



9 Ottobre 2020

Link:

https://d.repubblica.it/beauty/2020/10/09/news/dieta_detox_benessere_uva_ampeloterapia_come_funziona_benefici_indirizzi-4808007/

Ampeloterapia: conosci la cura dell'uva? Benefici e indirizzi per sperimentarla



Esibire una pelle radiosa e una mente acuta in un corpo asciutto e scattante: questo l'obiettivo per cui ci si purifica dalle tossine in molti contesti, a casa, nelle palestre, nei natural bar e soprattutto nelle Spa, alcune delle quali ripropongono "la madre" di tutte le pratiche detox: la cura o dieta dell'uva. Ecco come funziona e dove trovarla, in Italia

Da semplice dieta perdi-peso, la *clean philosophy* è diventata un fenomeno di costume grazie anche al supporto di star salutiste come **Gwyneth Paltrow**, **Gisele Bündchen** e **Beyoncé**, quest'ultima fan della dieta detossinante dei 22 giorni del personal trainer Marco Borges (da leggere dello stesso Borges: "Greenprint - La Dieta Vegetale", con prefazione della cantante e del marito Jay Z, Sperling & Kupfer). Così, con l'obiettivo di esibire una pelle radiosa e una mente

acuta in un corpo asciutto e scattante, ci si purifica dalle tossine in molti contesti: a casa, ma anche nelle palestre, nei natural bar e soprattutto nelle Spa, alcune delle quali ripropongono “la madre” di tutte le pratiche detox: comunemente conosciuta come la cura o dieta dell’uva. Che di storia ne vanta, visto che veniva praticata già nell’antica Grecia (**ampeloterapia deriva dal greco “ampelos”, che significa vite**) e, pare a scopi più prettamente estetici, anche da Cleopatra, grande cultrice di cure di bellezza a base di ingredienti naturali.

La dieta dell’uva: i principi

«L’ampeloterapia sfrutta i poteri alcalinizzanti, rimineralizzanti e detossinanti dell’uva, frutto davvero poco calorico - 100 grammi apportano circa 61 kcal - e scrigno di sali minerali, soprattutto di potassio, ferro e magnesio, e di vitamine come la C (6 mg %), la B1, la B2, la PP e la vitamina A. L’uva contiene anche melatonina, molti tannini (astringenti, antiossidanti e antinfiammatori) e anche quercetina, un flavonoide che secondo recenti studi internazionali aiuterebbe a inibire il virus Sars-Cov-2. La varietà rossa, poi, è una fonte privilegiata di **polifenoli** e del potente antiossidante **resveratrolo** che, tra l’altro, protegge dal fotoinvecchiamento e fortifica il sistema immunitario. Dal canto loro, gli antocianosidi racchiusi negli acini fungono da **angioprotettori**: diminuiscono la permeabilità dei capillari e ne aumentano la resistenza. Infine, sono tanti gli zuccheri – i diabetici dovrebbero consumare quantità modiche d’uva – e pochi i grassi, che costituiscono solo lo 0,1% del frutto», racconta **Angelo Bianco, medico termalista, specialista in nefrologia e scienza dell’alimentazione, consulente dietologo del Policlinico di Abano Terme (PD)**.

L’ampeloterapia non è un regime dimagrante in senso stretto: riduce il carico di tossine e permette agli organi emuntori di svolgere la funzione depurativa in modo più efficiente, aiutando comunque di riflesso il metabolismo e soprattutto favorendo il **drenaggio dei liquidi**. «Per questo, praticata come di norma per brevissimi periodi può aiutare anche a smaltire 1-2 kg di peso, sebbene non si tratti di perdita di grasso bensì di liquidi», dice Bianco.



