

Il libro

di Daniele Dallera



Una dieta è una prescrizione medica, va costruita sul paziente come un abito su misura, non un vestito taglia unica. E attenzione alla sostenibilità, anche quella è salute.



Ho incluso alimenti di altre culture che hanno le stesse proprietà dei nostri: cereali integrali, pesce magro, spezie. Evitate le ricette troppo elaborate.

«La dieta mediterranea funziona anche insieme a sushi e cous cous»

Sorrentino: è oltre le mode, l'ho aggiornata e arricchita

La dieta per stare bene, prima con se stessi e di conseguenza con il prossimo. Leggere il nuovo libro di Nicola Sorrentino — «La mia dieta mediterranea», La madre di tutte le diete (Salani editore) — in uscita venerdì 25 aprile è sicuramente un buon inizio, un passo verso la cultura e la salute. Nicola Sorrentino medico, dietologo, un'autorità nel settore a livello internazionale, ha allargato, approfondito abbattendo i confini della dieta mediterranea.

Perché è nato questo libro?

«Io non seguo le mode. A differenza di tanti altri dietologi, ho sempre sostenuto che il dietologo non prescrive una dieta che passa di mano in mano, mai dimenticarsi che è una prescrizione fatta da un medico: la dieta va costruita sul paziente come un

La parola

QUINOA



È uno pseudocereale originario delle Ande, le sue proprietà sono descritte in «La mia dieta mediterranea» in uscita venerdì.

abito su misura, non un vestito taglia unica».

Recentemente alcuni dietologi hanno criticato la dieta mediterranea, sostenendo che non sia poi così valida.

«È l'unica alimentazione seria, riconosciuta in tutto il mondo per i suoi pregi e per le sue proprietà. È patrimonio dell'Unesco. Alla base ci sono centinaia di studi scientifici, medici che hanno fatto ricerca, composto tabelle, motivato riflessioni e consigli rivolti a una corretta alimentazione al fine di prevenire e curare diverse malattie, da quelle cardiovascolari, al diabete all'obesità e molte altre».

Quali valori porta con sé?

«Tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno e nelle giuste proporzioni: proteine, grassi, zuccheri, vitamine, sali minerali, fibre vegetali ed acqua.



Certamente non è quella che taluni credono, vale a dire la pasta e fagioli fatta con le cotiche, oppure la cotoletta magari frita che rientra nella nostra cultura mediterranea. Dico sì alle nostre ricette, ma bisogna renderle meno elaborate, prestare molta atten-

Professore

Nicola Sorrentino, medico, dietologo e idrologo, consulente universitario alla Iulm.

zione alle cotture».

Ha arricchito la dieta mediterranea con cibi e prodotti provenienti da altri luoghi del mondo.

«Ho voluto includere alimenti di altre culture che hanno le stesse proprietà salutari dei nostri: cereali integrali, pesce magro, verdure, spezie. Così è per il pesce crudo: chi non mangia oggi un sushi, o un piatto di sashimi? Bisogna fare attenzione che sia un pesce ben abbattuto, fresco. Oppure, cereali sicuramente salutari che possono sostituire benissimo la nostra pasta, per esempio il cous cous».

Attenzione professore Sorrentino: lei è famoso anche perché permette ai pazienti nelle sue diete di mangiarsi un bel piatto di pasta.

«È continuo a farlo. La pasta non fa ingrassare. Dipende da cosa ci mettiamo sopra. Una pasta con le verdure, o con i legumi, è un piatto sano, completo, mediterraneo al cento per cento. La vera trasgressione è la carbonara tutti i giorni, non certo un bel piatto di pasta e ceci».

Sta globalizzando la dieta mediterranea. Non c'è il rischio che si snaturi?

«Assolutamente no. La

Giorno della Terra

Nasce nel Matese il 25esimo Parco nazionale

«Il nostro potere, il nostro pianeta» (Our power, our planet). È lo slogan della 55ma Giornata mondiale della Terra, che si è celebrata ieri. Il nostro pianeta è infatti la nostra forza, e i nostri sforzi si devono unire per preservarlo dalle minacce, come i cambiamenti climatici, lo scioglimento dei ghiacciai e l'innalzamento del livello dei mari, la deforestazione. Ieri, in occasione della Giornata della Terra il ministro dell'Ambiente, Gilberto Pichetto Fratin, ha firmato il decreto che istituisce il Parco nazionale del Matese. La nuova area protetta, che diventa quindi il 25mo Parco nazionale italiano, si estende tra Campania e Molise con una superficie di quasi 878 chilometri quadrati.

P. Virt.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Deforestazione È una delle minacce ambientali richiamate durante le celebrazioni della 55ma Giornata mondiale della Terra (Epa)

Il consiglio

«Il consiglio? Cibi locali e di stagione, una pasta con le verdure è un piatto sano»

dieta mediterranea è uno stile di vita. Non è solo ciò che mangi, ma come lo mangi: convivialità, stagionalità, prodotti locali. Se un alimento ha le stesse proprietà e rispetta l'ambiente, ben venga. Anche la sostenibilità è salutare».

Efficace il suo decalogo, un manifesto della sostenibilità che è un capitolo interessante del suo nuovo lavoro.

«Limitare lo spreco di cibo. Preferire prodotti locali e di stagione. Ridurre il consumo di carne rossa. Varietà: alternare proteine animali e vegetali. Evitare gli imballaggi di plastica. E bere più acqua del rubinetto: costa meno, inquinano meno, fa bene».

Come insegna Sorrentino la sua Nuova dieta mediterranea contempla «un'alimentazione sana, un'attività fisica mirata e uno stile di vita corretto: tutto questo in armonia con l'ambiente che ci circonda». È l'elisir di lunga vita.

© RIPRODUZIONE RISERVATA