

Alla scoperta del perineo, una parte del corpo da coccolare

Pubblicato: Mercoledì 26 Settembre 2018



Il perineo è una zona del nostro corpo che troppo spesso viene nascosta nell'imbarazzo ma che, tenuta in salute, evita fastidi importanti come cistiti, dolore pelvico, disturbi sessuali e incontinenza. Ma a portarla alla luce ci ha pensato, più di una volta, un corso Tigros e una dottoressa coraggiosa, che sfida gli imbarazzi per insegnare a vivere meglio

Si tratta di **Sabina Pelizzari**, Specialista in Scienze delle Professioni Sanitarie e della Riabilitazione, già apprezzatissima in altri corsi simili tenuti al Tigros. «Molti di noi non sanno cos'è e a cosa serve, il Perineo – spiega – Molti uomini credono che l'abbiamo solo noi donne, e non è vero. Il perineo è quella zona anatomica che passa dal pube al coccige ed è un pavimento che ha la funzione di sostenere gli organi interni. Il perineo è collegato a molte funzioni essenziali della nostra vita, e a volte abbiamo patologie come stipsi e colon irritabile, o incontinenza e disfunzioni varie che possono essere attribuite alla zona perineale».

Il perineo è particolarmente importante nel ciclo vitale delle donne: «Spesso lo si comincia a conoscere dopo la prima gravidanza e il primo parto, come è successo a me – spiega l'esperta – Ma anche chi non ha partorito si ritrova ad avere a che fare con il perineo, specialmente con l'avvicinarsi della menopausa, momento in cui la parete si rilassa e il rischio più grave sono incontinenza e prolasso degli organi interni».

Per le patologie pelviche, l'aumento di peso è uno dei principali fattori di rischio: per questo è importante sapersi controllare a tavola, e mangiare leggero, magari con una dieta ricca di fibre. In ogni caso, tutto si può curare, di questa patologia che ha una importanza sociale. «La vedete quante pubblicità sui pannolini, o delle pillolette per la prostata per gli uomini? Danno per scontato che non ci si possa fare niente – sottolinea Pellizzari – ma non è vero: ci si può curare, prima. Non è normale, non è inevitabile avere certi disturbi. Anche avere dolore durante il sesso non è normale. Non abbiate vergogna: chiedete, ci si può curare».

LE RICETTE

Con lei, a raccontare alcune delle ricette che possono mantenere in salute questa importante parte del corpo, è stato chef **Davide Brovelli**, del Ristorante Il Sole di Ranco e del Solo 33 Restaurant by Davide Brovelli di Dormelletto (NO), anche lui volto noto e apprezzato dai partecipanti ai corsi .

L'antipasto è rappresentato dalla ricetta della **insalata di capasanta con carciofi e cavolfiore e un leggero guacamole**, vede due capesante per persona, carciofi, cavolfiore, un limone, dei finferli («In alternativa si possono usare i porcini»), spinaci, avocado.

Brovelli ha pulito il carciofo e l'ha sbollentato in abbondante acqua salata con un limone. Ha fatto poi la stessa operazione con i tre quarti dei fiori ottenuti dal cavolfiore ma senza limone, facendo attenzione che rimangano belli croccanti. Ha lavato i finferli o porcini e li ha tagliati in 4. A parte ha preparato la crema all'avocado frullando insieme la polpa del frutto, il succo di limone, l'olio , sale e pepe fino ad ottenere una crema liscia. Ha messo una pentola sul fuoco con un goccio d'olio, finferli e spinaci crudi, poco dopo ha aggiunto broccolo e cavolfiori sbollentati e li ha saltati leggermente per renderli croccanti

Ha tagliato i fiori dei cavolfiori crudi sottilissimi.

Intanto, ha fatto marinare per una mezz'ora circa le capesante con il succo di un limone, sale e pepe, le ha poi fatte scottare in padella fino a renderle croccanti e le ha tagliate con un coltello in orizzontale in strati sottilissimi.

Infine, ha composto il piatto con le verdure saltate in padella, gocce di crema di avocado, capesante sottili e finire con il cavolfiori crudi tagliati con la mandolina.



Il primo in questo menu gustoso e sano è costituito da **riso integrale, gamberi, arancio e burrata**. «Il riso integrale è ottimo per le fibre, e quindi un'evacuazione più semplice, e per dimagrire, o non ingrassare. In ogni caso, meglio riso che pasta e meglio integrale che bianco».

Per realizzarlo, chef Brovelli ha scaldato in tegame con un filo d'olio d'oliva e uno scalogno, e ha fatto il classico soffritto, poi ha bagnato con il brodo bollente e fatto ridurre il brodo, continuamente, fino a cottura. Intanto ha sgusciato e evirato i gamberi, poi li ha tagliati a metà per il lungo e saltati in padella pochi minuti per lato.

Ha pelato a vivo le arance, e tenuto da parte le bucce per preparare le zest. Ha pulito il broccolo per ottenere solo i fiori, ha sbollentato in abbondante acqua e sale i fiori di un broccoletto e poi li ha gettati in acqua e ghiaccio, per conservarne consistenza e colore. Li ha passati al minipimer con un goccio di acqua di cottura. Ha spremuto 2 arance e ridotto il succo in un pentolino.

Una volta cotto il riso secondo i normali canoni del risotto («L'unica differenza è il tempo: circa 35 minuti contro i 12 di un carnaroli») lo chef ha impiattato con la burrata tagliata a pezzetti, 2/3 spicchi di arance pelate a vivo, i gamberi, delle mele essiccate, la riduzione di arance e il succo del broccolo.



Il secondo piatto era costituito da un **maialino affumicato con salsa di frutti rossi in agrodolce**. Per realizzarlo, lo chef usa la lonza di suino, mirtilli, ribes, lamponi, aceto, il succo di mezzo limone, sale fumè e olio evo.

Ha messo a marinare il maialino con olio, sale, pepe e sale affumicato per almeno una notte. Poco prima di servire l'ha pulito con un coltello e l'ha fatto rosolare in una padella con un goccio d'olio.

A parte in una pentola ha preparato la salsa con i frutti rossi: mettendo i frutti rossi da soli, e poi unendo piano piano succo di limone o un goccio d'acqua. «Regolatevi pian piano, finché i frutti non si sono ristretti». Ottenuta la salsa, la si serve con il maialino, e con un purè fatto semplicemente con un sedano rapa fatto bollire nel latte «Se mettete il latte a filo del sedano, quel liquido sarà sufficiente per ammorbidire il purè» spiega Brovelli.



Il menù si è concluso con il dolce, anzi con una vera chicca spiegata nei particolari: come fare una **barretta snack alla frutta con gelato alla vaniglia**.

Un procedimento molto semplice: si porta a bollore il miele, poi si aggiungono, abbastanza velocemente, l'avena (o il muesli o altri cereali) e i pistacchi sgusciati i frutti disidratati. Si mescola e impasta il composto con un cucchiaino di legno a fuoco dolce per 2/3 minuti, poi si passa il composto su uno stampo copetto di pasta forno. «Qui bisogna stare attenti a due cose – avverte chef Brovelli – metterlo in forma con il cucchiaino, perché il miele può essere ustionante, e farlo abbastanza in fretta, perché quando il miele si raffredda non è più malleabile»

Dopodichè, si inforna in un forno ventilato preriscaldato a 130° C per 35 minuti. Si sforna e si lascia intiepidire per 5 minuti., poi si trasferisce il blocco su un tagliere e con un coltello unto si tagliano le barrette della misura preferita. Lasciare raffreddare il tutto prima di mangiare.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it