



# Alimentazione light: moda o benessere?

a cura di Nicola Sorrentino  
Specialista in Scienza dell'Alimentazione a Milano

Forse sarà capitato anche a voi di aver acquistato dei prodotti light e di essere rimasti un po' sconcertati, una volta alla casa, a causa del prezzo ben più elevato rispetto a quello dei prodotti di comune utilizzo. Ma cosa giustifica un tale dislivello? E, soprattutto, è vero che light vuol dire più sano e aiuta in un regime di controllo del peso?

Diciamo subito che un prodotto light ha sicura-

mente meno calorie - in alcuni casi la riduzione arriva fino al 60% come per le bibite dove però lo sconto va a scapito del gusto, in altri casi la differenza è inferiore; per esempio, nel burro è del 50% e nei formaggi del 30%. La scelta light quindi comporta dei vantaggi,



## Piccolo grande Kiwi

Ricco di vitamine C, A, E e di preziosi sali minerali come calcio, potassio, fosforo, magnesio, ferro, sodio e zinco, questo piccolo frutto è un toccasana gustoso come snack a metà mattina o rompi digiuno nel pomeriggio. Ricco di inositolo, aiuta a combattere la depressione ed è ottimo per chi vuole dimagrire perché contiene poche calorie ed è ricco di fibre che facilitano la digestione dei carboidrati e regolarizzano le funzioni intestinali. Contiene il doppio di vitamina C rispetto alle arance e potenzia il sistema immunitario. Nel Kiwi si trovano anche importanti aminoacidi utilissimi per la secrezione degli ormoni della crescita e per favorire i processi di guarigione. Ben venga quindi il Kiwi come alternativa a snack più ricchi di grassi e calorie.

## Maschera al kiwi

L'altissimo contenuto di vitamina C del kiwi stimola le capacità rigenerative della cute, rendendo la pelle morbida e luminosa, attenuando le rughe. È sufficiente schiacciare la polpa di due frutti sbucciati e mescolarla con due o tre cucchiaini di miele. Deve essere tenuta in posa per almeno 25 minuti. Per le pelli più grasse si consiglia di aggiungere uno yogurt naturale e un cucchiaino di argilla verde al posto del miele.

a patto che non si abusi con il pretesto del ridotto apporto calorico. Il costo maggiormente elevato è dovuto alla complessa lavorazione subito dagli alimenti ma anche alla forte richiesta del mercato che ha trasformato l'alimentazione light in una moda. Una raccomandazione: leggete sempre bene le etichette poste sulle confezioni, ricordando che gli ingredienti sono indicati in ordine di quantità, e seguite attentamente dosi e indicazioni prescritte. □

E se volete saperne di più, visitate il sito web del professor Nicola Sorrentino: [www.nicolasorrentino.it](http://www.nicolasorrentino.it)