

# Le novità per la prova-tubino

## 1 La bilancia tecnologica

► **Cos'è** Una pesapersona che misura la composizione e l'indice di massa corporea (Corman, 165 euro).

► **Come funziona** Attraverso quattro elettrodi, questa bilancia valuta la percentuale di massa grassa, quella di muscolatura e il livello di tessuto adiposo intorno agli organi.

► **Cosa dice l'esperto** «Nella prima fase di una dieta il peso non cala, ma una parte dell'adipe lascia il posto a un aumento dei muscoli. Controllare questi parametri è importante, per non gettare la spugna quando l'ago della bilancia resta fermo», assicura Cristina Mosetti, dietologa.



1

## 2 Il pandoro salva-dieta

► **Cos'è** Il dolce di Natale in versione light: rispetto al pandoro tradizionale, ha il 30 per cento di grassi e l'80 per cento di zuccheri in meno (Granleggero Melegatti, 6,28 euro).

► **Come funziona** Una fetta regala circa 240 calorie, 50 in meno rispetto alla stessa porzione di un pandoro classico.

► **Cosa dice l'esperto** «Meglio consumare il pandoro a colazione: così, l'organismo ha davanti a sé molte ore per smaltire le calorie introdotte», dice Luciana Maresco, dietista. «Durante le feste, quando lo si mangia di sera, l'ideale è limitarsi a mezza fetta».



2



3

## 3 Le (finte) patatine fritte

► **Cos'è** Una confezione di bastoncini surgelati a base di purea di patate (Frit'Up di McCain, 1,99 euro).

► **Come funziona** È lo speciale pack in cartone che fa la differenza. Basta infilarlo nel forno a microonde per due minuti e mezzo e i bastoncini sono pronti: croccanti, ma senza l'olio (e le calorie) della frittura.

► **Cosa dice l'esperto** «Chi è a die-



4



5

ta può finalmente concedersi uno dei piaceri più irresistibili, senza conseguenze per la linea. A patto di usare queste patate come sostituto del pane, non più di due volte alla settimana», dice la dietologa Cristina Mosetti.

## 4 I mini snack ai cereali

► **Cos'è** Una scatola con cinque sacchetti di bocconcini di cereali (riso, frumento e avena integrali), disponibile in due gusti: classico e al cioccolato (Kellogg's Special K Mini Breaks, 2,89 euro).

► **Come funziona** Ogni snack è una pausa gustosa e leggera, di appena 100 calorie.

► **Cosa dice l'esperto** «Uno studio pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition* incoraggia il consumo dei cereali integrali. Si è visto, infatti, che nelle donne che ne mangiano almeno quattro porzioni al giorno il rischio di ipertensione si abbassa del 25 per cento», dice Luciana Maresco, dietista.

## 5 La Zona prêt-à-porter

► **Cos'è** Una borsa frigo che arriva direttamente a casa: all'interno, ogni giorno, un menu completo (colazione, pranzo, cena e break) preparato secondo i principi della dieta Zona (Diet To Go, 56 euro al giorno).

► **Come funziona** In ogni piatto, spuntini compresi, c'è una proporzione calorica pari al 40 per cento di carboidrati, 30 per cento di proteine e 30 per cento di grassi.

► **Cosa dice l'esperto** «Grazie a questo speciale bilanciamento dei nutrienti, i livelli di due ormoni chiave per il metabolismo, l'insulina e il glucagone, si mantengono in un preciso rapporto, che favorisce il consumo dei grassi», spiega la nutrizionista Daniela Morandi.