

SESSO SCOPRI CON LEI LE FRONTIERE DEL PROIBITO

FOR MEN

AGAZINE

diretto da Andrea Biavardi

€ 2,00 (in Italia)

N. 142 DICEMBRE 2014

POSTER GRATIS

REGALATI UN FISICO COSÌ! →

Un solo allenamento per tutti i muscoli

**STEFANO
VARAGONA**

Campione di body building

**"VI INSEGNO COME
TENERVI SEMPRE
IN FORMA"**



MAXICALENDARIO
2015

**DAYANE
MELLO**

Da "Ballando
con le stelle"
al calendario
più sexy mai visto



SALUTE
**DIABETE: SCOPRI
SE SEI A RISCHIO
ATTACCHI DI PANICO
COME PREVENIRLI**

ALIMENTAZIONE
**10 cibi davvero
afrodisiaci**


CAIRO EDITORE



**101 GADGET PER
UN NATALE
DA MASCHIO**



DOPO NATALE non ti scordar di me

Sarebbe un peccato, perché la melagrana è un frutto pieno di strepitose virtù salutari

Con la consulenza della dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista a Milano

C'è chi lo considera semplicemente un frutto ornamentale e chi invece lo mangia a Natale, ma solo perché "porta buono" (i suoi chicchi simboleggerebbero il denaro). Sbagliano entrambi, perché la melagrana, di lontane origini asiatiche, meriterebbe più considerazione per le sue virtù salutari.

Ricca di antiossidanti, contrasta l'azione dei radicali liberi con un **effetto anti-età**. Il suo estratto protegge i reni dalle tossine che potrebbero danneggiarli. Rinforza il **sistema immunitario** grazie alla presenza di vitamine A, B, C, E e K. I suoi polifenoli (potenti antiossidanti) contrastano i processi biochimici che portano alla comparsa di **fenomeni allergici**. Abbassa il **colesterolo**, o, più precisamente, riduce quello "cattivo" (Ldl) aumentando invece quello "buono" (Hdl). Si sta poi studiando la possibile **azione antitumorale** della melagrana, che proteggerebbe la prostata e la pelle (contrastando infatti l'azione dei raggi Uv).

Una ricerca pubblicata su *Plant Foods for Human Nutrition* dimostra che il consumo di melagrana provoca una **diminuzione della pressione arteriosa**. Il suo estratto può contribuire a contrastare l'azione di alcuni batteri finora dimostratisi resi-

stenti ai farmaci, secondo una ricerca pubblicata su *Food and Chemical Toxicology*. E per finire in bellezza, secondo la medicina tradizionale indiana il succo di melagrana aumenta il desiderio sessuale negli uomini **incrementando il livello di testosterone**, quasi una sorta di "Viagra naturale"!

Per godere appieno di tutte le preziose proprietà della melagrana bevine il succo, 200 ml (un bicchiere), al mattino, **prima o durante la colazione**. Il succo, da consumare fresco, si trova abbastanza facilmente nei negozi di prodotti bio, o si può fare in casa spremendo i chicchi (li trovi già pronti in vaschetta al supermercato) **con la centrifuga** aggiungendo acqua, succo di limone, miele. Fai riposare per mezz'ora in una brocca prima di servire. La melagrana è disponibile anche in capsule di estratto o in confettura. E i chicchi mangiati **a fine pasto prevengono le gengiviti**.

Malgrado tutto, la melagrana non è indicata per i diabetici essendo **molto ricca di zuccheri**. Può inoltre **ostacolare l'effetto** di antidepressivi, antinfiammatori e farmaci contro l'ipertensione. Il consumo eccessivo può causare disturbi intestinali.



In cucina usala così

Ottenere i chicchi è semplice: taglia il frutto in quattro spicchi e mettili in acqua fredda per alcuni minuti. Le bucce e le pellicine restano a galla, mentre i chicchi vanno sul fondo.

- **Aperitivo:** spumante, succo di melagrana e chicchi per un effetto sorprendente!
- **Risotto:** prepara un risotto

classico e aggiungi a fine cottura succo di melagrana e chicchi.

- **Salsa per carni:** spremi il succo di melagrana, cuocilo con sale, pepe e scalogno e aggiungi un cucchiaino di maizena per addensare.
- **Insalata:** verza bianca, rapanello, mela rossa e chicchi di melagrana.
- **Mousse di cioccolato:** prepara una mousse classica con aggiunta di chicchi di melagrana.



Dubbi sul latte



Il latte non protegge dalle fratture, ma aumenta il rischio di morte, soprattutto per cause cardiovascolari: sono i risultati di uno studio svedese.

A danneggiarci sarebbero gli zuccheri del latte, il lattosio e il galattosio, che aumentano lo stress ossidativo e lo stato infiammatorio dell'organismo, alla base di tumori e infarti. Il consumo di latticini privi di lattosio e galattosio sembra invece privo di rischi. Tuttavia, gli autori concludono che sono necessarie ulteriori ricerche per confermare i potenziali danni del latte.

Isabella Vergara
Caffarelli

Viva la patata

Ricche di selenio, potassio e vitamina C, povere di grassi, sodio e colesterolo, le patate non andrebbero mai escluse dalla dieta secondo uno studio dell'Università della California (Usa). In genere, a chi deve dimagrire si consiglia di eliminarle per il loro alto indice glicemico (rilascio veloce di zuccheri nel sangue). Questa caratteristica, tuttavia, non incide sull'aumento di peso: quel che conta è l'apporto calorico, non l'indice glicemico dei singoli alimenti.

IVC



KILLER DEI TUMORI

Su carne, pesce, verdure: il prezioso insaporisce ogni piatto, ma è anche un alleato contro il cancro. Contiene infatti una molecola, l'apigenina, che inibisce la formazione dei vasi sanguigni che nutrono il tumore, come ha scoperto un recente studio dell'Università del Missouri (Usa). Chi condisce le pietanze con il prezzemolo sembra quindi più protetto dal cancro al colon, al polmone, alla prostata. IVC