

SILHOUETTE

Linea, bellezza, moda, benessere. ti

POCKET € 1,50

DONNE

LABBRA

FORMULE COSMETICHE
REPLUMPING

VISO

il lipofilling
si rinnova

la dieta che ti
SGONFIA
-2 KG
IN 5 GIORNI
con le proteine
magre

CORPO SNELLO E TONICO

PROVA LA TORBA
DI MOOR

speciale

DIFESE IMMUNITARIE

PER RAFFORZARLE USA

- LA VITAMINA D
- I VACCINI NATURALI
- GLI ESERCIZI YOGA
- LA DIETA DEI SUPERFOOD

mal di testa?

può dipendere
dall'intestino
(e dal microbiota)

make up
4 stili

NAIL ART

VINCE IL NUDE
PERSONALIZZATO

mindful breathing

IL RESPIRO ANTIANSIA

MODA

VOGLIO UN
CAPPOTTO NUOVO!



9 771120 172706

000131

ARANCE ROSSE

Ma, non è solo una credenza popolare, le arance aiutano davvero a prevenire le malattie da raffreddamento e i disturbi dell'apparato respiratorio. «Molto sta nella loro ricchezza di vitamina C: 53 mg per 100 grammi» dice il dottor Francesco Garritano, biologo nutrizionista. «La vitamina C protegge le cellule dallo stress ossidativo. Le arance sono favolosi detossinanti perché le loro fibre stimolano l'apparato digerente. Sono ricche di carotenoidi, benefici per la vista. Studi recenti ne hanno poi evidenziato l'azione anti obesità. Ed è ormai provato che i chili di troppo sono un fattore che predispone all'attacco di virus come il Covid-19».

QUANDO E QUANTO: da mangiare anche 3 volte al giorno, all'interno delle 5/6 porzioni di frutta e verdura quotidiane consigliate.

5 cibi top

DA PORTARE

A TAVOLA

Scopri i superfood ad azione antinfiammatoria da non farsi mancare per affrontare il freddo con più vigore

Ricchi di sostanze protettive, vitamine, antiossidanti, composti attivi che **funno da schermo naturale a virus e batteri** e che, soprattutto, spengono quel fuoco interno, l'infiammazione, che ci rende più esposti e vulnerabili. Un autunno in salute comincia a tavola: ecco i 5 cibi "top" da non farsi mancare mai.





NOCI BRASILIANE

Un tempo si pensava, sbagliando, che la frutta secca fosse un "vizio" da concedersi magari solo a Natale.

Oggi invece sono tornate in primo piano per il loro incredibile apporto di sostanze utili che ne fanno davvero un piccolo "scritto" di energia per i vegetariani ma anche per chiunque voglia stare bene in inverno. «I frutti a guscio sono una buona fonte di proteine vegetali e grassi buoni e questo è importante in una dieta equilibrata» commenta il nutrizionista. «Ma i loro vantaggi non si fermano a questo. Io consiglio, per dare un plus alle difese immunitarie, di provare le più insolite noci del Brasile che contengono soprattutto vitamina E antiossidante, selenio, un vero scudo antiage contro le infezioni oltre a magnesio, calcio e potassio e al rame, anche questo indispensabile per proteggersi dalle infezioni. Per non eccedere con le calorie basta moderarne le porzioni».

QUANDO E QUANTO: 30 g come spuntino oppure a colazione.

BROCCOLI

Le crucifere sono diventate il simbolo della lotta ai tumori quasi una medicina oltre che un alimento. La verità però è che devono comparire nella dieta di tutti, oltre che per proteggersi dalle malattie degenerative, anche per essere più forti di fronte agli attacchi virali di stagione. «Nei broccoli sono stati identificati più di 120 composti benefici fra cui soprattutto indolo e sulfonafano. Sono proprio questi ultimi principi attivi ad avere un effetto anticancro ormai accertato» dice Garritano. «Questi ortaggi sono anche ricchi di ferro e di molecole che riducono la produzione di molecole infiammatorie».

QUANDO E QUANTO: anche 4 volte a settimana, cotti al vapore. La quantità è libera.

PESCE AZZURRO

Il piatto di mare della tradizione mediterranea fatto di pesci "poveri" come le alici o gli sgombri. «Il pesce azzurro è conosciuto per l'azione protettiva sul sistema circolatorio grazie al contenuto in omega 3» dice il dottor Garritano. «I suoi grassi buoni hanno però un'altra azione, quella di controllo delle infiammazioni. C'è poi il selenio che, insieme allo zinco, interviene nella salvaguardia del sistema immunitario, proteggendolo da un invecchiamento precoce: il corpo produce più anticorpi e di migliore qualità. Le proteine forniscono aminoacidi essenziali indispensabili per il rigenerarsi dei tessuti».

QUANDO E QUANTO: 150-200 g da consumare 5 volte alla settimana come secondo piatto a pranzo o cena.



UOVA

Un altro alimento rivalutato (e molto) negli ultimi tempi.

«Un cibo completo, come ce ne sono pochi» sottolinea il dottor Garritano «Le uova contengono micro e macronutrienti antinfiammatori fra cui vitamina A e D oltre a zinco e selenio. Il glutatone, uno degli aminoacidi presenti, ha un'azione protettiva nei confronti dell'intestino in cui si concentra proprio la gran parte delle difese immunitarie dell'organismo: ben il 70%. Se, infatti, la flora batterica e la barriera intestinale sono integre i patogeni, compresi virus e batteri, ci attaccano con più difficoltà».

QUANDO E QUANTO: 3-4 uova a settimana come piatto proteico alternativo alla carne.