

# GIOIA

N°21

BELLEZZA PROFUMO DI ROSA  
MODA SOTTO IL SOLE

solo  
**0,50**  
euro

HACHETTE  
RUSCONI  
28/5/2011  
GIOIA € 1,80  
GIOIA € 0,50

**PIPPA E LE ALTRE**  
Sorelle non solo  
coltelle

**JANUARY JONES**  
Recito per far  
dispetto al mio ex  
Ashton Kutcher

Guastafeste tv  
**GIULIETTO CHIESA**  
L'uomo che guarda  
crollare gli imperi

**ORGASMI**  
Noi femmine  
ce l'abbiamo  
più lungo  
Non è un paese  
per noi maschi  
gaudenti

**MADELEINE**  
Dopo 4 anni  
cerco sempre  
mia figlia

*Lady Gaga, 25 anni, il 23  
maggio esce il suo secondo  
disco Born This Way.  
Foto Kenneth Willardt*

## Ciclone Lady Gaga

10 ragioni  
per cui è  
impossibile  
resistere

di Paolo Giordano

**LA SVOLTA  
DI CUBA**  
Vestiti per  
viaggiare



# LA BUONA VITA

## DIETA: QUALE FUNZIONA?

L'ultima aberrazione è la moda del sondino. Un tubo che entra dalle narici e scende fino allo stomaco dove, per 7-10 giorni, riversa proteine restando collegato a una pompa in funzione 24 ore su 24. Scomodo? Forse. Ma a poche settimane dall'appuntamento col costume da bagno gli italiani vogliono risultati immediati. Tanto che il dottor Gianfranco Cappello, responsabile del servizio di nutrizione clinica del Policlinico Umberto I di Roma e "papà" della Nec (nutrizione enterale chetogena) prevede 200 pazienti al giorno per questo tipo di terapia. «L'assurdo è che si preferisce andare in ufficio con una cannula nel naso piuttosto che migliorare il proprio rapporto con il cibo», commenta il professor Salvatore Mazzarino, endocrinologo della Polimedica Nettuno di Catania. «In realtà è proprio l'aspetto comportamentale

*segue*

a fare la differenza tra perdere momentaneamente peso e mantenersi in linea. Per gli aspiranti magri dell'ultima ora, una soluzione più "educativa" è la dieta proteica, che si basa sullo stesso concetto – eliminare i carboidrati e aumentare fortemente la quota di proteine – inducendo un dimagrimento rapido. **Si eliminano pane, dolci e primi piatti, si mangia sempre e solo un secondo con verdure e si assume ogni giorno un cocktail di 21 aminoacidi** in proporzioni tali da stimolare la produzione di GH (l'ormone che inibisce l'adipogenesi indotta dagli estrogeni). Ma attenzione: si tratta di una soluzione temporanea (al massimo 15 giorni) che va adottata sotto la guida del medico perché l'ingente assunzione di proteine è qualcosa che si può permettere solo chi ha reni e fegato perfettamente efficienti. Per verificarlo bisogna sottoporsi a specifici esami e, per stabilire quanti aminoacidi assumere al giorno, ci si deve affidare a uno specialista che disponga delle tecnologie adatte». Per chi sceglie il dimagrimento lampo, aleggia il grande dubbio: quanti chili riprenderò dopo? «L'unico modo per eliminare grasso in modo definitivo è seguire la Dieta Mediterranea, dichiarata dall'Unesco "Patrimonio mondiale immateriale dell'umanità"», spiega il dottor Agostino Grassi, specialista in scienza dell'alimentazione e segretario della Fondazione per la Dieta Mediterranea Onlus. «L'imponente studio Epic-Panacea ha rivelato che, se l'italiano adulto aumenta mediamente di peso 2-5 chili ogni 5 anni, ciò non succede a chi segue la dieta mediterranea,

