



ALTA CUCINA IN DIETA

In uno dei più prestigiosi templi della bellezza termale per imparare il bon ton del dimagrire

Il nutrizionista sposa il gastronomo ed è subito piacere di mangiare. E dimagrire. Questo, al Centro Olistico di Salute e Bellezza del Grand Hotel Milano di Salsomaggiore, ultimo sorto nel panorama dei templi del benessere. Una beauty farm con tanto di laboratorio di gastronomia dietetica, per provare la leggerezza del ritrovarsi belli magri senza soffrire. Al contrario, divertendosi. Il cuoco è inesauribile: in un mese ipotetico di soggiorno è davvero difficile vedersi servire più di una volta lo stesso piatto. Il dietologo non lo perde d'occhio, aggiungendo e togliendo a ogni ricetta il necessario per renderla equilibrata. Perché ciò che conta, oltre alla buona cucina, è la qualità degli ingredienti: scelti tra i più digeribili e con la caratteristica di alleggerire i compiti degli organi interni (fegato, intestino, reni, pancreas). Le proteine, per esempio, sono prevalentemente di origine marina, perché si digeriscono meglio e producono meno scorie. Non manca la giusta quota di fibre giornaliera. I grassi sono presenti per lo stretto indispensabile. Dall'antipasto al dolce, insomma, c'è tutto per alzarsi

da tavola nutriti in modo sano, sazi e soddisfatti. E, sorpresa, con una razione di calorie a prova di bilancia.

"Lo scopo è insegnare a stabilire un buon rapporto con il cibo, di suggerire come si può mangiare meglio. Non di fare perdere peso violentemente", puntualizza il dottor Giovanni Leanti La Rosa, che si autodefinisce medico olistico, ed è il responsabile del centro. Chi arriva al Grand Hotel Milano con l'intenzione di rimettersi in forma può seguire un programma alimentare personalizzato, studiato dal dietologo, previa visita. Il periodo consigliato è di dodici giorni, ma c'è anche la formula di più week end successivi, per capire a poco a poco come mettere in pratica a casa le nuove regole apprese.

Se lo si desidera si possono perdere molti chili. Ma la filosofia vincente, come tiene a chiarire il dottor Leanti La Rosa, è un'altra. "Ogni chilo di grasso, non di liquidi che si perdono facilmente e in fretta, costa una riduzione di 8000 calorie e questo vorrebbe dire mettere l'ospite a stecchetto, sregolarlo l'organismo per ottenere un calo di peso rapido e d'effetto". Invece è preferibi-

A LIMENTAZIONE

di Laura Savini

le puntare sulla dolcezza, la buona educazione nutrizionale, il rispetto del corpo. Solo così ci si migliora con convinzione e si impara la esaltante gioia di non nuocersi.

AGRUMI NON SOLO ANTI-INFLUENZA

Tempo di spremute. Sana ricorrenza che ogni inverno ci riporta con il profumo acuto dell'arancia, dei mandarini e delle clementine lo scongiuro contro i virus stagionali. A rendere apprezzabili gli agrumi per la nostra salute è soprattutto la vitamina C (ma 100 g di arance contengono anche il 10 per cento del nostro fabbisogno quotidiano di vitamina A). Detta anche acido ascorbico, questa importante vitamina è presente in quantità di 50 mg/100 g nelle arance e di 40 mg nel pompelmo, nelle clementine e nei mandarini. Il nostro organismo ne richiede 60 mg al giorno per sentirsi in buona forma. E guai a fargliela mancare, perché questa è una vitamina che da sola non è in grado di produrre e che interviene in molte funzioni metaboliche. Soprattutto in occasione di stati di debolezza, anemia, facili emorragie e anche in occasione di ferite,



fratture, estrazioni o cure dei denti; è quindi utile non trascurarne un adeguato apporto. Contro le malattie infettive è noto che ci rafforza ma, al di là degli effetti provati, la sua azione è scientificamente ancora un forse. Pare infatti che la vitamina C agisca da stimolo nella formazione dei globuli bianchi e degli anticorpi ed è certo che durante le infezioni i suoi livelli si abbassano sensibilmente, perciò è utile reinte-

grarla con la pasticca.

Una spremuta d'arancia è sempre un efficace tonico nervino, alternativo al caffè. Ricordiamoci però che, come dice il vecchio proverbio, l'arancia al mattino è oro, a mezzogiorno è argento e alla sera è piombo: quindi, meglio sfruttarla nel suo momento magico. Per la bellezza della pelle e per regolare l'intestino.

Il valore energetico di 100 g di arance è di 34 calorie; di 72 per i mandarini e di 53 per le clementine.

OCCHIO ALLA VITAMINA

Meglio una mora nera di un chicco d'uva Italia, una vivace carota che uno spento gambo di sedano, una foglia brillante di spinacio che una pallida lattuga. Indovinato? I vegetali sono più ricchi secondo l'intensità del loro colore. Almeno per la concentrazione in calcio, ferro e altri minerali, vitamine e fibre. In particolare, le more contengono due volte la vitamina A, dieci volte la vitamina C e sei volte la fibra dell'uva. Spinaci, erbe e ortaggi a foglia verde forniscono sei volte la vitamina C, il doppio del potassio e oltre il quadruplo del calcio delle scolorite insalate. Carota batte sedano, anzi, lo schiaccia con la sua quantità di vitamina A, superiore di duecento volte. E il broccolo vince sul cavolfiore, pur sorprendente per le sue proprietà salubri, per calcio, ferro, fosforo, vitamina A e vitamina C.

Applicando la regola del colore a minestrone, insalate miste e macedonie sarà un gioco procurarsi un pieno di elementi nutritivi preziosi, lasciando le tabelle a chi di competenza. Le eccezioni non mancano, ma il trucco generalmente è valido. Il colore da considerare è sempre quello della polpa, non quello della buccia. Una mela delizia vale una golden o una grammy smith, all'interno ugualmente bianche. Ma non un'albicocca, un'arancia o un caco (per vitamine A e C e sali minerali); fibra a parte.