

## DIETA DA 2000 CALORIE PER RUSH FINALE CANDIDATI

Si avvicina il rush finale prima del voto per i candidati alle elezioni politiche e regionali italiane. Con la campagna agli sgoccioli, gli aspiranti premier, governatori e parlamentari aumenteranno il ritmo degli impegni giornalieri e alzeranno la 'posta calorica' in gioco. "In vista della maratona elettorale avranno bisogno di incamerare almeno 2.200 calorie contro le 1.800 necessarie a una persona che non deve mantenere alte performance intellettuali". Parola di nutrizionista.

Giorgio Calabrese, professore di alimentazione e nutrizione umana all'università del Piemonte Orientale di Alessandria e visiting professor alla Boston University School of Medicine, ha un suggerimento su misura per i politici impegnati nell'imminente tornata elettorale: "Non partecipate a una singola cena, ma mettete insieme tanti appuntamenti in cui sono previsti pasti, in modo da piluccare un po' qua e un po' là e rispettare un

regime alimentare fatto di piccoli pasti, anche 6 al giorno". Il programma ideale per il candidato alle prese con la vita da 'prezzemolino' imposta dalla competizione. "Fermarsi a un ricevimento significa mangiare fino in fondo, senza saltare una portata, per far contenti gli elettori. Mentre è meglio spezzare in più tappe l'apporto calorico giornaliero", spiega l'esperto all'Adnkronos Salute, oggi a Milano a margine di un incontro del servizio di aggiornamento permanente per il top management di **Ambrosetti**. Nel caso dei futuri rappresentanti degli italiani, prosegue, "i 6 pasti in questo caso possono diventare addirittura 7". Poiché il premier, i governatori, i parlamentari "si spostano continuamente nella loro giornata tipo e vivono molto in macchina", osserva Calabrese, "l'ideale sono i fuori pasto ai cereali o al latte, fette biscottate con un po' di crema spalmabile alla nocciola o marmellata, frutta fresca. E non potendo spesso mangiare seduti a tavola un piatto di pasta o di carne, si può optare per una porzione di prosciutto, o in generale per cibi facilmente digeribili e 'portatili' che appagano, non fanno sentire affamati e al contempo non deprimonano".

