

di Cristina Berretta

**D**opo una lunga e calda estate che si è spinta fino ad autunno inoltrato, l'inverno bussa alla porta. Come possiamo affrontarlo in piena salute, restando tonici, pieni di energia e mantenendo la linea? Non è poi così difficile come sembra. Oltre a fare un sano esercizio fisico, troviamo nel cibo un prezioso alleato. «Parliamoci chia-

**UN ESPERTO CI SPIEGA I CIBI GIUSTI PER AFFRONTARE I CLIMI RIGIDI. POI, IN QUESTE 16 PAGINE, PREVENIRE I MALI DI STAGIONE, I TRATTAMENTI DELLE TERME DA FARE A CASA E I SEGRETI DI BELLEZZA DI FEDERICA FONTANA**

# LA DIETA ANTIFREDDO

ro, una vera e propria "dieta antiraffreddore" non esiste, ma esistono alcuni alimenti che aiutano ad aumentare le difese immunitarie e altri dotati di proprietà antisettiche e mucolitiche», spiega Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica. «In generale è molto rilevante la correlazione tra sistema immunitario e cibo e, per aumentare le difese del nostro organismo, dobbiamo introdurre alimenti ricchi di particolari elementi come i carotenoidi, la vitamina C, la vitamina E, selenio, zinco che hanno spiccate proprietà antiossidanti e protettive, in grado di combattere i radicali liberi». D'inverno siamo portati a nutrirci di cibi "sostanziosi" caricandoci di calorie che a poco servono se non a farci prendere peso. Invece l'alimentazio-



**UNA TESTIMONIAL GOLOSA E ATTENTA**

**«POCO DI TUTTO A TAVOLA E TANTO SPORT»**

**A**vedertela davanti bellissima e perfetta, pensi che una testimonial migliore di lei non potevi trovarla per questo nostro dossier dedicato al benessere. E se pensate che Federica Fontana, ora nuovo volto della linea cosmetica Estetil, sia una di quelle che a tavola dicono solo "no", vi sbagliate di grosso. «Mi piace mangiare di tutto. Poco di tutto. Ho sempre avuto un

buon rapporto con me stessa, certo sto attenta. Adoro il salato, quindi, se devo, preferisco rinunciare ai dolci. Con due bambini piccoli, la dieta è fatta soprattutto di verdura. Anche se farla piacere a Noè e Sofia è un'impresa!». Alimentazione attenta fa rima per Federica con tanta attività fisica. «Faccio pilates e yoga e amo praticare sport all'aria aperta». Per il benessere suo

e dei bimbi, Federica preferisce i prodotti naturali. «Cerco di prevenire i malanni di stagione con l'omeopatia. E, quando posso, mi coccolo». Massaggi, pulizia del viso e tante premure per i capelli, che sono il suo tallone d'Achille. Che sulla chirurgia estetica ha le idee chiare: «Sono contraria, le rughe parlano di noi. Resto convinta che la perfezione non sia così bella».

**PRANZO** Insalata colorata (carote, ravanelli, finocchi), 1 panino integrale.

**MERENDA** 1 frutto o 1 yogurt magro o 2 noci.

**CENA** Riso con radicchio rosso

Ingredienti per 2 persone: 100 g di riso, 1 cespo di radicchio, 1 yogurt magro, 10 pomodorini, capperi, 1 spicchio di aglio, prezzemolo, erba cipollina, 4 olive verdi denocciolate, basilico, senape, sale, peperoncino.

**Esecuzione:** tagliate a strisce il radicchio, scottatelo. Stemperate lo yogurt con senape, capperi, aglio, olive, peperoncino e gli aromi. Unite la verdura con i pomodorini e il riso già lessato. Tisana a piacere.



30  
GIORNO

**PRANZO** 1 piatto minestrone di verdure senza legumi.

**MERENDA** 1 frutto o 1 yogurt magro o 10 pistacchi.

**CENA** Verdure a volontà, 1 panino integrale.

**Frittata di scarola**

Ingredienti per 2 persone: 4 uova, 2 cespi di scarola, cipolla, peperoncino, 2 cucchiai di olio extravergine, sale.

**Esecuzione:** tagliate a strisce la scarola. Tritate la cipolla, battete le uova con sale e

peperoncino. In una padella antiaderente poco unta, versate la cipolla e la scarola e fate rosolare. Unite le uova e cuocete la frittata. Tisana a piacere.



40  
GIORNO

**PRIMA REGOLA: MOVIMENTO!**

Federica Fontana sfoggia una linea invidiabile. «Per tenermi in forma pratico molta attività fisica, possibilmente all'aperto», spiega. (Dolcevita Stefanel).

**PRANZO** 1 tazza brodo con crostini di pane, 1 cucchiaio di parmigiano.

**MERENDA** 1 frutto o 1 yogurt magro o 2 noci.

**CENA** Farfalle piselli e curry

Ingredienti per 2 persone: 140 g di farfalle, 300 g di piselli surgelati, 1 scalogno, ½ dado, 1 vasetto di yogurt magro, prezzemolo, 1 cucchiaino di curry, sale, peperoncino.

