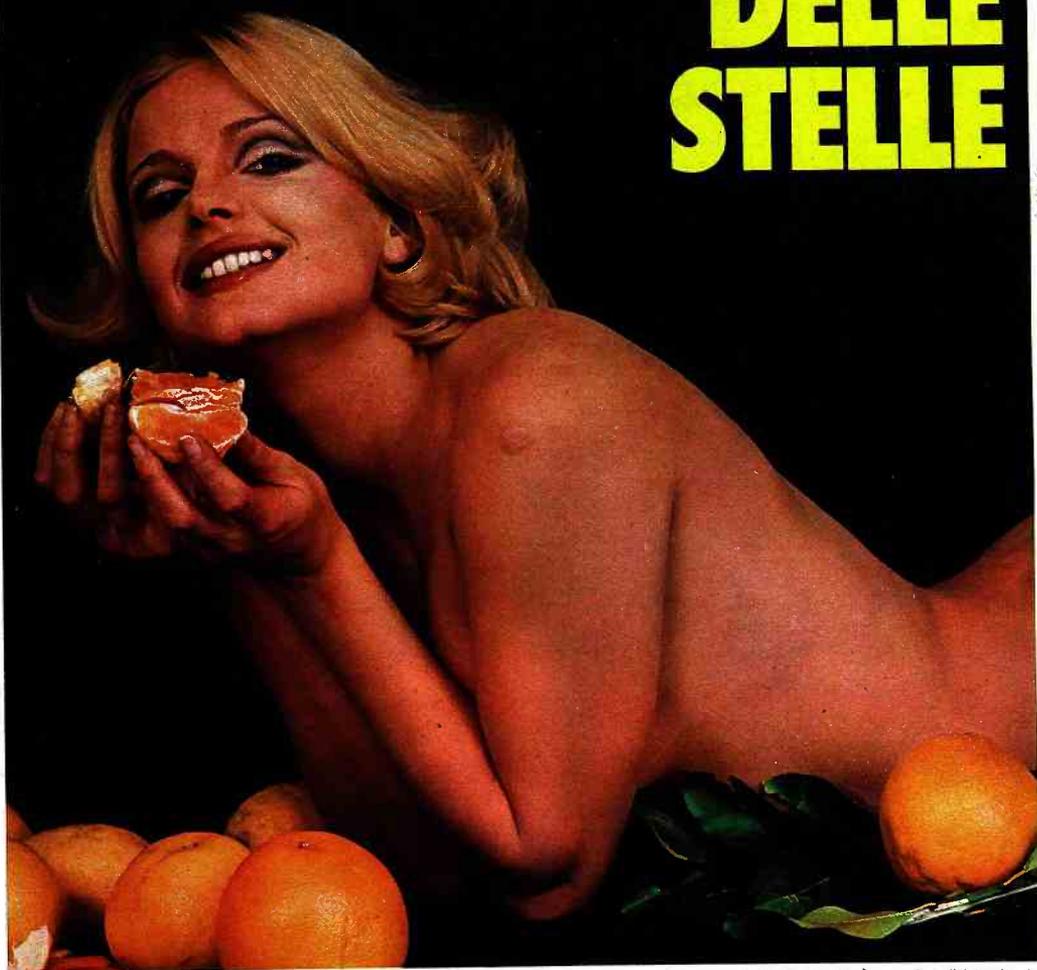


Ecco come fanno certe attrici a perdere 5 chili in una settimana

LE PAZZE DIETE DELLE STELLE



La dieta di Ewa Aulin: per tre giorni alternate dal mattino alla sera spremute di arance e pompelmi alle ore 8, 11, 13, 16 e 21. È un regime disintossicante.

Ewa Aulin, Marisa Mell, Elsa Martinelli, Mari-lù Tolo presentano le cosiddette "diete-urto", nate dall'esigenza cinematografica di fare dimagrire nel più breve tempo possibile la protagonista di un film. Anche voi potete adottarle con ottimi risultati purché seguiate proprio alla lettera i consigli della nostra esperta Maria Venturi

di Maria VENTURI
Foto di Angelo Frontoni

Lo diciamo subito, prima che corriate dal fruttivendolo a comperare ceste di verdura, sacchi di patate, chili di pompelmi e arance: le diete che Ewa Aulin, Marisa Mell, Elsa Martinelli e Mari-lù Tolo presentano in un modo così originale in que-

ste pagine sono «pazze», in quanto ignorano il requisito fondamentale di un regime dimagrante: fornire all'organismo, sia pure in quantità ridotta, tutti i principi nutritivi di cui ha bisogno.

