

IL MIO MENU DI BENESSERE

Tessa

Chi l'ha detto che gusto ed equilibrio non possono coesistere? I consigli della conduttrice tv per stare bene senza rinunce

“Gusto e salute nello stesso piatto” è il motto di Tessa Gelisio, che mette d'accordo un po' tutti, anche i nutrizionisti. E mentre la buona cucina è sempre più sinonimo di benessere e qualità, ecco un vademecum per portare in tavola piatti sani e gustosi con i consigli della famosa conduttrice e del nutrizionista Giuseppe Di Fede.

L'importanza di MANGIARE SANO

Oltre a un piacere per il palato, il cibo è una preziosa fonte di energia, che permette al corpo di svolgere le azioni quotidiane, al cuore di battere e al cervello di pensare. In quest'ottica, ogni alimento interagisce con la chimica dell'organismo e con tutte le reazioni, da quelle più complesse e invisibili come la replicazione del Dna ai movimenti dei muscoli.

Da qui, l'importanza di un'alimentazione consapevole e attenta. A tavola e in cucina, dunque, basta adottare poche e semplici regole per evitare l'insorgere di tutta una serie di disturbi, dai più banali ai più seri.

Il volto della salute

Conduttrice, autrice e volto noto di trasmissioni televisive di successo, Tessa Gelisio, 37 anni, ora conduce "InForma. Dimensione Benessere", il programma di Canale 5 dedicato a salute, medicina e benessere, in onda il sabato mattina alle ore 10. È anche in libreria con "Le ricette per stare bene" (ed. Fivestore) che è il nuovo ricettario di "Cotto e mangiato", la rubrica quotidiana delle ore 12.25 su Italia1. La Gelisio propone ingredienti e consigli, anche per immagini, su come procedere tra i fornelli. Cento ricette in tutto, che privilegiano preparazioni salutari, commentate dal nutrizionista Giuseppe Di Fede.



Gelísio

«LA DIETA MEDITERRANEA È IL MIO STILE IN CUCINA»

Il sabato mattina entri nella casa degli italiani con il programma di benessere di Canale 5...

Sì, è anche un'occasione unica per trattare, con rigore scientifico e un linguaggio semplice, tematiche comuni che riguardano tutti. In ogni puntata, con medici autorevoli, si affrontano 3-4 argomenti tra quelli più discussi nella vita quotidiana: alimentazione e diete, ma anche allergie, problemi sessuali, malanni di stagione, inestetismi e chirurgia plastica. Il tutto spaziando tra interviste agli esperti e vere visite ai malati che raccontano le loro esperienze, ma anche entrando nei più importanti centri benessere, alle terme o nelle cliniche in cui si applicano cure particolari.

Salute e benessere ritornano anche nel tuo nuovo libro...

Sì, la buona cucina è una preziosa alleata del benessere. Per andare incontro a diverse esigenze, nel libro ci sono 100 ricette gustose e semplici da preparare in poco tempo. Una selezione di piatti sani: da quelli più energetici ad

altri più leggeri per chi vuole dimagrire, fino alle ricette per vegetariani e vegani e altre più adatte a diabetici, celiaci e a chi soffre di intolleranze alimentari.

Che cosa consigli per una cucina sana e gustosa?

Innanzitutto, scegliere ingredienti di qualità: cibi freschi, nostrani, biologici e di stagione. Poi, sono da preferire cotture a basse temperature e preparazioni veloci per preservare vitamine, minerali e il sapore degli alimenti. Mentre per esaltare il gusto, si a ingredienti tipici italiani come olio extravergine d'oliva, succo di agrumi e vino per sfumare ogni piatto. E poi si possono usare capperi, olive, uva passa, pistacchi, noci, pinoli, mandorle, spezie e aromi mediterranei. Si al sale iodato che protegge la salute della tiroide, ma attenzione alla quantità: nel nostro Paese si consuma il doppio della razione consigliata. Infine, per una cucina più sana, consigliere di sottoporsi a un test per evitare i cibi ai quali si risulta intolleranti. È proprio attraverso questi esami che ho scoperto di avere

un'intolleranza al lattosio: eliminando il latte e i derivati ho avuto tanti benefici.

È importante rispettare la stagionalità degli ingredienti?

Sì, perché i cibi di stagione sono più ricchi di vitamine e antiossidanti. La stagionalità dei campi è diversa da quella del supermercato dove a dicembre si trovano pomodori e zucchine. Il rischio è di perdere il contatto con la natura e di portare a tavola cibi poveri di nutrienti e ricchi di pesticidi e additivi. Perciò, nel mio libro per ogni ricetta viene indicata la stagione ideale e poi ci sono tabelle realizzate con l'aiuto di agricoltori italiani sulla stagionalità degli ingredienti. Quando si va a fare la spesa, i prodotti stagionali sono subito riconoscibili perché più abbondanti ed economici. Vale anche per il pesce.

In fatto di pesce hai delle preferenze?

Amo alici, sgombri, saraghi, tonnetti, trote e, in generale, il pesce di stagione. Un pescato sempre fresco che, anche se di allevamento, offre maggiori garanzie in termini di qualità. Inoltre, evito quelli di grandi dimensioni, come pesce spada e tonno, che spesso hanno carni inquinate dal mercurio e altri metalli.

Segui un regime in particolare?

Sì, la dieta mediterranea, a base di cibi freschi, biologici e di stagione. Un regime a "chilometro Italia": scelgo con cura ogni ingrediente e a tavola non mancano mai verdura, frutta e cereali. Inoltre, da buona toscana, mi piacciono i legumi il cui consumo purtroppo è in diminuzione. Poi, mangio volentieri la pasta e preferisco pesce e uova alla carne, che porto in tavola una volta alla settimana. A causa della mia intolleranza al lattosio, evito latte e derivati, preferendo latte di riso e formaggio di

soia, tutto bio. Infine, per condire uso l'olio extravergine di olive italiane.

