

Il dramma di Eluana: tutte le domande, alcune risposte...

48

# OGGI

NOVEMBRE 2008 • € 2,00  
SETTIMANALE DELLA FAMIGLIA ITALIANA



**FAMIGLIA DI OGGI**  
Una casa, un figlio:  
è chiedere troppo?



**FAMIGLIA REALE**  
Elisabetta,  
bisbetica indomabile



**FAMIGLIA IN TV**  
Il tradimento  
di papà Cesaroni

**PARLA MARCELLETTI**



Io mi  
condanno,  
voi  
perdonate

INTERVISTA  
ESCLUSIVA:  
DA CASSIERA  
A DIVA DEL POP

# Giusy Ferreri

## Il mio sogno italiano

(Oggi in famiglia)

# DISINTOSSICARSI con i doni dell'autunno

Uva, castagne, cachi, mirtilli hanno proprietà «ripulenti» e antiossidanti. Basta inserirli nella dieta. Noi vi diciamo come

di Sabrina Commis

**L**a pioggia che non ci molla. Il freddo che morde ossa e muscoli. La cappa nebbiosa che abbraccia le giornate. E il livello quotidiano di stress, mentale e fisico, inevitabilmente aumenta.

Ma, signore e signori, non lasciatevi scoraggiare dal «mal d'autunno». Anzi: approfittate dei dolci colori che questa stagione offre. Colori che hanno la forma di cibi freschi e leggeri, che hanno nel cuore l'aroma del bosco, e che possono essere mixati per comporre una dieta «detossinante».

Come quella preparata per noi da Marco Ceriani, nutrizionista consulente di atleti professionisti come i ciclisti Paola Pezzo e Claudio Chiappucci, ma anche ideatore del metodo *Bella Forza* (per migliorare il benessere fisico attraverso il controllo del

metabolismo; [www.bellaforza.it](http://www.bellaforza.it)). «In questo periodo dell'anno, il nostro organismo è soggetto a un'aggressione che, oltre a colpire l'umore e a indebolire il sistema immunitario, si manifesta già sulla pelle», spiega Ceriani. «Ma non è soltanto la cute a risentire del cambio di stagione e dell'arrivo dell'inverno. L'intero organismo accumula in modo rapido tossine che accelerano l'invecchiamento cellulare, e predispongono alle malattie

di stagione: influenza e raffreddori».

## I VANTAGGI

«Anche la forma estiva, conquistata grazie ai cibi leggeri e all'attività fisica all'aperto, viene messa in pericolo dalle basse temperature, dalle pietanze più caloricamente ricche e dalle porzioni più abbondanti», aggiunge l'esperto. Dunque, che contromosse adottare? «Una dieta» prosegue Ceriani, «che mira all'in-

## PROTEINE VEGETALI, CARBOIDRATI "BUONI", CONDIMENTI NO

**S**ette giorni. Tanto dura la dieta «detossificante» che vi presentiamo qui a destra. E potete ripeterla a intervalli regolari (per esempio, ogni due settimane). Come vedete, il piano alimentare non prevede specifiche indicazioni o restrizioni sulla quantità delle singole portate: tutto è dettato dal buon senso e dalle comuni abitudini. Unica indicazione: con la dieta è necessario fare movimento in modo regolare. Ma bastano anche 30 minuti di camminata a passo svelto tre volte alla settimana.

### Lunedì

#### Colazione

Un cestino di mirtilli con 2 cucchiaini di ricotta, lavorata fino a renderla ben cremosa (facoltativo: un cucchiaino di zucchero di canna).

**Spuntino**  
12 acini di uva ben maturi.

**Pranzo**  
Carpaccio di bresaola condito con limone; coste al vapore condite con olio d'oliva e di semi di lino.

**Spuntino**  
Una mela con 4 castagne crude.

**Cena**  
Una porzione di salmone (o trota salmonata) con qualche goccia di limone; carote e sedano con olio d'oliva e di semi di lino; 10 acini d'uva.

### Martedì

#### Colazione

Un cestino di mirtilli e fragole, con una spremuta di arancia con zucchero di canna.

