

Chi

LE GRANDI
ESCLUSIVE

PECIA
VACANZE
FORMENTERE



MANUELA ARCURI

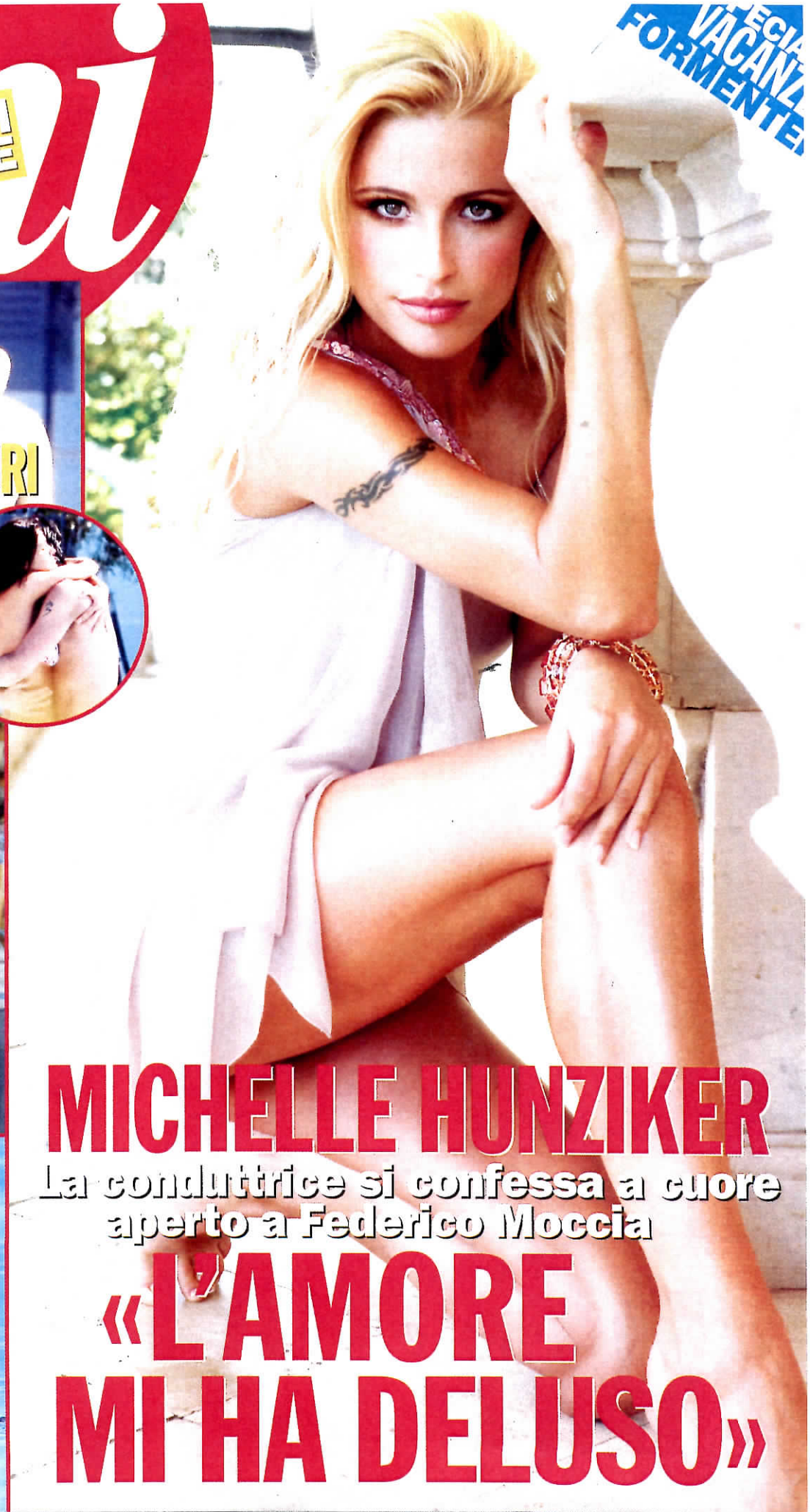
Weekend
segreto
di passione



MOROSO
PIERRE
ASIRAGHI
principe
parrucca



MARTINA STELLA
con Primo altro
re ultimo bacio...



MICHELLE HUNZIKER

La conduttrice si confessa a cuore aperto a Federico Moccia

«L'AMORE MI HA DELUSO»

9 luglio 2008

BENESSERE

Chi

Ottima abitudine consumare al mattino latte vaccino, di soia o di riso, mescolato a frutta fresca o secca, fiocchi di mais o riso soffiato.