Solea Boutique & Spa Hotel - Cosmesi all’uva

Ampeloterapia: istruzioni per l’uso

Esistono diverse versioni della dieta dell’uva: la più diffusa consente di mangiare per tre giorni di seguito esclusivamente acini d’uva, anche sotto forma di succo, per massimo 2 kg totali, suddivisi

nei tre pasti principali. «Il consumo deve essere progressivo e accompagnato dall'assunzione di abbondanti liquidi – circa 1,5 litri di acqua oligominerale e/o di tisane non zuccherate a piacere. Si parte il primo giorno con 500 g d'uva, il secondo si sale a 1 kg, il terzo si arriva a 2 kg», chiarisce Bianco. Altre versioni, per tempi più prolungati consentono di inserire anche altre tipologie di alimenti, come cereali integrali, latti vegetali, minestrone non amidacei o zuppe e tagli magri di carne o pesce, sebbene l'uva rimanga il pilastro dell'alimentazione giornaliera. «In tutti i casi, se si desidera sperimentare la dieta dell'uva in autonomia, a casa propria e per uno-due giorni massimo, meglio prima ottenere l'approvazione del proprio medico di fiducia. L'ampeloterapia, infatti, va fatta solo se si è in perfetta salute ed **evitata** in particolare se si soffre di diabete, ulcera, meteorismo, colon irritabile, problemi renali, trigliceridi alti oltre che in gravidanza e allattamento», raccomanda Bianco.

I trattamenti vinoterapici in Spa e le loro azioni

Sono soprattutto le **Spa di Trentino Alto Adige, Veneto, Piemonte, Toscana, Puglia** a portare avanti la tradizione dell'ampeloterapia più "pura", anche in virtù del loro essere terre di vini doc. Molte altre propongono una sorta di versione "riveduta & corretta", spesso presentata come **vinoterapia** e più orientata a protocolli wellness e beauty dove tutti i trattamenti sono spesso contraddistinti da creatività e originalità. Si può scegliere, ad esempio, tra massaggi all'uva fresca, bagni oleosi ai vinaccioli o nel vino, peeling al mosto d'uva, impacchi con uva o con mix di cristalli di sale marino, vino e mosto. «Al di là dell'attività specifica del singolo trattamento – il peeling è levigante e favorisce il turnover cellulare della pelle; il massaggio può essere energizzante o rilassante secondo la tecnica- la costante è il vero e proprio **viaggio sensoriale sortito dai profumi** del vino, del mosto, degli acini d'uva. Una sorta di inebriante aromaterapia, che rilassa la mente e allenta le tensioni fisiche», osserva Bianco.

Tra vendemmie, massaggi e bagni all'insegna di Bacco

Ancora per tutto il mese di ottobre alcune SPA offrono anche la possibilità di vivere la vendemmia **andando a raccogliere personalmente i grappoli che saranno poi utilizzati per i propri trattamenti benessere**. Così si può beneficiare anche del potere rasserenante e pacificante degli elementi naturali: della campagna, della collina o montagna, dell'aria frizzante e della luce, che stimolano gli ormoni e le endorfine del relax e del buonumore, come la serotonina e la dopamina. Di seguito, a titolo d'esempio due proposte "vinoterapiche" formato SPA.

- Peeling enzimatico esfoliante con vinaccioli spremuti a freddo, a seguire bagno in una vasca d'acqua tiepida dove ci si rilassa sorseggiando un buon bicchiere di vino rosso locale. Infine, coccole a profusione grazie al massaggio sulla pietra calda coadiuvato da un olio di semi d'uva. È la proposta vinoterapica **del Romantik Hotel Turm di Fiè allo Sciliar** (BZ). Info: tel. 0471.725014.

- Al **Solea Boutique e Spa Hotel a Fai della Paganella** (TN), il rituale vinoterapico si apre con uno scrub corpo all'uva, levigante e antiage, che viene distribuito con un delicato massaggio mentre si sta comodamente distesi su uno speciale lettino, che fatto poi scendere in una vasca riempita d'acqua calda diventa "morbido", regalando la rilassante e inedita sensazione di stare su una nuvola (ma non ci si bagna, è una vasca di galleggiamento asciutto). Lo scrub rimane in posa 15 minuti, durante i quali si riceve un massaggio al viso. L'impasto viene poi rimosso con una doccia che introduce all'atto finale del rituale: un massaggio rivitalizzante con burro d'uva e karitè e con olio di vinaccioli estratto dalla vite rossa, ricco di vitamina E. Info: tel. 0461.581065.