PANORAMA

Settimanale

Data 24-09-2014
Pagina 83/86
Foglio 1 / 4

Come mi invento la dieta (e non dimagrisco)

Per tornare in forma non si sceglie più un solo regime alimentare. La tentazione è il fai-da-te, prendendo un po' qua, un po' là. Con molta improvvisazione, e, ahimé, scarsi risultati.

di Raffaele Panizza

Getty Images

Codice abbonamento: 069666

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Fondazione Umberto Veronesi

PANORAMA

Settimanale

Data 24-09-2014
Pagina 83/86
Foglio 2 / 4

TRA MODA E SALUTE

SEMPLICE E SANA

Autore di una decina di libri sull'alimentazione, il dietologo Nicola Sorrentino è disposto ad ammettere con *Panorama* che la dieta del «buon senso» può essere scritta in meno di una pagina. Poche linee guida essenziali da modulare secondo i propri gusti. E nessun divieto.

Ne sopravvivono pochi di discepoli ferrei, pronti a seguire, come giapponesi in guerra, le indicazioni del proprio dietologo. Si trovano ancora i fan del Babasucco: 10 giorni di concentrati di verdure per disintossicarsi, riplasmare il plasma ed entrare nei jeans. Ci sono poi i rari sapiens-sapiens della paleodieta, che mangiano come 12 mila anni fa, quando l'umanità era fatta da raccoglitori-cacciatori (pernice sì, cereali no, asparagi selvatici meraviglia, mais vietato). A seguire, i tardivi difensori del regime Dukan e quelli della dieta dei gruppi sanguinei. Fino ai cultori della Zona e dello schema numerico: 40 per cento carboidrati, 30 proteine e 30 grassi polinsaturi. Fronteggiati dai relativisti dell'80-20: 80 per cento di pasti sani e 20 di eccessi: Miranda Kerr e Jessica Alba, consigliate dai rispettivi personal trainer, si tengono in forma così.

RIHANNA

Fanatica dell'80/20: 80 per cento dieta, 20 per cento eccessi. A colazione: omelette.

Dopo averle provate tutte, però, la maggior parte dei pesofobici sta diventando il Dukan di se stesso. Infedeli e disinformatissimi, prendono un pezzo qui e un pezzo là. Compongono menu felicemente (e insensatamente) ibridi. Fondano religioni sincretiche. Cristina Migliorati, giovane broker assicurativo di Milano, sintetizza la sua vita condizionata dal girovita: «Ho fatto la dieta dello yogurt, per settimane, ora ho la nausea solo a sentirla nominare. Idem col minestrone, mattina e sera per un mese. Ho provato la Tisanoreica. Poi ho preso le capsule che rivestono l'intestino e lo proteggono dai grassi, e sono finita all'ospedale. Son passata alle pillole per aumentare il metabolismo: tachicardie e pronto soccorso. Mi sono affidata al metodo Zuccarin, capsule al gelso bianco giapponese per assorbire gli zuccheri in eccesso, e m'è partita l'emicrania. Mi sono infilata nei macchinari di ozonoterapia, ho iniziato il regime dei gruppi sanguinei e mi sono fatta venire l'alitosi. E problemi ai reni con la Dukan».

Sembra la confessione di una donna consapevole, salvo poi illuminarsi di fronte al prossimo tentativo: «Ho comprato un libro nuovo, *Il miracolo del Ph alcalino*, e mangio solo cibi antiacidi. Forse ci siamo...».

Nicola Sorrentino, dietologo, di storie così ne ha sentite a chilogrammi: «Ormai distinguo le persone che vengono da me in due categorie: i malati veri, con problemi di obesità, colesterolo o gotta, e "i malati di diete", che esordiscono trionfanti: dottore, che piacere, sono stato da tutti, ho mischiato centinaia di menu, mi mancava solo lei». Per quanto non ancora classificata come neodipendenza, la dietofilia è già oggetto d'attenzione clinica: «Le persone più a rischio? I per-

Codice abbonamento: 069666

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Fondazione Umberto Veronesi

PANORAMA

Settimanale

Data 24-09-2014
Pagina 83/86
Foglio 3 / 4

8.00

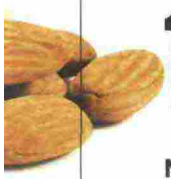
Colazione

Mezz'ora prima di sedersi a tavola, 2 bicchieri d'acqua, operazione da ripetere 4 volte al giorno. La colazione perfetta? Yogurt e muesli.

