

NICOLA SORRENTINO

«DIMAGRIRE? MANGIATE ANCHE PIZZA O NUTELLA IO UN PASTO AL GIORNO MA TANTA ACQUA E INTEGRATORI»

Il “segreto” del medico nutrizionista «Confesso: pratico il digiuno intermittente da anni. In passato nel mondo scientifico era vietato, oggi è emerso che allunga la vita. Quello che fa danni è la quantità, non cosa mangiamo, perchè alla fine i conti devono tornare»

DI DANIELE DALLERA

Per evitare il conflitto d'interessi con il professor Nicola Sorrentino, con il quale abbiamo scritto il libro *Mangia come un campione* di Sperling & Kupfer, gli diciamo subito grazie: i motivi sono tanti, compreso quello di aver perso in un annetto 19 kg, senza tanta fatica, e non averli recuperati. E ora passiamo all'intervista per sapere come si sta a tavola e cosa mangiare per dimagrire, non a caso Sorrentino è tra i più famosi dietologi in Italia. Il metodo Sorrentino non conosce confini, è consolidato nel suo successo, studiato e seguito a livello internazionale.

Scusi professore, ma perché lei si arrabbia quando si dice e si scrive che è il dietologo delle star?

Ride. «È vero, un po' mi infastidisce. C'è una strana mentalità, come se andare in tv o sui giornali fosse sminuente per un professionista, come se io volessi diventare popolare. Io rispetto con convinzione il segreto professionale, sono quei personaggi famosi diventati miei pazienti che mi devono ringraziare. Proprio perché seguendo le mie indicazioni stanno meglio. Per carattere sono molto più disponibile ver-



MANGIA COME UN CAMPIONE
È L'ULTIMO LIBRO SCRITTO DAL DIETOLOGO NICOLA SORRENTINO CON LE INTERVISTE DI DANIELE DALLERA, GIORNALISTA DEL CORRIERE DELLA SERA

so il paziente che viene da me e magari, per ragioni personali ed economiche, ha difficoltà ad affrontare una simile esperienza».

Come si affronta una dieta? Come alimentarsi in modo sano?

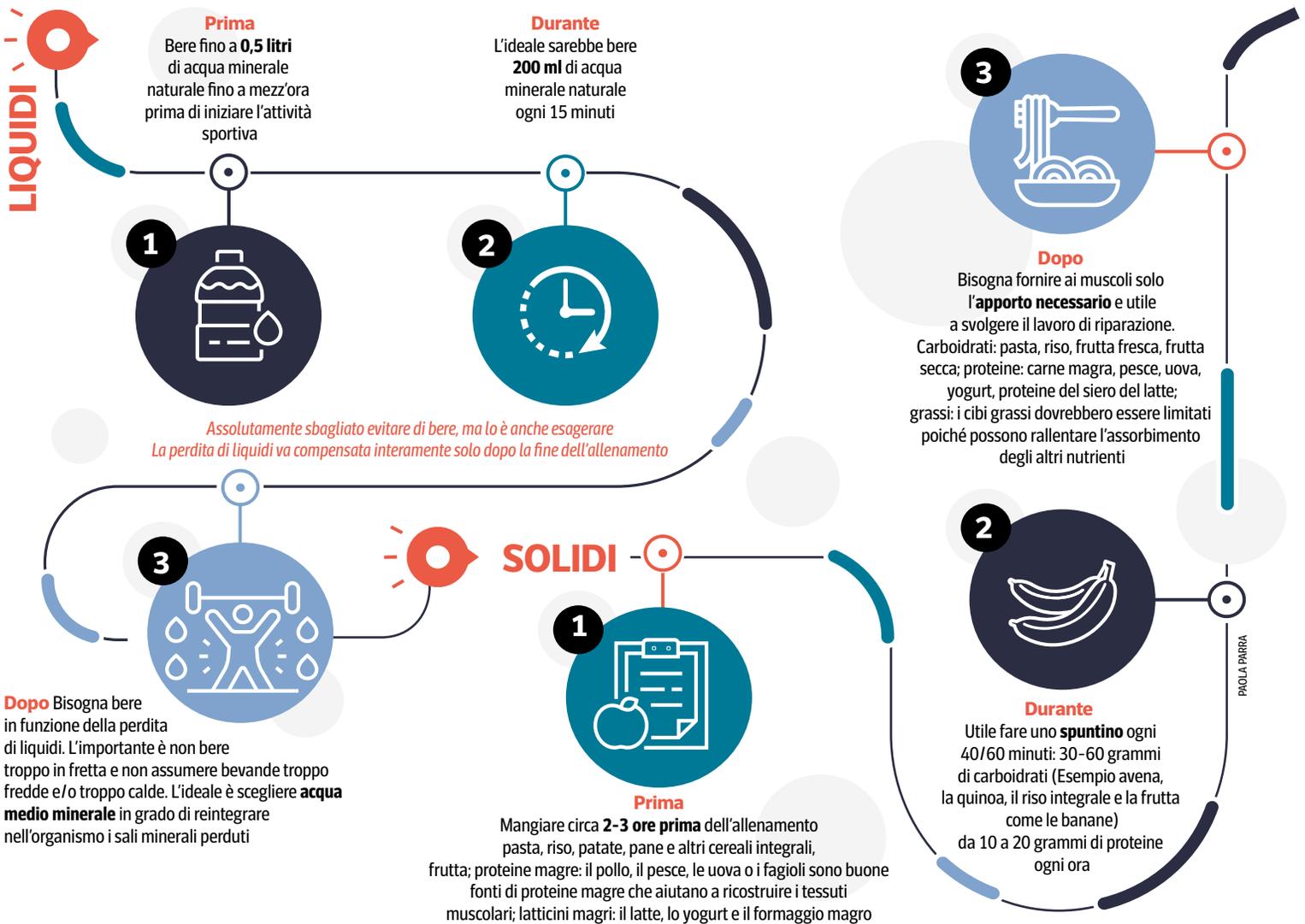
«È il momento di rilanciare i 100 alimenti per una dieta sana e bilanciata. Selezionati in base all'indice glicemico (IG) e al carico glicemico (CG)».

