

# belle e in forma

## come Lorena Bianchetti

### -3 chili in 2 settimane

Uno dei volti televisivi più noti svela i segreti della sua bellezza, a partire dall'alimentazione

Ha lavorato come presentatrice della trasmissione religiosa di Rai Uno "A sua immagine", poi del programma "Al posto tuo" di Rai Due, fino a ottenere l'attuale prestigiosa conduzione della prima fascia di "Domenica In", completamente rinnovata rispetto alla gestione di Mara Venier. Lorena Bianchetti negli ultimi anni ha riscosso un incredibile successo: anche per questo sceglie con molta attenzione gli alimenti da inserire nella sua dieta, visto che a trent'anni servono alcuni accorgimenti in più per rimanere in forma. Ecco che cosa ci ha rivelato.

#### LA NUTRIZIONISTA



Maria Makarovic, nutrizionista, che ha appena pubblicato il libro "Più snelle, più sane", ha messo a punto una dieta, che rispecchia le abitudini alimentari della conduttrice tv e che permette di perdere 3 chili in due settimane. È ideale per chi vuole dimagrire conquistando buonumore ed energie.

#### La dieta proposta

Chi vuole riconquistare in fretta una silhouette invidiabile non deve dimenticare di assumere proteine, se non vuole perdere massa muscolare. Nello stesso tempo deve bere molto (2 litri

di acqua al giorno), perché le proteine fanno aumentare l'urea (il prodotto di scarto della loro trasformazione) e, quindi, sovraccaricano i reni, che devono eliminarla.

■ Occorrono 50 grammi di carboidrati forniti da pane, patate, cereali, per riequilibrare l'apporto di proteine.

Altrimenti l'organismo le utilizza come calorie facendo perdere elasticità ai tessuti.

■ Mangiare quello che si vuole una sola volta alla settimana non penalizza la dieta, che

altrimenti risulterebbe troppo monotona e noiosa da seguire.

■ L'acqua con il limone o il pompelmo apporta vitamina C, utile per la formazione del collagene (tra i responsabili dell'elasticità della pelle), e potassio, ideale per facilitare la diuresi e per combattere i crampi.

■ Via libera anche alla frutta, ricca di potassio, e allo yogurt che, apportando calcio, evita la decalcificazione ossea e quindi tiene alla larga l'osteoporosi.

■ Anche l'olio extravergine di oliva è necessario perché contiene acidi grassi benefici come l'acido linoleico, utile per la salute della pelle.

■ L'olio, inoltre, contiene vitamine liposolubili come la A e la E (antiossidanti e anti-invecchiamento), la D (favorisce l'assorbimento del calcio) e la K (aiuta la coagulazione del sangue).



1 VOLTA A SETTIMANA

Il piatto particolare: pizza, tortellini, gnocchi o un piatto di pasta

#### Fa bene anche all'umore

Il pesce andrebbe mangiato almeno 4 volte alla settimana, perché contiene gli acidi grassi essenziali omega 3, utili sia alla pelle sia al sistema nervoso, ma anche al cuore, perché abbassano i trigliceridi responsabili delle malattie cardiache.

■ La dieta che vi proponiamo fa sentire pieni di energia e di buonumore, grazie al triptofano di cui è ricca (presente nei cereali, nel mais e nei legumi), utile per la formazio-

ne di serotonina: un neurotrasmettitore che regola il senso di sazietà (se è carente si va incontro a depressione e si diventa più irritabili).

■ Inoltre, ci sono alimenti ricchi di proteine che contengono tirosina e fenilalanina, due aminoacidi utili per la formazione di dopamina, un neurotrasmettitore antistress, che conferisce energia rendendo più motivati, anche nel seguire la dieta.

