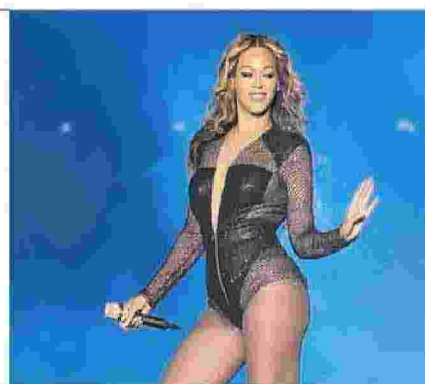


Vegani per 22 giorni o "super" costanti il peso si perde così

«Alcuni libri devono essere assaggiati, altri trangugiati e alcuni, rari, masticati e digeriti». Così discettava, quattro secoli orsono, il grande filosofo Francesco Bacone. La sua frase – che certamente non si riferiva ai testi di dietologia – suona comunque più che mai attuale alla luce della fioritura, nell'editoria dei nostri giorni, del settore relativo alla divulgazione delle discipline alimentari, tematica che vede nelle librerie il costante succedersi di nuove pubblicazioni.

Senza voler minimamente suggerire l'adozione di un determinato metodo di nutrimento – rimandando semmai ai consigli dei professionisti – vale comunque la pena compiere un piccolo excursus, per forza di cose incompleto, di alcuni titoli giunti sugli scaffali di recente.

Testimonial. Fresco di stampa, ecco ad esempio da Sperling & Kupfer "La dieta dei 22 giorni", di Marco Borges, che si fregia nientemeno che della prefazione della regina del pop, Beyoncé: «Se una buona forchetta come me ce l'ha fatta – scrive la 'single lady', le cui generose forme sono ben note al grande pubblico – la via è spianata anche per voi... Dovete solo provarci per 22 giorni!». Fondata sul principio che ci vogliono 21 giorni per creare o rompere un'abitudine, la proposta di Borges è un programma vegano che garantisce di perdere per sempre i chili in eccesso – fino a 11 in 22 giorni – e che inse-



gna uno stile di vita in grado di difendere dalle malattie.

Prevenzione. Alla prevenzione dell'artrosi è invece dedicata l'opera del professor Marco Lanzetta ("La dieta anti artrosi", ed. Giunti) nella quale il primo medico ad aver effettuato un trapianto di mano al mondo sostiene che per battere questa patologia il cibo è uno dei più preziosi alleati.



La dieta dei 22 giorni prevede menù vegani



Super Dukan. Ancora per i tipi di Sperling e Kupfer sta facendo parlare di sé "La super Dukan. La dieta per chi vuole davvero dimagrire", ultima fatica di uno dei più acclamati "nutri-star". Non ci sono alimenti da pesare, calorie da contare, sacrifici da fare. Non importa – è il messaggio di Pierre Dukan – quanti chili si vogliono perdere, quali cibi si preferiscano, se si è costanti o cedevoli alle tentazioni. In questo testo viene proposto un kit ricco di soluzioni, completo di ricette.

Semplicità. Tutt'altro che complesse, al contrario, le proposte del "Panino Veggie" di Alessandro Frassica, per la Tommasi Editore: un ricettario che insegna come rendere speciale il cibo più semplice al mondo: il panino! Si tratta di un libro in gran parte fotografico, sfogliando il quale, è proprio il caso di dirlo, viene l'acquolina in

bocca! Del resto, «leggere è un cibo per la mente e tutto ciò che ha a che fare con il cibo deve per forza essere buono», come diceva Snoopy.

UN ESPERTO AL MESE



«La pausa pranzo? Mai davanti al pc»

■ Pranzi rapidi davanti al computer e troppi caffè sono nemici della salute sul posto di lavoro? Ne parla la dottoressa Anna Demagistris, specialista in Scienza dell'alimentazione e responsabile di Dietetica e nutrizione clinica all'Ospedale Umberto I di Torino.

Caffè. «Quando siamo fuori casa beviamo il caffè del bar, che è molto più leggero di quello preparato a casa, perché fatto con un passaggio più veloce di vapore - spiega la dottoressa De Magistris - Bisogna però tenere a mente che ogni persona ha una propria soglia di consumo legata all'abitudine: tre caffè al giorno sono un consiglio dettato dal buonsenso più che da studi scientifici, che mostrano come un consumo moderato di caffè sia benefico per l'elevato contenuto di antiossidanti».

Sul lavoro. «Per quanto riguarda i pranzi davanti al computer, questi fanno male perché è fondamentale staccare - continua l'esperta - A prescindere dal cibo, ogni 20-40 minuti sarebbe necessario prendersi una pausa e sgranchire le gambe. Non è tanto il pasto in sé, quindi, ma il fatto che non venga consumato assecondando le nostre funzionalità: siamo fatti per muoverci e la sedentarietà non aiuta mai, soprattutto non aiuta digestione e transito intestinale. Un consiglio che do sempre è di non mangiare cibi troppo elaborati e portare il cane fuori due volte al giorno... anche quando non si ha il cane».

LA GUIDA Salute e Benessere

UN ESPERTO AL MESE

LA METÀ IN DIETA

Vestiti per 22 giorni o "diete" standard. Il peso si perde così...

«La pausa pranzo? Mai davanti al pc»

TRAMPETTI FARMACIA

Gi prendiamo cura di voi dal 1988

VIA CAMPAROLA 1/A - TREVISO - TEL. 0422.78346