Il burro è l'alimento più ricco di selenio, la marmellata è antiossidante, il pane contiene zuccheri veloci, il caffè accelera l'assorbimento dei grassi. Il primo pasto della giornata può rivelarsi un'ottima cura antiage

LAURA BELLI

MILANO - LUGLIO

Saltare la prima colazione? Pessima abitudine, non solo fa ingrassare, ma fa perdere punti anche all'elasticità e al tono della pelle. Ecco allora un po' di regole semplici, ma scientifiche, per un pasto antiage. Le rivela il professor Antonino Di Pietro, dermatologo plastico, presidente dell'Isplad, ora autore del nuovo manuale sul tema alimentazione antiinvecchiamento, *Per la tua pelle* (Sperling & Kupfer).

«Prima regola: abbondare in frutta e verdura», spiega Di Pietro che prosegue, «meglio consumarle crude e scegliendole di stagione. Macedonie, centrifugati e spremute: è da qui che si ricavano preziosi sali minerali e vitamine, non solo sono fondamentali per il benessere dell'organismo, ma sono attive sulla qualità dei tessuti. La vitamina C ⇒

COLAZIONE AMICA PER LA PELLE

⇒ migliora l'elasticità. La vitamina A promuove la rigenerazione dei tessuti. La vitamina E è un antiossidante, mentre quelle del gruppo B rinforzano la pelle».

Eccellenti per avere un'abbronzatura intensa sono tutti quei frutti e ortaggi ricchi di carotenoidi. «Nella pratica, mangiando quindi più frutta come le arance, rosse o gialle, ci si abbronzano rapidamente e con minor rischi di danno per la pelle». Sul fronte minerali, i più importanti sono il

potassio come detossinante, il selenio come antiossidante ed elasticizzante, lo zinco che interviene nella sintesi di proteine e nella formazione di nuovo collagene, il rame e il ferro per una corretta ossigenazione della pelle. «Chi non ha tempo di prepararsi una spremuta, una macedonia o un centrifugato, può optare per un succo già pronto, senza zucchero, meglio se arricchito da vitamine».

È salutare poi iniziare la giornata con la marmellata naturale

su un velo di burro, spalmata su due fette di pane integrale. «Nessun pericolo per la linea: il pane contiene amido, cioè zucchero a pronta digestione che dà, in tempi veloci, la carica necessaria dopo il riposo notturno. Il burro è forse l'alimento più ricco di selenio e crudo di vitamina A». Cosa bere? «Lo yogurt naturale o una tazza di latte vaccino, di soia o di riso. Il latte apporta vitamine A, C, E e biotina, preziosa per i capelli e l'epidermide. Le alternati-

ve vegetali contengono meno acidi grassi. Si possono aggiungere fiocchi di mais, riso soffiato, oppure di frutta secca come noccioline, mandorle, nocciole che combattono la disidratazione».

E il sempre criticato caffè? «Ben venga, come complemento però, non come unico protagonista della prima colazione. Del resto, la caffeina tonifica e accelera l'assorbimento dei grassi», conclude il professor Di Pietro.

Laura Bel

IL MENÙ PER INIZIARE

ROSSO AL MATTINO

Pronte per affrontare una giornata ricca di impegni.

Due fette di pane integrale con un velo di burro e marmellata di lamponi al naturale.

Un centrifugato di pomodoro e ravanella.

Un caffè con zucchero di canna.

PIÙ ENERGIA

Preparate per dedicarvi all'attività sportiva.

Una tazza di riso soffiato, polvere di frutta secca e latte.

Una spremuta di pompelmo.

Un caffè al ginseng.

Una banana.

PER ABBRONZARSI

Per avere un'abbronzatura più bella e duratura.

Una tazza di latte di soia con fiocchi di mais.

Una coppa di macedonia di melone, fragole e mango.

Un centrifugato di arancia, carota e limone.

COLAZIONE VELOCE

Per chi va sempre di fretta.

Uno yogurt al naturale con kiwi e fragola in pezzi.

Una spremuta di arancia.

Un caffè d'orzo con zucchero di canna.

Una mela.

PER SGONFIARSI

Per quelle che vogliono liberarsi subito dei liquidi in eccesso.

Una coppa di macedonia con ananas, mela, melone.

Un centrifugato di finocchio, ravanella e zuccina.

Un tè verde.

RISVEGLIO PERFETTO

Per chi vuole combattere dal mattino i fattori di invecchiamento.

Due fette di pane integrale, burro e marmellata di more.

Una spremuta d'arancia

Uno yogurt al naturale.

Un tè verde.



«La prima regola per un pasto anti-age è abbondanza in frutta e verdura. Meglio cruda e di stagione», spiega il professor Antinoro Di Pietro.