

Brevettata in Canada l'aria dietetica

Il Gazzettino di Padova
Aprile 1998

"Quando c'è la salute c'è tutto", recita un antico e proverbiale. Ma per avere una buona salute non bisogna contare esclusivamente sulla fortuna, ma cercare di aiutarsi conducendo una vita sana, facendo sport, evitando gli eccessi, eliminando il fumo, riducendo drasticamente gli alcolici, riposando bene, e mangiandosi senza eccessi.

Una recente indagine condotta in Gran Bretagna su un campione di undicimila persone, ha per esempio dimostrato che chi mangia regolarmente noci, mandorle o noccioline, riduce di addirittura di un quarto le possibilità di contrarre malattie. Questi prodotti contengono molta vitamina E, che è un potente antiossidante, e sviluppano acido linoleico, fondamentale per rafforzare le difese immunitarie. Anche le arachidi (i bagli) contengono le stesse sostanze, ma in misura notevolmente minore.

Nella dieta vanno in qualsiasi caso ridotti i grassi animali. Un sistema, non troppo ortodosso (lanciato negli Stati Uniti, il paese con la più alta percentuale di obesi del mondo) per la verità, consiglia ai mangiatori di carne, questa procedura: sciacquare la carne cucinata con acqua calda e poi

Aperto un bar che vende boccate d'ossigeno

TORONTO - E' stato inaugurato con grande successo a Toronto un bar che, tra un cappuccino ed un'acqua minerale, serve boccate di ossigeno ai suoi clienti. Per 16 dollari (circa 25 mila lire) i clienti possono ricevere, applicando al naso una mascherina trasparente, venti minuti di ossigeno puro al 99 per cento. I clienti più esigenti possono ordinare ossigeno al gusto di arancia, kiwi o limone.



sciugarla! In tale modo una porzione da 100 grammi, ridurra da 235 a 200 le calorie, e da 15 a 12 i grammi di grasso. Non ci sembra una grande idea: forse è meglio mangiare un paio di volte in meno la carne, ma gustarla nella maniera canonica. Anche perchè chi fa

sport difficilmente potrà rinunciare del tutto dall'apporto calorico che offre la carne.

Quella della carne "lavata" non è l'unica idea... originale. In Canada hanno brevettato l'aria dietetica. La vendono per i bar e anche in alcune farmacie, servita in tubi di plastica. Una "sorsata" di venti minuti costa 12 dollari (circa 20 mila lire). Gli esperti, quelli veri, sostengono che non serve a nulla, ma gli inventori, che hanno fiutato l'affare, sono invece della teoria che questa aria purissima sia molto utile per tenere sveglio e vispo il cervello, che serva per far smaltire velocemente sbornie e far passare anche potenti emicranie, ed infine che sia anche nutritiva, e ovviamente dimagrante. Da sottolineare che i compratori di sorsi d'aria sono in aumento.

Infine, ma questo è scientificamente provato, chi desidera perdere cellulite, può provare a mangiare gambi di ananas. Contengono un enzima drenante che la combatte e che la fa diminuire velocemente. Dunque, si può prima mangiare il frutto, che è buono e fa bene, e quindi mettersi a masticare il gambo, che non è per niente saporito, ma che fa calare la cellulite, che per molte donne rappresenta un vero problema.