

## LA DIETA DEL MAGNATE



ALIMENTAZIONE SPOPOLA SULLA RICCA SPIAGGIA DI MIAMI UNA NUOVA «FORMULA» PER PERDERE CHILI, RAPIDAMENTE. C'E' DA SCOMMETTERE CHE PRESTO APPRODERA' ANCHE DA NOI.

PERCIO' E' BENE SAPERE CHE HA SOLLEVATO, TRA GLI ESPERTI, NON POCCHI DUBBI

Il dottor Agatston, che vive a Miami Beach, ha chiamato la sua dieta come la famosa spiaggia della località della Florida, South Beach, sinonimo nel mondo di moda, bellezza, buona salute.

La dieta non impone di "misurare" il cibo in grammi o calorie. I pasti devono essere programmati con "normali" porzioni di cibo. La quantità deve bastare a togliere la fame. Chi volesse seguire questa dieta potrebbe però avere non poche difficoltà nel programmare i pasti: i menù indicati prevedono, infatti, piatti di cucina asiatica, pseudomediterranea, di origine araba, spesso preparati con raffinate ricette scelte dai menù di ristoranti di grido di Miami Beach.

## L'INDICE GLICEMICO

La novità è che questa dieta si basa sull'indice glicemico degli alimenti. L'indice glicemico classifica gli alimenti che contengono carboidrati, secondo una scala. Quelli ai più alti livelli sono i cibi che fanno aumen-

tare più massicciamente il livello di zuccheri nel sangue (glicemia). Alla base della scala ci sono, invece, gli alimenti che lasciano più indifferente la glicemia.

Secondo Agatston, bisogna evitare i cibi ad elevato indice glicemico e ricchi di colesterolo. Perché, quando si mangiano cibi a elevato indice glicemico (come dolci, patate, pane bianco), gli zuccheri nel sangue tendono a crescere rapidamente. Questo stimola nell'organismo la produzione di insulina, che occorre per riportare la glicemia entro i livelli di guardia. Ma la conseguente rapida riduzione degli zuccheri nel sangue stimola l'appetito e può indurci a mangiare molto più del necessario.

Secondo Agatston, se si mangiano i "carboidrati giusti" e i "grassi giusti", l'appetito si riduce, il peso cala, si abbassa il colesterolo e diminuisce il rischio di disturbi cardiovascolari e diabete.

## LE CRITICHE

Questa dieta sta però sollevando critiche a non finire fra medici e nutrizionisti del nostro Paese e d'Oltreoceano. Ottavio Bosello, ordinario di medicina interna all'Università di Venezia, contesta in toto la validità del principio stesso su cui la South Beach Diet si basa. L'ipotesi, cioè, che per tenere a bada l'appetito e dimagrire, si debbano mangiare alimenti a basso indice glicemico.

«L'indice glicemico degli alimenti rappresenta un'indicazione per la dieta del diabetico che non ha meccanismi efficienti che regolino la sua glicemia, ma non vale per le persone sane in cui i meccanismi di regolazione del glucosio nel sangue funzionano normalmente. Non è, dunque, vero che gli alimenti ricchi di carboidrati come pasta, pane, riso possano stimolare l'appetito più di altri».

Anzi. «Pane, pasta, riso, tipici della dieta mediterranea, sono la base di una sana alimentazione proprio perché sono ricchi di carboidrati. Un'eccessiva riduzione di carboidrati nella dieta può provocare guai seri alla salute che possono portare a diabete, arteriosclerosi, osteoporosi».

Il fatto che il consumo di cereali raffinati, di patate, carote, sia messo all'indice, fa alzare le sopracciglia anche agli esperti della American Dietetic Association. L'obesità è un disturbo determinato da fattori complessi, osservano, e non dipende semplicemente dall'abitudine di mangiare alimenti ricchi di zuccheri.

Non esistono alimenti "cattivi" di per sé. Inoltre, questa non sarebbe affatto la prima dieta basata sull'indice glicemico, messo a punto 20 anni fa da ricerche canadesi. Non ci sarebbero, poi, sufficienti dimostrazioni scientifiche per affermare che una dieta basata sull'indice glicemico possa provocare un dimagrimento duraturo. Quanto alle calorie, si obietta che non è vero che con questo regime si possa mangiare in abbondanza. I menù ne prevedono 1300-1500 circa al dì. Più o meno come molte altre diete. Risulta perciò evidente che un eventuale calo di peso determinato, anche nel caso di questa dieta, proprio dal modesto contenuto calorico. Secondo la Mayo Clinic, il vistoso "dimagrimento" nella prima fase della South Beach Diet, è dovuto non a perdita di grasso, quanto di acqua. Sarebbe, inoltre, senza fondamento la ragione dell'esclusione dall'alimentazione quotidiana di alimenti come carote, patate, cornflakes che fanno normalmente parte di una dieta sana per un corretto calo di peso.

