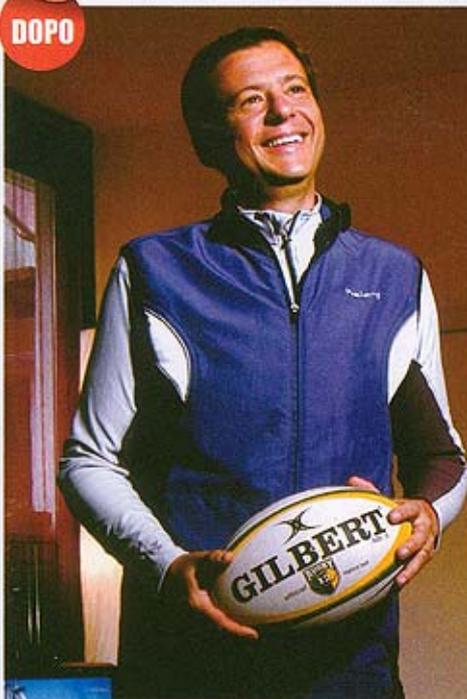


PRIMA



DOPO



SONO ANDATO A META'

Un rugbista che ha mollato lo sport e i freni a tavola per la carriera professionale ti spiega come è tornato giovane in pochi mesi

Nome: Domenico Orlando
Età: 46 anni
Occupazione: professionista
Altezza: 1,85
Peso pre-dieta: 120 kg
Peso attuale: 85 kg



Prima

La débâcle: Per Domenico Orlando il dramma è stato dover abbandonare qualsiasi attività sportiva per concentrarsi sulla carriera. Addio alle appassionate partite di rugby con gli amici e largo ai libri di giurisprudenza prima e alle ore spese nello studio poi. **Il risultato:** si è ritrovato con 5 taglie di troppo, su un (ex) fisico atletico, 92 kg tutto muscoli.

La storia: «Ho sempre saputo di avere la tendenza a ingrassare come guardo il cibo, ma fino a 25 anni l'attività sportiva mi ha salvato», racconta Domenico. «Finché ho smesso, per specializzarmi e per affermarmi nel campo professionale. E ho cominciato a prendere peso: 5, 10, poi 15 chili. Che, subito, ho sottovalutato: ero giovane, con un buon rendimento fisico, e mi illudevo di poterli perdere quando volevo. E invece... ne sono arrivati altri 10 e, mentre ragionavo su come avrei potuto dimagrire, me ne sono ritrovato addosso altri 10! Ero diventato 120 kg senza rendermene conto».

Complessi? «Per fortuna no. Ero già adulto, me ne stavo in pace con il mio sovrappeso, consapevole che, sì, per la salute sarebbe stato meglio rimediare, ma senza trovare la motivazione pressante per passare alle vie di fatto. Forse, a pensarci bene, col senno di poi sarebbe stato meglio avere un qualche complesso!».

Com'è nato lo stimolo? «Innanzitutto c'è voluto l'allentamento dello stress comportato dal lavoro, l'aver raggiunto una certa stabilità. E un giorno, accompagnando mio figlio, che ha seguito le mie orme, a rugby, sono rientrato in campo e... ho dovuto tristemente constatare che toccavo terra con la lingua. Ho detto basta».

Durante e dopo

Incoraggiante, per Domenico, è stato l'incontro con Nicola Sorrentino, dietologo dei vip, a Milano: «Ha studiato una dieta su misura per me, considerando anche che pranzo al ristorante tutti i giorni. È cominciata così la discesa verso il peso forma che mantengo da 6 mesi».

Il programma dietetico: niente da pesare, ma un'indicazione: porzioni moderate. Domenico faceva sul serio e non intendeva sgarrare. «Se ti portano un piatto di pasta da 120 g, anziché da 70-80, è ben diverso!». Lo schema dissociava carboidrati e proteine nell'arco della giornata, ma non rigidamente. Rispettando l'equilibrio tra i nutrienti: l'apporto energetico (1.700 calorie circa, con puntate di 1.200, nelle fasi in cui il metabolismo di Domenico richiedeva la classica sferzata) era distribuito in un 15% di protidi, un 20-25% di lipidi e un 60-65% di glucidi.

Il menu tipo: a colazione, caffè con 1/2 bicchiere di latte parzialmente scremato e 5-6 biscotti senza grassi; a pranzo, verdura con pesce al vapore e 1/2 panino (ma solo se la sera non c'era la pasta), oppure sushi; a cena, primo o secondo (carne magra, pesce, uova), con contorno. E un giorno la settimana semilibero.

Decisivo: l'aver abolito zuccheri e grassi inutili. «Nicola mi ha insegnato che il cucchiaino di saccarosio che mettevo nei miei 8 caffè giornalieri equivaleva a una fetta di torta. O l'olio che versavo inconsapevolmente nell'insalata aggiungeva 200-300 calorie a quel "niente" che credevo di mangiare. Adesso lo doso con 2-3 cucchiaini al giorno. Unico vero sacrificio? La rinuncia a un bel tocco di formaggio ogni tanto».

2 MITI DELL'ALIMENTAZIONE

Light

Se credi che i cibi light ti aiutino a non mettere su ciccìa, sbagli. Perché, convinto di stare più leggero, sei portato a concederti porzioni più generose. E perché, come ha rilevato la rivista *Altroconsumo*, oltre il 50% delle etichette fa false promesse.

L'eccesso di colesterolo "cattivo" in circolo (noto come Ldl) non dipende dai cibi che ne sono ricchi ma da una dieta che globalmente apporta troppi grassi e calorie. Anche questa, comunque, incide del 10-20% sui livelli di colesterolemia. Il resto è questione di geni.

Ldl

GULP!

5 MILIONI: il numero degli obesi nel nostro Paese.

30

PER CENTO degli obesi italiani non ha mai fatto una dieta. Il 28% ha provato solo diete fai da te.