

# Quale ha più calorie?

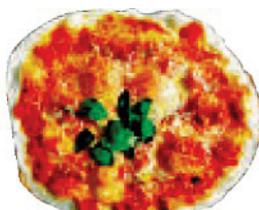
di **Chicca Belloni**



**PROSCIUTTO E RUCOLA**  
290 calorie\*



**MARGHERITA**  
270 calorie\*



**COSACCA**  
230 calorie\*

\*per 100 g di prodotto

«Meno calorica della Margherita, la Cosacca contiene olio, pomodoro, parmigiano e basilico ed è adatta a chi non digerisce i latticini» spiega Monica Cimino, nutrizionista e ricercatrice all'Università di Napoli. «Se invece pensi che la pizza con la rucola sia dietetica, sappi che non è così: è la dose di latticini a incidere sulle calorie». Ami la mozzarella di bufala? Non rinunciarci per la linea: la differenza con quella di mucca è minima. Soltanto 30 calorie per 100 grammi.

## SEGNA IN AGENDA



### 6 SETTEMBRE

Appuntamento all'Arena di Verona con "Il tour": sul palco Giorgio Panariello, Carlo Conti e Leonardo Pieraccioni. Un evento dedicato all'Associazione italiana per la ricerca sul cancro ([www.airc.it](http://www.airc.it)) con l'obiettivo di raccogliere fondi contro i tumori pediatrici.



### 9 SETTEMBRE

Fino al 12 la Fiera di Bologna ospita Sana, il Salone internazionale del biologico e del naturale. Non perderla se vuoi sapere le ultime novità su alimentazione, cura del corpo e green lifestyle. Info: [www.sana.it](http://www.sana.it)



### 16 SETTEMBRE

A Roma, nell'incantevole scenario di Villa Piccolomini, arriva YogaFestival. In programma, seminari e incontri con maestri internazionali. Info: [www.yogafestival.it](http://www.yogafestival.it).



### 17 SETTEMBRE

Il Centro diagnostico italiano festeggia la Giornata mondiale della fisioterapia offrendo consulti gratuiti e prove in palestra. Negli ambulatori di Milano e provincia. Per prenotarsi: basta chiamare lo 0248317444.



### 23 SETTEMBRE

È l'ultimo giorno del Mese del Cuore: chiamando il numero 800087780, è possibile prenotare una visita medica gratuita al Centro di medicina dell'invecchiamento del Policlinico Gemelli di Roma.