

di pregio, dai molteplici benefici, e l'olio non certificato, dalla dubbia composizione e dall'altrettanto dubbia provenienza. Ha esortato i consumatori ad informarsi prima di scegliere l'olio che acquisteranno, imparando a cogliere le differenze riscontrabili sulle etichette. Il Dott. Celletti ha inoltre ricordato l'importanza del recupero e della conservazione della dieta mediterranea, ricordando come anche la FDA americana (Federal Drug Administration) abbia concesso ai produttori di Extra-Vergine di Oliva di scrivere sulle bottiglie vendute in USA che "23 grammi (2-3 cucchiaini) di Olio delle Olive assunto giornalmente riduce il rischio di malattie cardiovascolari e che esso va sostituito ai grassi saturi", di cui peraltro gli americani sono grandi consumatori, spesso inconsapevoli.

La **Dottorssa Gigliola Braga**, biologa e nutrizionista, autrice di numerosi libri dedicati alla dieta Zona, ha illustrato il delicato equilibrio tra i vari elementi della nostra alimentazione. Carboidrati, proteine, frutta e verdura devono essere assunti in modo adeguato per non compromettere i meccanismi che, se trascurati, portano inevitabilmente all'accumulo di peso e all'insorgenza di molte patologie, tipiche delle società occidentali, come il diabete, l'ipertensione, le dislipidemie e le cardiopatie. In pratica, per vivere bene, bisogna ridurre l'apporto eccessivo di carboidrati raffinati che, se assunti in modo esagerato, provocano una forte risposta insulinica e privilegiare carni bianche e magre, molto pesce e, soprattutto, legumi, frutta e verdura fresche, fonti inesauribili di minerali, vitamine, fibre e fitocomposti molto utili alla salute, come dimostrano gli studi più recenti.

Il futuro dell'alimentazione sembra dunque guardare al passato, alla cucina "povera", tipica delle società contadine e del meridione d'Italia, ai piatti semplici e gustosi, preparati con ingredienti il più possibile certificati e genuini, cucinati brevemente per non disperdere i preziosi elementi nutritivi, consumati al momento, cercando di evitare la conservazione perolungata in frigorifero. L'ideale poi sarebbe abbinare a questa sana filosofia alimentare una leggera ma costante attività sportiva, la buona abitudine di camminare di buon passo per alcune decine di minuti ogni giorno e l'importante appuntamento con l'acqua, almeno 2 litri suddivisi nell'arco della giornata. Tutti gesti semplici che possono, da soli, fare miracoli per la nostra salute.

IL PASTO PER LA TUA DIETA? CONSEGNATO A DOMICILIO!

Seguire un regime dietetico non è mai facile: oltre alle rinunce alimentari bisogna fare i conti con la spesa mirata, la ricerca dei prodotti stabiliti dalla dieta, la cottura particolare, senza grassi e senza zuccheri. Tutti fattori che spesso portano alla rinuncia e alla sconfitta dei buoni propositi. Per tutti coloro che pensano che seguire una dieta sia troppo impegnativo è nata Diet To Go. Si tratta di un'idea davvero geniale per chi deve perdere peso o mantenere il peso forma ma non riesce a seguire una dieta perché non ha tempo di cucinare tutti i giorni, magari è spesso fuori casa e finisce per mangiare in maniera disordinata e casuale. Diet To Go consegna quotidianamente a casa, o sul luogo di lavoro, un menu dietetico completo cucinato da un vero chef – colazione, pranzo, spuntino e cena – da 1200 Kcal per le donne e 1500 Kcal per gli uomini, che cambia di stagione in stagione perché utilizza esclusivamente frutta e verdure fresche. I piatti sono cucinati in giornata con ingredienti selezionati e le due settimane sono



equilibrate in modo da rispettare le giuste proporzioni dei macronutrienti, car-

boidrati, proteine e grassi. Gli chef di Diet To Go cucinano infatti seguendo un metodo che coniuga salute e gusto e che utilizza ingredienti della cucina tradizionale combinati in modo da ottenere piatti "light" ma saporiti. Il risultato è sorprendente, perché in due settimane si possono perdere dai due ai quattro chili, grazie a menù che non deludono nemmeno i più golosi: ogni giorno è infatti previsto almeno un dessert accanto a ricette appetitose e sazianti. Il menù viene consegnato quotidianamente per 5 giorni a settimana, mentre durante il weekend, con calma e tempo a disposizione, anche i più pigri potranno allenarsi a cucinare seguendo i consigli del libro di cucina che una volta terminato la dieta sarà utilissimo per continuare a mantenere il peso forma ottenuto con la dieta. Per informazioni Tel. 199.151105 o www.diet-to-go.com.

EVA TI AIUTA A STARE IN LINEA



Eva è la nuova teglia antiaderente di Gardini, studiata appositamente per grigliare le verdure in forno, perfetta per gli amanti della cucina vegetariana e delle preparazioni dietetiche a basso tenore di grassi. Con questa nuova teglia in acciaio Hi-Top rivestito in Teflon l'utilizzo di condimenti diventa superfluo mentre i cibi mantengono intatto il loro sapore e possono diventare i protagonisti di ricette gustose, senza compromettere la buona riuscita dei regimi dietetici.

UN TESORO CHE VIENE DAL MARE

La Spirulina è il nome botanico di una microalga monocellulare, di colore verde azzurro a forma di "piccola spirale". Già i Maya e gli Aztechi dell'Antico Messico conoscevano molti secoli fa il grande valore curativo di quest'alga. Era considerata il "cibo degli dei" poiché forniva energia rapidamente e altrettanto efficacemente aumentava le capacità di resistenza. La Spirulina infatti, per le sue proprietà, è stata definita da numerosi studi scientifici e dall'ONU come miglior fonte alternativa alimentare del futuro.

È infatti particolarmente ricca di betacarotene, vitamina B12, ferro e degli otto aminoacidi essenziali. Con il suo elevatissimo potere antiossidante stimola le difese immunitarie, combatte la degenerazione cellulare, disintossica, reintegra e fortifica l'organismo.

I prodotti SpirON, integratore per anemici, e SpiruVIT, integratore universale, entrambi a base di spirulina, sono nati proprio per diffondere tra il grande pubblico la conoscenza di questo prezioso regalo del mare. In vendita nelle farmacie, erboristerie, palestre e tramite il sito www.biospirulina.com

