

MAGGIO 2002

€3.60 IN IT.

marie claire

MODA

Tasha Tilberg

TECHNO ROMANTICO

**ANNI 70 • CARGO
• SERA COUTURE**

VIAGGI DA PROGETTARE

CON BAMBINO, STILE
NOMADE, IN FUGA
DA QUI ALL'AUSTRALIA

GENETICA

L'ULTIMA FRONTIERA
È DELLE DONNE

SVOLTE D'AMORE

ARRENDERSI E
RISCOPIRE
LA COMPLICITÀ

CIBO FELICE

VUOI CAMBIARE?
CAMBIA QUELLO
CHE MANGI

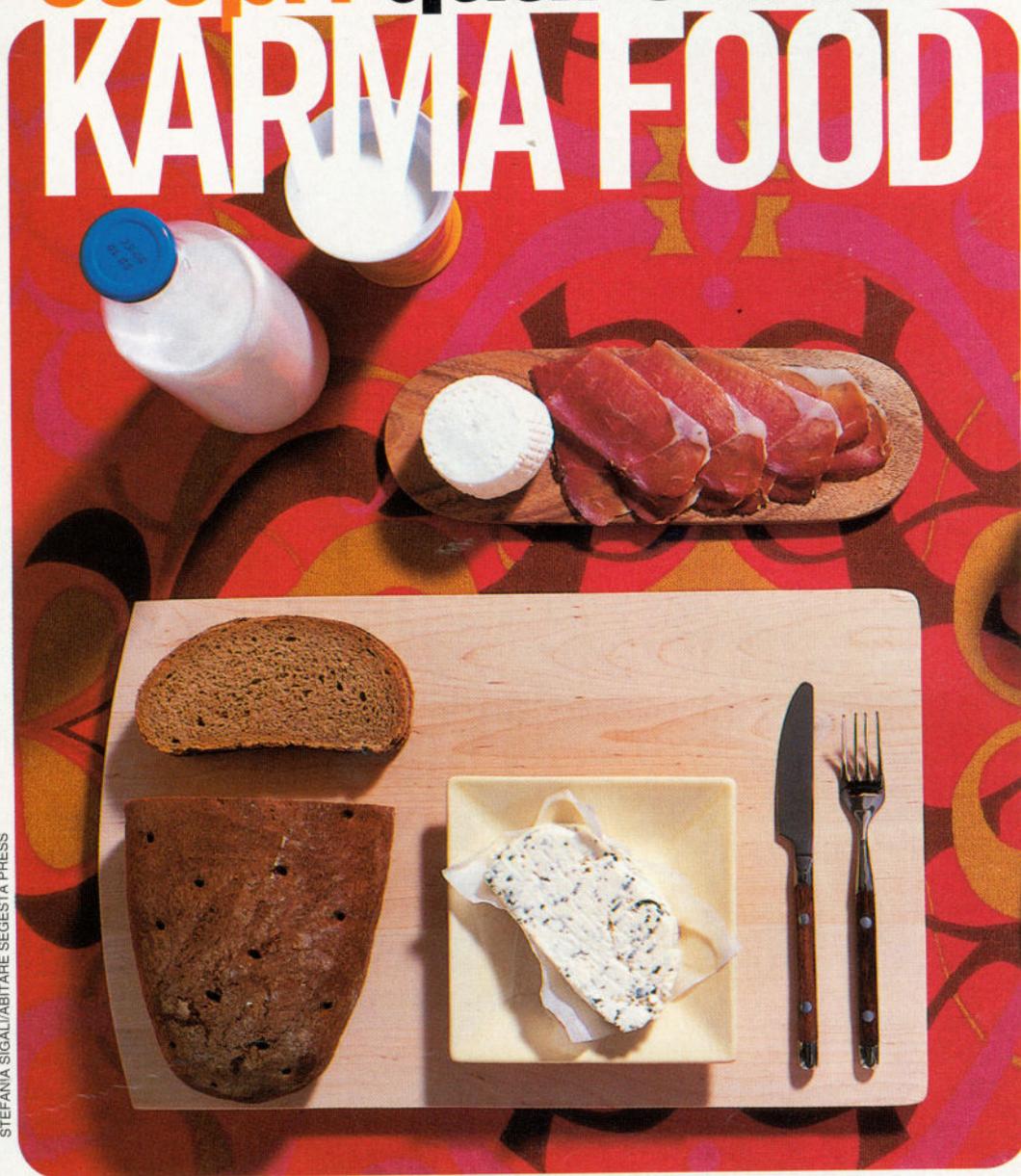
VER
L'ESTA
40
PAGIN
BEAUT



ISSN 11205156
20205

siamo quello che mangiamo

scopri qual è il tuo KARMA FOOD



STEFANIA SIGALI/ABITARE SEGESTA PRESS

Per te ci vuole un alimento dolce o amaro, acido o piccante? Perché il segreto di una dieta disintossicante è proprio questo: capire cosa richiede il tuo organismo. E recuperare così energie (e idee) vitali

