

## Ma la dieta non è una moda!



*// Un'alimentazione corretta ed equilibrata, anche se finalizzata al dimagrimento, non ha niente da spartire con quei regimi dietetici che non assicurano all'organismo i principi nutritivi di cui ha bisogno.*

Esordisce così **Nicola Sorrentino**, specialista in scienza dell'alimentazione, dietologo di fiducia dei quartieri alti milanesi e definito il "medico alla moda". *"Oggi è facile che una dieta diventi famosa - spiega Sorrentino - : è sufficiente che un personaggio celebre la segua e la notizia venga divulgata per mezzo dei mass-media. Il dimagrimento forzato è un boom degli ultimi anni. Queste persone che si sottopongono a diete continue sono alla ricerca di qualcosa che si sostituisca alla loro volontà e che li obblighi a dimagrire: pillole miracolose, diete magiche o un guru dell'alimentazione che li aiuti a perdere 5/10 kg la settimana. Ma tutto ciò è impossibile!"*. Per dimagrire veramente, bisogna fare un esame di coscienza e cambiare le proprie abitudini alimentari: *"Basta con diete nutrizionalmente scorrette - avverte lo specialista -, come quelle cui ci siamo assuefatti negli ultimi anni, regimi come quello delle patate, dell'ananas, del mandarino o del pollo, la dieta del fantino, l'iposodica, quella di sola acqua ecc. possono essere nocive per la salute"*. Ma quali sono le caratteristiche che fanno diventare una dieta un fenomeno di moda da imitare? *"Di sicuro l'influenza del messaggio pubblicitario (non sempre corretto) sulle abitudini alimentari degli italiani. Quotidianamente siamo bombardati dalla pubblicità onnipresente: per strada con i cartelloni pubblicitari, in casa grazie alla radio alla televisione. Per cui è molto facile, a*

*prescindere dalla qualità del prodotto, che anche un alimento diventi moda"*. *"È giusto controllare il proprio peso e seguire una dieta se i chili in più si sono accumulati - riprende Sorrentino -. Non dobbiamo dimenticare che un'alimentazione sana ed equilibrata è il miglior farmaco per prevenire e curare molte malattie e specialmente se vogliamo dimagrire. Seguire una dieta ipocalorica non significa saltare i pasti, sognare un piatto di spaghetti ed adattarsi a vivande insipide, ripetitive e inappaganti. Significa, semplicemente, cambiare la nostra cultura alimentare variando i cibi secondo il loro ciclo stagionale, scegliendo con cura gli ingredienti, esaltandone i sapori naturali senza appesantirli con preparazioni elaborate. Bisogna evitare le diete di moda che spesso non si fondano su solide basi scientifiche"*. Sorrentino ribadisce che qualsiasi integrazione farmacologica dimagrante anche se 'naturale', sotto forma di barrette, beveroni, gocce o capsule, deve essere assunta sotto controllo medico. *"Non esistono pillole miracolose per dimagrire e determinate sostanze, assunte con troppa facilità, possono arrecare gravi danni alla salute - conclude -. Per dimagrire bene è necessario seguire una dieta appropriata nei tempi e con metodi corretti, in modo tale da raggiungere il proprio peso forma e conservarlo nel tempo a garanzia di un buono stato di salute"*.