



*"Spennellato" con perizia,
la star della dieta mediterranea
è un toccasana anche
per la pelle e per i capelli*

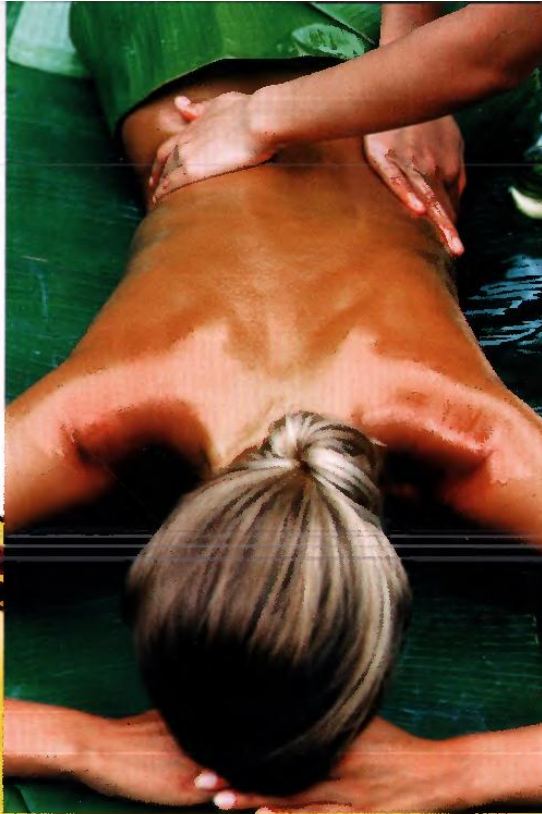
DI ELISABETTA CANORO

DIPINTE A OLIO

Si deve soprattutto all'olio extravergine d'oliva, indiscusso protagonista della tradizione alimentare italiana, se la dieta mediterranea è stata dichiarata dall'Unesco Patrimonio culturale immateriale dell'Umanità. Toccasana per l'organismo, l'oro verde è anche un valido alleato della bellezza naturale. Dalla tavola il prezioso condimento è così passato nel mondo della cosmesi e del wellness, al punto che i trattamenti a base di olio d'oliva sono il fiore all'occhiello di prestigiose spa e centri benessere. «Contiene acidi grassi monoinsaturi, polifenoli e tocoferoli come la vitamina E, antiossidanti per eccellenza», racconta Francesca Ferri, cosmetologa e direttore tecnico dell'EffegiLab di Lavis (Tn). «Combate i radicali liberi e stimola i fibroblasti a produrre collagene, favorendo il rinnovamento delle cellule epiteliali». Lo sapevano già gli antichi, che si servivano dell'olio d'oliva come antirughe e setificante. Oggi alle cure di bellezza descritte nelle tavolette di argilla ritrovate nel palazzo di Nestore in Grecia s'ispira il Traditional olive nourishing

facial dell'Anazoe Spa di Costa Navarino, nel Peloponneso (60 minuti, 115 euro). «Emolliente, elasticizzante e restitutivo, l'olio di oliva è anche un efficace antinfiammatorio», spiega Elisa Ciacci, cosmetologa di Fonteverde Natural Spa & Resort, a San Casciano dei Bagni (Si), dove si può provare il massaggio all'olio d'oliva toscano aromatizzato alla lavanda o al rosmarino (50 minuti, 90 euro). «Lo compriamo solo da produttori locali», spiega l'esperta. «Perché non perda le sue virtù benefiche e mantenga inalterate le sue proprietà curative», aggiunge la dottoressa Ferri, «deve essere spremuto a freddo, da piante cresciute in ambienti sani, dove l'aria è pulita e il terreno privo di veleni, come sul Garda e in Val d'Orcia». Qui crescono le olive usate dall'Adler Thermae Spa & Relax Resort di Bagno Vignoni (Si) per il trattamento Nutrimento all'extravergine: avvolti in un impacco di crema, polvere e olio fresco, ci si rilassa su un lettino che galleggia sull'acqua tiepida (50 minuti, 79 euro). A Limone sul Garda, invece, l'energetico Tao refitting praticato dai terapisti del Centro Tao agisce sui meridiani sbloc-

