SETTIMANALE NUOVO

Settimanale

Data 19-07-2018
Pagina 88/91
Foglio 1 / 3

STRAVAGANTI

Alla ricerca della forma ideale, molte primedonne si affidano a

LE DIETE PAZZE DELLE VIP STRANIERE FANNO PERDERE

Scelte drastiche come mangiare solo bacche incidono su metabolismo

Ilaria Lonigro

Lucca, luglio

Tra le follie dei vip c'è posto anche per i regimi alimentari bizzarri. L'attrice Jessica Biel, per esempio, segue la "paleo dieta". Mette nel piatto solo i cibi a disposizione dei nostri antenati 2,5 milioni di anni fa, nel Paleolitico: selvaggina, insetti e bacche. La popstar Jennifer Lopez, invece, segue il regime 5 a 2: per cinque giorni digiuna e per due mangia quel che vuole. Tra tante stramberie, anche i famosi regalano però spunti cui ispirarsi per perdere qualche chilo, senza trascurare salute e buonumore, come spiega a *Nuovo* Domenicantonio Galatà, presidente dell'Associazione italiana nutrizionisti in cucina e autore del libro *A tavola è già tardi* (Lastaria Edizioni).

continua a pag. 91

HOLLYWOOD E DINTORNI: LE CELEBRITÀ DELLO SPETTACOLO SONO

GWYNETH PALTROW

MANGIA POCHISSIMO: SOLO 300 CALORIE AL GIORNO

✔ Al tempo in cui era protagonista del film *The avengers*, Gwyneth Paltrow seguiva un regime assurdo: mai più di 300 calorie al giorno. Si limitava a mangiare frutta e verdura: un errore imperdonabile.

✔ La diva è alta 1 metro e 75: per stare bene le occorrono almeno duemila calorie quotidiane, compresi carboidrati e proteine.

NICOLE KIDMAN

CINQUE UOVA AL GIORNO PER NON INGRASSARE!

✔ È una buona forchetta e perciò non si negherebbe nulla: Nicole Kidman ama soprattutto i gamberi, i crostacei e i frutti di mare. Sul set del film *Ritorno a Cold Mountain* era famosa per la dieta delle cinque uova sode al giorno.

✔ Una follia: qualsiasi regime dimagrante deve fondarsi sul consumo di una grande varietà di cibi, da mangiare in dosi adeguate.

ANGELINA JOLIE

LA DIETA VEGANA LA STAVA UCCIDENDO

✔ Per amore di Brad Pitt, vegano, Angelina Jolie aveva rinunciato ai cibi d'origine animale (carne, pesce, latte e derivati, uova e miele). Questa dieta, ha dichiarato l'attrice e regista, la stava uccidendo.

✔ Senza adeguati integratori alimentari (per supplire alla carenza di vitamina B, per esempio) il regime vegano crea gravi scompensi.

MELANIA TRUMP

BEVERONI DI FRUTTA, MA POI BIBITE E DOLCI

✔ Comincia la giornata con un beverone di frutta o di verdura, Melania Trump, first lady statunitense. E, nel corso della giornata, prosegue con frutta, verdura, acqua. Nei momenti «No» – ha ammesso – si concede cioccolato e Coca-cola.

✔ In generale, l'ex modella eccede con gli zuccheri – della frutta e delle bibite – e dimentica proteine e carboidrati. Un grave sbaglio.

KATE MIDDLETON

FISSATA COI CIBI CRUDI, FA A MENO DELLA PASTA

✔ Per tenere a freno la fame, Kate Middleton si affida a un regime alimentare che unisce la rinuncia ai carboidrati alla preferenza per i cibi crudi.

✔ È un peccato escludere dalla dieta carboidrati a lento rilascio, come pane e pasta integrale: proteggono dal diabete e danno senso di sazietà. Troppi cibi crudi possono creare problemi alla tiroide.

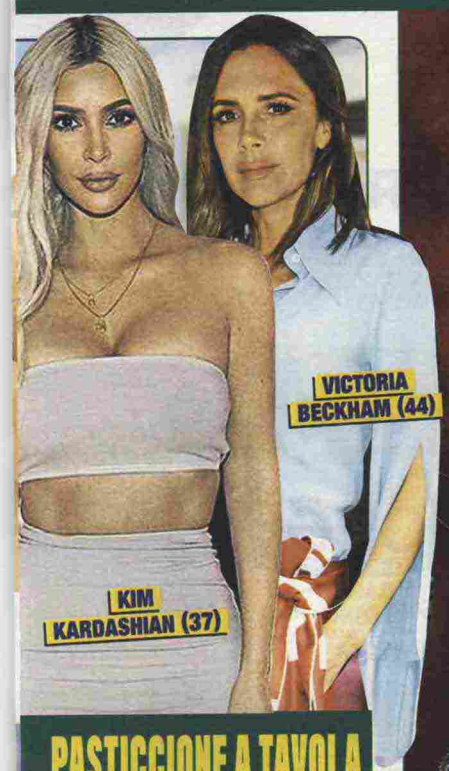
Codice abbonamento: 136591

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

programmi nutrizionali folli: c'è pure chi punta sui menu dei nostri antenati cavernicoli

CHILI E... SALUTE: MEGLIO IMITARE LE STAR ITALIANE!

e anche sul buonumore. Le dritte della Carlucci, invece, sono da manuale



PASTICCIONE A TAVOLA

KIM KARDASHIAN

PROTEINE PER PERDERE PESO E TROPPO AVOCADO

✔ La star della tivù americana segue una dieta iperproteica, tagliando i carboidrati. Però non rinuncia all'avocado, frutto ricco di grassi.

✔ L'errore: una dieta sana deve essere equilibrata, con vitamine, grassi, proteine e carboidrati.

