

## TAVOLI SEPARATI

di Daniela Mattalia

**A**lexander e Chris Van Tulleken, 35 anni, sono un laboratorio scientifico vivente. Intanto, sono gemelli monozigoti, ossia identici. E tutti e due medici (Alexander, detto Xand, ha uno studio a New York e pratica medicina tradizionale, Chris lavora a Londra e ha un approccio più alternativo). Il fatto di condividere Dna e professione li ha spinti a un esperimento singolare: mettersi entrambi a dieta scegliendo però due diversi regimi alimentari per vedere quale era meglio. Alexander per un mese ha rinunciato a zuccheri e carboidrati, Chris ha dato addio ai grassi.

Sulla loro duplice dieta la Bbc ha mandato in onda un documentario ([www.bbc.co.uk/programmes/p01qmg1p](http://www.bbc.co.uk/programmes/p01qmg1p)) con discussione finale tra esperti. I due, peraltro, hanno anche un sito, dove si scopre che, tra un paziente e l'altro, passano il tempo a inventarsi esperimenti e spedizioni per il mondo, purché stravaganti. Avvicinandosi ai 40 anni, hanno deciso che perdere peso sarebbe stata la loro missione più urgente. Soprattutto per Xand, che superava i 90 chili per 1 metro e 80, con una percentuale di grasso del 26,7 per cento. Chris era un po' sopra gli 80 chili, e la sua percentuale di grasso era del 22,6 per cento.

«Potevamo mangiare quanto volevamo, tranne che io non dovevo toccare carboidrati e zuccheri, e Chris ha eliminato i grassi» ha raccontato Xand al *Daily Mail*. «Per ogni altro aspetto, stile di vita e sport, le nostre vite erano uguali. Quindi ogni cambiamento fisico sarebbe stato riconducibile alla dieta». Un modo per vivere in prima persona uno dei tormentoni alimentari del momento: cosa fa peggio, i grassi o gli zuccheri? Oltretutto, era anche un duello Stati Uniti (dove demonizzano gli zuccheri) contro Inghilterra (dove a essere presi di mira sono i grassi).

Così, mentre a Xand era consentito inserire formaggi, carne, pesce, latticini, burro, con il divieto per dolci e pasta, Chris poteva consumare pasta, riso, pane, cereali, frutta, verdura, dessert, eliminando grassi di origine animale (niente carne, formaggi e latticini, e proteine solo da legumi). Due diete alquanto tristi, ammette Xand: «Io ero più fortunato: potevo mangiare carne, pesce, uova. Ma leva i carboidrati e la gioia se ne va dal tuo pasto».

La logica di azzerare carboidrati e zuccheri deriva dal fatto che aumentano i livelli di

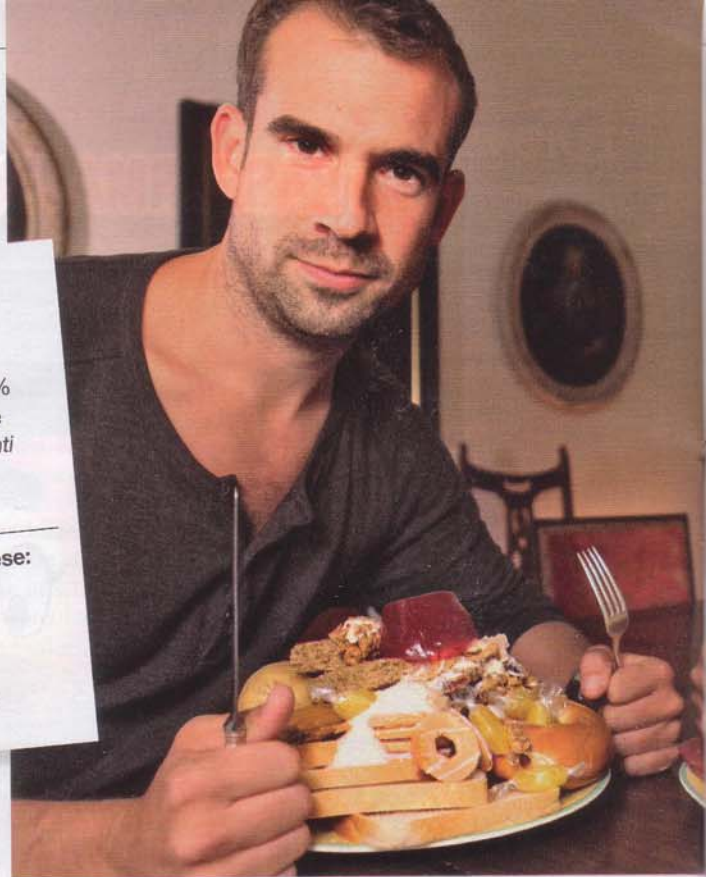
### Chris Van Tulleken

Età: 35 anni  
Peso iniziale: 82 kg  
Grasso corporeo: 22,6%  
Regime dietetico: niente grassi (solo cibi contenenti il 2%), sì a carboidrati e zuccheri.

