

OGGI

IL SETTIMANALE
DELLE FAMIGLIE ITALIANE

RCS FES
WWW.OGGLIT
N° 34
30/8/2018
€ 2,00



Simona Ventura, 53, al centro con i suoi tre figli. Da sinistra, Caterina, 12, Giacomo, 18, e Niccolò, 19.



Simona Ventura ORA SONO UNA MAMMA FELICE

«SÌ, È IL MIO MOMENTO MAGICO:
FINALMENTE INSIEME AI MIEI FIGLI».
E PASSATI I MOMENTI BUI TORNA IN TV
CON UNA NUOVA GRANDE SFIDA



**Temptation
Island Vip**

La Ventura al mare (sopra) e nel promo del programma al quale partecipano l'ex marito Stefano Bettarini e la fidanzata Nicoletta (nel tondo).



La tragedia di Genova

Il ponte Morandi, 51 anni di vita, è crollato il 14 agosto 2018, provocando la morte di 43 persone.



- Così il ponte è crollato
- Di chi è la colpa
- Cosa succede adesso

Parla l'esperto: «Per ricostruirlo ci vorranno almeno tre anni!»

ASIA ARGENTO CHOC



Asia Argento, 42, con Jimmy Bennett, 22, all'epoca della loro relazione, quando lui era minorenne.

CLAMOROSO: UN RAGAZZO RIVELA: MI HA MOLESTATO E HA PAGATO IL MIO SILENZIO

AL BANO E LOREDANA



A SORPRESA DOPO 8 MESI LA LECCISO È TORNATA DA LUI

Oggi

30 agosto 2018

Verdure e pesce al forno
per Natasha Stefanenko, 47L'insalata di Stefano
De Martino, 28Colore nel piatto
di Jovanotti, 51

Lunga vita con la dieta

I cibi anti-invecchiamento e i consigli per portarli in tavola. Tutti i giorni

SPEGNI LE INFIAMMAZIONI DELL'ORGANISMO, RIEQUILIBRA LA FLORA BATTERICA INTESTINALE, IMPARA A DIGERIRE BENE: COSÌ IL CORPO "RINGIOVANISCE"

di Enrica Belloni

Il segreto per vivere bene e a lungo? Sta in cucina. Proprio nei cibi che scegliamo di portare (o non portare) in tavola risiede la chiave della salute. Tre libri usciti da poco raccolgono le più recenti e attendibili ricerche in materia: *L'età non è uguale per tutti*, di Eliana Liotta (La nave di Teseo), *Il metodo Wellbeing, la dieta che ti allunga la vita*, di Luca Naitana e Anna Masi (Giunti Demetra) e *La cucina del senza: mangiare con gusto e vivere 100 anni* (Gribaudo, vedi box). Da questi abbiamo tratto i principi di una dieta di lunga vita.

Butta acqua sul fuoco

La prima cosa è tenere a bada l'infiammazione cronica, una condizione favorita dal *junk food*, dallo stress, dall'età che avanza: una combustione lenta che accelera l'invecchiamento. Per domare le fiamme, dobbiamo aprire il frigorifero. «All'Harvard Medical School di Boston hanno individuato i sei cibi antinfiammatori», scrive Eliana Liotta. «Sono frutta e verdura rossi, come aran-

ce, pomodori, frutti di bosco: oltre al licopene e alla vitamina C, antiossidante, contengono antocianine, che agendo su una proteina stimolano i geni Sirt, gli "allungavita" delle cellule. Si anche all'olio extravergine d'oliva, "balsamo per il cuore", alla frutta a guscio e al pesce grasso, alle verdure a foglia verde». Un vero superfood è il kale, o cavolo nero (o riccio, varietà coltivata in Puglia), un concentrato di fitocomposti che rinforzano il sistema immunitario, glucosinolati, che contrastano i tumori,



I LIBRI DELLA SALUTE
Le copertine de *L'età non è uguale per tutti* e *il metodo Wellbeing*.

e polifenoli, che agiscono contro le malattie croniche. Attenzione però: come per tutte le verdure a foglia verde la cottura non deve superare i 10 minuti (meglio ancora al vapore per 2-3 minuti). Tra gli alimenti che infiammano, carboidrati raffinati, come pane bianco e dolci, fritti, bevande zuccherate, carne rossa e lavorata, margarina. Senza criminalizzazioni, però. «Qualche trasgressione non fa male», scrive Liotta: «ma se la mortadella occupa un posto fisso a tavola e la bistecca è il secondo preferito, quello sì che è un problema».

