

la Repubblica delle Donne



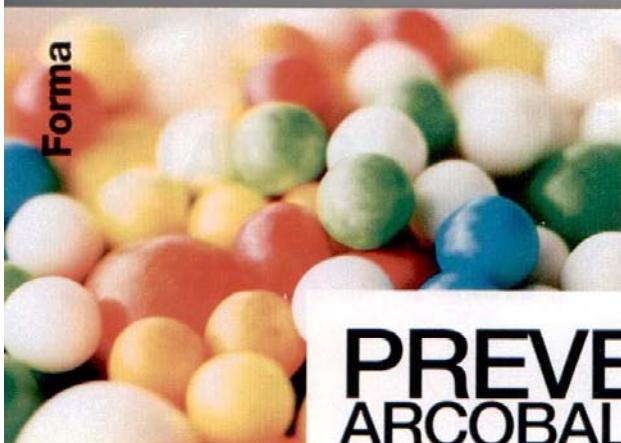
**AQUAFUN E PARCHI A TEMA
LA SCOPERTA
DEL MARE**
di Gian Luca Favetto

**UFFICI RESORT
SPAZI LUDICI
AD ALTO RENDIMENTO**

**CINEMA SUPERPOP
IL TALENTO
FUSIONALE DI
NICOLAS & BRUNO'**

13° N.609 del 2 agosto 2008





PREVENZIONE ARCOBALENO

SETTE GIORNI EQUILIBRATI

- **Lunedì: GIALLO (carboidrati)**
Pasta, riso, patate, cereali minori, come avena, segale, miglio, kamut e quinoa, gallette di riso o cuscus con legumi.
Patate, lupini, limone, pompelmo, mango e pesche.
- **Martedì: BIANCO (grassi)**
Olio di oliva o di lino, tuorlo d'uovo, avocado, noci, pinoli, olive, semi di girasole, soia e derivati, flocchi di cereali. Aglio, cipolla, cavolfiore, finocchi, melanzane, mele e pere.
- **Mercoledì: VERDE (legumi e verdure)**
Fagiolini, lenticchie, piselli, ceci, mais, patate, carote, soia e derivati, tuorli d'uovo e tè verde. Broccoli, cavoli, cavolini di Bruxelles, bietole, spinaci, catalogna, rape, cime di rapa, lattuga, tarassaco, zucchine, piselli, alghe e kiwi.
- **Giovedì: ROSSO (proteine)**
Carne (vitello, tacchino e pollo), un bicchiere di vino rosso a pasto. Peperoncino, barbabietola, cipolle rosse, fagiolini rossi, pomodoro, ravanelli, anguria, pompelmo rosa, melagrana, ciliegie, fragole.
- **Venerdì: GIALLO-BIANCO (carboidrati-grassi)**
Pizza alla ricotta.
Aglio, cipolla, cavolfiore, finocchi, melanzane, mele e pere.
- **Sabato: BLU (pesce)**
Trotta, salmone, tonno, sogliola e merluzzo.
Mirtilli, more, ribes e uva.
- **Domenica: ARANCIONE (liquidi)**
Zuppe, brodo, minestrone, gazpacho, frullati, centrifugati; crema di riso, semi di girasole e di zucca, albumi, tè verde e matè. Carote, zucca, cachi, melone, albicocche, papaya e mandarini.

ALIMENTAZIONE Per la salute del seno gli specialisti propongono un nuovo mix: nutrienti colorati e allenamento mirato **di Rosanna Ercole Mellone**

Simbolo della femminilità il seno è anche un organo-test della donna che rispecchia la salute in generale. Per mantenerlo sano e tonico bisogna proteggerlo dalle insidie del tempo e di agenti nocivi che possono provocare inestetismi e patologie. La prevenzione è possibile attraverso un approccio multidisciplinare, come ha riferito all'ultima edizione di "Rimini Wellness" Marco Ceriani, esperto di nutrizione e consulente di team sportivi a Milano: «Il metodo, derivato da un progetto americano, consiste in un allenamento fisico specifico e in una dieta messa a punto dall'Istituto dei Tumori di Milano che limita le proteine animali e i grassi saturi e promuove vegetali, pesce, legumi e derivati della soia, fonti di fitoestrogeni, utili per le buone condizioni della ghiandola mammaria». La varietà dei cibi, da assumere a rotazione, è la regola fondamentale per contrastare fattori negativi per il seno, come l'impoverimento dell'organismo e la perdita di enzimi vitali. Macro e micronutrienti devono essere bilanciati

tra loro, come spiega lo specialista: «Dal momento che nella dieta le persone non inseriscono più di 20 alimenti e gli atleti 15, il programma del "fitness del seno" insegna a consumare ogni tipo di cibo una volta alla settimana, osservando la ciclizzazione dei nutrienti secondo sette moduli "colorati" (vedere il box a fianco). A frutta e verdura, da preferire in un determinato giorno e corrispondenti a una tinta, si devono abbinare in prevalenza ingredienti complementari per sostanze nutritive». Per una maggior idratazione, utile per la tonicità, sono consigliati alimenti liquidi alla domenica e frequenti assunzioni di spremute di pompelmo, con semi di lino, a effetto combustione su colesterolo e trigliceridi. «Le porzioni sono a libera scelta ma i carboidrati dovrebbero decrescere nel corso della giornata, fino

ad arrivare a zero a cena, mentre le proteine devono aumentare dalla mattina alla sera», aggiunge il preparatore atletico. «Il "timing alimentare", con tre pasti e altrettanti spuntini quotidiani, normalizza i livelli ormonali e ottimizza i processi metabolici». La dieta è direttamente correlata allo sviluppo, alla forma e al volume del seno, ma interviene anche lo sport, come sostiene Ceriani: «Questa parte in palestra non viene considerata perché, essendo composta al 90% di grasso, non può essere allenata. Tuttavia facendo lavorare i muscoli coinvolti, come pettorali e dorsali, e il sistema cardiovascolare si ottiene un miglioramento dello stato del seno». Si alle attività cicliche e ritmate, con componente isometrica, come nuoto e pilates. Raccomandati gli esercizi a corpo libero, i pesi leggeri e il lavoro per la corretta postura.

INFOFILE

- Centro Dinamico Bicocca (dr. Marco Ceriani), piazza della Trivulziana 4, Milano; tel. 02.6473525; www.bellaforza.it
- "Fitness del seno", Marco Ceriani, Erika Edizioni (13 euro)
- "In Forma. Fitness, alimentazione, stile di vita", Matt Roberts, Mondadori Editore (17 euro)

