

MANGIA COSÌ! 24 cibi antigrasso - la dieta della carne - bevande antifatica

# FOR MEN

GAZINE

diretto da Andrea Biavardi

N. 122 APRILE 2013

€ 2,00 (IN ITALIA)

Poster: Con Questi Facili Esercizi

## MAL DI SCHIENA ADDIO

**GABRIELE BELMONTE**

campione italiano bodybuilding

**"Muscoli come i miei in metà tempo"**



**SESSO DA SOGNO!**

8 fantasie da mettere in pratica

**STANOTTE**

**SMETTI di FUMARE**  
10 METODI INFALLIBILI

**ASSUMITI!**  
6 TRUCCHI PER METTERTI IN PROPRIO

8 GRANDI TELEFONI A PICCOLI PREZZI

**IN BICI!**  
Allenamento, modelli, accessori



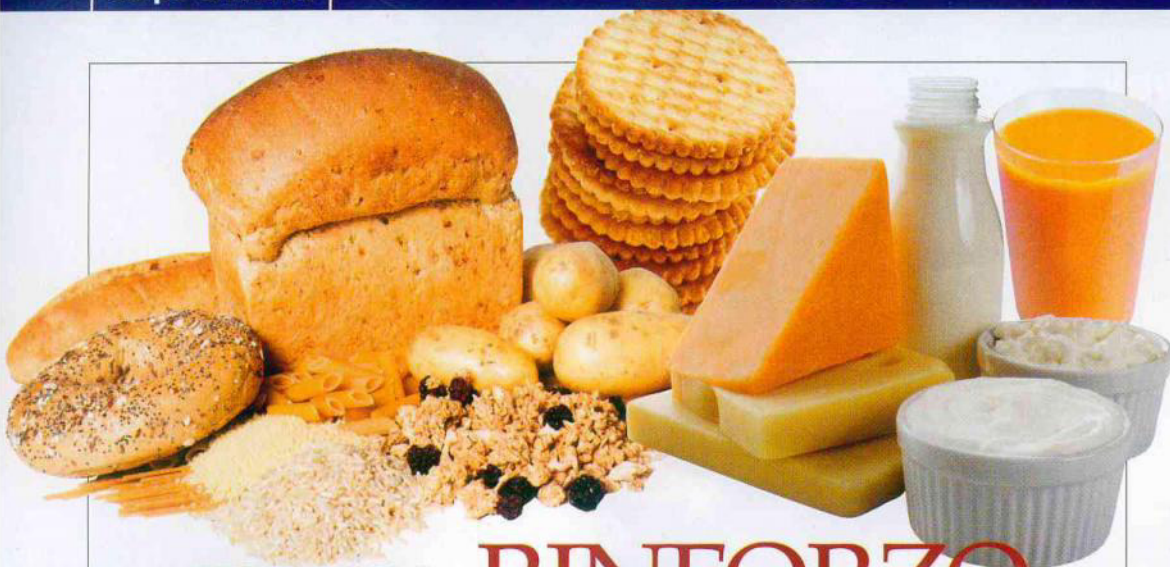
CAIROEDITORE

9 771722 610006 3 0122 >

Corpo &amp; Mente

## FOOD

di CHIARA DALL'ANESE



## CIBI COL RINFORZO

**C**ereali, latte, pasta o yogurt. Sugli scaffali dei supermercati sono sempre più numerosi i prodotti, freschi o a lunga conservazione, arricchiti con vitamine, minerali, fibre e altre sostanze utili per l'organismo. Vale la pena di sostituirli a quelli tradizionali?

«In alcuni casi, sì. Per esempio, è utile sostituire il **sale iodato** a quello comune, perché la carenza di iodio, minerale indispensabile per la salute della **tiroide**, è frequente» spiega Laura Rossi, nutrizionista. E se l'apporto di fibre è basso (per esempio perché si mangia poca frutta o verdura) è utile scegliere i cibi cui sono state aggiunte. «In generale, questi alimenti sono utili se inseriti in una **dieta ricca, equilibrata e variegata**. Ma non devono diventare l'alibi per mantenere le brutte abitudini a tavola, come mangiare poca frutta e verdura o esagerare con i cibi spazzatura».

