

«SI PUÒ MANGIARE UNA BISTECCA DUE VOLTE LA SETTIMANA», DICE NICOLA SORRENTINO. «CON MODERAZIONE NESSUN ALIMENTO FA MALE»

UNA DISPENSA SENZA LIMITI
Nicola Sorrentino, 61 anni, direttore della Columbus Clinic Diet, circondato dagli ingredienti della sua dieta: la carne rossa, messa sotto accusa dall'Oms, è in bella vista.

FATE CON ME LA DIETA ANTI-PAURA

di Francesco Gironi
foto di Dante Valenza

Chissà se l'Organizzazione mondiale della sanità avrebbe mai pensato che bollare come "certamente cancerogene" le carni lavorate e "probabilmente cancerogene" le carni rosse, potesse provocare un tale putiferio. E tanta confusione. Già, perché mentre l'allarme faceva il giro del mondo, un'altra istituzione altrettanto autorevole, la Oxford Universi-

ty, replicava che la carne è ottima per lo sviluppo del cervello, per i muscoli e addirittura per la fertilità.

In attesa che qualcuno dirima la questione, e per evitare di cadere in un vortice che potrebbe prosciugarci il portafoglio (una salsiccia costa circa 8 euro al chilo, per il "sostituto" realizzato con seitan o muscolo di grano ne devi spendere 32), *Gente* ha chiesto chiarimenti al professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica, direttore della Columbus

Clinic Diet, e docente di Igiene nutrizionale e Crenoterapia all'Università di Pavia. «Le linee guida della corretta alimentazione non dicono che dobbiamo evitare la carne rossa, ma dicono che possiamo consumarla anche due volte la settimana. I salumi magri come la bresaola, invece, possiamo mangiarli anche tre volte alla settimana», spiega. Il risultato è la prima dieta "post-allarme" che trovate in queste pagine: non per perdere peso, ma per stare tranquilli e in salute, una dieta equilibrata con carne rossa, car- ▶