Perché ve le presentiamo, allora? La risposta è semplice: perché sono soltanto queste diete-urto (ossia «pazze») a compiere il sicuro miracolo di un rapido e dissimato calo di peso. Sono

(segue a pagina 83)

Marisa Mell: "Un meraviglioso bagno disintossicante nella verdura di stagione per ritrovare la linea quando mi accorgo di avere addosso qualche chilo di troppo"



Tre chili di verdura al giorno e niente più, senza olio né sale: è la dieta "verde"

Carote, sedano, pomodori, cipolle, rapa, fave, nell, lattuga, cavolfiore e fagiolini sono verdure-base della «dieta vegetariana», detta anche «la dieta dei trent'anni». La dieta è folle sia per i prezzi proibitivi di alcune verdure fuori stagione, sia perché tutte le verdure vanno mangiate crude o cotte a vapore per non disperdere il prezioso contenuto vitaminico. L'abbiamo definita «dieta dei trent'anni». Il perché è presto detto: la sferzata vitaminica che l'organismo riceve fa sentire i suoi benefici effetti sulla pelle, sui capelli, sugli occhi. Il forte apporto di vitamina A (definita anche «antisterilitica»), giova inoltre all'apparato riproduttivo della donna, prolungando il suo periodo di fertilità.

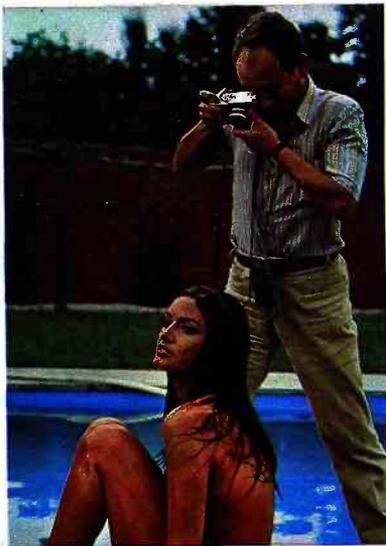
«Dopo aver seguito per un mese questa dieta», assicura Marisa Mell, «ho visto i pori del viso, dilatati dal cerone, restringersi miracolosamente. Posso dirvelo? Non esiste attrice che, di questa stagione, non prepari la sua preziosissima pelle ai rigori invernali con la dieta vegetariana».

La dieta consiste nel nutrirsi esclusivamente delle verdure che abbiamo elencato (crude o cotte a vapore) nella quantità complessiva di 3 chilogrammi suddivisi a piacere nell'arco

della giornata. Olio e sale vanno dimenticati: è concesso, come unico condimento, succo di limone a volontà. Tanto sacrificio viene ricompensato: una settimana di rigorosa dieta «verde» significa un dimagrimento sicuro di due chilogrammi.

Questo regime alimentare è però controindicato per quelle di voi che sono predisposte a una eccessiva ritenzione d'acqua nei tessuti: nutrendosi esclusivamente di verdura, avrebbero l'amara sorpresa di registrare un aumento anziché un calo di peso. Anche la dieta vegetariana va seguita a giorni alterni, per non privare l'organismo di elementi nutritivi indispensabili quali grassi e proteine. Molti dietologi consentono un piccolo «strappo» al regime esclusivamente vegetariano suggerendo di integrare la dieta verde con uno o due uova sode a metà giornata. L'uovo sodo attenua lo stimolo della fame.

Chi riesce ad abituarsi a questa dieta esclusivamente basata sui vegetali, in genere prova la tentazione di proseguitarla senza limite di tempo. È, ripetiamo, piuttosto pericoloso perché verrebbero a mancare all'organismo sostanze preziose che soltanto la carne e i carboidrati posseggono.