Le nostre cellule hanno un karma. Si chiama cibo. Perché da proteine, glucidi e lipidi, contenuti in pasta, carne, pesce, frutta e verdura, il nostro organismo trae ATP, cioè adenosina trifosfato, la formula più pura dell'energia. Senza la quale il

cuore non pompa, i polmoni non respirano, il cervello non pensa. «Ma il cibo funziona anche da materiale plastico», spiega Salvatore Ciappellano, docente di alimentazione e nutrizione umana all'Università di Milano. «In pratica serve per

la ricostruzione di quei tessuti, come muscoli e ossa, che consumiamo ogni giorno. Mentre nei bambini e nei ragazzi è il componente fondamentale del processo di crescita». Ma c'è un terzo aspetto: gli alimenti infatti, grazie a vitamine e sa-

di Maria Elena Barnabi



siamo quello che mangiamo

li minerali, hanno la capacità di regolare le funzioni dell'organismo. Insomma se il cuore pompa bene, i polmoni respirano a pieno ritmo e il cervello pensa idee geniali, è ancora una volta merito anche del cibo. «Tant'è vero che degli alimenti spesso se ne fa un uso quasi "farmacologico"», afferma l'esperto. «Le persone che bevono sette-otto caffè al giorno, per esempio, sfruttano la caffeina

contenuta nella bevanda per aumentare le performance intellettive. Ma arrecano un danno all'organismo, perché troppa caffeina può innescare una serie di reazioni chimiche che innalzano i valori dello stress». L'alchimista Paracelso, uno dei padri della medicina moderna, diceva che non è il veleno a fare il danno, ma la quantità. Ecco tutte le regole per non sbagliare.

della donna terra, dalle caratteristiche mediterranee: seno generoso, tendenza a ingrassare sui fianchi, riflessività. In questi casi bisogna inserire piccole porzioni di alimenti dolci. Il principio armonizzante il metallo (donne magre e spigolose, distaccate e pignole) è lo stesso della terra, cioè l'amaro. Mentre il nutriente (previsto in piccole dosi) è il piccante: miglio, aglio, peperoni, sedano, pesca, mandorle, carne di pollo e cavallo, pepe e zenzero. Questi alimenti sono centrali nella dieta della donna acqua (di bassa statura, spesso colpita da ritenzione idrica), che dovrebbe aggiungere piccole quantità di cibi salati (soia, pesce azzurro, tamari, olive). «Fondamentale mangiare cibi del luogo in cui ci si trova», puntualizza Lucio Sotte, autore di *Medicina Tradizionale Cinese* (Red edizioni, 12,39 euro). «Così si garantisce l'armonia tra cibo e organismo, tra microcosmo-uomo e macrocosmo-ambiente».

> icibi affini

Il segreto i cinesi lo conoscono da più di cinquemila anni: mangiare secondo la "nostra" natura. Perché in ciascuno di noi predomina uno dei cinque elementi della materia: legno, fuoco, terra, metallo e acqua. «E gli alimenti funzionano da farmaci veri e propri», spiega Maurizio Corradin, docente di medicina tradizionale cinese e direttore del Centro benessere Sheng dell'Hotel Estée di Desenzano del Garda. «Gli alimenti agiscono energeticamente sull'organismo con tre modalità, cioè nutrendo, tonificando o armonizzando l'elemento di base della nostra costituzione». Il segreto per riequilibrare le energie quindi è mangiare cibi affini alla nostra natura. Ma come orientarsi nella scelta? «Durante la primavera è meglio preferire gli alimenti che armonizzano la costituzione, già provata dalla stagione della rinascita, anche se non bisogna dimenticare una piccola quantità di nutrienti». La donna legno, per esempio, longilinea, sognatrice e intuitiva, è particolarmente esposta alle insidie della primavera, quando il suo organo debole, il fegato, si rimette in moto. Per sostenerlo sono indicati gli alimenti di sapore dolce (cereali, carne e pesce bianchi, patate, piselli, zucchine, melone) e qualche boccone di cibo acido. Questi ultimi (segale, pomodori, porri, spinaci, uova, prugne e albicocche, yogurt, limone e aceto) armonizzano la donna fuoco, passionale e ansiosa, con una certa tendenza ad avere problemi di capillari. Per nutrire il suo elemento bisogna aggiungere anche qualche alimento amaro (cicoria, indivia, scalogno, pompelmo, selvaggina, agnello, caffè, tè), che diventano predominanti nella dieta

