

# Vuoi un fisico splendido e una salute di ferro? Prova la dieta intelligente

*Basta con i regimi estremi. Per dimagrire e prevenire malattie e invecchiamento bisogna usare il buon senso. E prendere il meglio di tutte le diete. Lo sostiene un illustre dietologo, che ha elaborato un approccio basato sulle tre regole d'oro dell'alimentazione corretta. Equilibrio tra cibi basici e acidi. Controllo del carico glicemico. Riduzione delle proteine animali. E indovinate la buona notizia? Non mette al bando la nostra amata pasta. Anzi, la pone al centro del benessere a tavola. Insieme a verdura e frutta*

di Anna Tagliacarne

**C**irisiamo. Davanti allo specchio vediamo rotolini di ciccia sui fianchi e lo spettro della prova costume. Decidiamo di seguire l'ennesima dieta: sono di moda quelle alcaline, regimi alimentari che promettono di far perdere peso, prevenire e curare alcune malattie, rallentando il processo di invecchiamento. Potremmo scegliere una di queste. Ma di cosa si tratta? «Il pH del nostro sangue è leggermente basico: compreso tra 7,35 e 7,45. E i sostenitori della dieta alcalina affermano che l'alimentazione di ognuno di noi dovrebbe rispettare tale valore», spiega Nicola Sorrentino, medico e dietologo. «Il problema è che è praticamente impossibile calcolare esattamente il valore alcalino dei cibi una volta cucinati e digeriti». Questo non è l'unico dubbio che il professore esprime: «Mancano dati scientifici su come uno schema alimentare di questo genere possa mettere al riparo dalle malattie o dalla perdita di minerali come il calcio dalle ossa, predisponendoci così all'osteoporosi». Ma allora le diete basiche non saranno soprattutto una moda? «Perché una dieta alcalina, cioè basica, farebbe perdere peso, mantenendoci sani? Non sarà che la "novità" è solo un modo diverso per raccontare una storia vecchia?», si domanda infatti Sorrentino.

## TRE SEGRETI DI BELLEZZA E VITALITÀ

Nel suo ultimo libro, *Cambio dieta* (Mondadori Electa), il professore elenca svariate "bufale" e spiega quali sono i tre principi fondamentali dell'alimentazione corretta: il controllo dell'indice e del carico glicemico degli alimenti, il mantenimento dell'equilibrio acido/basico dell'organismo e un'assunzione ridotta di proteine di origine animale. «Sono questi i segreti di una buona forma fisica, della bellezza e soprattutto della salute. Una divisione fra cibo acido e alcalino, zuccheri "buoni" e "cattivi", si basa proprio sulla capacità di ogni alimento di innalzare la glicemia, cioè i livelli di zuccheri nel sangue. L'indice glicemico, che rappresenta la velocità di assorbimento degli zuccheri nel sangue, da solo non basta: perché insieme alla qualità, dobbiamo tenere conto della quantità di carboidrati presenti nel piatto», ►

## Per saperne di più



*Cambio dieta* (Mondadori Electa, 14,90 euro) è il nuovo libro di Nicola Sorrentino, medico e dietologo, docente di Igiene nutrizionale all'Università di Pavia. Il suo approccio? Trasversale. Perché per evitare le malattie e restare in forma non ci vuole un dogma, ma buon senso. E il professore spiega come fare a conquistarlo.