Com'è la giornata tipo?

Appena sveglia bevo un bicchiere d'acqua con succo di limone. A colazione: frutta, yogurt e cereali o pane integrale con marmellata bio e latte di riso. A metà mattina faccio uno spuntino con un frutto o i cracker. A pranzo preferisco un primo di pasta, riso o farro o una zuppa di legumi e verdure. A metà pomeriggio, un frutto e a cena un secondo di pesce, un contorno di verdure cotte o crude e pane integrale.



SGOMBRO al pomodoro con olive e pinoli

Ecco una ricetta di Tessa Gelísio per l'inverno, da realizzare in 35 minuti.
Ingredienti per 4 persone: 2 sgombri (720 g); 200 g di polpa di pomodoro; 10 olive nere denocciolate; 20 g di pinoli; 75 ml di vino bianco; 1 cipolla grossa (120 g); timo; aglio; olio extravergine.
Preparazione: eviscerare, sfilettare e la cipolla; tagliuzzare le olive. In una padella, soffriggere l'aglio, aggiungere la cipolla e fare appassire. Unire il pomodoro e, dopo 10 minuti, le olive, i pinoli e il timo. Sfumare con il vino, fare evaporare e completare la cottura.

➔ ATTENZIONE AI CIBI CON UN ELENCO DEGLI

INGREDIENTI LUNGO, FITTO E PIENO DI SIGLE

Tessa Gelisio

FOTO LIS CONDRIO

LE REGOLE del benessere

Una dieta sana e gustosa da adottare come stile di vita è il primo passo verso il benessere psicofisico. Un traguardo sempre più raggiungibile anche grazie a una comunicazione scientifica rigorosa, ma anche chiara e accessibile a tutti. Ecco, allora, i consigli da fare propri.

- * **A tavola preferire uno stile salutare,** appagante e bilanciato in carboidrati, grassi e proteine.
- * **Mangiare a ogni pasto frutta e/o verdura di stagione** per garantire al corpo una corretta dose di antiossidanti, preziose sostanze protettive.
- * **Diminuire i cereali raffinati** per mantenere stabili i livelli di glucosio (zucchero) nel sangue e la produzione di insulina.
- * **Prediligere cibi ricchi di proteine e grassi buoni** come pesce e frutta secca, alternando nella dieta anche carne, uova, affettati e latticini. Ridurre o abolire i grassi idrogenati.
- * **Scegliere con cura ogni ingrediente** che si mette nel carrello della spesa, puntando su prodotti di qualità.
- * **Ai fornelli si a metodi di cottura veloci** e una cucina sana e stuzzicante che mette d'accordo esigenze nutrizionali e palato.



Il sovrappeso?

COLPA DELL'INFIAMMAZIONE

Per anni si è creduto che la causa dell'aumento di peso fossero le calorie introdotte in eccesso con la dieta. In realtà, l'accumulo di adiposo dipende soprattutto da un processo infiammatorio originato da fattori come una **maggiore produzione di insulina** e l'intolleranza ad alcune sostanze contenute nei cibi. Secondo recenti studi, infatti, esiste una stretta relazione tra aumento del grasso corporeo, intolleranze alimentari e infiammazione cellulare.



Sì a un test

CONTRO LE INTOLLERANZE

Un'intolleranza alimentare può causare disturbi infiammatori, gonfiore, dolore, stanchezza, difficoltà a concentrarsi e facilità ad ammalarsi. Da qui l'utilità di controllare se se ne soffre. L'**Alcat** è l'unico test riconosciuto dalla Fda americana, in grado di rilevare intolleranze intese come infiammazioni da cibo. È affidabile e semplice: grazie a un prelievo di sangue, si valutano i gradi di intolleranza (1+, 2++, 3+++). Gli alimenti positivi (e i loro gruppi) sono prima esclusi, poi introdotti a rotazione per ripristinarne la tolleranza.



Ridurre

I CEREALI

Sono la principale fonte di energia, ma anche **i più ricchi di zuccheri** e, se consumati in eccesso, sono il nemico numero uno della bilancia. Quando l'insulina raggiunge livelli talmente alti da vincere la resistenza cellulare, tutto il glucosio (zucchero) entra nelle cellule creando un accumulo di adiposo. Un eccesso d'insulina, poi, favorisce l'infiammazione. A tavola, allora, è meglio limitare i cereali raffinati, non mangiare il pane prima di pasta o riso e non abbinare pasta e patate o riso e patate. Utile è il consiglio di un esperto.



Tanti antiossidanti

DAI VEGETALI

Mangiare frutta e verdura di stagione è indispensabile per assicurare al corpo un corretto apporto di **antiossidanti**, sostanze in grado di neutralizzare i radicali liberi. Ogni giorno, allora, si ad agrumi e kiwi, che sono ricchi di vitamina C. Via libera ai carotenoidi - contenuti soprattutto in vegetali arancioni come zucche e carote - e a polifenoli e antocianine, antiossidanti in pomodori, cipolle, broccoli, melanzane uva, mele e frutti di bosco.

Servizio di Roberta Leggiero.

Con la consulenza del nutrizionista Giuseppe Di Fede, professore di Nutrigenomica all'università di Pavia, Direttore sanitario dell'Istituto di medicina biologica e dell'Istituto di medicina genetica e preventiva di Milano.

➔ FRUTTA E VERDURA NON POSSONO MANCARE:

SONO OTTIME ANCHE COME ANTIPASTO

