L'intervista

«Le milanesi sono in forma, il segreto sta nella schiscetta È diventata uno stile di vita»

Il dietologo: insalata, cereali e proteine. Significa mangiare bene

di **Daniele Dallera**

Pochi giorni di vacanza, senza trascurare qualche buona mangiata in compagnia, il professore Nicola Sorrentino, dietologo e direttore della Iulm Food Academy, non lascia mai la sua medicina, lo studio, una costante riflessione orientata ad un corretto stile di vita. Con lui si parla di Milano che da questo mese ha ripreso a correre, ad affrontare il quotidiano, non sempre facile.

Come è messa Milano con lo stile di vita?

«C'è un luogo comune che resiste più delle mode alimentari: le milanesi non ingrassano...».

Ma è davvero così professore?

«Logicamente è una provocazione, ma si sa che Milano è anche la città della moda, della donna attiva ed emancipata, non che nelle altre città non lo sia per carità, ma se lei mi porta a parlare di vita, costumi e abitudini di questa città, la milanese è spesso dinamica, mangia bene, è sportiva, va in palestra, attenta alla dieta. Non dimentichiamo la *schiscetta*, grande classico milanese».

E come si integra la «schiscetta» in un corretto stile di vita?

«Negli ultimi anni ha cambiato immagine: un tempo era semplicemente la soluzione economica per portarsi il pranzo da casa, oggi è quasi una dichiarazione di stile di vita».

Approfondiamo, la questione si fa interessante.

«La milanese arriva al lavoro con il suo contenitore ordinato e colorato, magari con insalata, cereali, verdure, proteine magre. Questo vuol dire mangiare bene».

I suoi consigli per una salutare «schiscetta»?

«Ci vuole cibo salutare, variarlo anche, come riso integrale, verdure di mia scelta, non quelle che mi propongono, i condimenti li posso gestire, nella *schiscetta* ci posso mettere dentro dei legumi, oppure ricorrere alla quinoa, ricca di proprietà. E poi c'è un dettaglio importante: la bottiglietta d'acqua. La milanese sembra non separarsene mai, l'acqua c'è sempre, sulla scrivania, in metropolitana, mentre cammina...».

E che importanza ha?

«L'acqua aiuta tantissimo in un corretto stile di vita. Importante per digestione, circolazione, trasporto dei nutrienti, termoregolazione corporea, è disintossicante. Io dico sempre: l'acqua aiuta a dimagrire. Per un fenomeno chiamato termogenesi, vale a dire la produzione di calore dell'organismo».

Da studioso, professor Sorrentino ha sempre difeso e quindi proposto, magari adeguandola, correggendola, la dieta mediterranea.

«È la base di un corretto stile di vita».

Il post vacanze è una fase delicata.

«Dipende. C'è chi ha trascorso una vacanza salutistica mangiando bene e facendo attività fisica, allora rientra alla sua routine normale. Chi invece ha fatto i bagordi, perché in vacanza uno fa quello che vuole, le ore piccole, mangia, beve, si trascura, allora deve sottoporsi a una dieta ipocalorica e fare attività fisica».

In una ripresa post vacanziera, tre cibi, tre piatti, magari milanesi, che consiglia professore Sorrentino.

«L'alimento numero uno sono le verdure, fondamentale per stare bene, ricche di vitamine, sali minerali, fibre, sono ipocaloriche, danno un effetto saziante. Poi, io non rinuncerò mai di dire che la pasta non fa ingrassare, è quello che mettiamo nella pasta che fa sì che diventi un cibo ingrassante, quindi una pasta con le cime di rapa, con le zucchine, al pomodoro, è un piatto salutare, bisogna logicamente fare i conti con i condimenti. Poi ci vogliono un po' di proteine, quindi pesce, meglio se è a spina, se vogliamo un po' di carne. Un solo cucchiaino di olio extravergine».

Si può ricominciare, Milano e non solo ci aspetta.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Specialista

● Il professor Nicola Sorrentino è dietologo, medico nutrizionista e direttore della Iulm Food Academy

● Convinto sostenitore della dieta mediterranea «che è la base di un corretto stile di vita»

● Fondamentale per uno stile di vita sano è anche l'idratazione: «L'acqua è importante per la digestione, la circolazione e il trasporto dei nutrienti»

Sfatare un mito

Non dirò mai che la pasta fa prendere peso: pomodoro o cime di rapa ne fanno un piatto salutare