Professore, qui c'è il rischio di perdersi: lei ha il dono di spiegare bene, in modo semplice, le cose difficili.

«L'IG classifica i cibi a secondo di quanto influiscono sulla glicemia. Gli alimenti che non hanno carboidrati, come olio di oliva e bistecche, non hanno un Ig perché non interferiscono sulla glicemia: mangiare alimenti con basso IG viene consigliato in molte diete».

E il CG, questo benedetto carico glicemico?

«Valuta l'impatto di un alimento sulla glicemia. Subito un esempio: le carote. Sono un alimento ad alto indice glicemico per la natura degli zuccheri in esse contenute. Ma hanno un basso carico glicemico. Crude danno sazietà, sgranocchiate aiutano a contenere la fame».



Passiamo dalle carote alla carne: come affrontare a tavola questo tema?

«Un tempo la carne era il must della dieta, se volevi stare bene dovevi mangiare la fettina di carne rossa. Importante sono le dosi, se sbagliate le carni, soprattutto quelle processate, salumi, prosciutti, insaccati, non fanno bene. Altro esempio: il cioccolato in passato era un tabù, adesso è noto che un po' di cioccolato fondente fa bene».

Attenzione professore, poi passa per quello che fa mangiare la nutella ai suoi pazienti.

Ride ancora. «Lo so, che gira questa favola. Se un mio paziente ama la cioccolata, la nutella, perché devo togliergliela? Non c'è nulla che fa male, è la quantità che crea danni. Questa riflessione vale per ogni cibo, dalla pizza al cioccolato, al vino. Mezzo bicchiere di



GIUSEPPE ARESU/AGF

Nicola Sorrentino, 69 anni, è dietologo, medico nutrizionista e docente universitario a Pavia e a Milano

vino consumato durante i pasti è permesso, se bevuto a digiuno, fa male, perché entra subito in circolo, alza la glicemia, produce insulina e questo può dare un indice di infiammazione».

Quanto sono importanti i condimenti se si parla di alimentazione sana?

«Fondamentali. Una fettina di carne rossa ben cotta fa sicuramente meno male di una coscia di pollo che viene frita e soffrita, magari si cuoce anche la pelle... Più salutare la carne, magari accompagnata da pomodori. Le spezie poi, ci aiutano a migliorare il sapore, hanno anche un effetto terapeutico perché aumentano la digeribilità di quell'alimento».

Perché si deve fare una dieta?

«Per tanti mettersi a dieta significa dimagrire, ma non è sempre così. Vuol dire soprattutto mangiare in un determinato modo, seguendo una dieta ipocalorica e salutare. Ma c'è anche chi intende ingrassare, sempre in modo salutare».

La dieta è più femminile o maschile?

«Trovo l'uomo più determinato della donna. Di solito, il primo ha motivazioni precise, vuole dimagrire perché ha problemi di glicemia, colesterolo. Talvolta

«MAI BERE VINO A STOMACO VUOTO:
ENTRA SUBITO IN CIRCOLO
E PRODUCE INFIAMMAZIONE»

la donna è condizionata da fattori estetici».

Che approccio usa con il paziente che vuole seguire la sua dieta?

