

TREND



1. Cioccolato fondente; 2. Le nocciole; 3. L'olio di oliva: se ne devono consumare 3 cucchiaini al giorno; 4. Tazza di tè verde

# Superfood, alleati in tavola

## Olio, nocciole, cacao e tè verde

### Gli alimenti che allungano la vita

MARINELLA VENEGONI

Siete fra quelli che si visitano da soli su internet, o vanno a comprarsi gli integratori senza chiedere niente all'esperto? Molto male.

I medici esistono ancora, non si sono estinti, spiace se pensate di poterne ormai fare a meno. Eccone uno (caso non frequentissimo in verità) che si è preso la briga di scrivere uno svelto libretto che ci illumina su alcune verità non così diffuse ma assai confortanti. La prima lieta notizia di «Superfood - Il segreto della longevità» (ed. Aliberti) è che il DNA pesa solo per il 30 per cento sulla nostra attesa di vita, mentre per il restante 70 ce la costruiamo da soli, la nostra longevità, con lo stile di vita e ciò che mangiamo.

Non abbiamo perciò più scuse, ci spiega dati scientifici alla mano il prof. Valerio Sanguigni, cardiologo romano, detto anche «il cardiologo di Fiorello» (la Capitale è piccola, tutti sanno tutto), tipo gioviale e tosto, innamorato del mestiere e degli studi scientifici.

**Futuro longevo**

La longevità è un bel futuro; per il 2050, scrive Sanguigni, il

numero dei centenari è destinato ad aumentare otto volte.

Ovvio corollario è invecchiare in buona salute, senza malattie: «Poter coltivare i contatti sociali, confrontarsi con la famiglia e con gli amici, muoversi, camminare». L'apalissiano, se ci si pensa, il cardiologo ha studiato le statistiche e le diete di tutti i più remoti angoli del mondo dove la vecchiaia è lunga, e non si trasforma in malattia. Aggiunge parole che fanno riflettere: «I grandi vecchi sono persone che si sono nutrite in modo semplice, con ciò che la natura produce. Frutta e verdura. Fanno spuntini durante la giornata. Non hanno sovrastrutture mentali, vivono una semplicità di rapporti.

Per esempio: l'accanimento a tutti i costi su un obiettivo, fa male. Poi, bisogna pensare positivo». E sapere anche che a qualunque età, iniziando la prevenzione, si bloccano i fattori aggressivi. Mica male.

**Cibi e chimica**

E' sempre tempo di cominciare. Incrociando dati e cibi e chimica, Sanguigni ci produce nel suo libro un elenco di soltanto 5 «superfood»: cibi semplicissimi, famosissimi, anche

piacevoli, a portata di mano per tutti, portentosi per una buona salute prolungata. Ha persino inventato, con un perito alimentare di Torino, un potentissimo antiossidante piacevole, un gelato che ha chiamato «Powellnux» e che ha al centro la nocciola: il suo studio è stato pubblicato sulla rivista *Nutrition*.

I superfood sono: 1) olio d'oliva; 2) nocciole; 3) cereali integrali; 4) cacao scuro (cioccolato fondente, in pratica); 5) tè verde. Niente di più facile, purché vengano assunti nelle dosi consigliate: tre cucchiaini al giorno di olio, 30 mg al giorno di nocciole, 90 grammi di pane, riso o cereali integrali, 10 grammi al giorno di cioccolato fondente, una o due tazze di tè verde: «Sono alimenti in grado di avere qualità curative e benefiche per la salute, alleati della prevenzione, che riducono l'incidenza delle malattie».

L'approccio metodologico, spiega, è lo stesso utilizzato per i farmaci sperimentali: il cardiologo invita i lettori a consultare online, per rassicurarsi, le principali banche dati scientifiche, di cui fornisce nomi.

Sembra facile, ma come diceva Pavese vivere è un mestiere. Bisogna esercitarsi, e

imparare. Sanguigni conduce per mano nei meandri di tutti i grandi interrogativi che coviamo dentro di noi sulle modalità del nostro corpo, e ricorda che l'attitudine personale, il nostro atteggiamento nei confronti di questa nostra vita, gioca un ruolo assai importante.

