

DIMAGRIRE: LE REGOLE GIUSTE

di Valeria Ghislanzoni

Li riceve a Milano, in pieno centro storico, nello studio dove svolge la sua attività. **Il professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'Alimentazione e docente universitario**, è conosciuto come "il dietologo dei VIP", il medico di fiducia dei quartieri alti milanesi. «Ai miei pazienti spiego sempre», esordisce il noto dietologo, «che seguire una dieta non è un atto punitivo, ma una semplice riorganizzazione, anche piacevole, della propria alimentazione. Pianificare una precisa rieducazione alimentare può dare i suoi frutti nell'arco di breve tempo».

Ma una dieta come si prepara?

«Scegliendo cibi facilmente digeribili, consigliati in dosi contenute, e con la giusta ripartizione tra i vari nutrienti. Però, quando stabilisco un regime alimentare per un paziente devo considerare con esattezza molti elementi: la sua età, il sesso, il tipo di attività lavorativa, l'attività fisica, anche le abitudini alimentari a cui più difficilmente può rinunciare».



In sostanza, lei "cuce addosso" ad ogni paziente una dieta su misura...

«Certamente. Ogni regime alimentare deve essere personalizzato e studiato, caso per caso. Ogni persona ha la propria costituzione fisica e un particolare assetto metabolico. Solo il medico specialista, dopo aver studiato la situazione complessiva del paziente, è in grado di consigliargli il regime dietetico più corretto».

Ma esistono delle regole fisse per una dieta corretta?

«Quelle che ho menzionato prima: le proporzioni di proteine, grassi e

zuccheri, cioè la corretta ripartizione dei nutrienti. Ciò che varia a seconda dell'individuo», spiega il professor Sorrentino, «è la quantità di calorie».

Eppure le librerie pullulano di pubblicazioni che illustrano diete standardizzate, a volte pubblicizzate per miracolose...

«Personalmente sconsiglio il fai da te e il passaparola, perché ogni persona è un caso unico e particolare. Ci sono molte situazioni, ad esempio, in cui non si può perdere peso più di tanto: la massa muscolare e il volume osseo non devono dimagrire».

Il problema è che seguire una dieta precisa, di quelle con gli ingredienti pesati al bilancino, è tutt'altro che facile. Specie per chi viaggia tanto, e vive tra alberghi e ristoranti...

Come si fa a non capitolare davanti a buffet meravigliosi, breakfast all'inglese, pranzi succulenti e pizze di mezzanotte?

«È vero», risponde sorridendo il professor Sorrentino: «spuntino qui, sfizio là, il calcolo delle calorie sale rapidamente alle stelle. Il segreto per non desistere dai buoni propositi però c'è: è non rinunciare a niente, altrimenti la tentazione si farà troppo forte, irresistibile, e si finirà per abbandonare la dieta. La mia filosofia invece è: "tutto, ma solo un po' di tutto"».

Dal cibo, la vita

«Modificare il proprio approccio col cibo», spiega il professor Nicola Sorrentino, «non vuol dire sottoporsi a diete per sempre, ma semplicemente imparare a nutrirsi. Da un'alimentazione equilibrata, infatti, non dipende solo il dimagrimento "giusto", cioè quello che permette di raggiungere il peso forma e di mantenerlo nel tempo: anche l'efficacia lavorativa, il giusto accrescimento, la resistenza alle malattie, la qualità della vita e la sua stessa durata dipendono dalla correttezza dell'alimentazione».

Dunque, lei non proibisce nulla?

«Il dietologo, più che proibire dei cibi, tende a ridurre la quantità, perché in un regime alimentare devono essere presenti tutti i tipi di nutrienti. Inoltre, chiunque voglia o debba dimagrire, deve poterlo fare senza soffrire psicologicamente: direi che un buon dietologo dovrebbe essere in grado di far piacere la dieta al suo paziente...».

Eppure c'è ancora chi, quando vede un rotolino di troppo, incomincia a saltare il primo...

«E non è detto che faccia bene, anzi. Anche durante un regime a calorie limitate non bisogna mai abolire pane, pasta o riso perché questi alimenti coprono la nostra necessità di zuccheri complessi: abolirli o limitarli drasticamente significa andare incontro a bruschi cali di glicemia con conseguente ripercussione sul benessere fisico».

Sui giornali si legge che molte star americane

per dimagrire aboliscono la carne...

«Forse, "prima", mangiavano carni ricche di grasso e imbevute di condimento. In verità la carne, come il pesce e le uova, è una presenza fondamentale, per il suo apporto proteico, in un regime alimentare bilanciato. Occhio ai condimenti, però: io consiglio solo olio extravergine di oliva, da introdurre nella giusta quantità».

Il passa parola favoleggia anche di diete di impronta orientale, che farebbero miracoli eliminando latte e latticini...

«Io, invece, considero latte e yogurt magro cibi depuranti e li concedo ben volentieri, soprattutto per la prima colazione e uno spuntino».

Altri consigli?

«Sì a verdura e frutta preferibilmente di stagione. E meglio se consumata cruda, per non perdere principi nutritivi. Invece si devono moderare le quantità di caffè e tè, ed evitare soprattutto di esagerare, anche occa-

sionalmente, con vino e superalcolici, che potrebbero causare gravi danni al fegato. Per chi ne fa uso abituale, consento uno o due bicchieri di vino al giorno, durante i pasti».

E i dessert?

«Come consiglio generale ai lettori, direi che essere al ristorante, circondato da amici che concludono in bellezza con il dessert, e rinunciarvi, è troppo frustrante per un goloso. Meglio allora mettersi d'accordo in due, per dividersi una porzione».

Qualcosa da evitare assolutamente?

«Le diete drastiche», risponde il professor Sorrentino: «fanno perdere esclusivamente liquidi, senza bruciare i grassi in eccesso e sottopongono l'organismo a uno stress eccessivo. Inoltre, qualsiasi integrazione farmaceutica dimagrante, anche se "naturale" sotto forma di barrette, bevitori, gocce o capsule deve essere valutata e consigliata dallo specialista».

«Pillole dimagranti miracolose non esistono e determinate sostanze, assunte con troppa facilità, possono arrecare gravi danni alla salute».

E per finire, dobbiamo ricordare che...

«Che a un regime alimentare dimagrante», conclude sorridendo il professore, «è fondamentale abbinare un'attività sportiva».