> icibi stimolanti

Difficoltà di concentrazione, stanchezza mentale, creatività a picco: nei primi mesi caldi può capitare di sentirsi prive di energie proprio a livello cerebrale. Eppure basterebbe stimolare il cervello con caffè, tè e cioccolato. «Che contengono rispettivamente caffeina, teofillina e teobromina, sostanze che appartengono alla categoria delle metilxantine», spiega Carlo Cannella, ordinario di scienza dell'alimentazione all'università di Roma La Sapienza. «In pratica riattivano il metabolismo delle cellule cerebrali, aumentando la soglia di attenzione, quindi migliorando le performance. L'importante è non esagerare con le dosi (non più di 4-5 tazze al giorno di caffè), altrimenti si rischia che la stimolazione si traduca in ansia, con effetti negativi sul risultato finale». Attenzione, però: il caffè fatto in casa contiene quasi il doppio della caffeina di quello del bar. E gli altri cibi? «La carne e in generale gli alimenti di origine animale, invece, migliorano lo stato di vigilanza», puntualizza Pier Luigi Rossi, docente di tecniche dietetiche all'Università di Siena-Arezzo. «Sono infatti ricchi di tirosina, un aminoacido precursore della dopamina, il neurotrasmettitore che entra in gioco nelle situazioni di emergenza». Insomma, è il vecchio detto "la carne fa sangue". Non a caso i naturopati consigliano di evitare di mangiare carne durante il pasto serale perché il sonno potrebbe risentirne. Un eccesso di proteine di origine animale infatti sposta il pH del sangue verso l'acidità: questa situazione, in persone particolarmente sensibili, comporta l'attivazione del sistema parasimpatico, che può avere come effetti secondari l'insorgere di insonnia e tachicardia.

> icibi illuminanti > icibi radiovitali

Sono fonti concentrate di luminosità, per una pelle splendente... Nella scelta è sufficiente farsi guidare dal colore: i migliori sono gialli, arancioni e rossi come mirtillo, ribes, lampone, vino rosso, pomodori, agrumi, peperoni, carote. Qual è il loro segreto? «Sono ricchi di flavonoidi, antocianosidi e vitamina C, sostanze fondamentali per la microcircolazione», dice Mariuccia Bucci, dermatologa dell'International Society of Plastic and Aesthetic Dermatology (www.isplad.net). La luminosità del viso dipende proprio dal grado di salute dei piccoli vasi sanguigni e dalla loro interazione con la luce. «La maggior parte dei raggi luminosi penetra a fondo nella pelle e arriva a contatto con i microvasi sanguigni», spiega la dermatologa milanese Ginevra Baggini. «Qui incontrano l'emoglobina del sangue che assorbe tutti i colori tranne il rosso: questo viene poi riflesso verso la superficie, donando un colorito roseo e luminoso. Se però i microvasi si restringono, diminuisce anche l'apporto di sangue: i raggi vengono rinviati in superficie in modo più debole, perché incontrano meno emoglobina. Il colorito della pelle così risulta spento». Per ridurre le zone d'ombra create dalle rughe inoltre bisogna migliorare la sintesi del collagene (con la vitamina C) e aumentare il grado di elasticità della pelle con gli acidi grassi essenziali omega 3 e omega 6, contenuti soprattutto nell'olio di lino, di soia e di semi oleosi. Ecco una miscela da usare come condimento: quattro parti di olio extravergine, quattro di olio di semi di girasole e due di olio di semi di lino con l'aggiunta di un cucchiaino di olio di germe di grano (ricco di vitamina E, limita i fenomeni di ossidazione).