Carciofi, porri e mele

Per stare bene a lungo è essenziale che ci sia un equilibrio tra batteri buoni e cattivi dell'intestino. Ci aiutano le verdure: i batteri cattivi, per esempio, odiano i carciofi, i porri e le mele. I primi contengono un prebiotico, l'inulina, fertilizzante della flora intestinale positiva (la troviamo anche in lattuga, radicchio, cicoria, tarassaco, aglio, cipolla, porro, scalogno). La mela è invece ricca di

**CHIARA
FERRAGNI, 31**

Per pranzo, insalata
e carne bianca



2 ricette facili per mettere in pratica le dritte degli esperti

Fagioli rossi con zenzero e menta

(tratta dal libro *Il metodo Wellbeing*)

per 4 persone:

- ✓ Affettate una cipolla e grattugiate un pezzo di zenzero.
- ✓ Metteteli in una padella con un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva e lasciate appassire.
- ✓ Aggiungete 500 g di fagioli rossi azuki già cotti e portate a bollore.
- ✓ Unite un cucchiaino di crema di umeboshi (prugne giapponesi, nei negozi di cibi biologici) e cuocete a fuoco basso per 6-8 minuti.
- ✓ Aggiustate di sale e pepe e unite tre foglie di menta tritata.

Insalata sfiziosa di tonno

(tratta da *La cucina del senza*)

per 4 persone:

- ✓ Stemperate due cucchiaini di senape in due cucchiai di aceto di vino.
- ✓ Versate la salsina in una tazza insieme a 3 cucchiai di concentrato triplo di pomodoro, 15 pomodori secchi tagliati a julienne, 3 cucchiai d'olio extravergine e 40 capperi lavati e tritati.
- ✓ Spezzettate 220 g di tonno sott'olio sgocciolato, adagiatelo su un piatto da portata e versate la salsa sopra il tonno.

pectina, che i batteri trasformano in una guaina lenitiva per le pareti intestinali irritate.

Per **riequilibrare la flora batterica** ci aiutano patate lesse e riso integrale: andrebbero consumati tiepidi perché gli amidi che si sono gelatinizzati durante la cottura, diventano resistenti agli enzimi digestivi e nutrono la flora intestinale.

Occhio alle combinazioni

Abbinare bene i cibi giusti è fondamentale per la digestione. Afferma Luca Naitana, ideatore de *Il metodo Well-*

being: «Iniziate il pasto con la verdura cruda; a pranzo mangiate una porzione di proteine (meglio pesce o legumi) e a cena cereali integrali. Li digeriamo in tre ore, così durante la notte il corpo vive una condizione di "semidigiuno" e sfrutta il picco di attività disintossicante del fegato. Infine, occhio alle cotture: «Cambiano l'identità dell'alimento, da dottor Jekyll a mister Hyde», spiega Naitana. «Prendete l'olio: a crudo è un portento anti-age, cotto libera sostanze che possono essere tossiche».

SALE, ZUCCHERO, GRASSI: GLI ALIMENTI "SORVEGLIATI SPECIALI"

Sono tre gli alimenti da tenere d'occhio per mantenersi sani: **sale, zucchero e grassi**. «Si tratta di cibi infiammatori che, consumati in eccesso, favoriscono disturbi cardiovascolari, obesità e tumori», spiega Marcello Coronini, autore con la moglie Lucia di *La cucina del senza*, *Mangiare con gusto e vivere 100 anni* (Gribaudo). «Li trovate in gran parte dei cibi industriali».

✓ La prima mossa per tagliarli, quindi, è **verificare sulle etichette** la quantità di zucchero e sale.

«Questi due elementi ci invogliano a mangiare di più e più velocemente, perché rendono il cibo più appetibile, riducendo il senso di sazietà», aggiunge Coronini.

✓ Il secondo segreto è **imparare a cucinare**

senza aggiungere sale, zucchero e grassi; in due o tre mesi si ridà sprint al metabolismo e si riduce l'infiammazione cronica».

✓ Nel libro ci sono molte ricette gustose. Per esempio, un **risotto senza grassi e sale** si prepara tostando il riso al naturale, aggiungendo gli altri ingredienti (pesce, verdura, aromi), per poi mantecarlo con parmigiano reggiano invecchiato 30 mesi e un cucchiaino di aceto di mele o di vino.

✓ Infine, via libera ai **cibi salvavita**. Un esempio? «Ottimi i **capperi**», conclude Coronini. «Quando potete, usateli al posto del sale: sono antinfiammatori, abbassano il colesterolo, stimolano la digestione e sono ricchi di fibra».