<<Southbeach>>  
l'ultimamodaUSA

Concessione:  
"La Gazzetta dello Sport"  
Un salto nel blu news  
lo puoi trovare nelle piscine di:

Castelmassa  
Cittadella  
Codroipo  
Oderzo  
Padovanuoto  
Rosà  
Stra  
Team 2001  
-Padova  
-Rovereto  
-Trieste  
-Piove di Sacco  
-Legnago  
Treviso  
Vigonza

Roberta Salvadori

## E' ALLA FRUTTA E VERDURA LA DIETA DOPO SOLE

L'abbronzatura se n'è andata e la pelle è secca, opaca, grinzosa, sembra quasi invecchiata. E' possibile ovviare a questi inconvenienti e ridare alla cute turgore, luminosità, morbidezza? Sì, ma cominciamo dall'interno, mangiando molta uva, vera "linfa" ricca di molecole idratanti, rimiranti, antiossidanti; inoltre, pomodori, ric-

chi di licopeni antiossidanti; carote e succhi centrifugati di carote per la quota di betacarotene; insalate verdi crude (magnesio e sali minerali) condite con succo di limoni biologici, sale marino integrale e olio di oliva extravergine. Bisogna bere anche molta acqua, tisane leggere (ottime quelle a

base di tarassaco) ribes nero, rosa canina, limitando il più possibile alcolici e bevande gasate. Come integratori alimentari, si possono assumere quelli a base di grassi polinsaturi (oenotera, borragine, ribes nero), associati a germe di grano, vitamina E, aminoacidi ramificati, bioflavonoidi e vitamina C.

Riccarda Serri specialista in dermatologia

Tutto quello che vorresti sapere sul nuoto ...e non solo!

## VIOLA

E' PREDILETTO DA CHI E' SEDUTTIVO E MOLTO PASSIONALE

- **Che cosa significa** il viola è il colore della magia ed è una tinta ambigua, poiché è formata dal rosso e dal blu: è, quindi, un miscuglio di eccitazione e di tranquillità. E' il colore della Quaresima, simbolicamente evoca la morte, ma anche la passione e il piacere ed è stato sempre il colore del potere e del mantello dei re.
- **Chi lo preferisce** nello studio del Cnr si è verificato che le persone lo associano istintivamente ai dolci. Il rosso e il blu di cui è composto evocano, infatti, questo gusto. Il rosso lo ricorda sul piano dell'esperienza: la frutta più è rossa più è dolce; il blu lo richiama secondo una memoria sociale riferita ai

tempi in cui la carta usata nelle drogherie per incartare la pasta e lo zucchero era blu. E' il colore prediletto dalle personalità seduttive e molto passionali, sensibili e con una tendenza al misticismo.

- **Perché l'industria lo usa** molte industrie dolciarie lo utilizzano nelle loro confezioni, confermando e sfruttando l'abbinamento istintivo tra viola e dolce. Il messaggio veicolato è: se mi compri sei una persona raffinata e seducente; io non sono un prodotto adatto a tutti.

Serve per affermare: se mi compri sei un vero raffinato, io non sono «per tutti»

## GRIGIO

E' L'IDEALE PER CHI NON SI VUOLE IMPEGNARE E HA UN CARATTERE «SPENTO»

- **Che cosa significa** è un "non colore", che non dà: stimoli ed evoca soltanto una sensazione di "freddo". Per questa sua caratteristica è solitamente utilizzato negli involucri dei surgelati o nelle carte per avvolgere gli alimenti. Il suo profilo psicologico è legato alle barriere, al perimetro che contiene la persona, al filo spinato, che è appunto grigio.
- **Chi lo preferisce** E' il colore di chi non si vuole impegnare, di chi non ha scelto appartenenze di alcun tipo e ama stare tranquillo nel suo perimetro. Lo amano le persone poco socievoli e scarsamente avventurose a

volte un po' depresse", i soggetti indicati, appunto, come "grigi", quelli con cui si va sempre d'accordo perché hanno personalità poco definite.

- **Perché l'industria lo usa** con il grigio viene sottolineato il concetto di sicurezza degli alimenti controllati, dei surgelati. Essendo il colore della sospensione assoluta degli stimoli e della passione, l'industria lo usa per suggerire all'acquirente: sono innocuo, non posso farti male.