■ **CIBI CON FIBRE** (pasta, biscotti, fette biscottate): le **fibre** (come amidi, betaglucani, fruttoligosaccaridi) sono sostanze che aumentano il senso di **sazietà**, riducono l'assorbimento di **colesterolo** e migliorano l'attività dell'**intestino**, contribuendo a ridurre il rischio di sviluppare tumori e **patologie cardiovascolari**.

■ **CIBI CON VITAMINE E MINERALI** (cereali per la colazione, latte, yogurt, succhi di frutta,

olio, fette biscottate): se la dieta è ricca e variegata, è raro esserne carenti. Vi sono però alcune eccezioni. La **vitamina D**, per esempio, che l'organismo produce da solo durante l'esposizione ai raggi solari. Nei mesi invernali, o in generale se il tempo trascorso all'aperto è poco, sono utili le integrazioni.

Discorso analogo per **selenio** e **iodio**: a volte non li assorbiamo in quantità sufficienti, quindi scegliere **patate al selenio** e sale iodato aiuta ad assicurarsene il fabbisogno.

■ **CIBI CON OMEGA 3** (latte, burro, formaggi, yogurt, margarina eccetera): gli acidi grassi **omega 3** aiutano a mantenere pulite le pareti dei vasi sanguigni, prevenendo **infarto** e **ictus**. È utile introdurli nella dieta, che deve essere leggera e affiancata da attività fisica. Meglio preferire latte, formaggi freschi e yogurt, evitando invece il burro e la margarina, che sono alimenti ricchi di grassi dannosi per il cuore.

■ **CIBI CON PROBIOTICI E PREBIOTICI** (yogurt, latte, formaggi, cracker, cereali per la prima colazione): **pro e prebiotici** sono microrganismi e sostanze (come bifidobatteri, lactobacilli, inulina) che riequilibrano la **flora batterica** intestinale, favorendo la proliferazione dei batteri buoni. Utili soprattutto quando, per varie ragioni (viaggi, terapie antibiotiche, diarre) vi sono scompensi all'intestino.

## SE LO ZINCO È TROPPO POCO TI AMMALI

Una ricerca condotta all'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione dimostra che una carenza di zinco indebolisce anche l'intestino e lo espone a infiammazioni. Questo minerale si trova in vari alimenti: carne, pesce, legumi, semi oleosi e frutta secca. È indispensabile per il corretto funzionamento dell'organismo. Se la dieta ne è carente, ne risentono apparato riproduttivo e sistema immunitario. Una carenza di zinco può contribuire a sviluppare patologie infiammatorie croniche dell'intestino, come il morbo di Crohn (che causa diarrea, febbre, dimagrimento).

4  
YOGURT

La quantità di yogurt da mangiare ogni settimana per tenere sotto controllo la pressione arteriosa. Lo rivela uno studio della Tufts University (Stati Uniti). L'effetto protettivo si ottiene con un vasetto di yogurt magro da 125 grammi da mangiare a giorni alterni.

## L'UMORE PRENDE IL VOLO CON LA MACEDONIA

I BENEFICI DELLA FRUTTA E DELLA VERDURA SEMBRANO NON AVERE FINE. UNO STUDIO PUBBLICATO SU *BRITISH JOURNAL OF HEALTH PSYCHOLOGY* DIMOSTRA CHE MANGIARE MOLTI VEGETALI INFLUISCE POSITIVAMENTE ANCHE SULL'UMORE. FRUTTA E VERDURA RIDUCONO LO STRESS, RENDONO PIÙ FELICI E AUMENTANO LE ENER-

GIE. GLI AUTORI DELLA RICERCA HANNO CHIESTO A CIRCA 300 VENTENNI DI TENERE UN DIARIO ALIMENTARE DETTAGLIATO. ACCANTO AL MENÙ GIORNALIERO, DOVEVANO INDICARE IL PROPRIO STATO D'ANIMO. NE È EMERSO CHE OGNI VEGETALE HA UN'AZIONE DIRETTA SULL'UMORE: ZUCCHINE E CARO-

TE, PER ESEMPIO, RILASSANO MENTRE MELE E KIWÌ DANNO ENERGIA. MA CONTA ANCHE LA QUANTITÀ: IL BENESSERE AUMENTA DI PARI PASSO CON LE PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA. I PICCHI DI FELICITÀ SI REGISTRANO INFATTI NEI GIORNI IN CUI SI MANGIANO TRA 7 E 9 PORZIONI DI VEGETALI.

