

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica		Alimentazione e salute	
45	Corriere della Sera	09/06/2013	<i>LA RICETTA DELLA SALUTE (C.Favaro)</i>	2
21	Libero Quotidiano	11/06/2013	<i>GELATI E POCCHI CAFFE' LA DIETA DEI MATURANDI</i>	3

La ricetta della salute

Farro integrale con verdure e aromi

Questa ricetta è anche un'ottima fonte di fibra, che facilita il raggiungimento del senso di sazietà e aiuta a combattere la stipsi (che favorisce la cellulite).

Ingredienti per 4 persone: 250 g di farro integrale, 200 g di asparagi, 200 g di fagioli cannellini lessi, 1 peperone rosso, 2 cipollotti freschi, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 rametto di timo, 2 foglie di salvia e 2 foglie di basilico, sale quanto basta.



Preparazione: lavare il farro e farlo ammorbidire in acqua per circa 5 ore; cuocerlo in acqua bollente salata (circa 50 minuti); con la pentola a pressione circa 30). Nel frattempo sbollentare gli asparagi e tagliare a pezzetti la parte verde. Scolare il farro e, lasciato intiepidire, unirvi gli asparagi, il peperone a listarelle, i fagioli, i cipollotti e il trito delle erbe aromatiche. Condire con olio e sale, amalgamare e servire tiepido o freddo.

Valore nutrizionale per porzione: proteine g 15, grassi g 9 (di cui saturi g 1,1), carboidrati g 53, energia kcal 340, colesterolo mg 0.

Ricetta suggerita dallo chef Simone Torcia

L'equilibrio dà sempre buoni risultati

Quanto conta l'equilibrio della dieta nel contrastare la cellulite? Una risposta, seppure parziale, viene da uno studio del centro di ricerca L'Oréal (sull'*International Journal of Cosmetic Science*). I ricercatori hanno testato, su una cinquantina di donne non obese con cellulite, l'efficacia di una dieta equilibrata, senza restrizione calorica, che veniva abbinata a una crema anticellulite, da applicare due volte al giorno per 4 settimane su cosce e fianchi di un solo lato del corpo. Così, il lato non trattato rappresentava quello soggetto ai soli effetti della dieta. Dopo quattro settimane si sono osservati miglioramenti (valutazione visiva) che, seppure più significativi nella parte trattata, risultavano anche nell'altro lato. «Anche se non basta uno studio come questo, — dice Isabella Savini, dell'Università di Roma Tor Vergata — su un campione non numeroso, per trarre conclusioni sul rapporto dieta-cellulite, l'alimentazione equilibrata è probabilmente il consiglio dietetico più utile, anche quando si tratta di prevenire o combattere questo inestetismo».

a cura di
Carla Favaro
nutrizionista

Gelati e pochi caffè La dieta dei maturandi

A pochi giorni dal via agli esami di maturità il nutrizionista Giorgio Calabrese ha stilato un decalogo per la dieta del maturando su «Skuola.net». Tra i consigli, fare break dallo studio sia a metà mattinata sia a metà pomeriggio (mentre si studia il cervello brucia zuccheri e mangiare snack che contengano grano, mais, farro, orzo e segale lo aiuta a rifornirsi di amidacei); sostanziose colazioni; spremute d'arancia per aprire lo stomaco «chiuso» per causa della tensione; gelati (meglio se alla frutta) pochi caffè; attività sportiva. E durante l'esame ricordarsi di bere: è importante per rendere le membrane cellulari più reattive.

