



Mangiare sano No a tossine, grassi e stress

Belli e giovani con la dieta giusta

Tornare alle origini con i cibi locali

Fablana Pellegrino

■ Il cibo usato per riprendere il controllo della propria vita, combattere lo stress e fermare il tempo che passa. Non è magia, ma la maniera più equilibrata per tornare a prendersi cura di sé, perché in fondo siamo ciò che mangiamo. Per questo la rigenerazione psico-fisica può e deve passare attraverso un percorso nutrizionale preciso, affiancato al giusto movimento e alla cura del proprio corpo. Restare in salute diventa allora un "fatto quotidiano", una strategia che si costruisce a tavola oltre che in palestra. Poche, semplici abitudini che, assieme, combattono gli effetti dell'invecchiamento, aiutano a restare in forma e resettano l'organismo.

Lo stress ne è la prima prova. L'allerta non scatta solo per questioni emotive, ma, anche qui, il cibo se usato male - può avere un effetto negativo sul cervello con reazioni più o meno dannose. «Consumare ci-

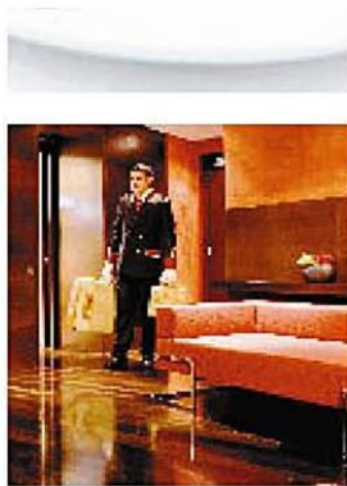
Consigli

Qui sotto il nutrizionista Mauro Mario Mariani è sotto uno dei piatti sani con poche calorie: l'hamburger di melanzane



bi carichi di tossine o industriali con alto contenuto di zuccheri, grassi e proteine - spiega Mauro Mario Mariani, dal 2008 uno dei nutrizionisti di Linea Verde di Rai 1 e inventore del Metodo3Emme - respirare aria contaminata, essere esposti a infezioni costanti, fumare, esporsi ai raggi solari nelle ore centrali della giornata e l'eccessivo esercizio fisico soprattutto nelle ore serali, sono alcuni degli eventi che possono essere interpretati dal nostro cervello come minacce e quindi portare alla secrezione degli ormoni dello stress».

Il cibo non è mai neutro: dà, nutrendo, oppure toglie, creando guai. «Ogni volta che decidiamo di mangiare siamo posti di fronte a una scelta - continua Mariani - Fan o Fas. I Fattori Alimentari Nutrizionali sono quei cibi che oltre ad avere



Week-end

Tornare in forma dal venerdì alla domenica si può facendosi coccolare con i pacchetti «remise en forme»



un adeguato contenuto nutrizionale e portano a un miglioramento dello stato di salute, di benessere o a una riduzione del rischio di malattia. Inversamente i Fattori Alimentari Scatenanti reazioni, sono alimenti ultra-raffinati, talvolta arricchiti di grassi idrogenati, di zucchero e sale, ad alto contenuto calorico e a basso contenuto in nutrienti». La proposta, allora, è tornare alle origi-

ni con il cibo locale, fresco e stagionale del proprio territorio, evitando tutto ciò che non sia naturale ed esaltando l'apporto di frutta e verdura.

A volte, poi, la dieta cura anche l'anima. Marc Méssegué, fitoterapista ed erborista, figlio del grande Maurice Méssegué, ha pensato per questo dei percorsi fitoterapici al Park Hotel ai Cappuccini, antico monastero seicentesco, oggi restaurato in un elegante albergo. Una rivoluzionaria, eppure antichissima, filosofia di benessere, in cui la ricerca e l'utilizzo delle erbe e l'alimentazione sana si integrano alla medicina, alla fisioterapia e all'estetica. L'alimentazione come chiave per la ricerca del benessere sta anche alla base del Renaissance Food che nasce come desiderio di offrire alle persone

la possibilità di mangiare bene ma soprattutto sano e con la massima comodità. L'alimentazione è coordinata dallo chef Emanuele Giorgione e dal suo team, che lavorano in simbiosi

con l'equipe medica. E se si preferisse una fuga detox, l'ideale è trascorrerla tra le bellezze del Barocco leccese al Risorgimento Resort, cinque stelle lusso di Vestas Hotels & Resorts. Una piccola pausa per rigenerarsi con il nuovo pacchetto «remise en forme». Un week end per due da trascorrere nel Salento in coppia o anche con le amiche, per dedicarsi a se stessi.