

N

e sopravvivono pochi di discepoli ferrei, pronti a seguire, come giapponesi in guerra, le indicazioni del proprio dietologo. Si trovano ancora i fan del Babasucco: 10 giorni di concentrati di verdure per disintossicarsi, riplasmare il plasma ed entrare nei jeans. Ci sono poi i rari sapiens-sapiens della paleodietta, che mangiano come 12 mila anni fa, quando l'umanità era fatta da raccoglitori-cacciatori (pernice sì, cereali no, asparagi selvatici meraviglia, mais vietato). A seguire, i tardivi difensori del regime Dukan e quelli della dieta dei gruppi sanguinei. Fino ai cultori della Zona e dello schema numerico: 40 per cento carboidrati, 30 proteine e 30 grassi polinsaturi. Fronteggiati dai relativisti dell'80-20: 80 per cento di pasti sani e 20 di eccessi: Miranda Kerr e Jessica Alba, consigliate dai rispettivi personal trainer, si tengono in forma così.

Dopo averle provate tutte, però, la maggior parte dei peso-fobici sta diventando il Dukan di se stesso. Infedeli e disinformatissimi, prendono un pezzo qui e un pezzo là. Compongono menu felicemente (e insensatamente) ibridi. Fondano religioni sincretiche. Cristina Migliorati, giovane broker assicurativo di Milano, sintetizza la sua vita condizionata dal girovita: «Ho fatto la

dietta dello yogurt, per settimane, ora ho la nausea solo a sentirla nominare. Idem col minestrone, mattina e sera per un mese. Ho provato la Tisanoreica. Poi ho preso le capsule che rivestono l'intestino e lo proteggono dai grassi, e sono finita all'ospedale. Son passata alle pillole per aumentare il metabolismo: tachicardie e pronto soccorso. Mi sono affidata al metodo Zuccharin, capsule al gelso bianco giapponese per assorbire gli zuccheri in eccesso, e m'è partita l'emicrania. Mi sono infilata nei macchinari di ozonoterapia, ho iniziato il regime dei gruppi sanguinei e mi sono fatta venire l'alitosi. E problemi ai reni con la Dukan».

Sembra la confessione di una donna consapevole, salvo poi illuminarsi di fronte al prosimo tentativo: «Ho comprato un libro nuovo, *Il miracolo del Ph alcalino*, e mangio solo cibi antiacidi. Forse ci siamo...».

Nicola Sorrentino, dietologo, di storie così ne ha sentite a chilogrammi: «Ormai distinguo le persone che vengono da me

in due categorie: i malati veri, con problemi di obesità, colesterolo o gotta, e "i malati di diete", che esordiscono trionfanti: dottore, che piacere, sono stato da tutti, ho mischiato centinaia di menu, mi mancava solo lei». Per quanto non ancora classificata come neodipendenza, la dietofilia è già oggetto d'attenzione clinica: «Le persone più a rischio? I per-



RIHANNA

Fanatica dell'80/20: 80 per cento dieta, 20 per cento eccessi. A colazione: omelette.

SEMPLICE E SANA

Autore di una decina di libri sull'alimentazione, il dietologo Nicola Sorrentino è disposto ad ammettere con *Panorama* che la dieta del «buon senso» può essere scritta in meno di una pagina. Poche linee guida essenziali da modulare secondo i propri gusti. E nessun divieto.



