



ma il dottore dice che...

«SCHERZIAMO PURE, ma senza esagerare. Bisogna metterselo bene in testa e ricordarselo: la dieta è un fatto ME-DI-CO. Va decisa caso per caso, in base a esigenze, problemi, caratteristiche». **Nicola Sorrentino** è uno dei più famosi dietologi italiani e sull'argomento ha appena scritto un libro, "Vivere light", che uscirà a fine anno edito da Sonda Edizioni. «Io non voglio demonizzare nessuna dieta, per carità, possono andare bene tutte, se per un breve periodo, ma non è che uno possa vivere per sempre seguendo la dieta a zona o mangiando solo minestrone. Ci vuole equilibrio».

QUESTIONE DI PROPORZIONI

«La verità», continua Sorrentino, «è che la dieta del minestrone si può anche fare, così come si può fare qualsiasi tipo di dieta se si ha l'esigenza di sgonfiarsi, disintossicarsi o perdere chili in breve tempo, ma sono tutte soluzioni che non possono essere seguite a lungo. Il motivo è semplice: fanno male. Oltretutto, una volta terminata la dieta si torna a ingrassare». Quindi?

«Quindi si va da un medico che esegue una visita accurata e, se necessario, prescrive esami clinici. Due sono gli obiettivi da raggiungere: dimagrire, se ce n'è bisogno, e imparare a nutrirsi correttamente. Questo per noi italiani non è mai stato difficile, abbiamo sempre seguito un'alimentazione piuttosto equilibrata. Adesso qualche problema lo abbiamo anche noi, subiamo le peggiori influenze esterne. Ma vi rendete conto di quanto possa fare male il fast food? E intanto gli obesi aumentano...».

LA BUONA VECCHIA MEDITERRANEA

Soluzioni?

«Sarà noioso, sembrerà una banalità, ma la soluzione sta nella buona vecchia dieta mediterranea, anzi, meglio chiamarla *regime alimentare*. Si basa sul consumo dei prodotti della nostra tradizione, cereali, vino, legumi, latte e formaggio magro, frutta, pesce, ortaggi e olio d'oliva, e prevede un apporto quotidiano del 60% circa di carboidrati, del 15% circa di proteine mentre i lipidi devono essere il 25-30% circa. Così ci si assicura una nutrizione adeguata a fornire energia, ridurre il colesterolo cattivo, LDL, e aumentare quello buono, HDL».

LE DIETE DI MODA

«Certo che esistono le diete di moda. Pensiamo alla Beverly Hills: l'ha inventata un'eccentrica signora e prevede l'assunzione di sola frutta per i primi dieci giorni. È un regime alimentare sbilanciato, ma siccome è stato seguito da una serie di attori hollywoodiani, ha fatto fortuna. Protrarre questa dieta nel tempo e senza controllo può far male. Il problema non è che sia una dieta di moda. Va benissimo, anch'io sono sempre stato chiamato *dietologo di moda*, anche se ora dopo dieci anni mi sento un classico. Però dev'essere una dieta seria e, non stanchiamoci di ripeterlo, equilibrata».