**ELLE 2017**

**BELLEZZA**

**I capelli blu sono di moda e lo saranno soprattutto per la primavera estate 2018**

*Turchese, bluette e verde acqua: i capelli by Sam McKnight delle top model che hanno sfilato per Fendi sono la nuova ossessione beauty 2017*

BY R D, 22/09/2017

Che **Bella e Gigi Hadid** fossero le top model più belle e richieste del momento, era abbastanza chiaro, le abbiamo viste [con i turbanti da Marc Jacobs](http://www.elle.it/bellezza-beauty/makeup/news/a1474926065042/come-mettere-eyeliner/) o nelle vesti di signore dell'alta borghesia da Max Mara, ma non ci saremmo mai aspettati di vederle sfilare anche con i **capelli blu**, quasi irriconoscibili. L'idea **beauty** è, ovviamente, **Sam McKnight**(l'hairstylist di tantissime celeb tra cui Lady Diana!), che per la sfilata **primavera estate 2018 di Fendi** alla **Milano Fashion Week**, trasforma le due modelle, e anche **Kendall Jenner,** in sirenette di un mondo incantato con chiome blu e verdi.E così in quattro e quattr'otto la nuova ossessione del 2017 sono i capelli blu da sirena visti su Bella, Gigi e Kendal.

Niente chiome extra lunghe e sinuose per le top model però: una piccola coda di **capelli turchesi**tagliata e appoggiata sulla nuca a coprire un angolo del viso. Molto Anni 70, secondo Sam McKnight. In contrasto con gli abiti di Fendi della collezione primavera estate 2018 che ricordano le linee e i colori delle sale da tè degli Anni 40.

Aggiungiamoci un [eyeliner molto grafico e orientaleggiante (la vera tendenza makeup della prossima stagione)](http://www.elle.it/bellezza-beauty/makeup/news/a1474926065083/tendenze-makeup-primavera-estate-2018/) et voilà. L'effetto è epico."Volevo usare una striscia di **capelli** come fosse un cappello" ha detto l'hairstylist. "Stavamo cercando degli spunti Anni 40 ma poi abbiamo deciso che serviva un tocco più mascolino e meno da ragazza per bene per contrastare il look. Ci siamo ispirati ai capelli di Twiggy, ma blu".

Accanto alle sorelle Hadid e Kendal Jenner, c'era anche la piccola Kaia Gerber, un'altra modella molto giovane e super richiesta al momento. Kaia, anche lei con i capelli dai riflessi blu, si scatta un selfie nel backstage. Non solo, anche Stella Lucia Deopito, dopo aver fatto i capelli rosa, cambia look in occasione della sfilata di Fendi e sfoggia anche lei una chioma da sirenetta verde e blu.

**La parola anti-age è stata bannata. È tempo di celebrare la bellezza vera: quella di tutte le età, pelli mature incluse**

*Il termine 'age inclusive' prende piede e le aziende riformulano i nomi dei propri prodotti. È l'era del movimento anti-anti-age*

BY [F C](https://www.elle.com/it/author/17801/federica-caiazzo/), 21/09/2017

C'è aria di ribellione nell' industria di bellezza e la parola ***anti-age*** è stata bannata. A capo del **movimento anti-anti-age***,*che ha conquistato il web con dichiarazioni di protesta, ci sono consumatrici e addette ai lavori che denunciano l'accezione sessista del termine.

La fondatrice del blog *British Beauty Blogger*, **Jane Cunningham**, sostiene che bisognerebbe riferirsi a questi prodotti come "age inclusive" o "per pelli mature" perché l'invecchiamento della pelle è un processo naturale che ogni donna attraverserà prima o poi nella vita. "Trattare l'età come un qualcosa che necessita di cure non ha senso ed è anche demoralizzante per tutte le donne sopra i 30 anni", puntualizza Jane aggiungendo che "i marchi dovrebbero celebrare la bellezza di ogni età".

In prima linea anche **Michelle Lee**, direttrice di *Allure Magazine*, che nel suo editoriale scrive: "Consapevolmente o no, stiamo subdolamente rinforzando il messaggio secondo cui l'invecchiamento è una condizione da combattere. Possiamo cambiare il modo di intendere la vecchiaia se cambiamo il modo di riferirci ad essa", precisa la giornalista.

L'industria cosmetica - che deve spesso fare i conti con l'ASA (Advertising Standards Authority) - non può certo restare indifferente, soprattutto considerando che il mercato dell'industria cosmetica mondiale è diventato uno dei più lucrativi e con aspettative di crescita entro il 2019 per un totale di $131 bilioni. Ecco allora che i prodotti vengono rimessi a nuovo e rivestiti di tutto punto con un nuovo packaging e un nuovo nome: Pro Age, Age-Defying, Age Perfect, Slow Age. Se non ci avete ancora fatto caso, loro sono già in giro pronti per diventare fedeli alleati di bellezza.