VICTORIA BECKHAM

SALMONE E VERDURA TUTTI I GIORNI: CHE NOIA

✔ Ex delle Spice girls, Victoria Beckham ha puntato su una dieta che le permetta di avere una pelle perfetta e, su consiglio del dermatologo, mangia solo salmone e verdura.

✔ Il salmone contiene gli omega 3, acidi grassi preziosi per l'organismo. Ma una dieta monotona non fa bene né all'organismo né all'umore: rende il mangiare una specie di tortura.

PERFETTA Kiwi e bruschetta con acqua e limone

COLAZIONE ANTI ETÀ PER MILLY

La conduttrice di *Ballando con le stelle* **Milly Carlucci** (vero nome Patrizia Camilla Carlucci, 63) deve la sua forma invidiabile alla colazione: «Un kiwi, una tazza d'acqua e succo di limone, una bruschetta di pane integrale con olio e olive», ha spiegato il volto tivù. Una colazione ideale, dice il nutrizionista Domenicantonio Galatà. «C'è la frutta, cioè vitamine e fibre. E poi c'è la bevanda con acqua e limone, meglio se assaporata fredda: si esalta la biodisponibilità della vitamina C, che è un anti età». E aggiunge: «Il pane integrale contiene fibre ed è abbinato agli acidi grassi buoni dell'olio, protettivi per il cuore, e ai polifenoli delle olive, agenti antinvecchiamento».

Codice abbonamento: 136591

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

SETTIMANALE NUOVO
Settimanale
Data 19-07-2018
Pagina 88/91
Foglio 3 / 3

C'è pure chi beve molti frullati, ma il pericolo è di esagerare con gli zuccheri

continua da pag. 88

Cominciamo dal più classico dei riti italiani: la colazione. La popolare conduttrice televisiva Milly Carlucci aveva finito per esagerare con il caffè e così lo ha sostituito con due quadretti di cioccolato per darsi la carica. «Chi si accorge di eccedere con il caffè può anche scegliere l'alternativa di tè o orzo», suggerisce il nutrizionista. Una buona dritta la dà anche la diva Angelina Jolie: fare tanti micro pasti. «È il metodo migliore per favorire il metabolismo e dimagrire mangiando», assicura Galatà. L'attrice Gwyneth Paltrow, invece, mastica almeno 13 volte ogni boccone. «Facciamo 16: favorisce il senso di sazietà e facilita la digestione».

Cibi da evitare dopo mezzogiorno

Nessuno ama la frutta più della first lady americana Melania Trump. «Nella seconda parte della giornata, però, evitiamo i frutti molto zuccherini come anguria e melone», suggerisce il nostro esperto. Infine, seguendo il rapper Jovanotti, via libera a verdure al vapore e pesce al forno. «I pesci piccoli contengono meno sostanze tossiche. Meno li cuociamo e meglio è, perché i grassi buoni perdono qualità ad alta temperatura. Che cosa scegliere? La rana pescatrice e i calamari, per esempio, che sono pronti in pochi minuti», sottolinea l'esperto.

Domenicantonio Galatà (34), nutrizionista

Le stranezze dei regimi più in voga

Il catalogo delle follie alimentari spacciate per diete è lungo. Ecco le più note.

✔ **LA MIMA DIGIUNO** Concede poche proteine e taglia in modo drastico le calorie: non più di 1.600 al giorno.

✔ **DETOX** Pensata per essere seguita soltanto per pochi giorni, elimina le tossine mediante il consumo esclusivo di frutta e di verdura. Ma poi va riequilibrata con l'introduzione di proteine, di grassi e di altri carboidrati.

✔ **PLANK** Esclude le fibre e i carboidrati: una scelta a rischio per la salute. E promette di far perdere nove chili in quindici giorni. Troppi.

✔ **SCARSDALE** Limita i carboidrati a favore delle proteine, assicurando di far perdere mezzo chilo al giorno.

✔ **DUKAN** È un regime iperproteico che promette di lasciare magre per sempre, sostituendo nuove abitudini alimentari a quelle seguite in passato. Gli esperti sono molto perplessi in merito.

✔ **BANANA** Si cominciano colazione, pranzo e cena con una banana. Inutile. ◆

EFFICACE Così rimedia ai peccati di gola

CLERICI: TERAPIA D'URTO CON L'ALOE AI CAMBI DI STAGIONE

Per rimediare a qualche peccato di gola, **Antonella Clerici** (54) – da ottobre al timone di *Portobello* su Raiuno – ama i rimedi lampo. «Una settimana di dieta d'urto, spesso la detox a base di aloe, ai cambi di stagione: così smaltisco quel paio di chili in eccesso», ha confidato il volto della Tv pubblica. Ma gli esperti approvano la sua scelta solo a metà. L'aloe è un ottimo detox, ma un regime di questo tipo va osservato solo per periodi brevi. E soprattutto la dieta d'urto non va fatta ai cambi di stagione, che già affaticano il corpo.

TIENE IL PESO SEMPRE SOTTO CONTROLLO

FURBO Energia subito pronta

LE UOVA "DOC" DI JOVANOTTI

Ha uno chef al seguito durante i suoi tour **Jovanotti** (51 anni). «Curcuma ovunque, verdure biologiche a vapore o crude, pesce al forno e le "uova alla Jova": sei bianchi montati a neve in forno cui a metà cottura si aggiungono un paio di rossi», spiega il cantautore. E i nutrizionisti approvano. Cuocere poco i tuorli d'uovo salvaguarda il valore nutritivo dei loro grassi. E i bianchi montati a neve saziano di più.

DURANTE I TOUR VIENE SEGUITO DA UNO CHEF

Codice abbonamento: 136591

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.