**Piccole attenzioni**

Ma qualche nutrizionista è già insorto, professore? «Bisogna fare molta attenzione e studiare bene, prima di confutare quel che dico». E i medici, bisogna frequentarli? Certo che sì, dice il professore: «Curarsi con internet è l'anticamera dei mali. L'interpretazione dei sintomi richiede esperienza. Il fai-da-te è nato dalla crisi del rapporto paziente-medico: il paziente va guardato negli occhi, ascoltato. Ma il progresso della tecnologia nella medicina ha fatto perdere il contatto, spesso si studia il sintomo e non il malato; spesso il paziente viene sbalottato fra specialisti. Si è persa la fiducia, e molti sconfortati si rivolgono alla medicina alternativa. Ma la medicina tradizionale, credetemi, non si può abbandonare». —

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

Viene rieditato il **Monaco Heuer** degli Anni 60 Il lancio in occasione della 24 Ore di Le Mans

# Ecco l'orologio che fa tanto Steve McQueen

**LA NOVITÀ**

PAOLO DE VECCHI

Ha un nome evocativo e un esordio leggendario.

Il **Monaco Heuer** nasce mezzo secolo fa distinguendosi per la cassa quadrata, le indicazioni riportate in rosso e bianco su fondo blu e la corona a sinistra. La prima innovazione riguarda la forma, fino a allora utilizzata solo su modelli eleganti, visto che non era facile ottenerne l'impermeabilità e precludendo l'utilizzo sportivo. La seconda, oltre a caratterizzare l'orologio, rendeva il quadrante di facile e immediata leggibilità. La terza toglieva l'ingombro della corona, facendo diventare più manovrabili i pulsanti cronografici.

Il nome «Monaco» venne deciso dall'allora presidente Jack Heuer, pronipote del fondatore del marchio e oggi presidente onorario di TAG Heuer (realità nata nel 1985 dalla fusione della storica maison Heuer con la società di ricerca TAG-Technique d'Avant-Garde), cui si devono molte innovazioni dell'azienda di famiglia.

Appassionato di competizioni automobilistiche, fu tra i primi a legare l'orologeria al mondo delle corse, non solo con il nome di modelli come il Monaco e il Carrera, riferiti rispettivamente al famoso circuito di Formula 1 e all'estenuante gara di regolarità Carrera Panamericana Mexico, ma anche con operazioni d'immagine su come far di Heuer il primo cronometri-



Heuer Monaco, versione ispirata al modello del 1969, cassa in acciaio e movimento automatico con cronografo, costa 5.250 euro

sta ufficiale della Scuderia Ferrari.

Un altro importante episodio di questo genere fu la lunga sponsorizzazione del pilota Jo Siffert, un campione le cui gesta vennero celebrate da Steve McQueen, al volante di una Porsche 917, nel film *Le 24 Ore di Le Mans* del 1971.

Un mondo oggi leggendario e pionieristico, che è stato scelto da TAG Heuer per ambientare il lancio della seconda delle cinque collezioni speciali del Monaco, in occasione del suo 50° compleanno e proprio in questi giorni, quando appunto si sta svolgendo (15-16 giugno) la gara di *Le Mans*. Serie speciali e limitate a 169 esemplari, ciascuna connotata dalle peculiarità estetiche di un decennio e che si affiancheranno alla produzione normalmente in commercio. —

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

**Beauty routine**  
**Cibo per la pelle**



Dalla tavola alle creme viso e corpo, i superfood sono il beauty trend del momento, ingredienti di punta all'interno delle formule cosmetiche di ultima generazione. Ad esempio, SYS, brand tedesco di prodotti skincare vegani, dona benessere alla pelle grazie al complesso di estratti superfood e probiotici vegani che eliminano i batteri cattivi e rafforzano le funzioni naturali dell'epidermide. Comprende linee specifiche con estratto di fico d'India per pelli secche; con estratto di zenzero per quelle più sensibili.

**Acqua di bellezza**  
**Drink al collagene**



Non è solo gradevole al palato (disponibile al sapore di rosa e frutti rossi; di kiwi, lime e menta; di pesca e pepe nero), ma migliora anche l'aspetto dell'epidermide. Novità tutta da bere, la Sant'Anna Beauty, prima bevanda analcolica in Italia con collagene (ne contiene 2g), una delle più importanti proteine strutturali che il nostro corpo produce, conferisce tono, consistenza ed elasticità alla pelle. In bottiglietta (330 ml), viene addizionata con zinco, senza glutine, né coloranti e conservanti. Insomma, una super-acqua.