A convincerci ancor di più che questo cambiamento è il benvenuto non sono solo i cambi di rotta delle industrie cosmetiche nella denominazione dei propri prodotti. Sono sempre di più le modelle e le celebrità sopra i quaranta anni scelte come protagoniste di campagne pubblicitarie.

Ricorderete **Lauren Hutton**, 73 anni, che lo scorso anno ha calcato la passerella di **Bottega Veneta** insieme a Gigi Hadid mostrando la bellezza di due generazioni a confronto. La stessa Lauren è quest'anno protagonista della campagna pubblicitaria dell'underwear di **Calvin Klein**. Perché la bellezza, quella vera, non conosce età.

**Tutte pazze per la maschera labbra (anche Emma Stone)**

*Lei l'ha usata per prepararsi ai Golden Globes: ecco la maschera che sta facendo impazzire tutte*

BY [L C](https://www.elle.com/it/author/16395/luciana-caramia/), 09/01/2017

Qual è la cosa più odiosa che può capitare quando si stende un rossetto? Ritrovarsi con le labbra screpolate, poco idratate e piene di rughette. Lo sa bene la makeup artist di Emma Stone, Rachel Goodwin, che ha immortalato la sua illustre cliente a poche ore dal [red carpet dei Golden Globes](http://www.elle.it/bellezza-beauty/makeup/news/g1414778/golden-globes-capelli-trucco-2017/) con una maschera per le labbra.

Si tratta di un patch in silicone intriso di collagene del bran koreano Etude House (non reperibile da noi) ma in commercio ne esistono di diverse: dai Kiss Kiss Lovely Lip Patch di Tony Moly (altro brand asiatico) amatissimi da Jessica Alba...

Il segreto di questo genere di maschere è proprio nel mix di attivi che la caratterizzano e che permettono in pochi minuti di posa di idratare e rimpolpare anche le labbra più provate. L'effetto lo ha mostrato la stessa Emma Stone sul red carpet dei Golden Globes: un sorriso luminoso e impeccabile.

Volete provarle? Per un risultato ottimale non dimenticate di esfoliare prima la labbra con uno scrub ad hoc, oppure con un pizzico di zucchero miscelato con un goccio di olio. Sciacquate con acqua e applicate un patch da tenere in posa per almeno 15/20 minuti.

**Perché il rossetto rosso di Jessica Alba è quello che tutte dovremmo avere nel beauty case?**

*Il rossetto rosso fragola preferito è la sua arma segreta di seduzione, e noi non facciamo fatica a crederci. La verità è che sta bene proprio a tutte*

BY T C, 22/08/2017

La sua è la classica bellezza della ragazza acqua e sapone, sin dai primi Anni Duemila quando diventò famosa con la serie *Dark Angel. S*emplice, dai lineamenti dolci, gli occhi grandi e il sorriso gentile. **Jessica Alba** oggi ha 36 anni, è mamma di due bambine, Honor e Heaven, ed è ancora la stessa ragazza della porta accanto, ma ancora più bella.

Le basta poco per essere perfetta sui red carpet: il suo segreto sembra essere molto semplice, proprio come la sua **bellezza** che non è mai troppo, mai volgare, mai fuori posto. Un velo di **rossetto rosso**fragola, *et voilà.* Il fatto è che Jessica Alba non osa mai troppo con eyeliner, ombretti, blush e ciglia finte: la celeb di *Honey*(2003, ve lo ricordate?), preferisce puntare solo sulle **labbra**. E usa molta discrezione nel farlo: nessun finish ultra vinilico, no glitter, no colori audaci. Jessica sfoggia (quasi) sempre il suo**rosso fragola**, senza altri fronzoli, matte, perfetto così com'è nella sua semplicità.

Ecco perché dovremmo tutte copiare il suo **beauty look**: il trucco del viso leggero, magari un velo di blush rosato sugli zigomi che regala quell'*allure* romantica e da eterna ragazzina, mascara per intensificare lo sguardo e poi...solo un tocco di rosso per una **bocca** polposa come una fragola. Il fascino sta tutto lì, il risultato è una bellezza classica, ever green, mai sotto tono, mai sopra le righe, perfetta in ogni occasione. La star ha recentemente dichiarato a *Vanity Fair* che il suo**lipstick** preferito ha proprio i toni del frutto, è **matte**e in formato matitone. *Truly Kissable Lip Crayon - Demi Matte*costa $18 su*honestbeauty.com.* Il beauty look di Jessica Alba è semplice e si presta non solo ai red carpet, ma anche a tutte le occasioni: dalle feste all'ufficio, dal pomeriggio alla sera. Rosso, rosso fragola. Anzi rosso Jessica Alba.