Peso perso dopo 1 mese:

**1 kg**

0,5 kg di grasso  
0,5 kg di muscoli



# Gemelli, ma non n

**Chris e Alexander, medici, hanno provato a dimagrire adottando per un mese menù opposti: uno ha eliminato i carboidrati, l'altro i grassi. Il risultato del loro esperimento è utile per tutti noi.**

glucosio nel sangue e stimolano l'organismo a produrre più insulina; a lungo andare, questo può portare all'insulino-resistenza (l'ormone che il corpo usa per abbassare i livelli di glucosio in circolo): l'anticamera del diabete di tipo 2. E i grassi saturi (margarina, lardo, burro, alcuni oli) di cosa sarebbero colpevoli? Principalmente, di aumentare i livelli di colesterolo mettendo in pericolo il cuore. A dir la verità, il loro ruolo è stato appena rivalutato da uno studio del Croydon University Hospital di Londra: «L'idea che siano dannosi non ha fondamento» scrive il cardiologo Aseem Malhotra. Ma tant'è, il dibattito grassi o zuccheri non si è placato.

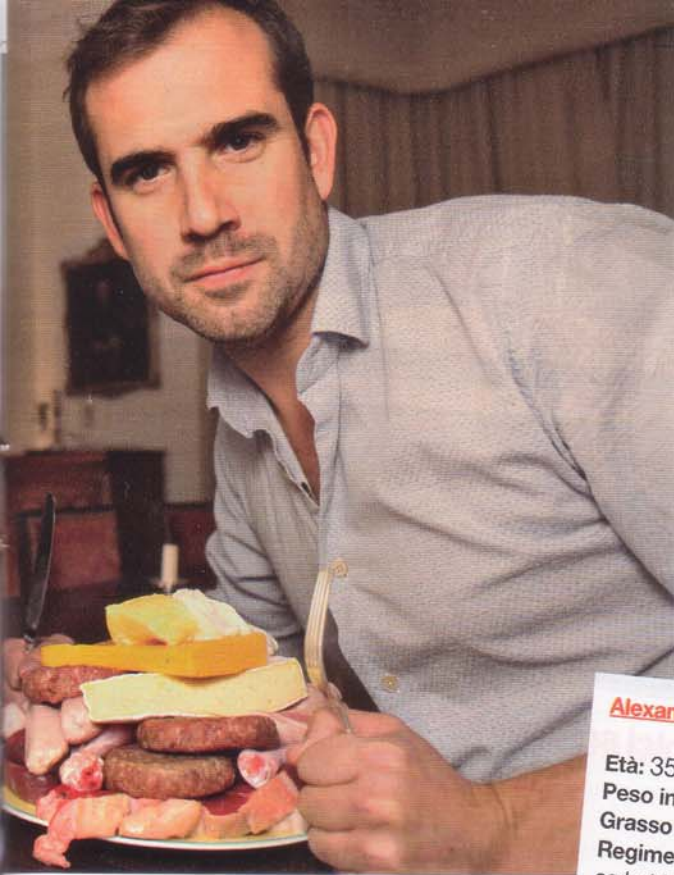
E dunque, i menu divergenti dei gemelli cosa hanno dimostrato? Intanto, che le diete risolutive non esistono, e che le cose non sono mai così semplici (in medicina, poi, è la regola). «Consumando poca frutta e verdura, perché hanno carboidrati, ero spesso stitico» ha raccontato Xand. «Mi sentivo stanco, poco brillante, e avevo un alito terribile. Chris

invece, privandosi dei grassi non era mai sazio e mangiava spesso fuori pasto».

Dopo un mese Xand ha perso 3 chili e 50, Chris uno. Però: di quei tre chili e mezzo, 1 e mezzo era composto di grasso, 2 di muscoli, risultato meno apprezzabile. E del chilo eliminato di Chris, metà era grasso, metà muscolo. Prima e dopo l'esperimento, ai gemelli era stato misurato, tra i vari parametri, anche il colesterolo. Ci si aspettava che Xand, con la sua dieta ricca di grassi, avesse alla fine livelli più alti. Ma in entrambi è rimasto invariato. Che i grassi, in fondo, non siano così pericolosi? L'organismo di Chris, d'altro canto, dopo un mese di carboidrati ha aumentato la sua produzione di insulina; la conferma che, a lungo andare, un regime di questo tipo potrebbe portarlo verso problemi metabolici.