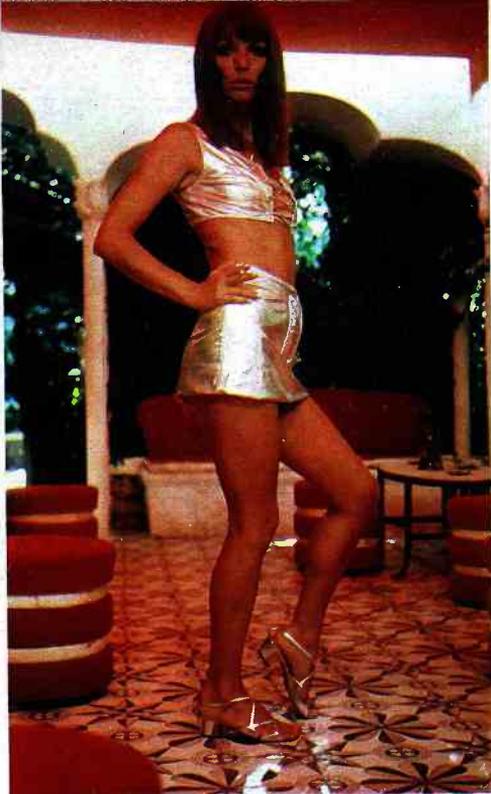


In questa pagina Marisa Mell presenta la sua dieta «verde», detta anche «dei trent'anni». È esclusivamente a base di verdure e consente un dimagrimento medio di 2 chili per settimana. La sconsigliamo soltanto a chi assimila e trattiene molto i liquidi (in questo caso si avrebbe un aumento di peso). Qui a destra, la Mell sotto l'obiettivo di Frontoni, che ha realizzato le belle immagini di questo servizio dietetico.



Elsa Martinelli:
“Viva gli spaghetti,
viva i dolci,
viva la selvaggina.
Ecco la mia
anti-dieta segreta”





È più facile dimagrire che ingrassare quando si superano i trent'anni. Se il metabolismo funziona con un ritmo accelerato, la magrezza provoca un invecchiamento precoce della pelle e dei tessuti. È il problema di Elsa Martinelli, costretta a seguire (beata lei!) una dieta antidimagrante, meno semplice e irrazionale di quanto si creda.

(segue da pagina 79)

le diete che le attrici seguono quando, chiamate sul set per l'inizio di un film, sono costrette a smaltire, magari in appena tre giorni, fino a quattro, cinque chili di peso superfluo. Se vi è capitato di incontrare un'amica dopo una decina di giorni e di trovarla sorprendentemente dimagrita, potete giurarlo: ha seguito una dieta folle. Potete farlo anche voi: a condizione che seguitate alla lettera i consigli che troverete nelle pagine seguenti e che fanno da guida a ognuna delle quattro diete illustrate.

5 importanti interrogativi

Il periodo che va dalla fine di novembre al 15-20 dicembre è quello migliore per dimagrire: i processi metabolici, che molto spesso in autunno sono soggetti a rallentamenti o alterazioni, si sono assalati, e non è ancora arrivato il grande freddo da cui l'organismo si difende esigendo un maggior apporto calorico. Le feste di Natale sono alle porte: dimagrire subito significa prepararsi a indossare con sicurezza e allegria l'abito da sera. Significa anche neutralizzare per tempo le inevitabili conseguenze di ghiotti pranzi, brindisi e cnoni.

Sotto, dunque, con le «pazze diete» delle dive. Ciascuna delle quattro ha indicazioni, caratteristiche e benefici diversi: ovvio consiglio è quello di sceglierne una «su misura» per i propri problemi di linea e di pelle.

E veniamo adesso ai dubbi, ai «punti oscuri» e agli interrogativi più frequenti da parte di chi decide di dimagrire.

Primo interrogativo: è sempre necessario rivolgersi al medico per mettersi a dieta? La risposta è: se per dieta si intende un regime alimentare non inferiore alle 1000 calorie al giorno, regime atto comunque a ridurre un apporto abituale di calorie eccessivo e perciò dannoso. La risposta è no anche se ci si accinge a seguire una dieta-urto: purché questo regime ipocalorico e poco variato sia seguito a giorni alterni e purché non superi la durata di un mese.

Ma se i chili da smaltire sono più di 10-12, se per ritrovare la linea è necessario programmare mesi e mesi di restrizioni alimentari, allora è sempre bene chiedere consiglio e tabelle dietetiche a uno specialista.

Secondo interrogativo: quando il peso da smaltire è accumulato soltanto in alcune parti del corpo (ad esempio, cosce e fianchi), esiste una dieta che faccia dimagrire soltanto questi punti? La risposta è sì. E ci si spieghiamo. Quando l'organismo viene messo sotto regime, è costretto ad attingere alle riserve di grasso e quasi sempre il peso si scioglie là dove si

(segue a pagina 84)

Passati i "trenta" attenzione: dimagrire è molto pericoloso

Quando si parla di diete, istintivamente si pensa alle diete dimagranti. In realtà sono moltissime le donne impiegate in una faticosa guerra alla tramontata «linea grissina». Non è un luogo comune affermare che è più facile dimagrire che ingrassare: chi è costituzionalmente magra brucia con sorprendente rapidità anche i cibi più calorici, con grande invidia delle «ciccione». Invidia, va detto, che è fuori luogo. Superati i trent'anni, infatti, la magrezza è un handicap: indurisce i lineamenti, sottolinea le rughe, dà alla persona tutto un aspetto rinsecchito che evoca immediatamente l'immagine di una linea senile.

