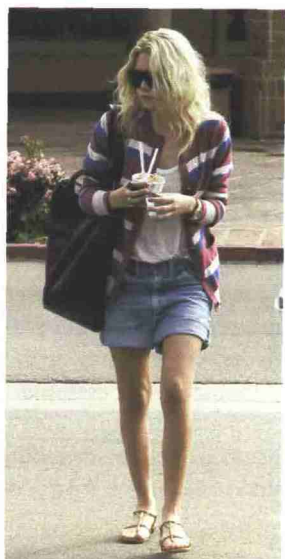


## FALSE CREDENZE

*I CIBI LIGHT  
FUNZIONANO?*

Mangiare uno yogurt magro al posto di uno intero aiuta davvero a dimagrire? Meno di quanto si pensi. Lo sostiene il medico e dietologo Carlo Bertoli, che nel suo libro *La dieta possibile* (Cairo Editore) confronta il valore calorico di molti yogurt light con quello di alimenti molto comuni come il pane e l'olio. E spiega che basta eliminare tra i 15 e i 30 grammi di pane al giorno o cinque grammi di



olio per potersi concedere gli yogurt più gustosi e "pannosi" (e spesso meno costosi). «Perché non esistono cibi che fanno o non fanno dimagrire», spiega. Ma allora, che cosa fa perdere peso? La quantità di cibo che ingeriamo. Citando il filosofo Paracelso («È la dose che fa il veleno») l'esperto mette in guardia anche dal consumo eccessivo di frutta. Quattro grandi mele hanno le stesse calorie di un etto di pasta.

L'attrice Ashley Olson, 21 anni. A sinistra, Lindsay Lohan, 21: si è appena fatta bionda.