

► I consigli dell'esperta nutrizionista

Proteica oppure ormonale a ciascuno la sua dieta

La salute comincia a tavola. Mangiare leggero, equilibrato e vario, si sa, aiuta a conquistare e a mantenere un buon stato di salute. E anche una silhouette proporzionata. Ne abbiamo parlato con **Simona Nichetti**, medico all'avanguardia nel campo estetico e nella nutrizione, che ci ha dato il suo parere sulle due diete novità, quella proteica e quella ormonale.



Cibo e salute, come riassumerebbe la sua filosofia a tal proposito?

«Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo, recita l'antica arte medica cinese, di contro la saggezza popolare risponde: una mela al giorno leva il medico di turno. Gli alimenti sono i farmaci più potenti, scevri, nelle dosi giuste, da effetti collaterali». **Dietetica e nutrizione: quali sono le novità?**

«Sicuramente la dieta proteica, studiata da Blackburn dell'università di Harvard, e quella ormonale divulgata da Thierry Herthoge. Entrambe si basano sul concetto di Functional Food».

In parole povere?

«Cibo funzionale, ossia cibo svolgente una funzione plastica, rimodellante e altro dentro e fuori l'organismo».

Ci illustri il primo di questi regimi.

«La dieta proteica, in senso stretto, è basata sui seguenti principi: basso apporto calorico giornaliero (600-800 kcal) assicurate dall'assunzione di proteine a elevato valore biologico; ridotta dose di zuccheri (50-60 gr/die); limitata e qualitativamente mirata assunzione di grassi (omega3/omega 6). Tutto ciò determina nell'organismo importanti cambiamenti metabolici responsabili

della regolarizzazione di parametri come colesterolo e glicemia, nonché, cosa gradita ai più, della riduzione della massa grassa. Inoltre gli amminoacidi (singole basi delle proteine) sono i costituenti di collagene, fibre elastiche e reticolari, fondamentali per la tonicità e compattezza dei tessuti, compresa la pelle».

Come si stabilisce il corretto apporto di amminoacidi?

«Il quantitativo, studiato per ogni singolo caso, viene stabilito in base a un preciso esame clinico corredato da un mineralogramma per la valutazione della tipologia metabolica».

La dieta degli ormoni ha veramente a che fare con queste sostanze?

«Gli ormoni vengono prodotti dalle ghiandole endocrine deputate, tuttavia la dieta ormonale permette di ripristinare e mantenerne i livelli ottimali per la salute e l'efficienza fisica grazie all'azione "farmacologica" dei nutrienti. Si basa sullo schema cardine della dieta proteica, ma con un maggiore apporto calorico

giornaliero e mettendo al centro frutta e verdura, miniere di sali minerali e vitamine».

Seguendo tali regimi, è possibile qualche piccola indulgenza fuori programma e al cioccolato?

«Un piccolo pezzo di cioccolato ogni tanto, purché fondente, è concesso e apprezzabile per il suo contenuto in ferro e le sue qualità antiossidanti e favorevoli al buon umore».

Marisa Gorza

► I «super-cibi» anti-tetà

Vivere a lungo e in modo sano è possibile grazie a venti «super cibi». Lo dice l'università britannica di Leeds che nella lista della longevità annovera cioccolato fondente, caffè, tè verde e pomodori ciliegino, tutti accomunati dallo stesso segreto: il polifenolo, ovvero un potente antiossidante naturale che riduce l'incidenza delle malattie cardiovascolari e aiuta a rallentare i processi d'invecchiamento. Il menù delle meraviglie è dominato da frutta e verdura. In testa ci sono le classiche mele e poi ciliegie, fragole e frutti di bosco come more, mirtili, ribes e lamponi. Ciliegie, more e mirtili, in particolare, sono considerati eccellenti anti-cancro grazie alle alte concentrazioni di antocianine, i pigmenti che danno il colore alla frutta; inoltre aiutano a migliorare le prestazioni del cervello. Per quanto riguarda la verdura, un posto in lista spetta ai pomodori tipo Pachino, cipolla rossa, spinaci e broccoli. Questi ultimi, infatti, sarebbero portentosi nel ridurre le probabilità di cancro alla prostata, a patto però di consumarne almeno cinque porzioni alla settimana. Più inusuale, invece, la presenza di tè, caffè e cioccolato, tanto che la British Heart Foundation consiglia di non esagerare con la cioccolata (troppa può avere effetti negativi su peso e colesterolo). Via libera invece al tè, capace di contrastare colesterolo e pressione sanguigna alti. A chiudere la lista dei cibi che promettono salute e longevità ci sono le arance, le pesche, le prugne, l'uva rossa e i cereali.



Emorroidi e stipsi, cinque giorni di visite gratuite

Emorroidi e stipsi: due patologie di cui si può guarire, con l'aiuto di uno specialista. E' proprio per questo che dal 10 al 14 novembre è possibile effettuare in oltre cento sono ospedali italiani, di cui sedici lombardi, una visita gratuita. La campagna è promossa dalla Società italiana unitaria di colonproctologia (Siucp). Per sapere quale è il centro più vicino dove prenotare una visita gratuita si deve telefonare al Numero Verde 800.126.731, oppure collegarsi ai siti in-

ternet www.siucp.org e www.emorroidiestipsi.com. Le visite serviranno anche a spiegare che di stipsi ed emorroidi si può guarire. Tra le cure oggi disponibili, si sono dimostrati efficaci due nuovi interventi che consistono in una sorta di lifting del tessuto intestinale sciolto verso il basso, cioè prolassato. Si tratta di operazioni rapide e poco dolorose che si effettuano in anestesia locale. La degenza è di 1-2 giorni, la convalescenza di una settimana. (g.c.s.)