

Novella **2000** VISIBILI!A

SETTIMANALE ANNO XXVII 22 agosto 2018 N° 35 € 1,50

a solo
1,50
euro



L'imprenditore col figlio Falco e Fabio Ravazzi

Flavio Briatore
LA FESTA DELL'ESTATE



Silvia e Federico

Silvia Provvedi
CORONA GIÀ RIMPIAZZATO



La Lopez a Capri
TAMMURIATA ANEMA E CORE



Lady Diana
LA FIGLIA SEGRETA



Romina

Thais

Ezio
GREGGIO
TRA DUE FUOCHI

Foto tratta da Instagram

diretto da
ROBERTO ALESSI



LA DIETA CHE ALLUNGA LA VITA: IL METODO WELLBEING



Dottor Naitana, come nasce e che cos'è il Metodo Wellbeing?

«Ho conosciuto mia moglie quando ero uno studente universitario, e lei già sapeva di essere affetta da sclerosi multipla. Ho orientato i miei studi per cercare di capire come aiutarla, occupandomi quindi di farmacologia e di teoria della nutrizione, e ho capito che l'alimentazione poteva avere un ruolo davvero importante nel trattamento di questa patologia. A partire da qui ho creato un'équipe di nutrizionisti con i quali ho poi dato vita al Metodo Wellbeing, presentato nel libro che ho scritto con la dottoressa Anna Masi, la mia più stretta collaboratrice. La nostra non è la classica dieta restrittiva a kilocalorie, ma una metodologia che va a lavorare sul metabolismo basale, dove sono importanti le combinazioni alimentari,

il timing di assunzione degli alimenti, il modo in cui questi vengono cotti. Si prediligono gli alimenti integrali, quelli a chilometro zero e stagionali, il consumo dei quali porta anche a un risparmio economico».

Quali sono gli effetti del Metodo Wellbeing sulla salute?

«I principi del Metodo Wellbeing comportano un cambiamento di stile di vita, e hanno effetto a 360 gradi sul nostro corpo. Le combinazioni alimentari del Metodo portano il nostro fisico alla produzione delle preziose sirtuine - i primi geni della longevità scoperti negli esseri umani - che aumentano il metabolismo basale e quindi fanno dimagrire, rinforzano le difese immunitarie e rallentano il processo di invecchiamento cellulare. Avremo quindi ottimi risultati in termini di prevenzione, di raggiungimento del

È ORMAI RICONOSCIUTO CHE ALIMENTAZIONE E SALUTE SIANO UN BINOMIO INSCINDIBILE. MA QUALI SONO LE ABITUDINI DA SEGUIRE PER UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA? LO ABBIAMO CHIESTO AL DOTTOR LUCA NAITANA, BIOLOGO NUTRIZIONISTA CHE HA IDEATO IL METODO WELLBEING E SCRITTO, INSIEME ALLA DOTTORESSA ANNA MASI, IL LIBRO "LA DIETA WELLBEING" (GIUNTI EDITORE).

peso forma, di miglioramento della salute e della bellezza di pelle, unghie e capelli. Per quanto riguarda in particolare la parte preventiva, gli ottimi risultati ottenuti hanno portato alla creazione del primo blog scientifico di videoricette in Italia, con il patrocinio della LILT - Lega Italiana della Lotta contro i Tumori -, dove io, la dottoressa Anna Masi e il professor Francesco Schittulli - il presidente della LILT - interveniamo con specifici consigli sull'alimentazione preventiva, cucinando e preparando piatti semplici, gustosi e salutari».

E per quanto riguarda il binomio Metodo Wellbeing e Sport?

«Il metodo è innovativo sotto questo punto di vista, perché noi lavoriamo molto con gli alimenti integrali, che permettono un reintegro veloce degli elet-

troliti che si perdono durante l'attività fisica. Avremo di conseguenza un miglioramento della performance, maggiore elasticità dei tessuti e crescita muscolare. Avremo inoltre risultati positivi anche nella riduzione degli infortuni e nel recupero degli stessi».

Infine, quale alimentazione consiglia durante il periodo estivo?

«Secondo il Metodo Wellbeing dobbiamo preferire gli alimenti stagionali, e d'estate quelli preponderanti sono gli alimenti di colore arancione e giallo, quindi ricchi di antociani e di provitamina A, sostanze che da una parte prevengono le problematiche legate agli effetti nocivi dei raggi solari UV, dall'altra aiutano la produzione di melanina e permettono di ottenere un'abbronzatura dorata e più resistente».

DOTTOR LUCA NAITANA
www.lucanaitana.com