

# D

la Repubblica

Christiana Figueres, "Lady Clima"

# MISSION POSSIBLE



Nuova politica L'ALTRUISMO INTELLIGENTE

Mete d'inverno NEL PARADISO DEGLI SPORT ESTREMI

Comicità FICARRA, PICONE E (UN CERTO) MATTEO



# YES, DETOX!

MA ATTENZIONE ALLE PRATICHE MIRACOLOSE,  
OGGI SEMPRE PIÙ DIFFUSE.  
PER ELIMINARE TOSSINE E CHILI È BENE SEGUIRE  
LE REGOLE DEI NUTRIZIONISTI  
E I NUOVI METODI CHE LE RENDONO FACILI  
**di Lidia Baratta Foto di Mimmo Jodice**

REGOLA NUMERO UNO: accertarsi che in casa non circolino dolci e cioccolatini. Nel periodo detox il primo passo è sbarazzarsi delle tentazioni. Il secondo? «Senz'altro è meglio pesarsi, ma non per farsi mettere sotto ostaggio dall'ago della bilancia», dice la nutrizionista Monia Zambenardi. «Durante l'inverno, anche se si è spostato verso destra, non bisogna allarmarsi, perché la maggior parte dell'aumento di peso può dipendere dalla ritenzione idrica causata dalle maggiori quantità di sali, cibi conservati, zuccheri e forse anche di alcol». Non è il caso di colpevolizzarsi ma nemmeno di affidarsi solo a beveroni, centrifughe e kit detox che promettono miracoli immediati. L'attrice della serie americana *The Good Place*, Jameela Jamil, non a caso, è tornata a "trollare" sui social il *teatox* sponsorizzato dalla rapper Cardi B, con un video-parodia che ne esalta gli effetti lassativi, rumorini annessi. «Mangiate delle dannate verdure», ha scritto Jamil. «Abbiamo bisogno di fibre, non dei tè detox».

Un periodo di attenzioni, tra una dieta detossinante e una maggior attività fisica, basterà a disfarsi di quei due o tre chili di troppo accumulati e prepararci al cambio di stagione. «Vanno riconsiderati, e senz'altro limitati, i carboidrati», continua la nutrizionista. «Che non significa bandirli. Evitare totalmente pasta e pane, per ridurre drasticamente le calo-

# WEEKEND CON ALIMENTI E ATTIVITÀ DEDICATE, O IL DELIVERY CON MENU AD HOC: DEPURANO L'ORGANISMO E PREPARANO DOLCEMENTE AL CAMBIO DI STAGIONE

rie, è controproducente: il rischio è che il metabolismo rallenti e i chili restino». Quindi, preferendo le farine integrali, si possono consumare fette biscottate e quantità ridotte di pane e cereali. «Nel periodo detox le donne dovrebbero assumere 60 grammi di riso, pane o pasta a pranzo, e 40 a cena; per gli uomini si sale a 80 e 60 grammi».

È sbagliato anche saltare i pasti: appena ci risiederemo a tavola, il corpo non farà altro che accumulare più grassi. Mai dimenticare, soprattutto, di fare colazione - certo evitando biscotti burrosi. Se la fame si fa sentire, poi, per lo spuntino di metà giornata si può considerare un frutto o uno yogurt. Fondamentale resta bere almeno due litri d'acqua al giorno, assunta anche attraverso tisane calde e infusi. «Meglio a base di ingredienti detossificanti come carciofo, tarassaco, finocchio, equiseto, gambo d'ananas, curcuma o zenzero che possono essere assunti soli o preparati in un blend», consiglia Zambenardi. La cannella, inoltre, è un ottimo antibatterico. E il limone, da aggiungere agli infusi, serve a regolarizzare il pH gastrico. Banditi, ovviamente, fritti, alcol, bevande gassate, succhi e spremute di frutta industriali (spesso un concentrato di zuccheri e conservanti). La carne rossa va sostituita con quella bianca, pesce o legumi.

Se, poi, il problema sono i ritmi di vita sostenuti che non ci permettono di cucinare zuppe e verdure, oggi c'è chi ha pensato al *detox delivery*. Tra le ultime startup arrivate sul mercato c'è l'italiana Nutribees, servizio di pasti salutari a domicilio lanciato da Giovanni Menozzi e Mario Villani, entrambi 28enni. Compilato un test online, il sito *nutribees.com* consiglia i piatti più adatti. E con un abbonamento settimanale si ricevono a casa pasti pronti da conservare in frigo fino a 20 giorni. Per il pacchetto da 12 piatti si spendono circa 95 euro. Consegnati in tutta Italia, i pasti sono realizzati con la supervisione di una nutrizionista che, assieme allo chef, studia gli accostamenti. Come il riso alla cantonese con mazzancolle o i bocconcini di spada con caponata.