Induce a pensare all'assenza di rischi, all'assoluta innocuità

## IL COLORE DEI CIBI QUAL'E' IL TUO COLORE?

ALIMENTAZIONE:  
PERCHE' COMPRI QUELLA  
PASTA? O QUEL CIOCCOLATO?  
PROBABILMENTE HANNO UNA  
TINTA DI TUO GUSTO:  
COSI' L'INDUSTRIA CI INDUCE  
ALL'ACQUISTO

E' PERFETTO PER CHI È TIMIDO E PER CHI HA BISOGNO DI RASSICURAZIONI

## ROSA

- **Che cosa significa** E' composto dal rosso alleggerito dal bianco e richiama il mondo dei bambini, dell'innocenza. Il bianco, usato per ottenere il rosa, stempera la tensione emozionale del rosso e ogni richiamo all'eros, alla passione; è come un momento di intervallo, di riposo.
- **Chi lo preferisce** Chi ha problemi con il rosso perché teme l'aggressività o l'eros, spesso sceglie il rosa, più rassicurante. Il rosa, in genere, piace alle persone un po' timide timorose. In poche parole piace ad adulti poco maturi, adolescenti alla ricerca di se stessi che si affidano ai messaggi che ricevono.
- **Perché l'industria lo usa** con

il rosa è come se l'industria dicesse all'acquirente: puoi fidarti di tutte le informazioni che ti fornisco, non solo il prodotto è davvero buono, ma è proprio adatto a te. Il rosa è molto usato nei prodotti alimentari per i bambini, perché suscita un sentimento di fiducia. E molti dei prodotti - non solo alimentari, ma anche scarpe vestiti - destinati ai giovani sono in rosa, o più genericamente in tonalità pastello, che tramettono lo stesso messaggio.

Il suo scopo è far capire al consumatore che si può fidare, che ha trovato proprio quello che fa per lui

## NERO

CHI LO ADOTTA VUOLE APPARIRE E NON RESISTE AL FASCINO DELLA FIRMA

- **Che cosa significa** da un punto di vista antropologico, il nero è legato alla sfortuna, alla morte che però è anche resurrezione. Nella storia ha sempre rappresentato il potere e la ricchezza: nera è la toga dei magistrati, nero è l'abito dei sacerdoti, nero è il mantello della strega. Ma è nero anche il buio della terra in cui nascono le spighe di grano e, quindi, questo colore rappresenta anche il benessere. Dunque, evoca più potere e ricchezza, che sfortuna.
- **Chi lo preferisce** chi predilige questo colore in genere ama le "firme", la marca, vuole appartenere ad una élite, apparire. Gli estimatori del nero sono assolutisti, intransigenti. I giovani lo adottano spesso

per esprimere ostilità, rifiuto verso il mondo ma appartenenza all'élite dei coetanei.

- **Perché l'industria lo usa** il nero è impiegato, spesso-unito a rifiniture color oro, nelle confezioni di tè, caffè, cioccolato, liquori, ma anche su bottiglie di olio, che dicono al consumatore: se puoi permetterti di acquistarmi, apparterrai a un'élite. Il desiderio che scatena è legato all'autoaffermazione e un po' al machismo. I superalcolici infatti con le loro confezioni nere e oro (o marrone scuro e oro) evocano il legno, l'enoteca, il tabacco, tutti elementi connessi al mondo maschile.

Fa intendere che si tratta di qualcosa di esclusivo

A TAVOLA SCOPERTI NUOVI PREGI DI MANDORLE E NOCI

## FRUTTA SECCA RIABILITATA

Da cibo proibito, perché ipercalorico, ad alimento consigliato: riduce il colesterolo e aiuta addirittura a dimagrire

Molti sono abituati a pensare alla frutta secca come ad uno sfizio. In realtà, questo alimento merita molta più considerazione. Lo conferma il fatto che la food and drug administration, l'ente americano di controllo su alimenti e farmaci, abbia autorizzato, sulle confezioni, la dicitura: <evidenze scientifiche suggeriscono, ma non provano, che mangiare 45 grammi al giorno della maggior parte dei tipi di frutta secca a guscio, in una dieta a basso contenuto di grassi saturi e di colesterolo; possa ridurre il rischio di cardiopatia coronarica>. Una vera rivincita per un alimento spesso incluso nella lista dei cibi "proibiti"

NUTRIENTI

## SOTTO IL GUSCIO TANTA BENEFICA RICCHEZZA

La frutta secca a guscio è ricca di grassi "buoni" (monounsaturi e polinsaturi) che, quando vanno a sostituire nella dieta i "cattivi" grassi saturi (essenzialmente di origine animale) tendono a far diminuire i livelli di colesterolo nel sangue. Fra questi grassi "buoni" vi sono anche il linoleico e l'alfa linolenico (in particolare nelle noci), detti "essenziali", perché l'organismo non è in grado di sintetizzarli e devono necessariamente essere introdotti con la dieta. La frutta secca è ricca anche di proteine vegetali e fibra; e una importante fonte di minerali (inclusi ferro, magnesio, rame, zinco, selenio, fosforo, calcio, potassio) oltre che di vitamine, come la E, l'acido folico e altre del gruppo B. In aggiunta, contiene flavonoidi, sostanze antiossidanti che aiutano a ridurre la formazione di radicali liberi, fortemente sospettati di contribuire all'insorgenza di tumori e malattie cardiovascolari.