**Spuntino**  
Spremuta di arancia e limone, con un cucchiaino di zucchero di canna.

**Pranzo**  
Una porzione di pasta (o riso) ai funghi, con verdure alla piastra condite con un velo d'olio d'oliva.

**Spuntino**  
Un caco.

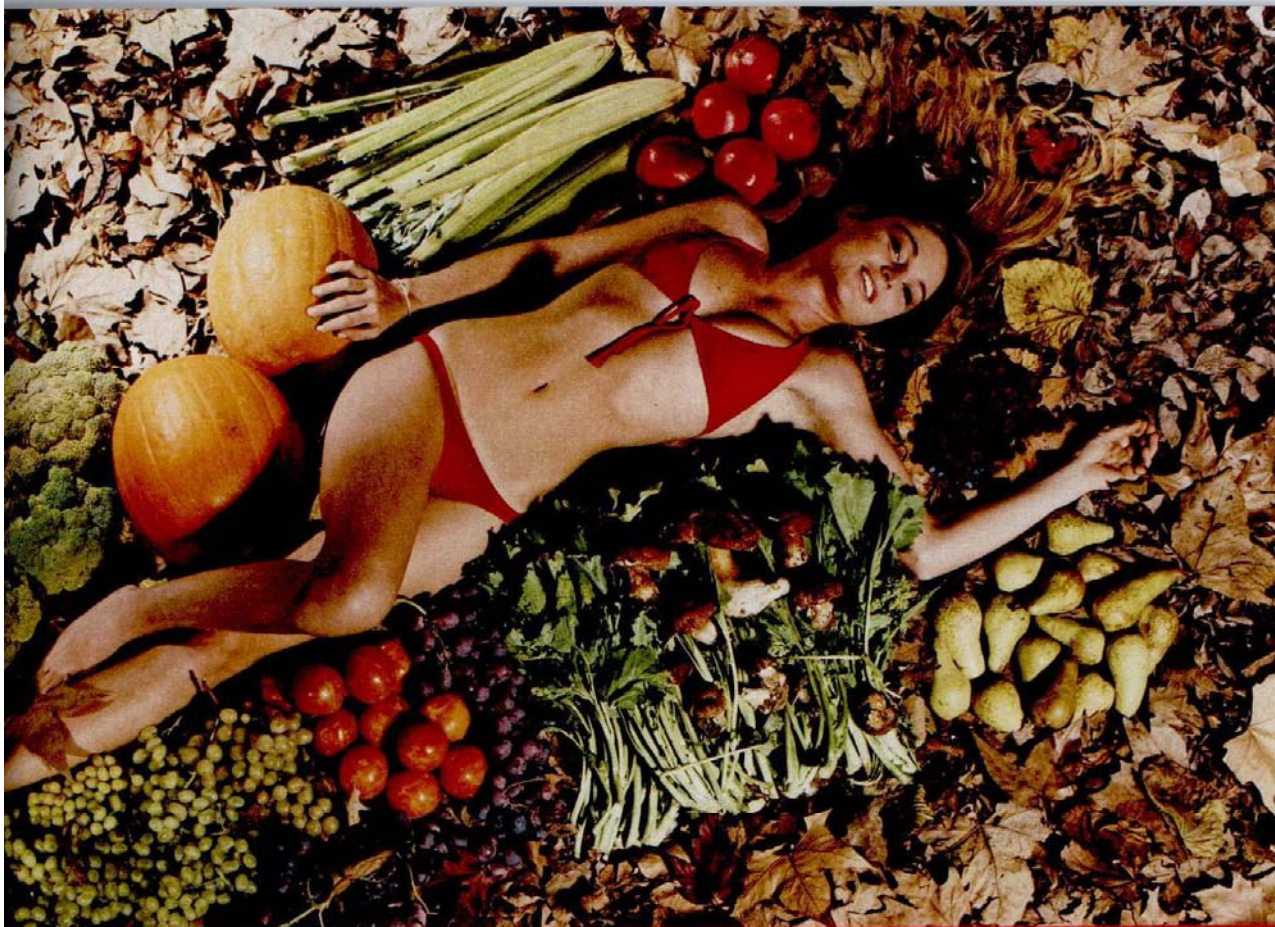
**Cena**  
Minestra di verdure di stagione, accompagnata da un piatto di verdure alla piastra, condite con un filo di olio di lino; una coppa di mirtilli e fragole, con un cucchiaino di zucchero di canna.



