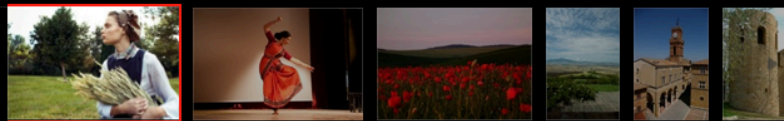


Beauty

La dieta dei geni Festival Aurora

Al Festival Aurora, in scena dal 5 al 7 luglio in provincia di Siena, sarà possibile incontrare i massimi esperti di dieta e alimentazione

- Beauty Icons >
- The Now Idea >
- Il prodotto del giorno >
- Very Trendy >
- Intervista a... >
- Beauty in Vogue >
- Wellness e Fitness <
- Dermo-Chirurgia >
- Beauty in Vogue - Supplemento >
- Notizie Bellezza e Blog >
- SPA >
- Vogue Kitchen >



+ Vogue It (3) Condividi Like (0) Ret (0) fullscreen

Torna, dopo il successo della prima edizione, **Aurora 2013, Festival di Natura e Spirito**. Una manifestazione patrocinata dalla Regione Toscana, dalla Provincia di Siena e dal Comune di Pienza, e promossa dall'associazione Aurora Festival fondata da **Bebetta Campeti**. L'appuntamento è per il **5, 6 e 7 luglio** in una cornice che prende il nome di **Val d'Orcia, fra Pienza e Monticchiello, nei suggestivi dintorni di Siena** (già patrimonio Unesco).]

Qui, in mezzo alla **natura**, si muove l'Aurora Festival che, come lo scorso anno, offre la possibilità di incontrare **maestri, ricercatori, artisti, terapeuti, studiosi di diverse tradizioni riconosciuti a livello internazionale**. Questa edizione del festival è dedicata alla **Terra** e alla promozione di un **rapporto più naturale** con il proprio corpo. Non a caso, protagonista di rilievo del week end sarà **l'alimentazione**.

Un tema che verrà affrontato dalle più diverse angolazioni, **assumendo prospettive nuove e all'avanguardia**. Un esempio in questo senso lo offre la **Nutrigenomica** ovvero - semplificando - il **rapporto fra gli alimenti e il DNA**. "Gli alimenti che assumiamo quotidianamente non contengono solo **calorie** ma rappresentano precursori di ormoni, neurotrasmettitori, proteine di struttura e **regolano complessi segnali molecolari** che condizionano l'espressione dei nostri geni, e quindi la **funzionalità delle nostre cellule**", spiega il **Medico Chirurgo Emanuela Bartolozzi**, Docente presso l'Università di Firenze ed esperta in nutrizione, omeopatia e **medicina anti aging**.

"Vi siete mai chiesti perché alcune persone digeriscono il latte meglio di altre? O perché c'è chi può bere cinque **caffè** al giorno e chi invece già è nervoso dopo uno? **La risposta è scritta nei nostri geni** che possono essere 'fragili' ovvero - come suggerisce la parola stessa - con una minore resistenza agli alimenti. Quindi: **lattasi fragile si traduce in scarsa digeribilità** in fatto di latticini", aggiunge Bartolozzi.

Il rapporto fra alimentazione e genetica è quindi molto più stretto di quello che si pensi. Indagare sui propri geni però non è possibile autonomamente. **"Per questo esiste un test che mette in evidenza le proprie 'fragilità'.** È molto semplice: basta raccogliere un piccolo campione di DNA (niente paura, basta **sfregare un tampone sulla parete interna della guancia, ndr**) e poi esaminato". Un'analisi utilissima che, ovviamente, **sarà possibile fare su prenotazione anche durante l'Aurora Festival** ([qui](#) trovate tutte le info).

Visto però che non tutti avranno modo di fare il test, ecco i consigli della Dottoressa Bartolozzi per un'alimentazione **"a prova di DNA"**. "Via libera a legumi, frutta, verdura, uova (meglio se bio) e riso integrale. Da ridurre assolutamente salumi, latticini e carboidrati raffinati in quanto, rispetto a 100 anni fa, **hanno dieci volte più glutine"**.

Ne vorreste sapere di più? L'appuntamento, *ça va sans dire*, è il **prossimo week end all'Aurora Festival.**