Dieta Mediterranea: curve e buona cucina sono l'elisir di lunga vita

donna-dieta-mediterranea-d91c78bf

Dieta Mediterranea al femminile. Il 2015 è l'anno in cui si assapora, si odora, si guarda e si parla del secondo protagonista assoluto del nostro Paese: il cibo; poiché il primo, sono ovviamente le donne! Entrambi formano un sodalizio di virtù gastronomiche e rotondità invitanti - incarnate nella silhouette di una donna curvy, protagonista di un anno in cui le radici della nostra terra sono riscoperte insieme alle sinuosità di una donna mediterranea; mediterranea come la dieta che segue per mantenere non solo le giuste sinuosità ma anche una buona salute! È proprio un sondaggio indetto dal portale dedicato alle Big Beautiful Woman, SugarBBW.it a dichiarare che le curve non si limitano ad essere sinonimo di bellezza ma anche di salute: il 41% delle donne che hanno preso parte al sondaggio dichiarano di seguire una dieta mediterranea che permette loro di vivere bene e più a lungo nelle proprie curve.

È, infatti, dimostrato che il segreto per una vita duratura non è racchiuso in qualche elisir magico ma nella combinazione di tre fondamentali fattori: una dieta equilibrata, costante attività fisica, dire “no” ad alcol e sigarette! Poche diete al mondo riescono a fornire al corpo i nutrimenti necessari a soddisfare il nostro fabbisogno quotidiano, non tralasciando mai l'aspetto fantasioso e puramente gustativo, come quella mediterranea. Del resto, l’Italia è il Paese che sta ospitando un'importantissima manifestazione come l'EXPO che quest'anno verterà proprio sull'alimentazione; e la donna che oggi si definisce “curvy” - ma che un tempo era semplicemente “mediterranea” – è, con la propria rotonda bellezza, la bandiera del cibo buono e sano.

Il fondatore del portale SugarBBW dedicato alle donne curvy, Alex Fantini, sostiene che: “Per anni le forme della donna italiana dai fianchi larghi, le cosce tornite e l'addome così rassomigliante alle antiche statue greche sono state sinonimo di sensualità, fascino e bellezza, prima che subentrassero stereotipi in cui le donne sono castigate in forme spigolose e davvero poco invitanti. Son felice che in quest'ultimo anno ci sia stato un cambio di tendenza in cui insieme alle eccellenze gastronomiche del nostro Paese, siano state riscoperte anche quelle della femminilità puramente e genuinamente

italiana”.

Il 33%, poi, dichiara di riuscire a seguire una dieta mediterranea nella quale non mancano mai carboidrati, verdure, legumi e frutta tutti rigorosamente di stagione, ma di non poter rinunciare agli alcolici che di certo non aiutano un corpo femminile a mantenersi sodo e reattivo nonostante le forme abbondanti. Anche in questo caso bisognerebbe accogliere, sempre con parsimonia, le ottime produzioni che provengono dalla nostra terra, come il vino, di cui ci facciamo ambasciatori in tutto il mondo; sempre meglio condire una buona cena con dell'ottimo vino, che accompagnare patatine o noccioline a un cocktail pieno di zucchero!

Altre donne curvy, in barba ai benefici che una corretta alimentazione può apportare alle proprie curve, oltre che alla propria salute, prediligono lo junk food, e cedono dunque a fast food, cibi definiti “spazzatura” se non altro per la combinazione tra scarsità degli ingredienti di cui sono fatti e nullità del loro apporto nutrizionale, e sono il 18% delle partecipanti al sondaggio. Le stesse dichiarano che per mantenere un corpo con le curve senza eccedere con le rotondità e, soprattutto, mantenendo la salute, devono ricorrere a uno smodato quantitativo di sport, che spesso tende a irrigidire quelle linee che dovrebbero essere morbide.

Il restante 7% appartiene alla categoria delle miracolate-odiate, che scatenano l'invidia anche delle migliori amiche, il cui metabolismo funziona come una macchina da guerra, per cui non devono badare a cibo o alcol per mettere in mostra le proprie forme da big beautiful woman; ma potremmo dire la stessa cosa per la loro salute?