«Purificarsi, deve essere chiaro, non vuol dire privarsi di gusti e sapore», precisa Monia Zambenardi. «Basta scegliere condimenti semplici». E anche, perché no, le persone giuste con cui condividere l'avventura salutista. Anche solo per un weekend. Come ha capito la coach milanese Valentina Dolci, che insieme alla socia svedese Louise von Celsing, insegnante di yoga, organizza i *glow and detox retreat*. Letteralmente: ritiri per disintossicarsi e tornare a splendere. Le location scelte sono masserie, resort e ville immerse nella natura. «Per tre giorni l'alimentazione è al 100% vegetariana, senza latticini e glutine», racconta Valentina Dolci (*valentinadolci.it*). «A pranzo ci sono i carboidrati, la cena è quasi sempre liquida. Ma non manca mai il dolce, preparato senza zuccheri. In più promuoviamo la *mindful eating*: che insegna a mangiare con una consapevolezza maggiore,

## RADDRIZZARE LE CURVE

L'inverno ci ha lasciato in eredità un ventre gonfio? «In genere sono due le cause in questo periodo», spiega Monia Zambenardi. «O è ritenzione idrica, banalmente causata dagli eccessi alimentari, oppure dipende dal colon irritato». In quest'ultimo caso, la nutrizionista consiglia di ridurre subito il quantitativo di fibre (quindi verdura, cereali integrali, frutta principalmente) e poi di consultare il proprio medico, un nutrizionista o un gastroenterologo. Nel primo caso, invece, i liquidi aiutano molto. «Va bevuta tanta acqua, non gassata, e vanno consumate tisane. L'ideale è aggiungere anche integratori a base di gambo d'ananas o zenzero in infusione, ma sono ottimi drenanti anche i chiodi di garofano e l'anice stellato. Via libera a zuppe e verdure, da evitare formaggi e affettati.

1. Una formula a tecnologia termica che rimodella i tessuti. **Cream Body Strategist di Comfort Zone** (in istituto, 56 euro).
2. Si assorbe facilmente e non lascia tracce: è una formula idratante con azione lift. **Crema Corpo Black Label di Terme Saturnia** (80 euro).
3. Uno scrub facile da applicare perché diventa un fluido nutriente. **Scrub & Peel di Filorga** (in farmacia, 24 euro).
4. Un ricco burro per il corpo: è nutriente e tonificante. **Baume Corps Absolue Precious Cells di Lancôme** (109 euro).
5. Una crema con tecnologie anti-età, stimola la rigenerazione della pelle. **Total Regenerating Cream Future Solution LX di Shiseido** (110 euro).



senza fretta e godendo del momento conviviale. I pasti, poi, sono accompagnati dal racconto delle proprietà degli alimenti, con l'obiettivo di fornire un'educazione alimentare che agevoli un cambiamento di abitudini una volta rientrati a casa». Ogni giornata si apre e si chiude con una sessione di yoga e meditazione. «Aiutiamo l'effetto depurazione sia con gli ashana sia con la respirazione guidata». E tra un pasto e l'altro, si va a cavallo o si fa trekking. Ma c'è anche chi preferisce una sauna per sudare ed eliminare le tossine o uscire per una sessione di jogging. «L'attività fisica non dovrebbe mancare mai». Altro che "sonno detox" di Gwyneth Paltrow: almeno dieci ore consecutive di riposo con la federa del cuscino a base di ossido di rame. Muoversi è un toccasana anche in caso di detox. «Se poi vogliamo perdere solo un paio di chili, passeggiate e giri in bicicletta possono anche bastare, ma se l'obiettivo è più impegnativo occorre altro», continua Monia Zambarnardi. «Indicatissimi, per esempio, gli sport "cardio" che rimettono in moto il metabolismo: benissimo la corsa, il nuoto e la ginnastica aerobica».

«Il periodo detossinante dovrebbe durare da due settimane a un mese», precisa la nutrizionista. «Dopo qualche giorno ci si sente bene, più leggeri e agili, persino più sereni. La pelle del viso sarà più luminosa e levigata, gli occhi più brillanti». (Still life Paolo Spinazzè, set designer Ornella Poloni) ■

1. Estratti di ananas e centella asiatica dall'azione drenante in bustine monodose. **Fluido Concentrato Ananas Cell di Erbamea** (da L'Erbolario, 18 euro).
2. Riduce l'assorbimento di grassi e zuccheri grazie a estratti di fico d'India e curcuma. Si assume 15/30 minuti dopo i pasti con eccessi calorici. **Sos Petits Ecartis di Lpg Endermologie** (in istituto, 46 euro).
3. Con guaranà e caffè verde, stimola il metabolismo dei lipidi. **Bruciagrassi Kilocal di Pool Pharma** (in farmacia, 15 euro).
4. Favorisce la funzionalità epatica, depurando l'organismo. Una bustina monodose al giorno. **Centripura Carciofo & Zenzero di Biosline** (in farmacia, 11 euro).