«Bisogna avere sempre un colloquio approfondito, devo sapere tutto, se ha sintomi, malattie, le sue abitudini alimentari. In base a tutto questo costruisco la dieta che è sempre personalizzata. L'approccio psicologico è fondamentale per la buona riuscita della terapia. Non a caso parlo di psicodieta».

Sarebbe a dire?

«Ci sono motivazioni più profonde, che non partono dallo stomaco. Si mangia perché si è felici, si mangia perché si è tristi, a volte perché si è delusi. Anche il paziente sa quali alimenti facciano male, ma non è sereno, altrimenti non andrebbe da un professionista a chiedere aiuto. Bisogna dargli sicurezza. Gli piace la pizza? Gliela consento, ma se da una parte, tolgo qualcosa dall'altra: il conto delle calorie deve tornare. Mai spaventare il paziente».

Perché dopo aver perso dei kg, aver raggiunto il traguardo desiderato, si torna a ingrassare?

«Il paziente che ha raggiunto l'obiettivo, vive meglio, si sente bene, riceve i primi complimenti, difficile che torni a mangiare male come prima».

Sport e alimentazione vanno sempre a braccetto?

«Non esiste alcuna dieta se non è accompagnata dall'attività sportiva».

A chi è pigro cosa suggerisce?

«Di fare almeno una passeggiata di dieci minuti al giorno, i benefici saranno evidenti».

Perché?

«Fare attività fisica e mangiare bene, seguendo la nostra dieta mediterranea, la migliore al mondo, vuol dire interpretare un perfetto stile di vita».

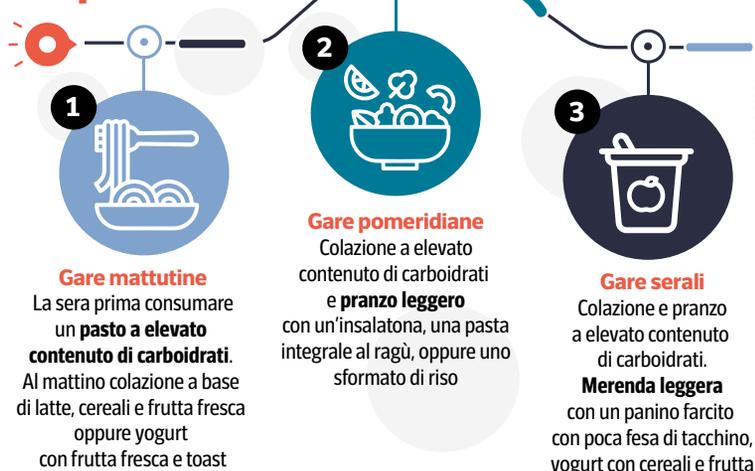
Ma lei professore Sorrentino a tavola come si comporta?

«Rivelo una cosa mai detta: io mangio una sola volta al giorno».

Ma non è corretto.

«Nella letteratura scientifica del passato il digiuno era vietato. Adesso invece emerge che il digiuno intermittente allunga la vita. E vedremo che nel prossimo futuro, quello più vicino, i lavori scientifici daranno testimonianza di questo nuovo atteggiamento tera-

Preparazione



peutico».

Lei lo adotta da anni quindi?

«Mi sveglio presto la mattina, lavoro molto, tutto il giorno con i miei pazienti fino a tardi, mi prendo le mie ore per studiare e quindi salto il pranzo. Bevo molta acqua, assumo tisane e integratori. Il mio pasto è a cena: da anni faccio il digiuno intermittente di cui a livello scientifico si inizia a parlare».

Qual è il rischio che si corre seguendo una dieta?

«L'errore più grosso scatta quando si è troppo rigidi, oppure non seguire con precisione i suggerimenti del medico dietologo, fare di testa propria, saltando i pasti senza logica scientifica».

Spesso la dieta è un business: non c'è sempre una informazione corretta.

«Bisogna combatterla, non è un caso che nel mio corso universitario allo Iulm a Milano, in gennaio terrò un workshop dal titolo "L'imbroglio alimentare - falsi miti, truffe e fake news -". Affronteremo in diverse lezioni le diete che fanno male e come difendersi, le frodi alimentari, pericolose per la salute, l'attenzione che dobbiamo avere quando facciamo la spesa, spiegheremo come il cervello si lasci ingannare dal marketing».

Professor Sorrentino, corretto stile di vita, fare sport, i famosi 100 alimenti per una dieta sana, le regole da seguire: qual è il segreto di un buon dietologo?

«Consiglio a tutti di mettersi dall'altra parte della scrivania: fare il professor Sorrentino è facile, capire invece come reagirei se fossi al posto del paziente credo sia questa la carta vincente».

«A CHI È PIGRO SUGGERISCO
UNA PASSEGGIATA DI 10 MINUTI AL GIORNO,
I BENEFICI SARANNO EVIDENTI»