

PRIMA E DOPO: QUATTRO MESI E MEZZO, NOVE CHILI DI MENO. CON UN MENU FACILE E NON RESTRITTIVO. PAROLA DI CHI L'HA MESSO IN PRATICA

Cronaca di una dieta

DI ANNALISA BETTI

Avevo sempre pensato che, grazie al mio lavoro di beauty editor (e in quanto tale in grado di gestire da sola i chili di troppo), non mi sarei mai dovuta rivolgere a un dietologo. I fatti mi hanno dato torto. Tutto è cominciato tre anni fa, quando per una brutta laringo-tracheite non riuscivo più a mangiare nulla. Per rinforzare i muscoli sono state necessarie dosi massicce di ricostituente, che però avevano un terribile effetto secondario: farmi venire una fame incredibile! E così ho messo su qualche chilo, la prima parte della "zavorra".

La seconda parte è arrivata due anni fa, in seguito al dolore enorme per la perdita del mio papà. "Meccanismi di compensazione", così si definiscono questi casi. Tirando le somme, in tre anni ho visto il mio corpo passare da una 42 a una 46. Con tutte le inevitabili conseguenze del caso: un guardaroba inutilizzabile, gli zigomi nascosti dal gonfiore del viso, la totale mancanza di interesse per il mio aspetto fisico. Ho tentato varie volte, con diete "alla mia maniera", di perdere questa odiosa decina (sì, dieci chili tondi, come la forma del mio sedere). Tentativi che hanno portato a malumori, sacrifici e privazioni senza cali di peso apprezzabili. Era necessario qualcosa di definitivo. Un giorno di fine marzo, al mio caporedattore è venuta l'idea che mi ha cambiato la vita: un appuntamento col dietologo Nicola Sorrentino. La prima richiesta sono stati gli esami del sangue: mi è sembrato, fin dall'inizio, un approccio scientifico. Visita medica, incontro-scontro con la bilancia, e poi il colloquio per "contrattare" la dieta. Sì, perché il

mio regime alimentare è stato deciso di comune accordo, tenendo conto delle mie necessità, del mio lavoro, del mio stile di vita e dei miei gusti. Mi è sembrato semplice: nulla da pesare (se non me stessa), nessun farmaco da prendere, pochissime rinunce (dolci e insaccati, ovvio, e pochi grassi e formaggi) e, di contro, molte alternative da scegliere per la cena (quella del sabato addirittura libera) e il pranzo: a dimostrazione che una mensa "giusta" deve tenere conto anche di chi è a dieta! Non ho mai dovuto combattere contro i morsi della fame. Anzi, pur seguendo un regime piuttosto restrittivo, mi sentivo insolitamente piena di energia. I primi risultati sono arrivati nel giro di pochi giorni e questo è stato un incentivo fantastico! Quando ho avuto dubbi, è bastato scrivere un'email al dietologo. La risposta non si è mai fatta aspettare. Mi sentivo seguita in maniera molto attenta. Ad oggi, sono passati quattro mesi e mezzo e ho perso quasi nove chili. Sono "rientrata" in camicie, abiti e pantaloni e, soprattutto, sono di nuovo orgogliosa del mio aspetto fisico. Ancora non siamo alla fine, ma vedo ormai il traguardo vicinissimo.

E dalla mia esperienza ho tratto anche una morale fondamentale, ovvero che le diete fai-da-te sono inutili, se non dannose. Che un controllo medico è indispensabile per perdere peso in salute e bellezza: ho una grande energia, non ho smagliature, il seno è sempre tonico e la pelle del viso è tesa e luminosa. La dieta, insomma, deve essere su misura per il paziente: altrimenti, saremmo tutti dietologi.



«Non solo vip
Nicola Sorrentino,
dietologo delle star,
questa volta si è occupato
di una nostra giornalista.

PROVATO
PER VOI