

LIFESTYLE  
CASA DA  
VACANZA  
CON  
BAMBINI

elle.it

LUGLIO 2009  
ELLE + VERY ELLE BEAUTY

€ 3,00

ITALIA



MIGLIOR  
MENSILE  
FEMMINILE  
DELL'ANNO

**SESSO E  
POTERE**  
QUANTO  
OSANO  
LE DONNE

**TEST**  
CHE UOMO  
SARESTI?

**SEGRETISSIMO**  
COME  
MANGIANO  
LE MAGRE

EVA HERZIGOVA

ANTEPRIMA MODA

*Pasta, formaggio, salumi. Persino marmellata. E senza prendere un etto. Sarà merito della genetica o di un giusto equilibrio alimentare? L'abbiamo chiesto a quattro donne dalla linea perfetta*

di GRAZIA PALLAGROSI - foto MONICA VINELLA

# CHE COSA MANGIANO LE MAGRE?



**Benedetta, 43 anni**

ALTEZZA 1,64 - KG 52 (IMC: 19)  
CAPOREDATTORE MODA

Amante della buona cucina, non sopporta i piatti pronti e sfrutta i weekend per prepararsi da sola ricette da vera buongustaia: passate di pomodoro fresco, ragù e lasagne.

**COLAZIONE** caffè

**PRANZO** riso in bianco o al pomodoro, affettati o formaggio

**APERITIVO** vino e cubetti di grana fresco

**CENA** 1 grande piatto d'insalata verde e mista, verdura cotta, un piatto unico: tagliatelle fresche al ragù, lasagne ve-

**C**i sono diversi miti sul "misterioso universo alimentare" di chi non ingrassa mai. Si dice che le magre mangino tantissimo senza aumentare di un grammo, beneficiando della gentilezza genetica di un metabolismo tanto rapido quanto ereditato. Senza merito, senza sforzo. Sarà vero? Oppure la linea perfetta può essere anche frutto di una saggezza comportamentale, maturata nella gestione dell'equilibrio quotidiano?

Per fare chiarezza, abbiamo selezionato quattro donne di età diverse, ma con un unico comune denominatore: un indice di massa corporea perfetto, sinonimo di equilibrio e di salute (si calcola dividendo il peso per l'altezza al quadrato e, secondo le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, deve essere un valore compreso tra 18,5 e 25). A loro abbiamo chiesto: ma voi, davvero, che cosa mangiate? Ecco la loro giornata tipo, commentata dall'endocrinologo ed esperto di nutrizione dottor **Salvo Mazzarino, del Villa Borghese Institute di Roma.**

getariane o arrosto di pollo con ripieno di spinaci e uova.

**COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA**

Sbaglia a non fare colazione perché, dopo il digiuno notturno, l'organismo ha bisogno di carburante per affrontare la nuova giornata: per questo il primo pasto del mattino dovrebbe coprire circa il 20-25 per cento dell'apporto calorico quotidiano. Inoltre Benedetta ama cibi grassi come i formaggi, gli affettati e il ragù: a 43 anni i pericoli vengono ancora compensati dalla sua "magrezza costituzionale", ma potrebbero gravare sulla linea dopo la menopausa.

**Alessia, 21 anni**

ALTEZZA 1,70 - KG 53 (IMC: 18,3)  
STUDENTESSA DI PSICOLOGIA  
Ama i cibi salati: irrinunciabili il prosciutto, le focacce e la pastasciutta. Non ama le verdure ma quando mangia fuori si impone di ordinare sempre un'insalata.

**COLAZIONE** 1 tazza di latte intero, fiocchi di cereali o biscotti, caffè

**METÀ MATTINA** 1 schiacciata o 1 brioche

**PRANZO** insalatona mista con verdure, tonno, uova e mais, pane

**METÀ POMERIGGIO** tè o latte con biscotti

**CENA** pastasciutta o risotto, 1 secondo di carne, frutta.

**COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA**

La giornata è ben strutturata e inizia in modo adeguato, con una colazione a base di cereali e latte. I due spuntini a metà mattina/pomeriggio aiutano a distribuire equamente le calorie totali,

mentre l'insalatona a pranzo contiene le proteine fornite dal tonno o dall'uovo. Il consiglio: aggiungere un frutto al pranzo e un contorno di verdure alla cena.



**Sarah, 31 anni**

ALTEZZA 1,76 - KG 58 (IMC: 18,7)  
PIERRE

Curiosa e attratta dai sapori nuovi, preferisce il dolce al salato ma non ha mai imparato a cucinare. Per questo (e per mancanza di tempo) mangia prevalentemente cibi semplici, che non richiedono lunghe preparazioni ai fornelli.

**COLAZIONE** caffè e latte, 2 fette biscottate con marmellata, 2 biscotti integrali

**PRANZO** pastasciutta o risotto o pizza

**METÀ POMERIGGIO** 1 frutto

**ORE 19** 1 pacchetto di cracker

**CENA** insalatona mista con petto di pollo o tonno al naturale, fette di pane integrale con formaggio

**IN SERATA** 1 yogurt bianco.

**COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA**

Manca uno spuntino a metà mattina e nella giornata ci sono troppi carboidrati, poche proteine, poca verdura. Il pranzo andrebbe completato con carne magra o pesce per evitare squilibri ormonali (eccessiva produzione di insulina) che, negli anni, possono portare al sovrappeso. Buona invece l'abitudine di inserire uno spuntino dopo cena.

**Giulia, 52 anni**

ALTEZZA 1,70 - 55 KG (IMC: 19)  
CASALINGA

Attiva (va in palestra 2 volte la settimana) ma amante dei piaceri della tavola, adora la carne, non mangia frutta, ama l'aperitivo ma non gli happy hours.

**COLAZIONE** 2 caffè zuccherati, 1 succo di frutta, 1 yogurt probiotico, 2 fette di pancarrè con marmellata

**METÀ MATTINA** caffè macchiato con zucchero e 2 o 3 biscotti

**PRANZO** 1 piatto di carne con verdure crude o cotte, pane

**METÀ POMERIGGIO** tè con biscotti o succo di frutta e biscotti

**APERITIVO** 1 o 2 bicchieri di vino rosso, affettati misti, pane

**CENA** torta salata di verdure, un secondo di carne o pesce, un cioccolatino o un dolce.

**COMMENTO DEL NUTRIZIONISTA**

Ottima l'abitudine di inserire diversi spuntini durante la giornata: mangiare poco e spesso è uno dei segreti di chi si mantiene sempre in linea, perché mantiene nel range ideale i valori di ormoni (come l'insulina) che governano l'assimilazione degli zuccheri e lo stoccaggio dei grassi. Buono l'apporto di verdure sia a pranzo sia a cena. Giulia mangia quindi in modo intelligente e calibrato: per migliorare ancora dovrebbe ridurre la quota di carni e salumi.

Grazia Pallagrosi ●