## ANCHE IN VACANZA

La fondazione Dieta Mediterranea collabora con strutture alberghiere d'eccellenza per insegnare le buone abitudini a tutela del peso anche in vacanza. «Le nostre proposte gastronomiche mirano a valorizzare il patrimonio culinario del territorio», spiega Marisa Lisi Melpignano, proprietaria della Masseria San Domenico a Savelletri di Fasano (Brindisi, [www.masseriasandomenico.com](http://www.masseriasandomenico.com)). «Accanto al menu tradizionale, proponiamo le ricette indicate dalla Fondazione suggerendo percorsi

che consentono di dimagrire senza rinunciare al piacere della tavola». Il Bagni di Pisa Resort e Medical spa (San Giuliano Terme, Pisa, [www.bagnidipisa.com](http://www.bagnidipisa.com)) propone il programma *Dimagrire in Toscana* che prevede, oltre a un percorso dimagrante di 12 giorni messo a punto dal prof. Alberto Pinchera (primario dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Pisa), percorsi di 3, 4 o 8 giorni per disintossicarsi e perdere peso nel segno del benessere e del relax.

basata sul consumo di olio extravergine d'oliva, legumi, cereali integrali, frutta e verdure». Allora, che cosa portare in tavola? **A pranzo e a cena verdura cruda e cotta, legumi, pasta o cereali integrali e mezzo bicchiere di vino rosso.** A colazione latte o yogurt, frutta, mandorle, cereali integrali, un uovo. Come snack, frutta. Da evitare, carne, salumi, insaccati, cibi in scatola, formaggi stagionati, cereali raffinati. «Uno studio condotto nel New England ha dimostrato che mangiando in questo modo (50 per cento delle calorie totali da carboidrati, 10 da proteine e 30 da grassi), senza sottoporsi a restrizioni caloriche si perdono mediamente 9 chili in 6 mesi. Sottoponendosi a una dieta ipocalorica si può ottenere lo stesso risultato in modo più rapido, ma dopo 18 giorni il peso sarà identico e dopo 18 mesi si tenderà al recupero di parte dei chili eliminati», conclude l'esperto.

Grazia Pallagrosi



## “PROTESI LIQUIDA” anti buchetti

Arriva l'estate e, come ogni anno, per molte donne si prospetta il “problema cellulite”. Per migliorare l'aspetto della pelle a “buccia d'arancia”, gli specialisti della Società italiana di Medicina estetica ([www.sies.net](http://www.sies.net)) propongono l'utilizzo di acido polilattico, filler già usato nei trattamenti liftanti del viso. In elevata diluizione, quindi usato come una sorta di “protesi liquida”, l'acido lattico offre risultati soddisfacenti e duraturi, in 3-5 sedute, a intervalli di 2 settimane, con effetti duraturi fino a un paio d'anni, sostengono i medici Sies.

Raimonda Boriani

## IL 5 PER MILLE A SOSTEGNO DI UN SOGNO

L'anno scorso è mancato il giornalista Mino Damato. Ma l'impegno della Fondazione da lui creata 15 anni fa, Bambini in Emergenza, continua, grazie soprattutto a sua moglie, Silvia Damato, che ne è presidente: «Impieghiamo ancora il 90 per cento delle nostre energie in Romania, dove Mino aveva adottato una bimba affetta da Aids. Andreea, e poi costituito un Centro pilota proprio per curare e assistere un centinaio

di bambini abbandonati dai genitori perché malati». Il problema dell'abbandono è particolarmente acuto in Romania. Ma in questi anni molti piccoli sono stati reinseriti nelle famiglie d'origine grazie al lavoro della Fondazione, che ora collabora anche con l'Associazione dei minori per promuovere l'affido in quel Paese. Chi volesse sostenerla può farlo, per esempio, donando il proprio 5 per mille. Info: ([www.bambiniinemergenza.org](http://www.bambiniinemergenza.org)).

Barbara Corradi

