

DIVA e DONNA FORMA

Un cioccolatino al giorno? Sì. La brioche mattutina? Anche. Gli esperti suggeriscono di riscoprire il piacere del cibo utilizzandone le proprietà. E, invece di diete punitive, indicano un regime alimentare "piacevole"

Mangia, godi e non ingrassi



♥ Sopra, Mireille Guiliano, autrice de «Le francesi non ingrassano». A sinistra, Arianna David, a rigida dieta sull'«isola dei famosi».

di Federica Brunini

Se è vero che sei ciò che mangi, deve essere vero anche il contrario. E cioè che mangi ciò che sei. Inutile negarlo, nella scelta del cibo contano abitudini, ricordi, storia personale. Ma anche umore ed emozioni momentanee. E spesso sono proprio i moti del cuore a guidare i languori dello stomaco. A sostenerlo, tra gli altri, è una donna che ha fatto discutere con il suo **best-seller** *Le francesi non ingrassano* (Sperling & Kupfer). Si chiama Mireille Guiliano e non è un medico, ma è presidente della Clicquot Inc. di New York (sì, l'azienda dello champagne Veuve Clicquot). Lei, francese ma residente a New York, ha riassunto in qualche centinaio di pagine

la ricetta della sua forma felice: niente diete, e tante piccole **concessioni ai piaceri della tavola** (champagne incluso, naturalmente), a seconda dell'umore.

Come fanno le francesi, insomma. «Ma anche le italiane e, in genere, chi è cresciuto in Paesi dove il cibo è una vera e propria cultura», specifica. «Altrove, e penso agli Stati Uniti, **si è persa la giusta connessione con gli alimenti**. Nessuno cucina più (o quasi) e i supermercati sono pieni di piatti pronti. Non ci si interroga sull'origine dei cibi, sulle loro proprietà, su come "utilizzarli" per stare meglio. Si pensa soltanto a eliminarli, a renderli più *light* e meno calorici. Oppure... li si elimina, per paura di ingrassare», spiega ancora la Guiliano.

«Non basta: **gli alimenti diventano nemici** da te-

(continua a pag. 135)

mere e non sono più fonte di gioia e di piacere». Il risultato? Diete punitive e restrittive che fanno forse magri, ma spesso anche più tristi.

«**Diete drastiche o abbuffate possono generare sensi di colpa e sovrappeso.** E non sono l'ideale per mantenere alto l'umore», dice Nicola Sorrentino, nutrizionista e autore de *La dieta dei Vip* (Sonzogno). «Bisogna trasformare l'azione del mangiare in un'attività piacevole, magari da condividere con altri», aggiunge. Non solo: **per ritrovare il**

buonumore, è necessario fare pace con il cibo. E più che mettersi a dieta, è meglio riflettere sulle proprie abitudini di vita e non ridurre tutto alla lotta con la bilancia. Secondo Evelina Flachi, specialista in Scienza dell'Alimentazione, il mantenimento del peso è importante, ma non basta. Ci sono "magrezze" sane e altre che sono il frutto di una vera e propria iponutrizione.

Chi, per esempio, passa da una dieta all'altra, mette in serio pericolo la sua salute psico-fisica. «Ogni regime dietetico

a cui ci si sottopone abbassa la soglia della nostra esigenza calorica. Ciò significa che, appena si sgarra e si torna a nutrirsi senza tenere in conto le calorie, il rischio-ingrasso è in agguato. E più velocemente di quanto avvenisse prima della dieta. **A testimoniare, sono i protagonisti de *L'Isola dei famosi*.** Al rientro, dopo aver seguito forzatamente un'alimentazione insufficiente o quasi, possono ritrovarsi ad affrontare problemi di sovrappeso. Senza contare gli eventuali scompensi psicologici». La soluzione? Imparare a ra-

zionalizzare le scelte alimentari e recuperare il significato originario della parola dieta. In greco, significa "stile di vita": comprende un approccio globale al cibo (quantità, qualità, varietà, ricchezza nutritiva), ma anche all'attività fisica, alle modalità di trascorrere il proprio tempo libero, ai consumi.

«**Le diete valide ed efficaci sono quelle personalizzate,** che tengono conto dei bisogni individuali, e anche dei gusti. Chiamiamoli pure peccati di gola», spiega ancora Evelina Flachi.

«Comunque sia, vanno asse-

condati. C'è chi è goloso di cioccolato: **un cioccolatino al giorno non fa male.** Anzi. Aiuta l'umore e regala una sensazione di benessere. Il vino rosso? Un bicchiere scaldala l'atmosfera e ha un'azione antiossidante. La brioche con cappuccino a colazione? Non è un dramma, se ci aiuta a iniziare meglio la giornata. In questo senso, si può ed è giusto "godere" di ciò che si mette in tavola».

Ha ragione, allora, l'autrice de *Le francesi non ingrassano*? Pare proprio di sì. Del

resto lei, dopo trent'anni spesi tra pranzi di lavoro e cene ufficiali a base di champagne, non ha preso un grammo. E non fa un'ora di palestra. «Tutto, nella vita, è una questione di *managing*: bisogna organizzarsi anche nella gestione del cibo. E dare a se stesse il tempo e il modo di gustarselo. In sintesi: **più mangi con piacere, più ti senti in forma. E più stai bene nella tua pelle, meno t'abbuffi**», racconta lei, brindando con le bollicine.

Federica Brunini



♥ Da sin., il nutrizionista Nicola Sorrentino, autore di «*La dieta dei vip*», con Laura Pausini, Francesca Senette, Emilio Fede ed Eleonora Pedron. Sotto, le gemelle Mary-Kate e Ashley Olsen, attrici, cantanti e stiliste: in passato furono toccate dal dramma dell'anorexia.