

SOLUZIONI benessere*stuzzicante***GAMBERI AL LIMONE
NEL CARTOCCIO**

Lavate 400 g di code di gambero, disponetele nel centro di un foglio di alluminio mescolandole con 2 limoni affettati a rondelle, 1 cucchiaio di erbe aromatiche e 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva; chiudete il foglio a cartoccio e infornatelo a 180° C per 20 minuti. Togliete dal forno, aprite il cartoccio, distribuite le code di gambero nei piatti e servite.

*rustica***PIZZA BIANCA**

Stendete sottilmente 600 g di pasta da pane, spennellatela con 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva mescolati ad altrettanta acqua calda e infornate a 220°C per 5 minuti, spennellandola una volta anche nel corso della cottura. Affettate 1 pomodoro verde e 1 cipolla; tagliate a dadini 150 g di mozzarella da pizza e pulite 40 g di rucetta. Disponete la mozzarella sulla pasta, distribuitevi sopra gli altri ingredienti e infornate per 15 minuti. Sfnate la pizza, conditela con 1 cucchiaio d'olio e servitela.

Mangia e sorridi

Il consiglio dei guru della nutrizione è di gioire del cibo durante le Feste, senza colpevolizzarsi troppo. Ma è meglio essere sempre consapevoli di cosa e come ci alimentiamo

di GRAZIA PALLAGROSI

Finite le feste, scatta spesso il senso di colpa per aver esagerato a tavola. Sappiate però che persino i dietologi rivendicano l'importanza del piacere del cibo: noi siamo infatti anzitutto individui sociali e ci alimentiamo non solo per riempire lo stomaco ma anche per sentirci appagati e comunicare con gli altri. In quest'ottica, il piacere conviviale delle feste è un "bonus" psicologico che non andrebbe sprecato colpevolizzandoci, anche perché è proprio la frustrazione del desiderio a promuovere gli eccessi: più ci si nega un alimento, più cresce la voglia di mangiarlo. Lo dimostra per esempio la criminalizzazione dei grassi e dei carboidrati, che ha favorito negli ultimi decenni il diffondersi di un'alimentazione sbilanciata: non a caso, dopo tante diete, l'obesità è più che raddoppiata e sta diventando un enorme problema a livello mondiale. Uno dei comportamenti più deleteri dal punto di vista nutrizionale è proprio dimenticare di variare il più possibile l'alimen-

tazione.

Ma che cosa succede esattamente nel nostro corpo quando proviamo piacere? Il cervello produce una cascata di sostanze biochimiche che bloccano gli effetti negativi dello stress e ricaricano le batterie del sistema immunitario. Ripensateci quando state per addentare una fetta di panettone!

GRATIFICAZIONE, MA NON SOLO

Non mancano poi motivi nutrizionali per sdoganare altre chicche tipiche del periodo natalizio: dal cioccolato al vino. Il primo stimola la produzione delle beta-endorfine, molecole implicate nel cosiddetto "meccanismo di premio", un processo cerebrale che ha la funzione di gratificarci. In particolare, la varietà extrafondente, con una percentuale di cacao che supera il 70 per cento e solo 20 calorie a quadratino, è un antiaging naturale, ricco di polifenoli come le catechine, che aiutano a prevenire malattie cardiovascolari e tumori, potenziando

Jerome Bilic

delicato

FLAN AL GUSTO DI MANDORLE

Mescolate 2,5 dl di latte di mandorle non zuccherato e 2,5 dl di latte scremato, scaldateli, unitevi 1 cucchiaino di zucchero, spegnete la fiamma e scioglietevi 3 fogli di gelatina precedentemente ammollati in acqua e strizzati. Distribuite il composto in 4 stampini, riponeteli in frigorifero per 4 ore. Potete servirli con confettura di more.



shopping
TRA GUSTO E SALUTE

La Stella di Natale 100% vegan, con impasto lievitato naturalmente per 20 ore e ingredienti certificati biologici, **Nattura** (9,90 euro, 500 g).



Le capsule 1 Caffè d'Italia Bio, 7 g di caffè perfetto per un espresso dal gusto vellutato, **Bialetti** (6,49 euro la confezione da 16 pezzi).



Il cioccolato con sale marino biologico proveniente dagli agricoltori di coop sin fronteras del Perù, **Alce Nero**.

