSTENIBILI NELLE LANGHE

Pace dei sensi per le buone forchette, il Boscareto Spa & Resort, struttura moderna immersa nei vigni, vanta il ristorante La Rei, con il super chef Chen Shiqin e Matteo Toso, miglior sommelier d'Italia per la guida 2012 dell'Espresso. Shiqin, cinese classe 1980, propone piatti della cucina piemontese con un twist creativo. **DA PROVARE** La Sovrana, spa firmata Aveda per dare nuova luce alla pelle propone l'Elemental Nature Massage. Dopo avere scelto uno o più aromi tra le Pure Essences, viene creata una miscela stimolante che l'operatore utilizza per le manovre che variano a seconda dei bisogni di ogni cliente (75 minuti, da 100 euro). **DOVE** via Roddino 21, Serralunga d'Alba (Cuneo); tel. 0173 613036; [ilboscaretoresort.it](http://ilboscaretoresort.it)



## ALTA CUCINA E SOIN PREZIOSI A ROMA

L'attrazione è La Pergola, ristorante panoramico del roof garden, con le creazioni dello chef a tre stelle Michelin, Heinz Beck. Tra i suoi capolavori la Sfera ghiacciata di melograno su crema alla gianduia (sei portate, 175 euro). Circondato da un verde parco sulle colline romane con vista spettacolare sulla città, il Cavalieri Gran Spa Club si trova a dieci minuti d'auto da piazza Barberini. Decorato con affreschi e dipinti preziosi e con una hall-museo dove domina un trittico di Tiepolo, l'albergo, cinque stelle lusso, ha al suo interno a spa The Art of Beauty firmata La Prairie. **DA PROVARE** Il Platinum Rare Facial, un trattamento a base di platino anti-età che prevede l'utilizzo di Derma Globe, un manipolo di cristallo per trattare la zona perioculare (90 minuti 290 euro). **DOVE** via Alberto Cadlolo 101, Roma; tel. 06 35091; [romecavalieri.com](http://romecavalieri.com)

Dunque sì a verdure come rucola, olive, agretti, a frutti come i kiwi. E a pesce come alici, sogliola, rombo, polpi, e mitili tipo cozze e vongole: ricchi di calcio, iodio, silicio e boro. Invece no all'abbinamento di latticini con alimenti contenenti fitati e ossalati (antagonisti del calcio) come pomodori e spinaci, che remano contro.

### PER PERDERE LIQUIDI SOLO CARNE AI FERRI

**Sbagliato:** se consumata da sola, la bistecca può solo peggiorare la ritenzione idrica (come del resto tutte le diete iperproteiche, che costringono i reni a un superlavoro, con il

loro surplus di scorie azotate). Per facilitare l'attività renale e agevolare l'eliminazione di liquidi meglio associare alle proteine animali le verdure crude (insalate, pinzimonio) e frutti diuretici come ananas, mandarini (pesca e anguria d'estate). Menu diuretico tipo: due uova al tegamino, insalata di cetrioli o di finocchi crudi, una patata al cartoccio (anziché pane e pasta, che contengono glutine), un frutto tra quelli indicati sopra. Se puntiamo su un risultato veloce eliminare la frutta e optare per un'insalata di cipolla cruda e indivia belga alla piastra (molto diuretiche).

### IL LATTE È TRA I CIBI PIÙ ALLERGIZZANTI

**Da sempre sul banco degli imputati,** in realtà provoca una vera e propria intolleranza solo nelle persone che mancano dell'enzima che serve a digerire il lattosio. Però sono in molti a non sopportare il latte, reagendo con gonfiore, pesantezza, pur non avendo alcun deficit enzimatico. In realtà raramente si tratta di intolleranze, ma più semplicemente di deficit delle funzioni di fegato e colestici, messi a dura prova da cibi fermentanti e irritanti. In questi casi meglio ripristinare un equilibrio tra le varie funzioni organiche che dare la caccia agli alimenti da bandire.