**Esecuzione:** tritate scalogno e prezzemolo.

In una padella mettete ½ bicchiere di acqua, il dado e lasciate appassire. Versate i piselli, portate a cottura. Scolate la pasta e versatela in una terrina con yogurt e curry. Unite piselli e prezzemolo tritato. Una tisana.



50  
GIORNO

te anche dal loro colore e ci si può curare, disintossicarsi e addirittura dimagrire seguendo un'alimentazione che tenga in considerazione le tinte del cibo», spiega il dottor Sorrentino che in questi giorni ha pubblicato un nuovo libro *La Dieta Sorrentino*. Quali sono allora le proprietà dei cibi di colore giallo, arancione e rosso prescelti per la nostra dieta? «Il giallo/arancio, per esempio, aumenta le difese immunitarie ed è utile agli occhi e alla pelle. Il rosso serve alla memoria e influenza il peso. Un motivo scientifico a questa teoria esiste realmente. Ciascun colore è legato alla presen- ▶



**PRANZO** Verdure alla griglia.  
**MERENDA** 1 frutto o 1 spremuta  
o 10 pistacchi.

**CENA** Verdure cotte e crude,  
1 panino integrale.

**Pescespada con capperi e olive**

Ingredienti per 2 persone: 400 g pescespada,  
aglio, origano, 20 pomodorini da sugo, capperi,  
20 olive, 2 cucchiari d'olio extravergine, sale,  
peperoncino in polvere.

**Esecuzione:** pulite i pomodorini, tagliateli a metà  
versateli in padella con i capperi, le olive,

lo spicchio d'aglio  
e all'origano.  
Salate. Fate  
cuocere per 15',  
aggiungete il pesce  
e quando è cotto,  
condite con olio  
e peperoncino.  
Una tisana.



**6°**  
GIORNO

Una settimana  
di alimenti nella  
dieta **Bag di ProtiPlus**  
(in farmacia, 59,90 €).



Per depurarsi  
l'**Estratto  
Bios-Mech**  
(26 €).



**Ventre piatto  
di Oenobiol**  
per le signore  
over 45  
(in farmacia,  
27,50 €).



Drena, sazia e sta in tasca: è  
**Fucuslinea di Esi** (17,80 €).



**PRANZO** 2 hamburger di soia,  
2 patate bollite.

**MERENDA** 1 frutto o 2 noci.

**CENA** Conchiglie al ragù vegetariano

Ingredienti per 2 persone: 180 g  
conchiglie, 2 zucchine, 2 melanzane, 20  
pomodorini, 10 olive nere, 10 olive verdi, 1 spicchio  
di aglio, cipolla, basilico, 2 cucchiari di vino bianco,  
4 cucchiari di olio extravergine, sale, peperoncino,  
2 cucchiari parmigiano.

**Esecuzione:** tagliate a metà i pomodori, a tocchetti  
melanzana e zucchina. Tritate la cipolla e con l'aglio  
fate appassire in padella con il vino. Unite le

verdure, le olive,  
peperoncino e  
basilico. Salate  
e cuocete a fiamma  
bassa per 15'.  
Condite la pasta con  
sugo e parmigiano.  
Una tisana.



**7°**  
GIORNO



**GumSlim di  
Pharmaday**  
calma la fame  
nervosa  
(9,90 €).

Effetto rapido  
per lui e  
per lei con le  
compresse  
**Kilocal Fast di  
Pool Pharma**  
(in farmacia  
23,50 €).



**INTEGRATORI ANTIPANCIA E  
CHEWINGUM CALMA-FAME: COSÌ  
SI MANTIENE IL PESO IDEALE**

za di sostanze che in alcuni casi hanno  
funzione nutritiva, ma, in generale co-  
stituiscono uno scudo protettivo per il  
nostro organismo, mantenendoci in  
forma». Queste sostanze hanno un no-  
me speciale? «Sì, si tratta dei cosidde-  
tti phytochemicals, cioè composti or-  
ganici di origine vegetale. Questo però non vuole dire  
dover rinunciare ad ali-

**L'AIUTO DEL MEDICO**  
È ricco di consigli  
e ricette, il nuovo libro  
di Nicola Sorrentino.



menti come pasta, pane, pesce, uova,  
che hanno il loro bel colore e allo yo-  
gurt che, oltre a svolgere una blanda  
attività antibiotica, contribuiscono ad  
aumentare le difese organiche. Poi,  
per chi ama i sapori forti consiglio di  
insaporire con il peperoncino che ha  
spiccate proprietà antisettiche e  
fluidificanti». E aiuta a bruciare le  
calorie. Ma anche bere è importante  
perché con il riscaldamento l'aria è  
più asciutta, il fisico tende a disidra-  
tarsi e la pelle si sec-

ca. Poi l'acqua aiuta a "sciogliere" le  
calorie, a digerire meglio ed è impor-  
tante berne parecchia anche quando  
si fa sport. «Anche in caso di raffred-  
dore, la prima regola è bere abbon-  
dantemente, perché con il naso otta-  
urato si tende a respirare con la bocca,  
con la conseguenza di asciugare trop-  
po le mucose orali, creando così il ter-  
reno ideale per i virus. Oltre all'acqua  
sempre fondamentale, che non va mai  
bevuta troppo fredda, sono importan-  
ti bevande calde come tè e tisane».

**Cristina Berretta**