

di **Cristina Sarto**

come funziona **dieta**

Le novità per rientrare nei jeans

1 La nuova vaporiera

► **Cos'è** Una vaporiera provvista di due contenitori impilabili, ideale per cuocere pesce, verdure e cereali (Tefal, 44,90 euro).

► **Come funziona** Ha una speciale funzione che, conservando parte del calore prodotto con la cottura, permette di mantenere i cibi tiepidi anche per 60 minuti.

► **Cosa dice l'esperto** «Una volta cotte, le verdure vanno esposte a un calore moderato e consumate nel giro di un paio d'ore. Altrimenti, si rischia di disperdere parte del loro patrimonio di vitamine e sali minerali» spiega la nutrizionista Samantha Biale.



1

► **Cosa dice l'esperto** «Questa sostanza passa nel sangue in modo più lento rispetto al saccarosio. E, quindi, tiene alla larga gli sbalzi glicemici che scatenano gli attacchi di fame improvvisa» assicura la dietista Luciana Maresco.

4 Il budino di soia

► **Cos'è** Un budino al caffè, preparato con soia e altri ingredienti vegetali al 100 per cento (Sojasun Piacere Caffè, 1,39 euro).

► **Come funziona** È un dolce leggero e facilmente digeribile, perché privo di lattosio e di colesterolo. In più, è arricchito con calcio.

► **Cosa dice l'esperto** «Le donne in menopausa dovrebbero provare i cibi a base di soia. Questo legume, infatti, contiene molti fitoestrogeni, che aiutano a normalizzare l'assetto ormonale, attenuando i malesseri tipici dell'età» dice la nutrizionista Samantha Biale.

2 Il formaggio light

► **Cos'è** Un formaggio morbido dal sapore dolce, molto leggero: infatti, contiene solo il 17 per cento di grassi (Lightlife di Leerdammer, 3,20 euro).

► **Come funziona** Tagliato a fette sottili, è perfetto nei toast, nelle crêpes o nella pasta al gratin.

► **Cosa dice l'esperto** «Anche i formaggi light, per chi è a dieta, vanno considerati un secondo a tutti gli effetti. Un'alternativa, dunque, e non un'aggiunta ai piatti a base di carne o uova» dice Luciana Maresco, dietista.



2

3

5 L'insalata per la pelle

► **Cos'è** Un'insalatona con verdure ad alto contenuto di betacarotene: carote, peperoni, pan di zucchero, radicchio rosso, cicoria e albicocche essiccate (Bonduelle, 3,50 euro).

► **Come funziona** Il condimento, a base di olio extravergine d'oliva, aceto di vino bianco, sale e concentrato di carota, è racchiuso in una bolla in plastica, sul retro della confezione. Basta premere e agitare perché il piatto sia pronto.

► **Cosa dice l'esperto** «Dopo l'esposizione al sole, la pelle produce un radicale che danneggia le cellule. Il betacarotene ha la capacità di "spegnere" questa molecola, opponendosi così all'invecchiamento» dice la dottoressa Alessandra Bordini, dietologa e ricercatrice all'Università di Bologna.



4



5