Varcato dunque il traguardo dei trent'anni (e molto spesso anche in età più giovane) la parola d'ordine delle magnissime è «mettere su un po' di carne». Ma come? Il problema è serio, ma non drammatico, bastano infatti alcuni piccoli accorgimenti per ottenere risultati sperati!

Primo: è preferibile mangiare poco e spesso piuttosto che rimpinzarsi di cibo all'ora dei pasti. Secondo: antipasti, intingoli, salumi, frutta ad alto contenuto zuccherino (come uva e banane) possono essere ingeriti a vo-

lontà. Terzo: un pisolino subito dopo i pasti aiuta l'assimilazione dei cibi. Quarto: l'assimilazione stessa si facilita bevendo abbondantemente mentre si mangia. Quinto: i grassi tutti hanno sì un elevato contenuto calorico, ma è bene limitarne l'uso in quanto abbassano la soglia dell'appetito (prezioso alleato delle magnissime). Sesto ed ultimo: mangiate cibi molto salati e mai troppo caldi. È risaputo che più un piatto è caldo maggiormente sazia.

Vediamo ora un menù tipo. Prima colazione: 1 tazza di cioccolata con 1 brioché. Ore 11: 1 yogurt alla frutta. Seconda colazione: 2 fettine di prosciutto crudo o di bresaola; risotto alla milanese o pastasciutta o ravioli alla panna; fegato alla veneta o caccagione arrosto o brasato con contorno di purea di patate; 1 grappolo d'uva o una banana. Cena: antipasto misto; minestrone di riso o tagliolini con prosciutto e panna; 150 gr. di formaggi grassi o cotoletta alla milanese o pollo arrosto; contorno di verdura fresca; 1 frutto. Le fortunate che dovessero aver appetito tra un pasto e l'altro, ne approfittino per mangiare qualche biscotto oppure una fetta di torta.

(segue da pagina 83)

era accumulato. Ogni dieta è efficace in questo senso: a meno che i famigerati cuscinetti di grasso non siano di vecchia data o non presentino alterazioni cellulitiche. In questo caso sono indispensabili moto, ginnastica, massaggi con creme apposite. Al proposito, è bene ricordare che camminare a piedi rappresenta la forma più semplice e meno impegnativa di ginnastica: bastano anche 15-20 minuti per ossigenare i polmoni, attivare il metabolismo e facilitare di conseguenza lo smaltimento dei depositi adiposi.

Prima colazione con l'acqua

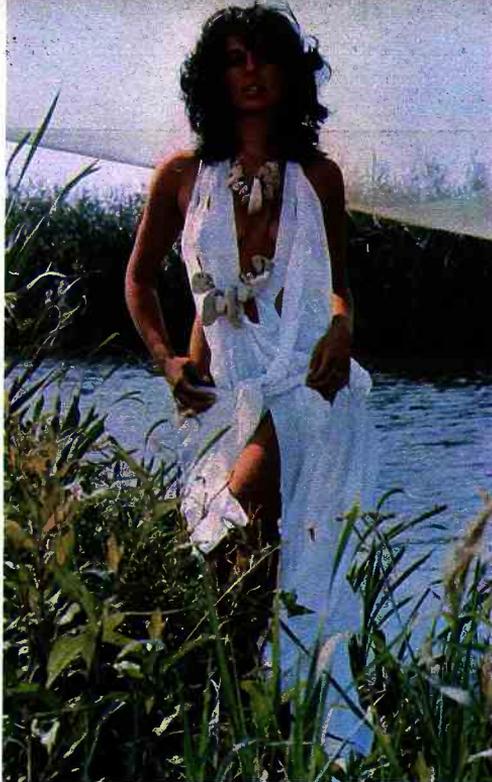
Terzo interrogativo: capita spesso che un invito a cena o un festino tra amici (con allegre bevute e robuste mangiate) anzi anche di un chilogrammo, in una sola notte, l'ago della bilancia. È possibile rimediare? Semplicissimo: seguite la cosiddetta dieta «del giorno dopo». Ecco il menù. **Prima colazione:** 1 bicchiere d'acqua tiepida senza zucchero con il succo di mezzo limone. **Ore 10:** 1 yogurt magro. **Ore 13:** 1 spremuta di 1 pompelmo. **Ore 16:** 1 tè bollente senza zucchero. **Ore 20:** 100 grammi di carote lessate condite con il solo succo di mezzo limone. Seguendo alla lettera questo menù, cenette e festini non lasceranno alcun segno sulla linea.