### BIOTESORO

Funghi e cachi sono scrigni di potassio e fosforo. (Foto F. Carnelutti).





## NON GRASSI: ECCO IL PIANO SETTIMANALE PER RICARICARE LE NOSTRE PILE

### Mercoledì

#### Colazione

Una tisana detossificante (a base di tarassaco), con una mela e un cucchiaino di pinoli.

#### Spuntino

Un caco, con un bicchiere di spremuta di arancia.

#### Pranzo

Una porzione di bresaola o carpaccio, condita con olio o una spruzzata di limone; 4 fichi ben maturi.

#### Spuntino

Una mela con 4 castagne crude.

#### Cena

Una porzione di lenticchie (150-200 grammi), cotte con olio, aglio e cipolla e condite con olio di oliva e curry; un caco a fine cena (o, se si preferisce, come spuntino serale).

### Giovedì

#### Colazione

Spremuta di arance con una mela.

#### Spuntino

Una mela con un bicchiere di succo di mirtilli.

#### Pranzo

Una porzione di soia e derivati (come tofu o tempeh), oppure di mopus o seitan (fonti alternative di proteine).

#### Spuntino

Una pera, con una tisana detossificante.

#### Cena

Una porzione di carne magra alla piastra (pollo, tacchino, bresaola), con verdura di stagione cotta al vapore e condita con olio d'oliva o limone; una coppa di mirtilli spruzzati con arancia o limone, e zucchero di canna.

### Venerdì

#### Colazione

Una fetta di pane integrale, con una, due fette di prosciutto cotto magro; 2 mandorle; una spremuta di un limone e 2 arance (facoltativo: un cucchiaino di miele o zucchero di canna).

#### Spuntino

Una pera, con una spremuta di arancia e limone.

#### Pranzo

Una porzione di pesce (200 grammi di merluzzo o sogliola o salmone), con broccoli al vapore conditi con olio di lino; una fetta di pane integrale.

#### Spuntino

Un cestino di mirtilli con succo di limone; una tisana (a base di tarassaco).

#### Cena

Frittata (3 albumi e un tuorlo), con coste bollite condite con mix di olio di oliva e di lino.

### Sabato

#### Colazione

Un cestino di mirtilli e fragole; una spremuta di arancia e un cucchiaino di zucchero di canna.

#### Spuntino

Una mela e una tisana detossificante.

#### Pranzo

Carne magra (vitello, pollo, tacchino) con curry; broccoli al vapore conditi con olio di lino; una fetta di pane integrale.

#### Spuntino

Tagliate a fette regolari una grossa mela non sbucciata, scottatela in un pentolino con una tazzina di vino rosso e un cucchiaino di zucchero di canna.

#### Cena

Pesce al vapore; una porzione di finocchi (con olio di lino); una coppa di fragole, con una goccia d'aceto balsamico.

### Domenica

#### Colazione

Una tisana detossificante, con una mela e 4 castagne crude (o una tazzina di pinoli).

#### Spuntino

Un cestino di mirtilli, spruzzati con succo di limone.

#### Pranzo

Pasta ai funghi; verdure di stagione cotte al vapore, condite con qualche goccia di aceto balsamico; un cestino di mirtilli spruzzati con succo di limone.

#### Spuntino

Qualche pezzetto di zucca appena scottata in olio extravergine d'oliva (da accompagnare con succo d'uva).

#### Cena

Ricotta al forno con zucchine al vapore; una tazza di mirtilli e fragole con un cucchiaino di canna da zucchero.

→ cremento delle difese immunitarie e capace di riequilibrare il "tono" dell'organismo con un effetto disintossicante e drenante. E che non sia troppo restrittiva, per non impoverire l'organismo e causare una perdita progressiva di massa magra (leggi: muscolo), con effetti deleteri sullo stato di salute».

Per raggiungere quest'obiettivo possiamo allora fare affidamento su un manipolo di dieci attualissimi cibi. «Non è un caso», commenta Ceriani, «che le stagioni siano contrassegnate, oltre che dalle condizioni climatiche, dall'offerta di prodotti ortofrutticoli in piena sintonia con le esigenze del metabolismo umano». Ma di quali alimenti stiamo parlando? Passiamoli in rassegna.



