

Sei in: [Archivio](#) > [La Repubblica](#) > [2012](#) > [09](#) > [25](#) > [Il pasto gourmet allunga ...](#)

Il pasto gourmet allunga la vita

PANCIA mia fatti capanna, ma sarà un' abbuffata senza sensi di colpa. Furoreggia la cena antiaging: non quella, un po' malinconica, che ti faia casa, broccoli al vapore e merluzzo lessato, bensì una cena ad hoc cucinata in un ristorante alla moda. Sapevamo che elisir di lunga vita era mangiare pochissimo, quasi niente: yogurt magro e qualche bacca come certi centenari del Caucaso. La moda invece impone varietà, fantasia e inventiva al servizio di una cucina non più semplicemente sana ma dalle prepotenti virtù anti-invecchiamento. L' imperativo categorico è forever young e se hai una ruga è colpa tua. Non basta la crema dunque, il siero, i filler, non bastano le cosiddette punturine: si deve agire da dentro e quando si esce a cena bisogna pretendere il menu anti-aging. Legumi, cereali interi, pesce, verdura a foglia verde, frutta di stagione, cacao, un po' di vino rosso e tutto quel che può vantare effetti antiossidanti. Mai più senza: mai più senza resveratrolo, licopene, betacarotene. A lanciare stasera la prima cena completamente anti-age è un ristorante del centro pioniere della cucina vegetariana sin dal 1979, il Margutta RistorArte. Una bella amatriciana? No grazie, meglio i cavoletti di Bruxelles. Sob.

LAURA LAURENZI

25 settembre 2012 | 1 | sez. ROMA

TOPIC CORRELATI

PERSONE

ENTI E SOCIETÀ

LUOGHI

TIPO

articolo

[Fai di Repubblica la tua homepage](#) | [Mappa del sito](#) | [Redazione](#) | [Scriveteci](#) | [Per inviare foto e video](#) | [Servizio Clienti](#) | [Aiuto](#) | [Pubblicità](#) | [Parole più cercate](#)

Divisione Stampa Nazionale — Gruppo Editoriale L'Espresso Spa - P.Iva 00906801006
Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di CIR SpA