Il dolce di Natale vegano con canditi e uvetta, lievitato come il panettone, **Vergani** (14,90 euro, 750 g).



Il Panettone Gran Galup Biologico esalta la qualità delle materie prime con ingredienti certificati, **Galup** (16 euro, 750 g).



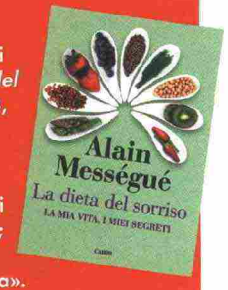
Il vino, invece, a differenza dei liquori può allungare l'aspettativa di vita grazie al suo contenuto in antiossidanti, sali organici e minerali, lieviti, fermenti, sostanze azotate ed enzimi. Tra un bicchiere di rosso e uno di bianco, meglio però il primo, perché è più ricco di resveratrolo e catechina (che riduce anche la produzione d'istamina, favorendo la buona digestione): entrambi possono far diminuire il rischio d'affezioni coronariche, migliorare le condizioni di vita nell'età avanzata, funzionando da anti-stress naturale. Attenzione, però: la quantità d'alcol tollerata da un adulto sano è di 0,6 grammi per ogni chilo di peso corporeo (per fare un esempio: 2 bicchieri al giorno per una persona di 60 chili). Rispettando queste dosi si ottiene anche un altro vantaggio: l'aumento delle lipoproteine Hdl (il cosiddetto colesterolo "buono") rispetto a quelle Ldl (il colesterolo "cattivo").

PROFUMI, FORME E COLORI

«Il trucco per trascorrere delle festività magre e felici è prepararsi adeguatamente, facendo degli esercizi di consapevolezza per spezzare quegli automatismi che ci impediscono di godere veramente di ciò che consumiamo», spiega Marilù Mengoni, biologa nutrizionista e psicologa. «Già da novembre è utile sperimentare cosa si prova mangiando

PAROLA DI MESSÈGUÈ

Anche Alain Mességué, guru della nutrizione, propone il concetto di "alimentazione felice" e non punitiva nel suo ultimo libro, *La dieta del sorriso* (Cairo Editore). E dice: «All'inizio della mia attività, nel 1983, nei programmi dietetici prevedevo una razione calorica quotidiana di circa 1.200 calorie, nel tempo però l'ho aumentata a 1.500 e poi a 1.700, nonostante nella maggior parte delle Spa non si superino le 1000-1.100 calorie. Questo perché ho visto che i risultati che si ottengono sono simili, senza costringere il paziente a sacrifici; anzi, stabilire il fabbisogno di calorie in modo non severo facilita il mantenimento del corretto comportamento alimentare anche a casa».



in modo diverso e più cosciente. Per esempio, invece di trangugiare un cioccolato alla velocità furtiva di chi lo considera un momento di trasgressione, è utile assaporarlo usando tutti i sensi, dandosi il tempo di goderne appieno. Sentitene prima il profumo, ammiratene la forma e il colore, poi lasciatelo sciogliere lentamente in bocca».

Secondo l'esperta, questa pratica andrebbe ripetuta almeno una volta al giorno, tutti i giorni, perché aiuta non solo ad aumentare l'appagamento (riducendo così la tendenza a esagerare con le quantità), ma con il tempo, consente anche di distinguere la fame vera da quella psicologica.

Davanti a un cibo che ci attira, prima di addentarlo, chiediamoci quindi che tipo di appetito stiamo provando: è forse

legato ad alcuni ricordi piacevoli di quando eravamo bambini? Oppure al bisogno momentaneo di sedare un'emozione sgradevole, come la noia, la rabbia, la tristezza o la solitudine? Non dimentichiamo che in inverno le giornate sono più corte: le poche ore di luce risvegliano la malinconia e, insieme a questa, la voglia di cibi dolci.

«In questo periodo c'è poi un bombardamento di immagini di prodotti dolciari natalizi che amplifica questo bisogno», sottolinea la dottoressa Mengoni, «è quindi ancora più importante fare un esercizio di consapevolezza per tornare a nutrire solo i nostri veri desideri». Per capire così anche che l'abitudine a un'alimentazione sana non si crea nei pochi giorni delle festività di fine anno, ma nella quotidianità.