#### UVA

Ogni acino assicura vitamine (B1, B2, niacina e vitamina C), ma anche minerali (come calcio, magnesio, potassio, ferro, fosforo e iodio) e un complesso di molecole «bioattive» (i famosi polifenoli) che contribuiscono a regolare l'attività cardiaca e a favorire la digestione. La molecola dell'uva più famosa è senza dubbio il resveratrolo, un polifenolo che vanta un elevato potere antiossidante e che, per giunta, aiuta a rendere più «fluidi» il sangue.



#### FUNGHI

Hanno poche calorie (22 per 100 grammi il porcino, 20 il prataiolo), ma i funghi offrono molti vantaggi: sono preziosi nella prevenzione antitumorale perché ricchi di selenio, zinco e magnesio. I funghi vantano anche una blanda azione lassativa (specie se mangiati crudi). A scopo «detox», devono essere consumati in porzioni d'assaggio, senza mai eccedere.



#### CACHI

Sono autentiche «bombe» energetiche (a maturazione completa prevalgono gli zuccheri), che accolgono vitamine (C e A) e minerali (potassio, fosforo e calcio). Ottimi antibatterici e protettivi per fegato e reni, contrastano i radicali liberi.



#### AGRUMI

Dissetanti (per l'alto contenuto in acqua) e ricchi di vitamina C, agevolano il lavoro di depurazione di quel formidabile filtro che è il fegato.



#### ZUCCA

È ricchissima di vitamina A e K, ma è pure uno scrigno di sali minerali (magnesio, potassio e calcio). Aiuta a contrastare le sindromi emorragiche (come quelle del ciclo mestruale) e, per l'elevato apporto di zuccheri, vanta virtù sedative nei confronti del sistema nervoso centrale. Ideale, dunque, contro ansia e stress.



#### FICHI

Ottimi in caso di affaticamento, debilitazione o disidratazione (forniscono minerali particolarmente utili, come calcio e potassio). Sono poi lassativi e depurativi.



#### MELE

Costituiscono un ottimo tonificante e «rassodante» dei tessuti, agevolando anche il lavoro intestinale grazie al loro carico di fibra. La mela è uno snack ideale prima e dopo l'allenamento. La buccia, poi, è ricca di bromuri, che aiutano la qualità del sonno e fungono da naturale anti-stress.



#### CASTAGNE

Sono una piccola riserva di benessere, con un valore nutritivo tutt'altro che trascurabile (perché ricche di amido): 100 grammi di castagne fresche forniscono 200-210 calorie. Fonti di minerali (potassio, fosforo, sodio e calcio), sono un aiuto nelle convalescenze e per contrastare la stanchezza.



#### MIRTILLI

Minerali (potassio e calcio) e vitamine (C, A, B) fanno dei mirtilli un potente antiossidante, grazie anche alla presenza di quei composti chiamati antocianine e bioflavonoidi. Tutelano, in particolare, la parete dei vasi sanguigni a beneficio della microcircolazione. Hanno un generale effetto antietà.



#### VERDURE

In autunno, la perdita nella varietà di frutta fresca è bilanciata dalla grande disponibilità di verdure, ricche in enzimi e molecole bioattive, detossificanti e rigeneranti. Sono reperibili coste e bietole (ricche di vitamina E), spinaci (rimineralizzanti), broccoli (capaci di elevare le difese immunitarie) e finocchi (drenanti). Irrrinunciabili come contorno, sono pure ideali come spuntino.

Naturalmente, ben vengano, in questo piano alimentare, spezie e infusi: le prime, anche in minime quantità, danno sapore ai cibi e perciò consentono di evitare massicce dosi di sale. Ideale la curcuma, spezia base del curry, con una marcata azione antinfiammatoria. Inoltre tarassaco, carciofo e rosmarino, impiegati come preparati per tisana, sono ottimi drenanti e protettori del fegato.

Sabrina Commis

OGGI 147

LE CO  
CHE MI



POLTRONE DA  
per alzarsi e sc



VEICOLI  
ELETTRICI  
SERIE  
PONY

sicuri  
facili  
da guidare



SOLLEVATORI  
DA VASC

entrare ed uscire  
senza difficoltà  
fare il bagno n

TEC

VIA PO 46 - 200

TEL. 02 9  
www.te

mondo, c'è un  
re e malattie

LAGGI  
MBINI

U S