**Tutte le novità beauty imperdibili dell'autunno tra nuovi prodotti, trattamenti capelli, makeup up e iniziative speciali durante la fashion week**

*L'arrivo dell'autunno non è mai stato così dolce con tutte le coccole di bellezza che ci aspettano... Scoprile qui!*

BY R D, 14/09/2017

Settembre è un mese difficile, si rientra dalle vacanze, si torna in ufficio, il lavoro, la routine... Niente panico. Affrontare l'inizio dell'**autunno 2017** non è mai stato così dolce con tutte le **iniziative beauty** in arrivo. I nuovi prodotti imperdibili dei grandi nomi della bellezza, i servizi di **hairstyling**professionale ad hoc per te, soggiorni da sogno nelle**Spa**più lussuose d'Europa, eventi speciali durante la **Milano Fashion Week 2017**...  
QUI tutte le **beauty news** da segnare in agenda per la stagione autunnale. Ci meritiamo proprio una, anzi tante, coccole...

Styling Express con Testanera alla Milano Fashion Week

**Testanera** celebra la moda con un esclusivo servizio di bellezza aperto a tutta la fashion community **da sabato 23 e domenica 24 settembre**, dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 19.00 presso la boutique Accessorize in Galleria Passarella 2 di Milano (nei pressi di Piazza San Babila). Hairstyling professionale fatto ad hoc per ciascuna, a seconda della forma del viso, del colore dell'incarnato e capelli e delle preferenze +  tantissimi consigli beauty degli esperti.

Solo per le bionde poi si potrà provare il nuovo prodotto Testanera *Palette Blond Pastel Touch,* lo spray di colore temporaneo che dura fino a tre lavaggi e regala un tocco di colore rosa pastello. Tutte le partecipanti riceveranno un omaggio Testanera. Una notte tra le nuvole

Dormire su una nuvola è un sogno che diventa possibile con **QC Terme Dolomiti**, Trentino Marketing e Val di Fassa che regalano la possibilità di dormire gratuitamente sotto le stelle del Trentino. Dal prossimo **31 ottobre al 20 dicembre**sarà infatti possibile soggiornare per una notte nella "Nuvola del Benessere" nel giardino termale di QC Terme Dolomiti. Le stanze hanno vetrate che offrono una vista spettacolare sul cielo delle Dolomiti, tutta la biancheria da letto è personalizzata per gli ospiti e sono offerte anche piccole coccole beauty con il personale professionale di W**ella, Cantine Ferrari, Surgiva e Depuravita.**La Nuvola sarà disponibile solo per 50 giorni: per soggiornarvi andate sul sito l*anuvoladelbenessere.com*e compilate il formulario.

Nuxe collabora con Benjamin Millepied e lancia il suo primo film: Instinctive Beauty

*"L'istinto è una forza, ascoltarlo è una vittoria, nutrirlo oggi è un bisogno. Per noi era ovvio: dall'istinto nasce la bellezza",*ha dettoAliza Jabès, fondatrice del gruppo Nuxe.  
Per festeggiare la nuova espressione del marchio, ***NUXE*** coinvolge il ballerino francese ***Benjamin Millepied*** in un'avventura inedita: il suo debutto come regista del suo ***primo spot sul tema "Instinctive Beauty"****.* Le sue coreografie ricche di libertà e sensualità fanno di lui il partner ideale del brand di cosmetica e profumeria. Ogni gesto lascia un'impronta evidente, in sospensione, per evocare meglio l'essenza naturale di NUXE, amplificatore dell'istinto della bellezza femminile.

Nasce **DIEGOXTE**, il blog che porta la firma dell'esperto di bellezza e stile **Diego Della Palma. Beauty**, arte, design, lifestyle, attualità : un contenitore multitasking fatto di parole e immagini a cui collaborano molti fotografi, makeup artist, hair stylist e artisti.   
Tra video tutorial che spiegano come replicare le tendenze moda, trucco, accessori e stile, trovano spazio anche articoli di commento di Diego Della Palma. *«Ne vedrete di tutti i "pallori", anzi…di tutti i colori!» Diego Dalla Palma*

**Dite addio alla tendenza del choker necklace per la moda 2017**

*Pronte a salutare l'accessorio più cool nel 2016? Ripercorriamo i migliori fashion moment che ce lo hanno fatto amare*

DI L A F, 16/01/2017

È con grande dolore che annunciamo la fine della **tendenza 2016** più amata: bye bye ai **choker**per la**moda 2017**. Di certo vi ricorderete di loro al [Coachella 2016](https://www.elle.com/it/moda/abbigliamento/a482/coachella-2016-tendenze-look/) dove ogni ragazza li ha indossati richiamando [gli anni '70](https://www.elle.com/it/moda/tendenze/g1914/tendenze-peggiori-anni-70/) o quando le teenager hanno usato dei lacci delle [scarpe Nike](https://www.elle.com/it/moda/scarpe/g760/scarpe-da-ginnastica-tendenza-moda-estate-2016/) legati al collo. E ancora recentemente quando **Asos** ha messo in vendita **girocolli** in [velluto](https://www.elle.com/it/moda/abbigliamento/g1786/moda-inverno-2017-vestiti-velluto/) per gli **uomini**. Ma, purtroppo, è stato Matt Lauer l'ultimo a indossare questa **collana**per il *Today show*.