11.00

Metà mattina

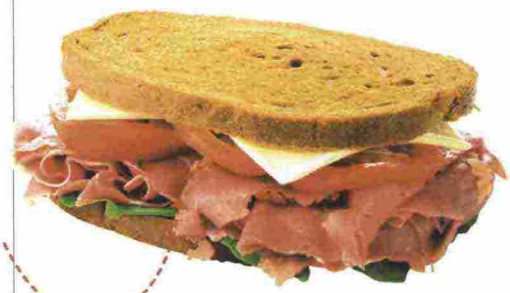
15 mandorle. In alternativa, 3 noci o 20 pistacchi».



13.00

Pranzo

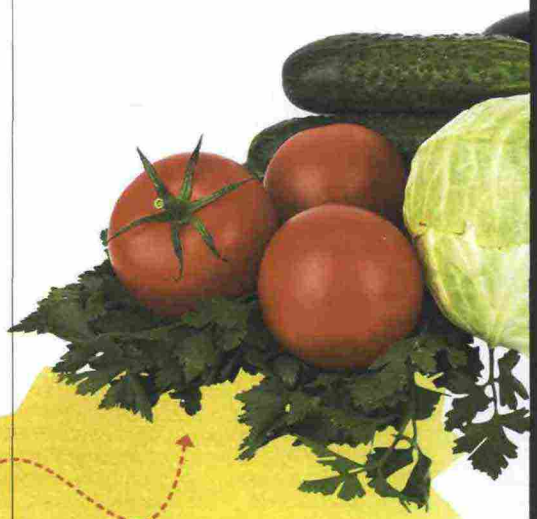
Mai eliminare i carboidrati, che devono rappresentare il 60 per cento (al massimo) della dieta. Va bene anche il panino, con roastbeef o salmone e pomodoro. Oppure pasta con legumi e un filo d'olio crudo: 80 grammi per la donna, 100 per l'uomo.



20.00

Cena

Carboidrati: stimolano la serotonina e fanno dormire meglio. Carne o pesce, contorno di verdure, e 1 panino di accompagnamento.



MA LA MIGLIORE RESTA LA DIETA MEDITERRANEA

Che la dieta mediterranea sia l'alimentazione *più sana, è un dato* di fatto consolidato da numerosi studi in tutto il mondo. Allontana il rischio cardiovascolare e i tumori. Ma mentre la scienza ne conferma il valore, in Italia la seguiamo sempre meno. È questo il senso di un importante studio condotto da Maria Benedetta Donati, responsabile del laboratorio di medicina traslazionale al dipartimento di epidemiologia e prevenzione dell'Istituto neurologico mediterraneo Neuromed. Studio chiamato Moli-sani (perché fatto sugli abitanti del Molise) e di cui si parlerà a The future of science, evento organizzato dalla Fondazione Veronesi dal 18 al 20 settembre a Venezia, insieme *alla Fondazione* Cini e alla Fondazione Tronchetta Provera. «Abbiamo seguito 25 mila molisani *dai 35 anni in su*, il 23 per cento over 65, valutando stili di vita, nutrienti assunti ogni giorno e così via» spiega *Donati*. «Se gli anziani seguono ancora la dieta mediterranea, non così i giovani; in questi ultimi c'è un calo notevole concentrato soprattutto dopo il 2008, in seguito alla crisi economica». L'allontanarsi *da un modo* sano di nutrirsi va di pari passo, nei risultati dell'indagine, a un incremento nell'organismo *di indicatori* biochimici di rischio cardiovascolare, e a una maggiore prevalenza di obesità. «Fattore pericoloso e non solo per il cuore» continua Donati. «I chili in eccesso aumentano l'eventualità di sindrome metabolica e di diabete». La controprova (sarà anch'essa presentata a Venezia): nei 2 mila diabetici arruolati nello studio, la maggiore adesione a questa dieta ha ridotto la mortalità. L'abbandono dell'alimentazione mediterranea (più accentuato nei redditi bassi) è anche il sintomo di una perdita di *uno stile di vivere*, dice Donati: la dieta mediterranea non è solo una lista di ingredienti, ma un modo di intendere *il cibo come* evento conviviale, lontano dal fast-food e dall'happy hour. Il prossimo passo sarà monitorare la *popolazione del* Molise per sapere chi nei prossimi anni si ammalerà di più. «Non è mai troppo tardi, però, per iniziare a nutrirsi bene, migliorando la qualità di vita» conclude Donati.