Quarto interrogativo: è vero che, smessa una dieta, i chili perduti si recuperano in poche settimane? Risposta: assolutamente no. Questo capita soltanto se, al termine di un regime alimentare ipocalorico, si ricomincia a mangiare indiscriminatamente. Ma se ci si limita a ingerire la quantità di calorie che l'organismo richiede e può bruciare (circa 1800 al giorno per una donna che svolga una normale attività domestica o d'ufficio), il peso corporeo si assesta al punto raggiunto con la dieta dimagrante e non c'è alcun rischio di brutte sorprese. È bene però sapere che, come norma, tanto più numerosi sono i chili smaltiti, quanto maggiori sono i rischi teorici di recuperare qualcuno. Smessa una dieta-turto, perciò, restate per un paio di settimane al di sotto del vostro fabbisogno calorico normale.

Quinto ed ultimo interrogativo: se un regime dimagrante contempla uno o più cibi a cui si è allergici o che non piacciono (ad esempio, latte, yogurt, carote) è possibile sostituirli con altri cibi? La risposta è no. Si «regolonerà» invece (o si ripeterà per due pasti consecutivi) uno degli altri alimenti prescritti dal menù.

Ci sono altri dubbi? È rimasto qualche «punto oscuro»? Il 2582 di Annabella è a disposizione di tutte.

Maria Venturi



Niente da dire sulla linea di Marilù Tolo, «falsa magra» tipica e inconfondibile. La sua dieta con le patate è adatta a chi sente continuamente gli stimoli della fame e della sete. La sconsigliamo tuttavia se avete lo stomaco che si dilata facilmente o abbondanti «cuscinetti» di grasso localizzati sull'esterno delle cosce oppure sui fianchi.

Se avete sempre fame e sempre sete 2 chili di patate al giorno

La «dieta delle patate» può essere, a seconda dei casi, disastrosa o efficacissima. Spiegheremo più avanti perché. Cominciamo ora a sfatare miti e luoghi comuni sbagliati sulla patata. Il primo è che ingrassi. Non è vero: la patata contiene, percentualmente, meno carboidrati del riso o del pane o della pasta. Altro errore abbastanza diffuso è pensare che sia un alimento «povero». La patata, oltre ai carboidrati, contiene sali minerali, vitamine preziose (quali la E, B2 e C) e una piccola percentuale di proteine. Manca di grassi: ma, condita con un cucchiaino d'olio, può essere considerata un alimento completo.

Una dieta esclusivamente a base di patate (2 kg. e mezzo al giorno, lessate e mangiate in tre pasti e un paio di spuntini intermedi) può far perdere anche 3 chili di peso in una settimana. E qui veniamo alle controindicazioni cui accennavamo. Chi soffre di aerofagia o tende a dilatarsi facilmente di stomaco o ha «cuscinetti di grasso» localizzati sull'esterno delle cosce e sui fianchi, a una dieta di patate preferisca una dieta a base di carne (alimento eccitometabolico per eccellenza). Si alle pata-

te, invece, per chi non riesce a dimagrire perché ha sempre fame: è una delle poche diete che dà subito un senso di sazietà.

Recenti studi compiuti da una équipe di dietologi svizzeri hanno appurato che un'alimentazione ricca di patate è assai efficace per la salute e la bellezza dei capelli e che, negli uomini, previene la calvizie.

Le patate, infine, costituiscono un valido alleato contro la sete (grazie al loro elevato contenuto d'acqua). Chi si lamenta perché «ingrassa dopo aver bevuto un bicchier d'acqua», provi a seguire la dieta preferita di Marilù Tolo. «Da quando ho scoperto questo tubero», confessa l'attrice, «il continuo senso di sete che provavo mi è scomparso. E mi basta mangiar patate una settimana al mese per non uscire mai dal peso-forma».

Naturalmente, anche per questa dieta valgono i consigli dati per le altre: smessa la cura-turto non si deve ricominciare a mangiare indiscriminatamente, almeno nelle due prime settimane.

Ed ecco un'altra avvertenza a tutte: la dieta delle patate, se seguita per più di quattro giorni consecutivi, può causare debolezza e squilibrio all'organismo.

**Marilù Tolo: "Quando
voglio dimagrire,
per una settimana mangio
solo patate.
Non ci credete?
Provate anche voi"**