Indimenticabili tutti i fashion moment che il **choker** ci ha regalato nel 2016, un anno in cui sono tornati alla ribalta ma che non vedremo nella lista delle **tendenze moda 2017**. Ma quando ci si trova in New Jersey, circondata da tutti con [lo stesso choker nero](https://www.elle.com/it/moda/accessori/news/g888/collane-estate-2016/), si sa che è il momento di lasciar perdere la **tendenza**, anche se può essere davvero doloroso. E come dice un vecchio proverbio, «Non è finita fino a quando Matt Lauer lo indossa».

Per ricordare il potere di questa tendenza, ecco i **look** più celebri del 2016 in cui questo **accessorio**è stato l'assoluto protagonista. Quando non eravamo sicuri se le modelle alla sfilata di **Alexander Wang** indossavano choker o collari per cani, ma non importava perché erano veramente fashion:

**Tendenza moda 2017: i gioielli**

*Bracciali, anelli, orecchini e collane di moda questa stagione. Come il ritorno delle cavigliere*

BY [T B](https://www.elle.com/it/author/16396/tarcila-bassi/), 03/01/2017

Il **2017** sarà all'insegna del gioiello di [**tendenza moda**](http://www.elle.it/moda/tendenze/), tanti i [trend](http://www.elle.it/moda/tendenze/news/g1414733/i-trend-moda-del-2017/) visti sulle passerelle della [**Primavera-Estate 2017**](http://www.elle.it/moda/sfilate-primavera-estate-2017/) che noi abbiamo prontamente individuato per voi.

**Corone, coroncine** e accessori per capelli saranno uno degli accessori must have di questo 2017, forse non adatti alla vita di tutti i giorni, ma chi l'ha detto che la moda è semplice?

La prossima stagione segna il ritorno inaspettato di due gioielli che non vedevamo da qualche anno: le**cavigliere**e le **collane folk.** Le prime, mai abbandonate dalle irriducibili del genere, grazie a John Galliano tornano alla ribalta e, secondo noi, saranno una delle tendenze forte sulle spiagge più cool d'Italia e non solo. Le collane folk, ispirate dai Nativi Americani, tornano al collo delle donne chic di Ralph Lauren, che questa stagione abbandonano lo stile newyorkese dell'Upper-East side a favore del look da cow-girl chic. I**bracciali**diventano maxi e stravaganti, un esempio su tutti sono quelli visti a Parigi da Loewe, un bangle alla schiava ornato di fiori. Altra tendenza per i vostri polsi è il guanto-bracciale come quello indossato dalle top model di Lanvin e Chanel. Anche quest'estate gli **orecchini** si riconfermano re della stagione, ma per essere veramente cool dovrete prestare attenzione alla scelta, infatti i favoriti di stagione saranno lunghissimi come quelli visti da Del Pozo o Saint Laurent. Se volete esagerare lasciatevi affascinare da Mary Katrantzou che crea il mono orecchino-collana, della serie "due al prezzo di uno".

**Capelli moda 2017: la frangia adesso si porta così**

*Mossa, aperta e al naturale: ecco tutte le declinazioni a tema frangia più belle del momento*

BY [L C](https://www.elle.com/it/author/16395/luciana-caramia/), 18/02/2017

La **frangia** è così: si ama e si odia. Ma prima o poi ci si ricasca. L'ultima star, in ordine di tempo a ricascarci è stata [Penelope Cruz, che è apparsa ai Bafta con i capelli al naturale, incorniciati da una frangia aperta nel mezzo](http://www.elle.it/moda/ultime-notizie/news/g1414967/bafta-2017-red-carpet/).

Tra i trend **capelli** del **2017** però non poteva mancare anche lei: e così, insieme a [tagli e acconciature](http://www.elle.it/bellezza-beauty/capelli/news/g1414962/moda-capelli-autunno-inverno-2017/) corte, [biondi sempre più biondi](http://www.elle.it/bellezza-beauty/capelli/news/g1414924/capelli-biondi-tagli-tonalita-estate-2017/) e variazioni originali sul [colore](http://www.elle.it/bellezza-beauty/capelli/news/a1474926063031/blorange-colore-capelli-2017/), la frangia attraversa stagioni e collezioni moda, fashion week e red carpet, per riproporsi in nuove forme, texture e lunghezze. Ma adesso, come si porta? Ve lo diciamo noi.