Anche i cibi hanno un'energia: si chiama radiovitalità. Ogni alimento, in base alla sua natura, crescita, maturazione e cottura, emette onde elettromagnetiche, esattamente come ogni altro tessuto vivente. E questa energia può essere catturata dall'uomo attraverso l'alimentazione. «Chi sta bene emette onde intorno ai 6.200-7.000 angström, mentre le persone malate o sottoposte a diete restrittive non vanno oltre i 6.500 Å», spiega Henri Chenot, che propone nel suo Espace di Merano trattamenti olistici per il benessere. «Gli alimenti benefici sono quelli che emettono onde quanto meno uguali a quelle emesse da un organismo umano. Se invece la radiovitalità è scarsa, il corpo deve sopperire. Ed è proprio questo a causare intossicazione, affaticamento, stanchezza». La cosa migliore è puntare, soprattutto in primavera, sugli alimenti di qualità superiore, con una radiovitalità compresa tra 10.000 e 6.500 Å: frutta fresca bio, legumi crudi e cotti a fuoco lento, cereali integrali, miele integrale, pesce di mare e crostacei crudi, burro fresco, uova di giornata.

Sono "di sostegno" i cibi con onde comprese tra i 6.500 e i 3.000 Å (frutta disidratata, legumi cotti in acqua bollente, pesce di mare cotto, latte fresco, carne cruda o cotta al sangue), mentre sono considerati di qualità inferiore quelli con radiovitalità minore a 3.000 Å: pane bianco, caffè, tè, cioccolato, latte bollito, carne cotta, formaggi fermentati. All'ultimo gradino, a zero vitalità, stanno gli alimenti conservati e in scatola, le farine raffinate, i liquori.



> icibiriequilibranti

I carboidrati di pane, pasta, cioccolato e dolci sono i manager naturali dell'umore: avviano l'assorbimento di un aminoacido, il triptofano, che viene convertito dal cervello in serotonina. Lo ricorda l'americana Judith Wurtman, ricercatrice del Massachusetts Institute of Technology e autrice del saggio *The serotonin solution* (Paperback, 12 dollari). «Ed è proprio la serotonina a sviluppare la sensazione di benessere e di rilassamento e ad attenuare la sensazione di fame. L'importante è non esagerare (si rischiano torpore e sonnolenza): la dose giusta a ogni pasto è di circa 100 grammi». Meglio mangiare pane e pasta associati a verdure fresche, oppure sceglierli nella versione integrale. «Perché avvenga la trasformazione del triptofano in serotonina infatti è necessaria la presenza delle vitamine, in particolare della B6», spiega Daniele Santagà, naturopata di Mestre e docente di nutrizione, fitoterapia ed energetica tradizionale cinese all'Istituto Rudy Lanza di Torino. «E questa sostanza è presente soprattutto nei cereali integrali oltre che nei germogli, nei semi oleosi e nel lievito di birra». La Wurtman da anni sostiene che i carboidrati sono fondamentali anche per sconfiggere la sindrome premestruale: «Durante i giorni che precedono le mestruazioni, la serotonina diminuisce: ecco spiegato perché le donne spesso si sentono tristi e depresse. E si avventano su cibi ricchi di carboidrati e dolci: inconsapevolmente cercano di risolvere la sindrome premestruale innalzando il livello di serotonina». Sulla base dei suoi studi la ricercatrice ha ideato un integratore dietetico liquido a base di carboidrati e vitamine e l'ha scientificamente testato (PMS Escape www.pms-

siamo quello che mangiamo

escape.com). Ma c'è di più. «La sindrome premestruale spesso è causata da un eccesso relativo di estrogeni: per inibirne l'azione basta aumentare il consumo di alimenti ricchi di sostanze vegetali in grado di legarsi chimicamente ai recettori per gli estrogeni», spiega Santagà. Si tratta dei fitoestrogeni contenuti in soia, germogli, fagioli mungo, olio di semi di lino, segale, frumento integrale e orzo: queste sostanze "rubano" il posto agli estrogeni, che così vengono eliminati dall'organismo senza provocare troppi danni. Sembra infine che anche il latte sia un potente riequilibrante: l'Istituto per la ricerca su cibo e nutrizione di Zeist in Olanda infatti, in uno studio condotto su persone affette da depressione, ha scoperto che una proteina derivata dal latte, l'alfalactalbumina, è particolarmente ricca di triptofano e che può essere d'aiuto per innalzare il tono dell'umore. Intolleranza al latte a parte, ovviamente. (Ha collaborato Sandy Auriti) ■

LA DIETA PIÙ LEGGERA

Tre giorni al mese, trentasei in un anno. Sufficienti per liberarsi delle tossine accumulate. Parola di Henri Chenot

