



di DANIELA MINERVA

Dimagrire è la parola magica. L'abracadabra che accende l'attenzione di tutti; le speranze e le paure di tutti, ma anche la vanità di tutti. Di quelli che devono, in effetti, perdere peso: un bel po' di peso o solo qualche chilo. Di quelli che ci provano da anni, e vedono da anni l'ago della bilancia inchiodato su un numero che non li soddisfa. Di quelli che hanno paura di dover prima o poi affrontare l'argomento se continuano allegramente a mangiare e bere come se non ci fosse un domani. Ma anche di quelli che, beati loro, un problema di peso non ce l'hanno mai avuto, e si guardano soddisfatti di profilo allo specchio: anche a loro la parola dimagrire accende il cervello sia perché sanno che quel profilo slanciato potrebbe man mano, con l'età, slabbrarsi, sia perché ne fanno motivo di vanto.

Abbracadabra allora, ma con buone ragioni. Perché non ci sono dubbi che sovrappeso, e ancor peggio, obesità, sono fattori di rischio seri, che sono l'anticamera di molte malattie serie - e parliamo di ictus, infarto, cancro... - come di disabilità. Quindi se i chili in più ci sono, bisogna perderli. Se ce ne sono molti bisogna cercare un medico che affronti insieme a noi il lungo percorso che ci attende. E se ce ne sono pochi? Beh, in quel caso sappiamo che il percorso potrebbe non essere lungo, ma altrettanto sappiamo che lasciarsi sedurre dalle mille baggianate che occhieggiano sul web è pericolosissimo.

In questi libri che *Repubblica* vi regala domani e dopodomani, Nicola Sorrentino spiega come si fa a perdere qualche chilo rapidamente, restando in salute. Si può fare e non è nemmeno uno sforzo improbo. Intendiamoci: perdere peso, anche poco, non è mai facile, ma è sempre possibile. Facendo merito su tre pilastri: un'alimentazione tanto equilibrata quanto povera di calorie, l'abitudine a che non passi giorno senza aver dedicato un tempo congruo all'attività fisica, l'aiuto di un medico che, tenuto conto delle nostre condizioni di salute, ci dia una mano a scegliere la dieta e l'attività fisica giusta, e, quando il peso è tanto da poter parlare di obesità, a studiare una terapia medica adatta a noi.

Detto che perdere peso, comunque, è un'impresa che richiede volontà e concentrazione, è bene sgombrare il campo da qualche illusione, partendo da una verità semplice e spietata: le calorie sono il nemico numero uno. Chiunque pensi che basta tagliare i grassi o i carboidrati o chissà cosa si troverà male. Bisogna tagliare tutto quello che apporta molte calorie. Certo, i carboidrati e i grassi lo fanno, e vanno controllati, ma senza pensare di poter indulgere negli uni o negli altri. Le diete che permettono carne, insaccati, formaggi predicando che il nemico sono i dolci e i carboidrati non solo fanno male, ma portano alla mera perdita di liquidi che non è dimagrimento. Mi riferisco alle cosiddette "diete iperproteiche": permettono una rapida discesa del peso, che poi ritorna altrettanto rapidamente. Ed espongono a rischi cardiovascolari. Sono le più accla-

Le regole per dimagrire in vista dell'estate rispettando la salute

In regalo con *Repubblica* domani e dopodomani i due libri di consigli e ricette di Nicola Sorrentino

mate, ce ne sono di diversi tipi, ma vanno tutte a parare nello stesso modo: ridurre così tanto i carboidrati, e quindi il glucosio che dà energia alle cellule, da costringerle a bruciare grassi, e, allo stesso tempo, aumentare carne e cibi iperproteici che danno senso di sazietà e affaticano così tanto il corpo da indurlo a bruciare calorie. Senza dire dell'idea, tutta da dimostrare, che permettano una migliore conservazione della massa muscolare.



Il fatto è che le diete "rapide" perché iperproteiche aumentano in modo significativo l'apporto di proteine, riducendo soprattutto carboidrati e, talvolta, anche i grassi. Questo schema induce l'organismo a utilizzare fonti energetiche alternative al glucosio, favorendo la perdita di peso. Nel breve termine, i risultati possono essere evidenti: calo della massa grassa, ridu-

zione dell'appetito e stabilizzazione della glicemia. Dobbiamo riconoscere che, a volte, in alcune forme di obesità o insulino-resistenza, i medici possano consigliare qualcosa di simile, per periodi brevi, ma tocca al medico decidere se ce n'è bisogno o no, e come procedere.

Salute ha più volte spiegato, dando voce alla comunità scientifica, che il punto sono la quantità e la qualità: bisogna privilegiare fonti proteiche varie, includendo pesce, legumi, uova e latticini, e inserirle all'interno di un'alimentazione equilibrata, che è possibile anche se si vuole buttar giù qualche chilo

in fretta, come spiega Nicola Sorrentino nei volumetti che *Repubblica* regala ai suoi lettori.