Frangia scalata - Una delle proposte per la primavera 2016 di  James Longagnani per Wella: in questo caso la frangia è accompagnata ad un gioco di sfumature ramate e a un taglio corto.

Frangia corta - Dritta e corta: è la frangia dell'hairstylist Salvo Filetti per la Compagnia della Bellezza.

Frangia e capelli lunghi - Il bello della frangia? Dona al look un pizzico di ingenuità e romanticismo. Proprio come per quella di Jessica Biel.

Frangia aperta - Penelope Cruz ha deciso di potarla così, in tandem con un taglio dalla media lunghezza, che accarezza le spalle.

Frangia lunga ai lati - Per Bryce Dallas Howard la frangia diventa la naturale cornice del suo volto di porcellana.

Frangia sfilata - Effetto volume per Suki Waterhouse.

Frangia Anni '80 - È quella creata da Eugene Souleiman per lo show primavera estate 2017 di Jeremy Scott (Wella).

Frangia pizzicato - Pixie cut e frangia imperfetta donano carattere a questo taglio firmato Toni&Guy: il tocco finale è nel colore, realizzato con una tecnica che prende ispirazione dal velluto.

**SALUTE**

**La dieta della frutta e verdura è di soli 3 giorni, è molto efficace e fa dimagrire in fretta. Ecco perché è da provare**

*Ricchissima di minerali e vitamine, fa dimagrire velocemente e ti dà una bella pancia piatta. Scopri tutti i consigli dell'esperta su come farla*

BY DOTT.SSA S DI L, 07/07/2017

Il variegato mondo del benessere, attento a ogni moda e tendenza del momento, ha pensato bene di proporre una dieta che tenesse in considerazione l'abitudine tipica dei mesi più caldi di consumare cibi più leggeri, e così è arrivata la cosiddetta **dieta della frutta e verdura** (anche chiamata "dieta della California" o "di Hollywood"), una dieta lampo da seguire per soli **3 giorni** e seguita poi da un regime controllato. Il suo successo è dovuto principalmente al vasto seguito di celebrities che l'hanno fatta, ma funziona davvero ed è efficace nel far **dimagrire**.

La dieta della frutta prevedeva in origine il consumo di solo pompelmo ma, nel corso degli anni, questo modello è stato ammorbidito, consentendo anche l'introduzione di altri tipi di frutta e anche di qualche verdura. Seguendo questo regime alimentare si unirebbero due effetti: quello depurativo, detox e quello fortemente drenante della frutta, con una drastica perdita di peso dovuta al netto taglio delle calorie.

Dieta della frutta: quanto si dimagrisce?

Questo tipo di alimentazione è stata strutturata, quindi, per appena 3 giorni al mese e assicura un dimagrimento importante: si può arrivare a perdere infatti fino a**un chilo e mezzo al giorno**. È fondamentalmente un tipo di alimentazione ipocalorica che si fonda sulla presenza degli zuccheri semplici e dell'apporto vitaminico della frutta. Lo scopo è quello di drenare il corpo assicurandogli fonti energetiche di rapido utilizzo per non incorrere in eccessivi e pericolosi cali energetici, forte anche del fatto che deve essere seguita per un tempo molto limitato. È altamente sconsigliabile proseguirla oltre quei 3 giorni. Un altro elemento importante da tenere in considerazione è la stagionalità degli alimenti: la frutta e la verdura scelte devono essere **fresche** e provenire da coltivazioni biologiche.

Le altre cose da conoscere prima di cominciare

Nonostante sia una dieta che si incentra sugli zuccheri, non esclude del tutto una fonte proteica, anche se in modo molto limitato. Infatti, è presente durante la giornata una piccola quota di **verdura**, sopratutto di tipo fibroso. Sono presenti anche piccole percentuali di grassi e proteine provenienti dallo yogurt utilizzato per preparare frullati e centrifugati. Grazie alla grande concentrazione di vitamine, fibre e minerali che vengono assunti, dovrebbero essere scongiurati anche i cali energetici a cui si può facilmente andare incontro, soprattutto in condizione di forte calore. Ovviamente, è indispensabile anche una corretta idratazione e**bere due litri di acqua al giorno**. Questa è la condizione principale perché sarà quella che assicurerà una corretta diuresi e l'eliminazione delle tossine corporee. La dieta è strutturata in modo da arrivare a **mangiare anche sei volte al giorno**ma sempre pasti a base di frutta. Infatti è una dieta molto ricca di acqua e di zuccheri semplici, che sono quelli che forniscono al corpo energia che può utilizzare subito, mentre in minore quantità ci sono le proteine e le fibre. Il contenuto in grassi, invece, è davvero esiguo. Anche mangiando molta frutta, il totale calorico della dieta non salirà eccessivamente, arrivando intorno alle 1600 calorie, che è un totale abbastanza basso per una persona sana e adulta. Infatti, il fabbisogno metabolico medio femminile, in linea di massima, si aggira intorno alle 1800 – 2000 calorie.