«L'intossicazione è un processo del tutto naturale dal quale l'organismo si sa difendere»,

spiega Henri Chenot, presidente dell'Associazione internazionale di fitocosmesi e fondatore del centro olistico per la ricerca del benessere di Merano, che porta il suo nome. Nel nostro corpo avvengono più di 35mila reazioni chimiche al secondo, che producono milioni di scorie. Per eliminare questi prodotti l'organismo alterna stati di acidità a stati di alcalinità. Alcuni alimenti però - burro, formaggi, proteine animali, alcol - a causa delle loro caratteristiche, possono incidere negativamente su questo equilibrio, aumentando il grado di acidità, quindi rendendo più difficile l'eliminazione delle tossine. Le molecole di scarto dell'organismo così rientrano in circolo, si accumulano e danno origine a disturbi di vario tipo: acne, cellulite, sovrappeso, calcolosi, dolori articolari».

Ma per riportare la situazione entro margini accettabili può bastare dare una sferzata positiva all'equilibrio dei nutrienti. Chenot ha messo a punto un menu disintossicante che va seguito soltanto per tre giorni al mese. Prevede un largo consumo di frutta e verdura, alimenti in grado di stabilizzare verso il basico il pH dell'organismo, e di riso integrale, le cui fibre stimolano

l'intestino. Alla fine, il risultato è una più facile eliminazione delle tossine. «Durante i tre giorni bisognerebbe anche limitare al minimo i condimenti e il sale», consiglia Chenot. «Il regime può sembrare abbastanza restrittivo, ma va comunque seguito per un periodo veramente breve. Alla fine dell'anno, però, in totale i giorni "disintossicanti" saranno trentasei, una somma di tutto rispetto».

COLAZIONE: un bicchiere di centrifugato di mela, un bicchiere di centrifugato di carota, una tazza di caffè d'orzo.

PRANZO: un frutto di stagione (escluse prugne e albicocche), verdura cruda non in quantità eccessiva condita con un cucchiaino di olio extravergine di oliva di prima spremitura a freddo e aceto di mele o succo di limone, 60 g di riso, preferibilmente integrale, condito con sugo di verdure.
CENA: verdura cotta al vapore o alla griglia, 60 g di riso integrale o semi-integrale biologico. Gli ingredienti possono essere combinati in vari piatti: insalata, risotto, minestra vegetale.

Da bere durante il giorno, lontano dai pasti, per un buon apporto di potassio: due cucchiaini di aceto di mele (diuretico e depurativo) diluiti in un litro d'acqua. □

>icibidetox

In primavera dobbiamo disintossicarci: solo così il nostro corpo entra in sintonia con la natura e accorda i propri cicli con quelli stagionali. Ma da dove cominciare? Risponde l'inglese Jennifer Harper, autrice di *Natural Care Detox Handbook* (Dorling Kindersley, £. 14,99). Naturopata e Reiki Master, la Harper ha aperto nel Surrey la Body Wisdom Clinic, in cui utilizza soltanto medicine orientali. «È meglio iniziare innanzitutto da un regime alimentare che comprenda verdure, proteine leggere, legumi, noci e frutta e allo stesso tempo riduca l'apporto di zuccheri, fritti e cibi raffinati», continua la Harper. «Lo scopo è alleggerire il lavoro di fegato e cistifellea. Poi, almeno per qualche settimana, è necessario eliminare alcol, tabacco, caffè, grassi saturi ma anche carne cotta alla griglia, latte di mucca, farina, lievito. Questi ultimi possono essere sostituiti con latte di pecora e pane integrale. Un trucco infallibile per iniziare bene la giornata è bere un bicchiere di acqua calda con l'aggiunta del succo di mezzo limone». Fondamentale poi aumentare il consumo degli alimenti ricchi di antiossidanti: aiutano l'organismo a liberarsi dai radicali liberi, che sono una delle fonti più importanti di "inquinamento" interno. «Il cocktail di sostanze più efficaci (l'abbinamento delle vitamine A e C con il selenio) è contenuto soprattutto in kiwi, arance, banane, frutti di bosco e prugne», rivela Marcello Mandatori, docente di nutrizione olistica all'Università di Urbino e autore di *La dieta metabolica* (Tecniche nuove, 12,39 euro). È ottimo anche il carciofo, perché stimola la funzione epatica: l'ideale sarebbe mangiarlo crudo, oppure cotto in poca acqua». (Ha collaborato Silvia Mapelli)