



IL CIBO SANO NON HA

confini

Mangiare bene e con gusto e restare in forma. Il professor Nicola Sorrentino ci spiega come lo stile alimentare mediterraneo si apre al mondo

Rimanere in forma, perdere peso se serve, essere in equilibrio e in salute. Sono gli obiettivi che tutti abbiamo e che, a volte, sembrano quasi impossibili da raggiungere. Eppure la strada per vivere (e sentirsi!) al meglio non è così difficile da trovare e soprattutto non è lastricata di rinunce. Al contrario offre **molti spazi al gusto, al piacere del cibo** e della convivialità. È la prospettiva, vincente, del **professor Nicola Sorrentino**, dietologo e nutrizionista famoso che ha reinterpretato la “dieta migliore del mondo”, la mediterranea, rendendola ancora più piacevole ed efficace e aprendola al mondo, in una versione “globale”, quotidiana e moderna.

● **Cominciamo subito da quello che più ci rende ansiosi: quali sono i cibi “nemici” da evitare?**

«La risposta può stupire... Nessuno. Perché niente fa male in assoluto, non ci sono cibi “nemici”, è la quantità quotidiana che conta, è l'eccesso che fa male. Mi spiego: pranzare tutti i giorni con un piatto di tagliatelle, abbondantemente condito, non è certo il massimo per la linea. Ma se quello stesso piatto diventa un modo per festeggiare, per ritrovarsi in famiglia, una volta alla settimana, la questione cambia. Sempre che negli altri giorni, invece, si mangi con moderazione».

● **Qual è allora l'idea di alimentazione da cui partire?**

«Dobbiamo riscoprire la dieta mediterranea, quella considerata la migliore al mondo, la più salutare, la più completa. Quella che tutti ci copiano ma che noi stiamo dimenticando, perché a nostra volta preferiamo imitare altri modelli alimentari, come la cosiddetta “western diet”, molto ricca di grassi e proteine animali. Stili di vita e alimentazione poco sani, oltre che distanti dalla nostra cultura, che ci fanno ingrassare e ammalare».

● **Lei però parla di “mediterranea globale”...**

«Sì perché la dieta mediterranea è un modo di mangiare per sua natura in evoluzione. Se ci pensiamo



anche la stessa “mediterranea” come è intesa di solito, non è certo uguale a come mangiavano gli antichi Greci. Oggi possiamo far entrare nel nostro stile mediterraneo tanti alimenti che arrivano da lontano senza snaturarla, perché hanno le stesse qualità di quelli della nostra tradizione».

● **Qualche esempio?**

«Tutti i piatti a base di cereali un po' più “esotici”, come la quinoa, il teff, l'amaranto, il bulgur che hanno proprietà nutrizionali ottime e si possono preparare in modo sano e gustoso, abbinati alle verdure, prendendo spunto dalle ricette dei Paesi d'origine, magari alleggerendole un po'. Ma anche altri tanti altri piatti che sono diventati popolari negli ultimi anni, come il sashimi, si possono inserire perfettamente in una “mediterranea globale”: in fondo, se vogliamo usare un paradosso, i piatti a base di pesce crudo sono nati a Bari e nelle altre città di mare del nostro Sud, il sashimi giapponese non è poi tanto diverso...».

● **Ed è uno stile alimentare che fa bene...**

«È la cosa più importante. Gli effetti sulla salute di

una dieta di tipo mediterraneo sono un fatto, non un'ipotesi. Ci sono moltissime evidenze scientifiche che ne dimostrano l'effetto protettivo sulle malattie cardiovascolari, il miglioramento del microbiota, la qualità del sonno e la prevenzione delle malattie croniche e degenerative. E ricordiamoci che quello mediterraneo è uno stile di vita a 360 gradi che comprende la convivialità, la socializzazione davanti al piatto, il godersi il cibo in tranquillità, condividendolo. Un “rito” buono del pasto che a volte sacrificiamo per stare dietro alle distrazioni digitali, lo smartphone, la tv...».

● **Cosa prendere quando facciamo la spesa?**

«Cereali integrali, pesce meglio se azzurro perché fornisce proteine magre, uova e formaggi, senza esagerare. Anche latte oppure “latte” vegetale se abbiamo il colesterolo alto. Non devono mancare neanche le spezie che regolano l'infiammazione e supportano il sistema immunitario, la frutta secca con i suoi grassi buoni e l'acqua: 8 bicchieri al giorno per idratarci e stimolare le funzioni metaboliche del corpo».

● **Può essere anche una scelta “eco”...**

«Sì, se mangiamo mediterraneo possiamo vivere più in armonia con il pianeta. Per farlo cerchiamo cibi freschi, di stagione e impariamo le regole del “no waste”: se rimane qualcosa riutilziamolo in modo creativo il giorno dopo, congeliamo senza buttare. Scegliamo, se possibile, alimenti che provengono da una filiera controllata, meglio ancora se biologica. I cibi della dieta mediterranea, cereali, legumi, frutta e verdura sono quelli che consumano meno risorse, soprattutto se confrontati alla carne che arriva dagli allevamenti intensivi. Mangiamo etico e sostenibile».

● **L'Intelligenza Artificiale ci darà indicazioni per mangiare bene?**

«L'Intelligenza Artificiale può creare diete apparentemente perfette. Ma ha un grande limite: sa solo calcolare, non contempla il fattore emotivo. Non conosce la fame nervosa, il rapporto che una persona ha con il cibo, e perfino la necessità di qualche piccola trasgressione, che restano fondamentali e che sono la base per un'alimentazione sana, ma realistica e praticabile».

.....●
**Tante ricette sane e leggere
tradizionali e “global”,
consigli, spiegazioni
scientifiche chiare per restare
in forma in La mia dieta
mediterranea del professor
Nicola Sorrentino (Salani).**



Lucia Fino