

Corporesano

MAGAZINE

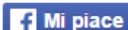
http://www.corporesanomagazine.it/nutrizione/diete/item/ff.html?category_id=40

Victoria's Secret Show: ecco la dieta degli Angeli da passerella



0.0/5 rating (0 votes)

QUATTRO LITRI DI ACQUA AL GIORNO E GELATO AL GUANABANA. E' QUESTA LA DIETA PIÙ RICERCATA DEL MONDO?



Dopo le elezioni americane e l'atterraggio della sonda Rosetta, si è tenuto al Grand Palais di Parigi l'appuntamento più atteso dell'anno: la sfilata dei 52 angeli di Victoria's Secret, accompagnati da atmosfere carnevalesche e a tratti gotiche grazie anche alla presenza di Lady Gaga (per la prima volta alla sfilata), Bruno Mars e The Weeknd. Come ogni anno il "mondo si ferma" per 15 minuti ad ammirare, con invidia e con ammirazione, fisici scultorei e inarrivabili, alla ricerca della 'ricetta segreta' (buona sorte e DNA a parte) che permette alle modelle di essere prive di imperfezioni. Ma il segreto di Victoria c'è, eccome.

La forma fisica delle protagoniste in passerella, infatti, è frutto di un costante lavoro day by day, composto da sessioni di training speciali che mixano yoga, pilates e boxe. Ma la vera sfida alla forma inizia due mesi esatti prima dello show. Perché dal 5 ottobre le bellezze sono a dieta ferrea. Obiettivo: arrivare ad avere meno del 18% di massa magra nel corpo. Nei 60 giorni che precedono la sfilata le modelle vengono settimanalmente visitate da un nutrizionista che misura il loro livello di grasso, di massa muscolare e ritenzione idrica (che deve essere totalmente assente il giorno dello show). Ogni giorno devono bere almeno un litro di acqua e nutrirsi soltanto con verdure e proteine magre, ovvero pasti a base di due fette di tacchino rigorosamente scondite, albume d'uovo, uova polverizzate, yogurt scremato e, udite udite, gelato!

Ebbene sì: pare proprio che quest'ultimo elemento della dieta sia stato inserito per sollevare l'umore alle 'povere' fanciulle che, costrette a questo regime estremamente restrittivo, spesso avevano manifestato ansia da prestazione e depressione. Tra i superfrutti più in voga nelle gelaterie americane quello a base di un frutto 'magico' chiamato guanabana. Si pronuncia con l'accento sulla seconda "a", guanábana, si tratta di un frutto tropicale che ultimamente sta facendo parecchio discutere per le sue proprietà anticancerogene, antiradicali liberi e dimagranti. Sarà forse tra i gusti preferiti dagli Angeli di Victoria's Secret?

Il gelato è concesso nelle ultime due settimane pre- sfilata con porzioni di 100 grammi al giorno (equivalenti a sole 100 kcal per porzione).

La guanabana aiuterebbe a combattere l'ipertensione, proteggerebbe dai raffreddori e in generale dalle infezioni alle vie respiratorie, mantiene in forma il fegato e regola gli zuccheri nel sangue. Per l'alto valore di antiossidanti, infine, avrebbe proprietà preventive nei confronti dei tumori, proteggendo le cellule dall'invecchiamento provocato dai radicali liberi.

“Sfatiamo subito un mito: il gelato non fa ingrassare, commenta Stefano Versace, fondatore di Stefano Versace - Gelateria Italiana & Gourmet, catena di gelaterie con 15 punti vendita negli Stati Uniti, da Miami a Philadelphia. Bisogna però fare attenzione: esiste un'enorme differenza fra gelato e ice cream e non tutti la conoscono. Il gelato ha ingredienti naturali al 100% e un gusto diverso anche grazie alla differenza di temperatura (- 20 per l'ice cream, -12 per il gelato). Altra grande differenza è la quantità di grasso (fino al 30% nell'ice cream, solo il 7% nel gelato) e l'overrun, cioè l'aria incorporata nel prodotto (50% nell'ice cream, solo il 10% nel gelato). Il vero gelato artigianale è genuino e fresco e viene prodotto quotidianamente”, conclude Versace.