

Dimenticare le "gassate"

Kelly Brownell e Thomas Frieden, uno docente a Yale, l'altro assessore alla salute a New York, propongono una tassa sulle bibite gassate, tra le prime cause dell'obesità. Il loro consumo è cresciuto: dalle 70 calorie giornaliere del 1977 si è passati alle 190 del 2000. Le bevande light, secondo uno studio dell'Università del Texas, spingono a consumare altri cibi di sapore dolce. Consiglia Angelo Bianco, medico termalista, direttore sanitario dell'Hotel Bristol Éuja di Abano Terme: meglio i centrifugati, ma non mescolare i succhi di frutta con quelli di verdura tranne che per le mele e le carote; ed è bene berli appena fatti altrimenti perdono la loro ricchezza in vitamine e minerali utili alla salute.

> Crema Viso-Corpo Superabbronzante SPF

10 Maxi Bronze

...MA BERE MOLTISSIMO

Acqua: minerale, naturale e a basso contenuto di sodio per depurare e disintossicare. Quando? Tutto il giorno, prevedendo un bicchiere a digiuno e uno prima di sedersi a tavola. «Il menu liquido della giornata può prevedere anche il te verdè, ricco di catechine dalle proprietà antiossidanti», commenta Bianco. «E poi il tè rosso dei Masai Rocibos che ha una spiccata attività protettiva, ma essendo privo di teina concede di abbondare con le dosi senza rischio di insonnia», conclude l'esperto.

Premio fedeltà

L'idea vincente contro la cellulite: solari e doposole snellenti che all'azione protettiva abbinano l'effetto rimodellante di specifici complessi riducenti e rassodanti. Meglio non massaggiare a lungo i solari perché i filtri devono restare in superficie. «Bene invece per il massaggio con il doposole snellente», consiglia Alessandra Maria Cantù, dermatologa a Milano. «Eseguito con delicati movimenti dal basso verso l'alto attiva la circolazione sanguigna e linfatica, stimolando l'eliminazione di liquidi. L'automassaggio va considerato un appuntamento fisso da non trascurare», conclude la dermatologa.

Alberta Mascherpa

Hanno collaborato Barbara Lalli e Isabella Lechi