Entrambe le diete, in fondo, si sono dimostrate abbastanza inutili: qualche chilo perso, massa muscolare ridotta, nessun cambiamento nel colesterolo, variazioni poco salutari nell'insulina. «La cosa più interessante che





# ella dieta

abbiamo scoperto è che la domanda "Sono peggio i carboidrati o gli zuccheri?" è mal posta» è la conclusione dei due medici. «Dovremmo piuttosto domandarci quali sono i cibi che ci fanno ingrassare e perché».

Non è tanto un singolo ingrediente, zuccheri o carboidrati, a risultare dannoso, bensì la loro combinazione nello stesso alimento, che spinge a cercare sempre questo sapore mixato. Lo zucchero da solo non dà assuefazione (nessuno si nutre di zuccherini), così come non la danno i grassi in sé (e nessuno mangia panetti di burro). «Danno dipendenza, piuttosto, i cibi industriali come gelati, cioccolata al latte, patatine fritte, nei quali grassi e zuccheri sono uniti. Alzano i livelli di dopamina, neurotrasmettitore legato al circuito del piacere. Se volete perdere peso riducete i cibi preconfezionati a favore di quelli da cucinare. Fissarsi sui grassi piuttosto che sui carboidrati renderà la vostra dieta monotona, senza gusto e, alla lunga, insostenibile».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Alexander Van Tulleken

Età: 35 anni  
Peso iniziale: 94 kg  
Grasso corporeo: 26,7%  
Regime dietetico: niente carboidrati né zuccheri. Sì a grassi e proteine.

Peso perso dopo 1 mese:

**3,5 kg**

1,5 kg di grasso  
2 kg di muscoli



«Cambio dieta» di Nicola Sorrentino (Mondadori, 144 pagine, 14,90 euro): ricco di insegnamenti e ricette per stare bene.

## Gli alimenti che ci curano

Cambiare il nostro rapporto con il cibo per prevenire diabete, tumori, malattie di cuore. Detto così sembra semplice. E lo rende tale il libro *Cambio dieta* (Mondadori, 144 pagine, 14,90 euro) di Nicola Sorrentino, specializzato in scienza dell'alimentazione e dietetica e docente all'Università di Pavia. I suoi consigli fanno chiarezza su cosa portare in tavola per mantenerci in salute.

### Cosa dobbiamo cambiare, oggi, nel nostro modo di mangiare?

Uno dei più grossi errori che commettiamo, per esempio, è consumare troppo sale, più insidioso dello zucchero: in eccesso, predispone a malattie cardiovascolari, malattie renali, osteoporosi.

### Ne mangiamo così tanto?

Noi italiani ne consumiamo 10 grammi al giorno, quando la quantità consigliata è la metà. Solo il 20 per cento proviene dai condimenti, l'80 per cento è già contenuto nei cibi preparati.

### Altri errori?

Un tempo si pensava che la carne fosse indispensabile, ma non è così. Possiamo vivere benissimo solo con le proteine dei legumi: ceci, fagioli, piselli, lenticchie. Sono ricchi di proteine e carboidrati, contengono pochi grassi, però di qualità, benefici per la salute.

### La pasta però fa ingrassare, lo sanno tutti...

E sanno sbagliato. Non smetterò mai di dire che la pasta non fa ingrassare, è quello che ci mettiamo dentro. Evitiamo fritti e soffritti, o pancetta, e usiamo invece legumi, verdura, poco olio, parmigiano. E poi, non dimentichiamo le spezie.

### Sono da preferire?

Hanno diversi vantaggi: intanto danno sapore e ci permettono di mettere meno sale. E poi spezie come la curcuma o lo zenzero hanno proprietà terapeutiche, sono antiossidanti. Non a caso rientrano nella nuova piramide alimentare, come la frutta secca.

### Non è meglio quella fresca?

In certi casi è più salutare un pugno di mandorle o pistacchi: danno senso di sazietà, sono ricchi di grassi buoni e, a differenza di certi frutti freschi, hanno un basso indice glicemico, che è la velocità con cui un alimento aumenta il glucosio nel sangue. E il segreto è proprio mantenere costanti i livelli di zuccheri nell'organismo, evitando i picchi di insulina.