Codice abbonamento: 069666

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Fondazione Umberto Veronesi

PANORAMA

Settimanale

Data 24-09-2014
Pagina 83/86
Foglio 4 / 4

L'attrice americana consuma alga spirulina e beveroni di frutta e verdura.

fezionisti» mette in guardia Francesca Santarelli, psicologa e consulente di dietologia. «Gratificano l'ansia di controllo giocando con il cibo: "Riesco a stare a dieta, mi sottopongo a un regime strano e restrittivo, quindi sono brava". Gli insuccessi li attribuiscono all'autore del libro del momento, mai a loro stessi».

Più esistenziale e aerea, quella psicologica è proprio una delle nuove derive della pubblicistica di settore: dal *Pensa magro* di Raffaele Morelli («Quando hai fame, non aprire il frigo ma vai davanti allo specchio e fatti bella») ai metodi di programmazione neurolinguistica proposti da Debora Conti, fino al mental training per allenare il cervello a scegliere automaticamente gli alimenti sani.

«Più aumenta l'offerta, più aumenta la confusione» denuncia Lucio Lucchin, primario a Bolzano e presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica: «La verità è che in un Paese con oltre 3 milioni di diabetici, dove un italiano su due risulta sovrappeso con relativo costo sociale di 42 miliardi l'anno, l'educazione alimentare è in mano al marketing. E non esiste un programma di pianificazione e informazione nazionale. Basti pensare che solo il 20 per cento degli italiani segue la dieta mediterranea, che è la più equilibrata e protettiva».

I nuovi guru però la ignorano, e puntano su soluzioni spiazzanti. Tra i più agguerriti Raphael Kellman, che ha formulato una cosmologia basata sul culto del microbioma, universo di batteri che ospitiamo nel nostro organismo: «Il segreto è mangiare cibi prebiotici come mele, pomodori, asparagi, cipolle e avocado, che contengono inulina e ci fanno rinascere» sentenzia. Immediatamente è arrivato l'anti Kellman Joel Fuhrman a oscurare la nuova rivelazione: è tutta questione di micronutrienti, garantisce, promuovendo la bietola quale vegetale più salutare del mondo. I fan su internet dicono di avere perso nove chili in sole sei settimane. I più sfegatati, giurano, persino una taglia e mezzo di scarpe. Sarà. ■

Fino a 170 euro al chilo per il miele di Manuka, che il tennista consiglia come panacea.

L'ingrediente segreto della sua dieta: la salsa Ponzu con alghe.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La formula vincente di Bioimis, dimagrire e trovare lavoro

Imparare a mangiare per dimagrire e trovare anche lavoro.
È la formula Bioimis, il programma per perdere peso che offre la possibilità di diventare testimonial. Racconta Corrada Stramare, 53 anni, consulente della società, 81 chili a settembre 2013, 66 oggi. «A partire dal mio risultato, sono riuscita a far aderire 115 persone in Veneto e Friuli-Venezia Giulia». Lo staff della società, composto da biologi nutrizionisti e medici, elabora i consigli personalizzati con una piattaforma online che fa da trampolino per raggiungere la propria «forma ideale». Con una premessa: il programma non si sostituisce al medico curante, anzi raccomanda di verificare lo stato di salute prima di iniziare. Il consulente Bioimis, che ha seguito corsi di formazione organizzati dall'azienda, ha il compito di informare sui rischi di un'alimentazione scorretta.
«L'esperienza vissuta in prima persona permette di instaurare un rapporto di fiducia con il cliente, basato anche sul passaparola tra amici e sulla condivisione di emozioni. Siamo centinaia, in Bioimis, ex clienti diventati consulenti, ad avere sofferto a causa di sovrappeso e obesità» afferma Licia Vanna Vallenari, di Mantova. «Mostrarsi agli altri e indicare una soluzione efficace nel tempo rende il lavoro gratificante dal punto di vista umano, oltre che economico. Un grazie detto con il cuore ha un valore inestimabile».
Niente integratori, tisane o pasti sostitutivi. Bioimis è il coaching che insegna cosa mangiare e come mantenersi in forma, combinando prodotti naturali, che si trovano al supermercato. L'educazione alimentare è sostenuta attraverso una linea diretta, telefonica e online, con l'équipe della società.
«Il motore trainante che rende possibile il passaggio da piccola azienda a grande impresa è il suo team» dice il presidente e ideatore di Bioimis, Roberto Zorzo. «Le capacità dei dipendenti, dei dirigenti e dell'intera rete di vendita rappresentano il carburante per far crescere il gruppo. Affermeremo la nostra forza sui mercati, continuando a inserire nuovi collaboratori, ex clienti ma non solo, desiderosi di imparare e mettersi in gioco».

Codice abbonamento: 069666

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Fondazione Umberto Veronesi