

L'angolo di Nicola Sorrentino



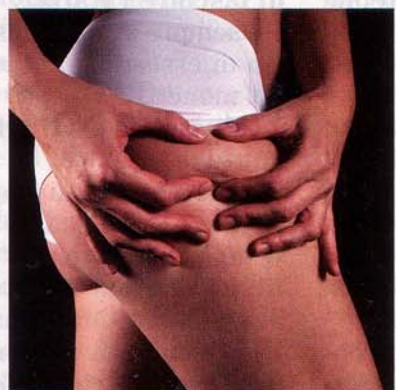
Per sconfiggere la cellulite è importante bere tanta acqua ed eliminare il sale dalla nostra tavola

LE DIETE DRASTICHE NON SEMPRE AIUTANO

Sono una ragazza di 19 anni peso 56 kg e sono alta m 1,70. Da sempre ho un problema di natura estetica localizzato sulle cosce: una cellulite molto evidente. Sperando di farla sparire, mi sono sottoposta a una dieta molto rigida. Ho perso peso, ma quell'odioso inestetismo non è scomparso, anzi ho l'impressione che dimagrendo si sia evidenziato. Cosa posso fare?

Luisa da Roma

Carissima Luisa, la dieta anticellulite in una donna che non ha sovrappeso consiste solo in un lieve cambiamento delle proprie abitudini alimentari. Una dieta drastica e riduttiva, invece, evidenzerebbe l'ipotonia cutanea e la famigerata buccia d'arancia. Se, invece, alla cel-



lulite è abbinato il sovrappeso, la dieta dovrà essere ipocalorica. Per sconfiggere la cellulite è importante imparare, però, ad alimentarsi in modo corretto. Innanzitutto ridurre al minimo il consumo di sale, responsabile della ritenzione idrica. Ridurre i grassi animali, evitare i dolci e i superalcolici e preferire le cotture a vapore, alla griglia o bollite e aumentare il consumo di verdure. Cerca di bere almeno un litro d'acqua al giorno per favorire l'eliminazione delle tossine e scegli cibi ricchi di potassio (verdure e frutta in generale, patate, trota, sarda, dentice, maiale magro, ecc.) che stimolano la diuresi. Ricordati di aumentare anche gli alimenti ricchi di bioflavonoidi (soprattutto agrumi, uva, mirtilli, albicocche, prugne, ciliegie, melone, papaia, broccoli, ecc.); queste vitamine del gruppo P esplicano un'azione capillaro-protettiva e anti-edematosa specie negli arti inferiori. Per sconfiggere la cellulite, però, è opportuno abbinare alla dieta anche un'attività fisica mirata e trattamenti specifici localizzati che variano da persona a persona. **PIÙ**

IN BREVE

UN BICCHIERE DI VINO CONTRO L'ARTRITE

Un consumo moderato di alcol dà sollievo a chi soffre di artrite reumatoide. Uno studio effettuato da un'équipe coordinata dal professor Gerry Wilson ha, infatti, messo in evidenza che le persone con questo disturbo che hanno bevuto costantemente limitate quantità di alcolici hanno avuto sintomi più lievi.



CONTRO LA LEUCEMIA ANCHE LA QUERCETINA

Secondo una recente ricerca scientifica si è scoperto che la quercetina ha un ruolo chiave nella prevenzione della leucemia. L'uva, le cipolle rosse, i mirtilli, le mele e i capperi sono tra gli alimenti più ricchi di questa sostanza; tuttavia, però, è opportuno integrarla anche con i medicinali.



FINALMENTE IN ARRIVO UN VACCINO PER I CELIACI

Una ricerca delle Università di Melbourne e Oxford ha messo in evidenza le tre sostanze tossiche contenute nel glutine che sono responsabili della celiachia. Grazie a questa scoperta, potrebbero essere accorciati a 5-10 anni i tempi per la realizzazione di un vaccino.