### Ogni giorno

→ Nella giornata, come spuntino o nei pasti: • 2 yogurt magri senza zuccheri aggiunti • 400 g di frutta (mele o pere non sbucciate, agrumi, fragole, melone, anguria) • tè leggero (1 bustina per un litro) • 2 litri di acqua al limone o al pompelmo

### Condimenti

→ Sono permessi al giorno: • 2 cucchiaini di olio extravergine • spezie a piacere • 1 cucchiaino di ketchup • 1 cucchiaino di maionese • 1 cucchiaino di senape

### Colazione

→ 150 g di latte scremato o 1 yogurt magro alla frutta  
+ 30 g di cereali o 3 gallette di riso  
+ una tazza di tè con dolcificante

### Pranzo

→ Una porzione di carboidrati da scegliere tra: • 50 g di pane integrale • 150 g di mais • 150 g di patate

### + a scelta

• 150 g di carne bianca o rossa  
• 150 g di pesce • 100 g di bresaola  
• 50 g di prosciutto crudo  
• 2 uova

### + a piacere

→ Verdure (cotte o crude):  
• asparagi • melanzane • sedano • zucchine • spinaci • finocchio • insalate verdi • radicchio • peperoni • funghi freschi • 20 g di funghi secchi • fagiolini verdi • germogli di soia • pomodori • cetrioli

### Cena

→ Una porzione di carboidrati da scegliere tra 50 g di: • pane • pasta • cereali integrali

### + a scelta

→ Un piatto a base di proteine, da alternare tra: • pesce (di medie dimensioni) • 150 g di carne bianca • 70 g di legumi secchi oppure 140 g di legumi freschi • 100 g di formaggio



## L'intervista

### componi la dieta secondo i tuoi gusti



### Che cosa hai portato di nuovo nella domenica pomeriggio degli italiani?

Cerco di trasmettere serenità, stimolando allo stesso tempo, un po' di riflessione. Parliamo della vita, ma con garbo, facendo massima attenzione alla sensibilità altrui. Credo, infatti, che dobbiamo entrare nelle case degli italiani bussando alla porta, non gridando. Nella società di oggi non c'è solo la violenza fisica proposta dalla cronaca nera, ma anche una grandissima violenza verbale sulla quale bisogna intervenire: ci deve essere sempre senso di responsabilità, in chi fa televisione.

### Questo è il "brutto", e il "bello" dov'è?

Mi piace il concetto greco della "calocagatia", cioè l'unione del bello e del buono. Per cui coltivo anche la mia parte interiore leggendo libri, cercando di riflettere e parlando con le persone. Secondo me, questo continuo arricchimento alla fine emerge anche nell'aspetto di una persona.

### Passando alla bellezza esteriore, che cosa fai per tenerti in forma?

Sui trent'anni il metabolismo cambia e si tende a ingrassare. Perciò io, che tendenzialmente sarei un grande golosa, ho dovuto rinunciare alla pasta tutti i giorni: adesso la mangio solo un paio di volte alla settimana. Lo stesso vale per lo zucchero, che sostituisco con un dolcificante, quando prendo il tè. Inoltre, cerco di bere moltissimo, dato che, oltre a ripulire, due litri d'acqua al giorno fanno bene anche alla pelle. Da qualche mese ho pure iniziato a ridurre i condimenti e metto molto meno sa-

le. Mangiando meno, di sera dormo meglio.

### Qual è la tua "dieta" giornaliera?

A colazione prendo latte caldo senza zucchero, con i corn flakes. A pranzo mangio verdure cotte e crude, con poco olio (ma l'aceto lo metto: non ingrassa e mi piace), con pesce, carne o uova, senza pane. A merenda, se riesco a trovare il tempo, mi concedo una mela o un altro frutto. Alla sera mangio le stesse cose del pranzo. Questo se faccio la "brava". Se invece non riesco a trattenermi o non ho tempo per cucinare, a pranzo mangio una pizza.

### Quali sono gli effetti di un'alimentazione sana?

Anche la pelle ne trae beneficio, cosa importante per noi donne dello spettacolo, che dobbiamo sempre truccarci molto. A proposito, la pulizia del viso è fondamentale: non esiste sera che vada a dormire senza struccarmi. Se non lavoro, non mi trucco: così faccio respirare la pelle (la mia è molto delicata).

### Immagino che parte della tua bellezza derivi dall'esercizio fisico...

Non danzo più, ma mi alleno ancora perché sudare scioglie la tensione. In palestra trascorro un paio di ore alla settimana: curo, come la maggior parte delle donne, la tonicità dei glutei. In genere faccio esercizi di danza alla sbarra oppure riscaldamento con esercizi di danza jazz. La musica mi aiuta molto: non solo la sento mentre faccio movimento, ma l'ascolto tutte le volte che posso, perché aiuta a formare quella che prima ho chiamato bellezza interiore.

Servizio di Augusto Felice.