Cosa scegliere tra la frutta e la verdura per dimagrire?

Visto che questa dieta si basa principalmente sulla frutta, c'è ampia scelta su quale consumare. Ogni frutto, infatti, è dotato di specifiche caratteristiche e contribuirà al dimagrimento. Un esempio è l'**ananas**, che tutti conoscono per le sue proprietà digestive e di "sciogli grasso", oppure le prugne che sono ottime per regolare l'intestino pigro. Si possono scegliere anche ciliegie, anguria, melone giallo, pesche e albicocche, un'ottima fonte di carotenoidi, i pigmenti colorati ricchi di antiossidanti che rappresentano un'ottima arma difensiva contro la comparsa dei radicali liberi. In questi frutti ci sono anche**minerali** come magnesio (particolarmente attivo nel metabolismo dei grassi), rame (con un importante ruolo fisiologico di mantenimento del tessuto osseo e nella formazione dei globuli rossi), potassio (fondamentale per l'equilibrio idro-salino corporeo). E ovviamente ci sono le **vitamine**come la C e la A, che hanno importanti funzioni anti infiammatorie e legate alla stimolazione del sistema immunitario. La verdura fibrosa invece assicurerà l'arrivo della tanto desiderata **pancia piatta**e tonica. Via libera a lattuga, songino, finocchi, sedano, cicoria, mentre sono da evitare gli ortaggi ricchi di amidi come le patate.

Un esempio di menù per la dieta di frutta e verdura

Per rendersi conto di come è strutturata la dieta della frutta e verdura, ecco un esempio di menù tipico per i 3 giorni, da seguire ricordandosi di bere sempre due litri di acqua al giorno. Dopo la dieta, è importante seguire un regime di mantenimento equilibrato, come per esempio la dieta mediterranea.

Per merenda o spuntino si possono consumare bevande energizzanti e **tisane drenanti**, mentre sono banditi cereali e fonti proteiche a base di carne o pesce. Pochi i condimenti concessi, solo a base vegetale ed è necessaria una forte idratazione. Da **eliminare la frutta secca** che contiene una percentuale eccessiva di grassi, e le fritture, i dolci e le bevande alcoliche.

Come dimagrire in modo sano con la dieta

Ovviamente questa dieta è del tutto sbilanciata, e consente di perdere solo liquidi corporei non intaccando la massa grassa. Il rischio è quindi di riacquistare subito il peso perso. Il **vero dimagrimento** lo si avrà, al massimo, in un momento successivo, quando viene adottato un tipo di alimentazione controllata, variegata e senza eccessi. Mangiare per alcuni giorni solo ed esclusivamente frutta non è per niente una scelta salutare per l'organismo per una serie di motivi: la frutta ha un alto contenuto di zuccheri, i cui eccessi sono responsabili della maggior parte dei disturbi di cui la popolazione media soffre e sono proprio quei macronutrienti che devono essere più controllati durante una dieta. Mangiare solo frutta, inoltre, vuol dire privare il corpo di proteine e grassi, indispensabili per mantenere alto il volume muscolare e, paradossalmente, per attivare i processi di lipolisi, cioè di scioglimento del grasso, indispensabili per un corretto dimagrimento. Non è una dieta che può essere seguita da chiunque: per esempio in casi di patologie come il diabete è del tutto sconsigliata. Da evitare anche se si soffre di colon irritabile, a causa dell'alto contenuto di carboidrati a catena corta, altamente fermentanti, che vanno a interferire con la parete intestinale, creando meteorismo e disturbi digestivi. Insomma, le **controindicazioni** ci sono, soprattutto per alcuni tipi di persone.

# La frutta secca fa bene e non fa ingrassare! Guida approfondita e ragionata tra benefici, proprietà, dosi e curiosità

*Da cibo proibito ipercalorico a superfood indispensabile per la nostra salute. E per quella dell'economia*

BY [D P C](https://www.elle.com/it/author/16393/desiree-paola-capozzo/), 10/11/2017

Vali quanto un fico secco. Nessuno si offenda. È un complimento. I modi di dire nascono dalle consuetudini e dalle credenze comuni e popolari. E, di solito, resistono al tempo e alle smentite per la forza linguistica e per il colore che portano con sé. A meno che qualche luogo comune non scopra di avere economia e scienza dalla sua. È il caso del fico (e della **frutta secca e disidratata** in generale) che può rivalersi di anni di "denigrazioni" e finalmente rispondere a tono: "Fico secco a chi? Io valgo ben 653 milioni di euro!" Già perché è questo il valore economico in Italia del mercato della frutta secca registrato nel 2016 secondo Istat. Un aumento del 37,2 % dal 2012 a oggi, che deve ringraziare l'apporto delle ricerche e della divulgazione scientifica sulla nutrizione.