cando le contratture (50 minuti, 90 euro). «Secondo la medicina cinese, i prodotti che si trovano in natura sono virtuosi dell'energia del luogo», spiega Arianna Risatti, da 25 anni direttrice del centro. «Ecco perché sia in cucina sia in cabina usiamo solo l'olio delle nostre olive, spremuto a freddo e quindi senza conservanti». Sempre sul Lago di Garda, a San Felice del Benaco (Bs), per nutrire e illuminare la pelle c'è il massaggio Gocce di Lago, a base del pregiato olio monocoltivato prodotto nelle aziende agricole del Lefay Resort & Spa, con essenze di limone e lavanda (50 minuti, 80 euro). Altra terra di ulivi secolari è la Puglia, dove si può farsi coccolare da trattamenti esclusivi, con tanto di brevetto. Come quello per capelli ai capperi e olio d'oliva (65 euro) o il detossinante al pâté d'oliva (90 minuti, 130 euro), praticati nella spa in grotta della Masseria Torre Coccaro di Savalietri di Fasano (Br). A pochi chilometri, alla Masseria San Domenico Spa Thalasso, "l'avvolgimento all'olio d'oliva in aromaterapia" rimodella e ammorbidisce viso e corpo (75 minuti, 100 euro). (Indirizzi delle spa a pag. 188).



Benessere

FAI LA SPA A CASA TUA

Chi ha poco tempo a disposizione può seguire semplici accorgimenti e sfruttare così i benefici dell'extravergine anche stando a casa. A cominciare dai capelli, con un impacco nutriente a base di olio d'oliva tiepido, da applicare in abbondanza soprattutto sulle punte. Avvolta la nuca in un asciugamano caldo o nella carta argentata, lasciare agire

per un'ora, fare lo shampoo e risciacquare con acqua e limone, per detergere in profondità. Per dare luce e tono al viso, mescolare un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, due cucchiaini di miele e un tuorlo d'uovo, applicare e coprire con una garza. Per idratare e levigare la pelle del corpo, infine, è perfetto uno scrub casalingo a base di sale grosso e olio extravergine d'oliva.

La dieta che funziona

«Lo scorso settembre il settimanale "Time" strillava in copertina: "What to eat now" mostrando una piramide alimentare molto simile a quella della dieta mediterranea», spiega il dottor Agostino Grassi, ricercatore nutrizionista all'Università di Foggia, segretario della Fondazione Dieta Mediterranea a Ostuni e consulente dietologo alla Masseria San Domenico a Savilletri di Fasano, in Puglia. Proprio qui il dottor Grassi insegna agli ospiti del centro benessere come l'alimentazione di tipo mediterraneo eviti l'aumento di peso e protegga da tumori, diabete e malattie cardiovascolari. «Peculiarità scoperte già negli anni '50 dal dottor Ancel Keys, epidemiologo americano; soggiornando prima a Creta e poi nel Salento, osservò che nei luoghi dove era diffusa la cultura dell'olivo la

popolazione era più longeva, meno incline al sovrappeso e a contrarre patologie degenerative». Il segreto di questa dieta è infatti il suo basso contenuto di grassi e il controllo dell'indice glicemico. Prima di tutto l'olio d'oliva abbassa i livelli di Ldl (il colesterolo cattivo) e vince sui grassi animali, contenuti nei regimi proteici, di moda oggi. Cereali e legumi, ricchi di fibre e proteine vegetali che liberano glucosio in modo lento nel sangue, non producono picchi glicemici che fanno immagazzinare grasso. Di rigore frutta fresca e verdura, pesce e poca carne, meglio se bianca. Il vino che, in dosi moderate, ha proprietà antiage, grazie al resveratrolo, potente antiossidante. Ideale anche la frutta secca (noci e mandorle), uova e latticini magri. Di tutto un po' e con buon senso: è infatti la sinergia e l'equilibrio tra tutti questi elementi che funziona in modo efficace. A.C.

