TESTATA: Vanity Fair
DATA: 14 dicembre 2022
PAGINA: 168

Glebb & Metzger
l'impresa di comunicazione

«Un'abitudine da seguire può essere quella di introdurre nella dieta piccole dosi di **FRUTTA SECCA**, come mandorle e noci, ricche di acidi grassi essenziali»

interessante prendere spunto per la tavola delle feste dal volume, in inglese, *The healing power of a healthy diet*, una raccolta di saggi e ricette di medici, specialisti della nutrizione e chef del pluripremiato health resort Lanserhof, in Svizzera, per mantenere gola, corpo e psiche felici e in salute. Perché, soprattutto durante le feste, il nostro «secondo cervello» viene costretto a un super lavoro, come ricorda la dottoressa Sonia Ciampa, specializzata in omotossicologia: «Il 98% della popolazione soffre di disturbi correlati al dismicrobismo, un'alterazione più o meno seria della flora intestinale, spesso associata a intolleranze e allergie. Per supportare la flora batterica buona bisogna garantire il giusto apporto di fibre, limitare gli alimenti cosiddetti proinfiammatori, ovvero i cibi raffinati, e arricchire la dieta con integratori a base di enzimi digestivi e prodotti che associano prebiotici e probiotici».
E soprattutto essere costanti nelle scelte alimentari, seppur con qualche eccezione durante le festività: «Godiamoci la tavola e la compagnia a Natale perché, come diciamo noi nutrizionisti, si fanno più danni tra Capodanno e Natale che non viceversa. L'importante è mantenere le buone abitudini durante tutto l'anno e tra una festa e l'altra optare per un regime depurativo a base di verdura e frutta, ricche di vitamine e antiossidanti perfetti per combattere anche i mali di stagione, limitando pane e alcolici». E, complici le vacanze, «incrementiamo il movimento all'aria aperta», suggerisce Iacopo Bertini, biologo nutrizionista, membro dell'Associazione Italiana Nutrizionisti. «Un'abitudine che possiamo mutuare invece dal regime festivo può essere quella di introdurre nella quotidianità della frutta secca, come mandorle e noci, ricche di acidi grassi essenziali, facendo attenzione alle dosi visto il loro apporto calorico». In più, con il favore del clima più rigido, possiamo riscoprire il piacere di una tisana detox: «La fitoterapia può essere di grande supporto al benessere intestinale. Pensiamo per esempio ai semi di finocchio che, associati alla radice dello zenzero, migliorano la digestione, oppure i rimedi a base di enzima di papaya che favorisce la digestione dei cibi proteici, mentre l'estratto di bergamotto riduce i livelli di colesterolo cattivo Ldl favorendo la diminuzione dello zucchero nel sangue», conclude Luigi Alberto Marrari, direttore scientifico Naturalsalus, specializzata in preparati fitoterapici, e membro dei Gruppi di Lavoro della Società Italiana di Farmacologia (SIF).

BUONI ALLEATI
1. Con liquirizia, finocchio e menta piperita favorisce la digestione: *Infuso di Menta e Liquirizia* di **Erbamea** (€ 6,50). **2.** Gli estratti di carciofo, cardo mariano e curcuma supportano la funzione epatica: integratore *Detox* **Swisse** (€ 20,90). **3.** Con oltre 100 ricette, il volume *The Healing Power of a Healthy Diet* permette di apprendere la filosofia alimentare del rinomato resort **Lanserhof** (pagg. 288, € 34, su *shop.lanserhof.com*). **4.** Grazie all'estratto di ananas, centella asiatica, guaraná e vite rossa, contrasta i ristagni linfatici e supporta il metabolismo: integratore in flaconcini *Nutraceutical Reduxcell Intensive Drink* di **Bionike** (€ 36,50). **5.** Con sei diversi ceppi probiotici associati a fibra probiotica, promuove la flora intestinale «buona»: integratore *Proflora* di **Guna** (€ 15,20). **6.** Ricco di estratti fitoterapici, ha una funzione antiossidante e depurativa epatica: *IS2 /Antoxi Plus Fluid* di **Naturalsalus** (€ 39,90). **7.** Integratore alimentare a base di 11 enzimi ed erbe a sostegno della funzione digestiva: *Erbenzym* di **Solgar** (€ 38,60).