

FOCUS
NUOVI RITI



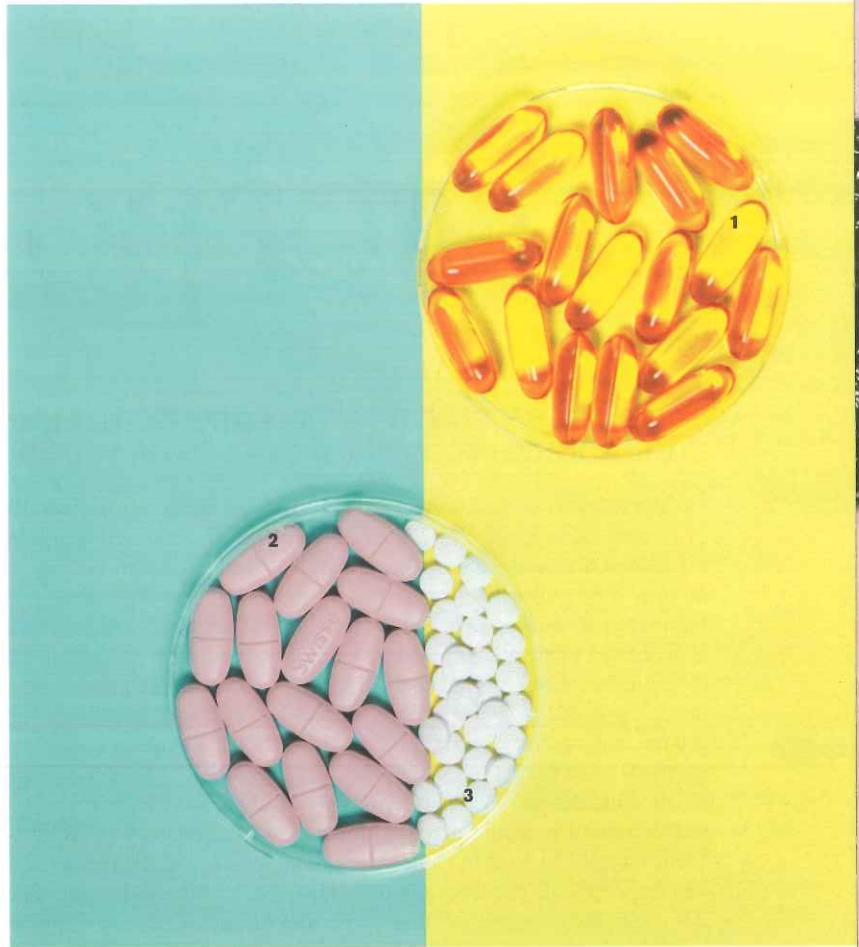
DETOX lilliput

BREVI APPUNTAMENTI QUOTIDIANI:
È NELLE PICCOLE SCELTE
ALIMENTARI IL SEGRETO DEL PESO
FORMA. MA, SECONDO UNA RICERCA,
ANCHE LA POLVERE DI CASA
PUÒ INFLUIRE SULLA BILANCIA
di **Claudia Bortolato**

RADICALI CIAO

È la parte dell'organismo protagonista del detox. Ecco perché è importante, nei cambi di stagione, sostenere l'attività del fegato aumentando il consumo dei vegetali ricchi di glutazione. «È uno dei principali antiossidanti secreti dal fegato stesso per auto-protegersi dai danni sia dei radicali liberi sia di altre sostanze nocive», chiarisce Angelo Bianco, nutrizionista, nefrologo e medico termalista ad Abano. «Carote, asparagi, crescione, barbabietole, pompelmi, noci, avocado e spinaci crudi sono i cibi da prediligere». Per aumentare la produzione del glutazione è utile anche insaporire gli alimenti con spezie come la curcuma, il cumino e il cardamomo. Infine, può essere assunto con integratore alimentare (un esempio è Glutazione 50 di Solgar).

1. Con acidi grassi insaturi, vitamina D3 e un potente antiossidante, l'astaxantina. **Omega D3 di Solgar** (34 euro).
2. Sostiene l'elasticità cutanea. **Bellezza della Pelle di Swisse** (40 euro).
3. Estratto di bambù, zinco, selenio e biotina: fortifica unghie e capelli. **Fortiker.IN® di Skinius** (62 euro).
 Nella pagina a lato, da sinistra. Effetto detox con 7 estratti di frutta e verdura. **Hestratto Multi Vegetal Fruit Detox di PoolPharma** (15 euro).
 Poche gocce aggiunte alla crema purificano la pelle. **Booster Detox di Clarins** (39 euro).
 Protegge il viso da macchie, Uv e smog. **Siero City Protection Spf 40 di Korff** (in farmacia, 49 euro). Una formula 100% naturale per sostenere e agevolare il fisiologico detox notturno. **Huile de Nuit Detox Vine-Active di Caudalie** (in farmacia, 30 euro).



C'È UN'ULTERIORE MOTIVAZIONE per pulire bene casa propria: avere un fisico più asciutto. Alcune sostanze presenti nella polvere, e provenienti dai mobili e da alcune plastiche (per esempio i ritardanti di fiamma, gli ftalati, il bisfenolo-A), inducono l'organismo all'accumulo dei grassi, come dimostra uno studio della Società Americana per la Chimica, recentemente pubblicato su *Environmental Science & Technology*. Certo, anche al nostro corpo giova essere di tanto in tanto ripulito dalle tossine, spesso accumulate con l'alimentazione disordinata delle vacanze. «Il loro eccesso sposta il pH verso valori acidi, aumentando l'infiammazione e accelerando l'invecchiamento», spiega Angelo Bianco, nutrizionista, nefrologo e medico termalista ad Abano Terme. «Perciò un regime detox/alcalinizzante, anche di uno o due giorni ma ripetuti nel tempo, funziona come acceleratore metabolico ed energetico. I benefici sono multipli: pelle più luminosa e compatta, corpo meno appesantito e più scattante, mente più acuta e una maggiore resistenza immunitaria». Ecco perché le diete detox sono così amate dalle star. Beyoncé crede fortemente nel regime vegano ideato dal suo trainer Marco Borges (*La dieta dei 22 giorni*, ed. Sperling & Kupfer). Banditi Ogm, soia, glutine, latticini, zuc-

cheri, sale, tutti i cibi elaborati e confezionati: questo regime organizza la giornata in gruppi alimentari secondo la formula dell'80-10-10, dove l'80% sta per carboidrati semplici e complessi, un 10% prevede grassi e l'altro 10% le proteine, meglio se vegetali, e con l'accortezza di consumare cereali e legumi entro il pranzo, per agevolare l'assimilazione. La super model Gisele Bündchen segue regolarmente, insieme al marito Tom Brady, la dieta alcalinizzante, già svelata nei dettagli dal suo chef nutrizionista Allen Campbell. A grandi linee, il piano alimentare della coppia è composto per l'80% da verdure e legumi biologici. Al risveglio, dopo un bicchiere di acqua calda con un limone intero (molto efficace per equilibrare i livelli alcalini), si passa a un succo rivitalizzante preparato con sette vegetali diversi, per finire con uno smoothie supervitaminico e frutta biologica di stagione. Il pranzo ammette uova e avocado, pane senza glutine e frutta fresca. Angelo Bianco approva il fai-da-te di questa dieta ma solo per un giorno la settimana. In alternativa, consiglia di aumentare quotidianamente il consumo di vegetali alcalinizzanti: cime di rapa, porri, cavolo verza, sedano, lattuga e bietole. E poi: limoni, pompelmi, frutti di bosco, pere, melagrana, kiwi. ■