Chi è affezionato al nostro giornale (che esce con *Repubblica* l'ultimo giovedì di ogni mese) e al nostro sito si starà chiedendo come mai, noi di *Salute*, che ogni giorno combattiamo la battaglia "alimentazione sana ed equilibrata", sfoderando studi e opinioni di illustri clinici che invitano alla cautela, alla perdita di peso, sì, ma lenta e costante, siamo qui, ora, a proporvi qualcosa di rapido. Lo facciamo perché sappiamo che in tanti vogliamo fare qualcosa in vista di un obiettivo: l'estate e gli impietosi abiti di musso e lino, per non dire dei costumi da bagno; un evento importante per il quale vogliamo apparire al meglio; un viaggio o una vacanza in montagna che ci obbligherà a camminare e a essere attivi e che vogliamo affrontare senza troppo peso sul groppone per non restare indietro o, peggio, doverci fermare sul più bello. Seguiamo i suggerimenti di Sorrentino. Magari, con qualche chilo in meno, a settembre, ci sarà più facile impostare uno stile di vita più attivo, perché il mantra è: più calorie brucio, meno sacrifici devo fare. Magari avremo scoperto che tenere d'occhio quello che mangiamo non è poi così complicato, e ci riusciremo anche quando piove, c'è nebbia, la vita ci strangola e la routine ci annoia. Magari ci verrà voglia di perdere più di qualche chilo e di andare da un medico bravo che ce lo faccia fare per bene. Comunque, noi di *Salute* saremo ben contenti di avervi dato una mano. E vi ricordiamo che noi, ogni giorno, vi raccontiamo come si fa a vincere la battaglia col peso pensando alla salute. Ma anche come si fa a stare bene e in pace con noi stessi se non riusciamo a farlo fino in fondo.

L'INIZIATIVA

Lunedì e martedì da non perdere gratis con il nostro giornale

Dimagrire in salute e in fretta di Nicola Sorrentino sarà in edicola in regalo con *Repubblica* in uscita domani con due schemi alimentari, tante ricette e consigli pratici. Il giorno dopo, martedì, sarà la volta di *Dimagrire per l'estate con l'acqua*, una dieta dedicata, tanti consigli e approfondimenti. I testi sono introdotti da Daniela Minerva

Perdere peso è un'impresa che richiede volontà e concentrazione ma bisogna sgombrare il campo dalle illusioni



Il segreto più semplice per stare meglio è bere molta acqua

Risulta la principale componente di cui siamo fatti. Ci rilassa e ci aiuta a non desiderare troppo i cibi che possono farci male

Sarà per via del ricordo prenatale di quando stavamo accucciati e felici nel liquido amniotico di mamma; sarà per quel brodo caldo degli oceani primordiali dove 4 miliardi di anni fa ha avuto origine la vita stessa; sarà perché sembriamo così solidi ma siamo composti per il 60% di acqua senza la quale le cellule non funzionano; sarà perché essa è il motore dei cicli naturali che sostengono gli ecosistemi: distribuisce energia e sostanze nutritive, rende fertili i suoli e consente la crescita delle piante; sarà perché copre il 70% della superficie terrestre e noi bipedi sappiamo che in un attimo potremmo essere risucchiati dagli oceani... Chissà: comunque sia, l'acqua c'entra enormemente con la nostra salute e la nostra felicità. Scoprire poi, da Nicola Sorrentino - che bene lo spiega nel secondo fascicolo in omaggio con *Repubblica* - che ci fa anche dimagrire è la ciliegina sulla torta.

Non pensiamo certo di convincervi che dimagrire è facile come bere un bicchiere d'acqua, ma solo del fatto che bere un certo numero di bicchieri di acqua al giorno aiuta a dimagrire. E a stare bene. Così come pensiamo di convincervi che mare, laghi, docce, bagni in tinozza, ma anche suoni che ricordano cascate e ruscelli, possono contribuire a sedare lo stress, a infondere quel senso di



➔ Nicola Sorrentino, medico chirurgo, è specializzato in Scienza dell'alimentazione e Dietetica e in Idrologia medica; è direttore della Iulm Food Academy

calma e serenità che può contrastare il maledetto *craving*. Cosa è il *craving*? È quel desiderio intenso, irresistibile e irrefrenabile di mangiare - in particolare cibi dolci, salati o ricchi di grassi - che gli psicologi ci dicono essere legato a doppio filo con le emozioni negative e con lo stress. Sembra poi più che una coincidenza il fatto che a indurre il *craving* siano sì le emozioni negative, ma possa essere anche la disidratazione. Perché il cervello è particolarmente sensibile alla mancanza di acqua, e non bere quanto dovremmo può farci precipitare nel *craving*, con inevitabile contraccolpo sull'ago della bilancia. Chiunque abbia fatto una dieta in vita sua sa che il momento più pericoloso è proprio quello in cui, all'improvviso,

ci viene voglia di mangiare qualcosa di dolce o di grasso; una voglia incontenibile che sembra possederci come un demone contro cui la ragion non vale. Se siamo disidratati le probabilità di buttarci su una guantiera di bigné aumentano. E già questo basterebbe a fare dell'acqua un cardine

della perdita di peso.

Perché essere disidratati non è solo "avere sete": è una condizione in cui l'organismo perde più liquidi di quanti ne assuma, e questo può avere effetti rapidi e anche seri su diversi sistemi del corpo. Non è difficile accorgersi che i liquidi iniziano a scarseggiare: abbiamo sete, la bocca si secca; e poi ci sentiamo stanchi, perdiamo energia e può venirci mal di testa. Eppure, come spiega Sorrentino, bere un bicchiere d'acqua sarebbe la cosa più semplice del mondo; forse, proprio per questo ne sottovalutiamo la portata. — **D. M.**

