

Ciò che buono ingrassa. Fino a ieri.

Da Cucina Wellness piccoli accorgimenti per superare, nella vita di tutti i giorni, la dipendenza dal cibo 'spazzatura'.

Dal ristorante al pic nic, dalla cucina di casa nostra alla manifestazione di piazza, mangiare sano, goloso e anti-aging è golosa realtà.

Roma, 18 luglio 2011- Come una bella donna che vi fa voltare per strada, come un vestito che cattura il vostro sguardo in una vetrina, così è o dovrebbe essere cibo che mangiamo: **alla base della corretta alimentazione** - e ancor più del successo di una dieta - **vi è la capacità di rendere "memorabili" i nostri pasti.**

Perché **il senso di appagamento e di sazietà non sono regolate** solo dall'intestino o dallo stomaco, bensì anche e soprattutto dal nostro cervello, o meglio, **dalla capacità del cervello di tener traccia del cibo che abbiamo ingerito.**

"Non serve essere campioni di memoria - ha spiegato **Chiara Manzi**, dietista, presidente dell'ASSIC (Associazione per la Sicurezza Nutrizionale in Cucina) e fondatrice di Cucina Wellness -, basta imparare ad adoperare **piccoli accorgimenti, gli stessi che sono alla base della Cucina Wellness**, il primo progetto italiano che si avvale del supporto di chef e scienziati per promuovere la salute attraverso la tavola. Perché **è possibile combattere la dipendenza dal cibo spazzatura o dalle cattive abitudini innescando una sorta di dipendenza 'positiva' nel nostro organismo**". Un recente ricerca pubblicata su *Pnas* evidenziava infatti come alcuni cibi grassi, in particolare le patatine fritte, potessero essere assimilabili ad una droga, in quanto capaci di stimolare la formazione di sostanze, simili alla marijuana, in grado di regolare il senso della fame e della sazietà.

"Le attuali conoscenze scientifiche - ha continuato Manzi - dimostrano al contempo come **mangiare prestando molta attenzione al pasto induce ad assumere lentamente una minore quantità di cibo**, probabilmente proprio a causa **dell'aumentata percezione degli stimoli della sazietà e di una maggiore regolazione del processo mnemonico che regola l'appetito e l'assunzione di cibo al pasto successivo**".

Ma come dobbiamo comportarci **in pratica** per vincere la dipendenza dal grasso?

"La prima regola è **non vietare e non rinunciare mai all'appagamento del gusto. Una fettina ai ferri o un'insalata scondita non sono Cucina Wellness, perché non sono memorabili, anzi**

deprimono. Il cibo è e deve essere considerato **un piacere**, fin dalla sua preparazione”. Cucina Wellness insegna infatti alle persone comuni a **riappropriarsi del gusto di cucinare**, grazie al supporto di chef e nutrizionista: si è da poco concluso il corso di cucina del benessere con un pranzo interamente preparato dai partecipanti, che per un giorno hanno sostituito in cucina lo chef del ristorante La Locomotiva di Roma.

Attenzione massima alla **presentazione del piatto**, che deve essere bello, appagante: il **primo organo del gusto è la vista**. Una pietanza presentata gradevolmente sarà più memorabile e quindi appagherà maggiormente il nostro appetito.

Altro consiglio: **mai cucinare la pasta o il riso in bianco**, preferire invece un primo con **coriandolo di verdure** che gratificano maggiormente il gusto, ci aiutano ad assorbire meno calorie (grazie alla fibra) e rallentano l’invecchiamento cellulare.

Rivalutare poi il **piatto unico: i ricettori del gusto si appagano più velocemente quando si mangia uno stesso cibo. Meglio quindi una quantità maggiore di una stessa pietanza, che più portate.** “In estate il piatto unico è ancora più invogliante. Noi – ha detto Manzi – ne abbiamo preparati alcuni per il **pic-nic wellness, un evento che ha coinvolto i nostri fan in un parco di Roma**, per far capire che si può cucinare sano e godere del piacere della convivialità ovunque. A casa, al ristorante, in un parco, al mare”.

Attenzione inoltre **ai metodi di cottura**, che devono essere generalmente **brevi** per mantenere il contenuto di nutrienti ed esaltare i sapori.

Particolare cura, infine, agli **accostamenti**: “sono tre – ha concluso la nutrizionista – i requisiti di una cucina sana: **ingredienti, metodi di cottura e accostamenti**. Cito l’esempio della curcumina, che assunta insieme al pepe nero ha una maggiore capacità antiossidante”.

Cucina Wellness sarà al Festival internazionale del Peperoncino di Rieti: appuntamento venerdì 22 luglio alle ore 18 con lo show cooking del Cuoco Wellness Pasquale D’Ambrosio.

Ufficio stampa

press@cucinawellness.com; 338/1220693

Per contattare Chiara Manzi: chiara.manzi@assic.org; 329/7064863