

Quale ha più calorie?

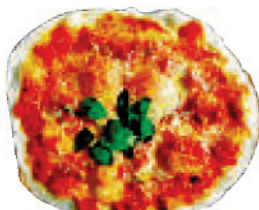
di **Chicca Belloni**



PROSCIUTTO E RUCOLA
290 calorie*



MARGHERITA
270 calorie*



COSACCA
230 calorie*

*per 100 g di prodotto

«Meno calorica della Margherita, la Cosacca contiene olio, pomodoro, parmigiano e basilico ed è adatta a chi non digerisce i latticini» spiega Monica Cimino, nutrizionista e ricercatrice all'Università di Napoli. «Se invece pensi che la pizza con la rucola sia dietetica, sappi che non è così: è la dose di latticini a incidere sulle calorie». Ami la mozzarella di bufala? Non rinunciarci per la linea: la differenza con quella di mucca è minima. Soltanto 30 calorie per 100 grammi.

SEGNA IN AGENDA



6 SETTEMBRE

Appuntamento all'Arena di Verona con "Il tour": sul palco Giorgio Panariello, Carlo Conti e Leonardo Pieraccioni. Un evento dedicato all'Associazione italiana per la ricerca sul cancro (www.airc.it) con l'obiettivo di raccogliere fondi contro i tumori pediatrici.



9 SETTEMBRE

Fino al 12 la Fiera di Bologna ospita Sana, il Salone internazionale del biologico e del naturale. Non perderla se vuoi sapere le ultime novità su alimentazione, cura del corpo e green lifestyle. Info: www.sana.it



16 SETTEMBRE

A Roma, nell'incantevole scenario di Villa Piccolomini, arriva YogaFestival. In programma, seminari e incontri con maestri internazionali. Info: www.yogafestival.it.



17 SETTEMBRE

Il Centro diagnostico italiano festeggia la Giornata mondiale della fisioterapia offrendo consulti gratuiti e prove in palestra. Negli ambulatori di Milano e provincia. Per prenotarsi: basta chiamare lo 0248317444.



23 SETTEMBRE

È l'ultimo giorno del Mese del Cuore: chiamando il numero 800087780, è possibile prenotare una visita medica gratuita al Centro di medicina dell'invecchiamento del Policlinico Gemelli di Roma.