

cato alimentare anche estero. Difficile dire se poi questi alimenti cosiddetti funzionali sono anche più salutari o solo espressione di una moda salutista.

Ma che cos'è un cibo salutare? Attualmente i cibi possono essere etichettati come "salutari" se rispettano cinque criteri riguardanti grassi, grassi saturi, sodio, colesterolo e ingredienti come la vitamina C o il calcio. Una delle istituzioni più accreditate a dettare le regole del cibo sano è la Food and drug administration (Fda), l'agenzia americana per gli alimenti e i medicinali.

Per la Fda le regole non sono stabilire una volta per tutte, ma possono cambiare in base all'acquisizioni di nuovi dati

La pasta è l'ultima frontiera salutista: bio, vitaminica, in 3D

La pasta del futuro è "su misura": si potrà stampare in 3D scegliendo formato e impasto e che sarà anche veloce da cuocere. Le tech-novità per spaghetti & C. hanno animato il Salone Internazionale dell'alimentazione Cibus a Parma dove la pasta è una delle regine indiscusse dei nuovi prodotti in mostra, studiati e proposti in base alle nuove tendenze salutiste e di benessere. Per esempio Gluten free e arricchita dalla trafilatura in bronzo è

la novità di pasta di Rummo, il pastificio Delverde sceglie i semi e i legumi ricchi di proteine, vitamine e minerali; Dolce Vita lancia penne e spaghetti a basso indice glicemico per il controllo del colesterolo e del peso, Felicia presenta la pasta di legumi bio alle lenticchie rosse e piselli verdi. L'Antico Pastificio Rosetani Verrigni, annuncia ulteriori investimenti nella ricerca dopo aver presentato lo scorso anno lo "spaghettoalvolò che si cuoce in due minuti.

scientifici. Per esempio negli anni Novanta la preoccupazione era soprattutto il colesterolo. Oggi si sta più attenti agli zuccheri (negli ultimi anni è stata introdotta la nozione di "grassi salutari", il cosiddetto colesterolo buono).

Un paio di giorni fa la Fda ha deciso di aggiornare la definizione di cosa "fa bene alla salute" (sulla spinta anche delle crescenti richieste provenienti dalle aziende alimentari e dalle autorità politiche). Ha per esempio bocciato l'avocado e

il salmone, e promosso la quinoa, i corn flakes e il succo d'arancia (in questo caso non ci voleva molto in verità). Ma poiché l'asticella tra bene e male è sempre un po' ballerina, e cambia anche in base alle culture e alle abitudini, ha an-

che deciso di aprire una consultazione pubblica, rivolta agli esperti di alimentazione, per giungere a una definizione moderna di "cibo salutare".

Tutto questo ci fa concludere, assieme ai nostri esperti (vedi le pagine seguenti), che per seguire un buon regime dietetico e se non si hanno problemi particolari da affrontare (per esempio se non si è celiaci), vale la vecchia buona regola di variare i cibi senza esagerare con le porzioni, ancorandosi naturalmente ai prodotti della cosiddetta dieta mediterranea. Detto questo, la regola prevede anche un regime di sport moderato e la possibilità di qualche strappo in occasione di feste o ricorrenze. Perché la dieta va seguita e un po' tradita. (cr.re.)

count gratuito si può tenere sotto controllo le calorie dei cibi che si mangiano.

Lose It! consente di creare obiettivi da raggiungere (chilometri da percorrere, grasso corporeo da eliminare etc).

IFood Lite. è una sorta di personal trainer che consente di tenere sotto controllo tutte le calorie e i valori nutrizionali dei cibi che si stanno mangiando.

Peso Ideale: inserendo alcuni dati si ottiene l'indice di massa corporea, che dà indicazioni sul peso forma ideale.

Yoga Weight Loss: grazie alle oltre trecento posizioni, ci si può esercitare per perdere peso e per controllare il senso di fame.

FitStar - Personal Trainer: programmi di allenamento che vengono impostati in base all'obiettivo da raggiungere (come la perdita di peso).

Le Charme
BEAUTY & WELLNESS

-15 centimetri

in una sola seduta!!!

Scopri il WRAPPING di COSMETIQUE

800 912 440



CentroLeCharme



@lecharmeestetica

Viale Europa, 128 - Spoltore (PE) - c/o Centro Polifunzionale L'ArcaBaleho - www.lecharme.it - info@lecharme.it