**Noci & co. da "vietate" a indispensabili**

In pochi anni, da tipico fine pasto ipercalorico delle feste comandate – Natale, Pasqua e pranzi luculliani dalle nonne in testa - noci, pistacchi, prugne e fichi secchi sono diventati compagni quotidiani di colazioni, merende, pranzi, cene e soprattutto spuntini spezza fame. I più acerrimi nemici della linea sono diventati alleati della nostra salute e indispensabili per una corretta alimentazione. Cos'è cambiato? Nessun miracolo o falso storico: la frutta secca è altamente calorica. A sfatare il mito che faccia "solo" ingrassare ci hanno pensato i "grassi buoni".

**Non tutto il grasso viene per nuocere**

Lo conferma la Società Italiana di Nutrizione dichiarando che i grassi dovrebbero ricoprire circa un terzo del nostro fabbisogno calorico. La SINU, inoltre, specifica che le varie tipologie di grassi dovrebbero essere ripartite rispettivamente per 1/3 tra grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi. Sono questi ultimi due, gli insaturi, quelli definiti "sani" o acidi grassi essenziali, indispensabili per il corretto funzionamento dell'organismo, ma che il corpo non è in grado di produrre. Grassi buoni che si trovano proprio nella frutta secca come noci, mandorle, nocciole, pistacchi, arachidi, anacardi e pinoli, oltre che nei semi oleosi e nel pesce. Tra tutti il nostro amico fico, però, ha un apporto energetico elevato, ricco di carboidrati ad alto carico glicemico com'è. Meglio limitarne il consumo…

**Secca o disidratata?**

Questione di gusti. È bene sapere che la frutta secca si può suddividere in due categorie: glucidica o lipidica. Della prima categoria, ricca di zuccheri e povera di grassi, fa parte tutta la frutta secca disidratata non oleosa tipo fichi, uva, albicocche, datteri, prugne, mirtilli; alla seconda, invece, con più grassi e meno zuccheri, appartengono noci, nocciole, pinoli, pistacchi, castagne e anche semi e legumi come le arachidi.

**Oltre ai grassi c'è di più**

Il valore ritrovato di questi alimenti da parte della comunità scientifica non dipende solo dal loro contenuto di acidi grassi essenziali. Sono varie le proprietà che contengono. Per riassumere: la frutta a guscio è fonte di sali minerali come magnesio, potassio, fosforo, calcio, zinco e poi vitamine A, B, E e K, e ancora ferro, fitosteroli, fibre e acido folico; la frutta essiccata vanta anche una quantità notevole di betacarotene. Tutto ciò fa sì che la frutta secca entri di diritto nell'olimpo dei cibi noti (denominati tali dal marketing) come superfood.

**Non è tutto superfood quello che sembra**

Cosa significa [superfood](http://www.elle.it/salute/alimentazione/news/g1339066/superfood-cibi-amici-della-salute/)? E quali alimenti possono fregiarsi di questo titolo? Ben pochi, in verità, come ha sancito nel 2007 l'Unione Europea che, con una normativa specifica, ha vietato l'uso di questo termine sulle confezioni di molti prodotti in commercio, consentendolo solo a chi può vantare prove scientifiche chiare sui benefici dell'alimento messo in vendita.

**Super o no, quali benefici?**

In cima alla lista dei presunti superfood ci sono soprattutto bacche: di [goji](http://www.elle.it/cucina/gourmet/news/a1181102/bacche-goji-proprieta/), di [aronia](http://www.elle.it/salute/alimentazione/news/a1338402/bacche-di-aronia-proprieta-benefici-uso/), di maqui, di pysalis. Nomi esotici che evocano Paesi d'origine lontani da noi, ma anche i più comuni frutti rossi come mirtilli, ribes, more e gelsi. Tutti ben equipaggiati di proprietà benefiche. Particolare merito va ai frutti dal colore viola o tendente al blu, tonalità data dai pigmenti naturali denominati antociani, che agiscono come potenti antiossidanti.

