

Data	Pagina
Gennaio 2010	108

food (trend

A CURA DI VANIA CRIPPA

Bere anche d'inverno

Siamo portati a pensare che in questa stagione bere sia meno necessario. Ma non è così. Anche nei mesi freddi vale la regola dei due litri al giorno. Purché naturali



S spesso il freddo ci scoraggia. Ma bere, anche in inverno, dovrebbe essere un gesto naturale, come respirare. “Ne abbiamo bisogno perché siamo costituiti per il 50-60% di acqua”, ricorda Angela Focarelli, dietista a Milano. “L’acqua è un elemento essenziale per la tonicità della pelle, il buon funzionamento dell’intestino e per la linea, perché conduce alcune reazioni chimiche che bruciano le calorie sia durante l’esercizio fisico sia quando siamo a riposo”. Ideale, la mattina, iniziare a carburare bevendo un bicchiere a digiuno, a temperatura ambiente, soprattutto se si soffre di stipsi, per arrivare a consumarne due litri entro sera. E quando con-

cedersi un succo? “A colazione come sostitutivo del caffè latte”, risponde l’esperta, “o come spuntino nel pomeriggio: bere un brick di succo ha lo stesso apporto calorico di un frutto”. Una raccomandazione: scegliere quelli senza zucchero aggiunto o 100% pressati, ricchi di vitamine e sali minerali. Ottimo nell’arco delle 24 ore è il tè verde, ricco di antiossidanti che aiutano a combattere i radicali liberi e contrastare l’invecchiamento. “Di solito consiglio di comprare le foglie di tè in erboristeria e prepararlo da sé, ma ne esistono di buoni anche già pronti”, dice Focarelli. “Anche qui il consiglio è di controllare l’etichetta per orientarsi su quelli *diet*”.

Buoni, belli e sani

Nella foto, da sinistra, gusto sapido, con tenori di dolcezza per Ferrarelle Platinum Edition, nuova bottiglia da 75 cl con decorazioni in platino. Nei migliori ristoranti, www.ferrarelle.it. Pago Mela Pressata 100%, concentrato di vitamine con 10 varietà di mela (0,75 l. 2,20 euro), www.pago.it. Frutta italiana, senza zucchero aggiunto, per Kiwi-Mela.it della linea Succhi.it di Skipper (100 ml, 1,74 euro), www.skipperjuice.it. È ricco di antiossidanti e povero di zuccheri, Lipton Green Tea Lemon (1,5 l. 1,39 euro), www.lipton.it. Pesa il 14% in meno la bottiglia da 1,5 l in Pet di Levissima Naturale, per un packaging eco-friendly (0,48 euro), www.levissima.it. Combatte i radicali liberi, unendo a un’acqua oligominerale, pura e leggera la saggezza d’Oriente, Thé Verde San Benedetto (0,5 l. 0,55 euro), www.sanbenedetto.it