Tornando alla frutta secca, parliamo di [noci](http://www.elle.it/cucina/gourmet/news/g1255662/noci-benefici-proprieta-calorie-ricette/). Non hanno la denominazione di superfood, ma vantano una certificazione più che autorevole: la **Fondazione Umberto Veronesi** le ha definite "cibi della salute" consigliando l'assunzione di questo seme-frutto per prevenire disturbi cardiovascolari. Unica avvertenza: non più di tre **noci** al giorno, dato l'alto valore calorico (sì, più del fico!).

Anche i **pistacchi** vivono un momento d'oro. Il loro plus? Mettono buonumore. Secondo Evelina Flachi, specialista in scienza dell'alimentazione e nutrizionista: "Tra le sostanze chimiche capaci di determinare il buonumore, come stato d'animo, conosciamo la serotonina, che rappresenta l'ormone della calma e della serenità e viene sintetizzata nell'organismo a partire da un aminoacido assunto attraverso alcuni alimenti, il triptofano. I [pistacchi](http://www.elle.it/cucina/gourmet/news/a1474926062390/10-buoni-motivi-mangiare-pistacchi-inverno-triptofano/) ne sono una buona fonte ed essendo anche ricchi di vitamina B6, un altro nutriente che aiuta l'organismo a produrre la serotonina, possono influenzare positivamente l'umore".

In Italia sono oltre 800 i medici nutrizionisti che hanno aderito al progetto "Frutta secca è benessere", iniziativa di Educazione Nutrizionale promossa da Nucis Italia, l'istituzione senza fini di lucro che associa le principali aziende italiane che producono e commercializzano frutta secca e frutta essiccata, e che opera a livello internazionale per promuovere e finanziare ricerche scientifiche sui contenuti salutistici della frutta secca. A sostegno di tale tesi, si legge sul sito di Nucis: "Molti studi condotti su grandi numeri di soggetti, hanno confermato la riduzione del rischio di malattie cardiovascolari e dimostrato gli effetti benefici derivanti dal consumo regolare di frutta secca sul diabete di tipo 2, sulla riduzione del colesterolo LDL (e conseguente salute delle arterie e riduzione del rischio di sviluppare arteriosclerosi e demenza senile), sulla degenerazione maculare e la calcolosi. Lavori recenti hanno dimostrato che la frutta secca può essere utile anche per tenere sotto controllo il peso corporeo e nella prevenzione di alcune forme di tumore come il cancro del colon".

**Per fare tutto ci vuole un fiore, per stare meglio ci vuole un seme**

Ne è convinto Marco Bianchi, ricercatore e divulgatore scientifico legato alla Fondazione Umberto Veronesi, sostenitore di una dieta quasi priva di alimenti di origine animale, nonché noto volto social. Bianchi va oltre noci, mandorle e simili e arriva all'origine di tutto: al seme. Consiglia i semi oleosi da usare nelle insalate e in varie ricette come quelli di sesamo e di girasole ricchi di vitamina E, o di lino per il contenuto di acidi grassi essenziali Omega3 e di papavero per fare il pieno di calcio. Sali minerali, proteine vegetali, vitamine, fibre e grassi buoni: così tanto in un semino? Vale la pena di provare, superando l'impatto iniziale in cui ci si può sentire un po' un pappagallino…

**La regola del 30**

Super o no, la frutta secca fa bene alla salute. La notizia, quindi, è ufficiale e confermata da fonti certe e autorevoli. Ma… (c'è sempre un ma), questo non vuol dire che possiamo dare il via a un consumo senza limiti di questi alimenti. Vale il sano principio della moderazione. Il numero da tenere a mente è il 30. 30 grammi, infatti, è la RDA (Recommended Daily Allowance), la "dose" giornaliera di frutta secca consigliata dai nutrizionisti e segnata nelle linee guida internazionali per una sana alimentazione.

Piccola precisazione, con buona pace dei golosi: ci si riferisce a frutta secca non salata, zuccherata o glassata.

**Dalle bancarelle alla GDO (Grande distribuzione organizzata) ai social**

Madeline di molti di noi, la frutta secca è legata al ricordo delle feste di paese o alle domeniche in nelle piazze di provincia dove, con poco più di mille lire, ci si faceva riempiva dagli ambulanti un sacchetto di plastica trasparente con tanta frutta secca da condividere in famiglia. Oggi, invece, la troviamo al supermercato divisa in piccoli e moderni pack da costi accessibili, se in quantità esigua (ma corretta in termini di RDA) o in versione maxi con costi da gioielleria. Così noci, mandole e affini sono diventate lo snack salutista di sportivi, e bustine di mix con semi vari ed eventuali spuntano dalle it-bag di donne sempre più attente alla salute e al peso forma. E, segno dei tempi, gli hashtag a tema spopolano sui social: #fruttasecca #mandorle #noci descrivono le didascalie di frutta secca in fotografie patinate degne di professionisti grazie al tocco magico dei filtri.