

Sgonfiarsi, le 4 diete per riuscirci

Nicola Sorrentino: «Le intolleranze alimentari? Meno comuni di quanto si creda»

Il libro

NICOLA SORRENTINO



● Nicola Sorrentino è l'autore di «Siamo gonfi, non siamo grassi», Mondadori

● È laureato in Medicina e Chirurgia, con specializzazione in Scienza della Alimentazione e Dietetica, in Idrologia, Climatologia e Talassoterapia. Insegna all'Università di Pavia

● Ha scritto molti libri per aiutare donne e uomini a dimagrire e a stare in forma, fra cui La Dieta Baso (Tea 2010), Cosa mangiamo (Mondadori, 2011), La Dieta Sorrentino (Mondadori 2012)

Sta scalando le classifiche il nuovo libro di Nicola Sorrentino «Siamo gonfi non siamo grassi». «Tante volte quando vengono i pazienti nel mio studio — racconta Sorrentino — mi dicono: "Ho un po' di pancia, ma sono gonfio sa, non sono grasso". Allora io li invito a sedersi sul lettino e dico loro: "Provi a prendersi in mano il gonfiore"...E così, quando si ritrovano a stringere un rotolino di ciccia, capiscono che non si tratta di aria...». Una risata serve anche a sdrammatizzare un noioso problema come il (vero o finto) gonfiore. Tuttavia il professore sa bene che la convivenza con una pancia gonfia — e non solo la pancia, spesso anche le gambe, le mani — è davvero fastidioso e in taluni casi addirittura pericoloso per la salute. Dunque i pazienti vanno osservati e studiati con grande attenzione.

Le cause

Spiega Sorrentino: «Il senso di gonfiore in realtà è un problema serio soprattutto perché non ti fa star bene con te stesso. Il gonfiore può essere dovuto a un'alimentazione sbagliata, qualche volta a una intolleranza (meno di quanto si creda), a uno scompenso ormonale, alla menopausa, alla ritenzione idrica, a una mancanza di movimento, a una vita frenetica, ad appuntamenti troppo caldi, a cibi troppo salati». Una prima diamina che affronta il nutrizionista è distinguere le problematiche femminili da quelle maschili. «Spesso le donne hanno le gambe gonfie per questioni ormonali o banalmente per un uso eccessivo dei tacchi alti. Gli uomini hanno più di frequente un gonfiore addominale per una vita sedentaria». Poi suggerisce soluzioni per ciascuna persona, ma sempre legate a un sano stile di vita: igiene alimentare, dieta, attività fisica.

Si guarisce dal gonfiore? «Lo puoi tenere a bada. E se rispetti le tabelle e gli stili di vita vedi subito i risultati». Il libro è una guida utile. A pre-



scindere dalla taglia, è un modo di disintossicarsi efficace.

Le quattro diete

E ce n'è per tutti i gusti. Quattro le diete indicate, spe-

cifiche per il raggiungimento di diversi obiettivi: «pancia piatta», «gambe sgonfie», «taglia una taglia in menopausa» e «acqua amica» (Sorrentino è fissato con l'acqua,

assolutamente certo, grazie ai suoi studi, che sia l'unico comune denominatore che fa bene a tutto e tutti) e ciascuna è della durata di 7 giorni. Quella orribile sensazione dell'elastico che stringe la vita e ci innervosisce se — e sottolineiamo se — si rispettano i consigli alimentari di Sorrentino si può vincere. L'importante è non sgarrire.

«Alcune persone erano magre con la pancia che è scesa da quando hanno sospeso il vino. Ad altre è successo di sgonfiarsi non assumendo più né latte né derivati. Ma attenzione non siamo tutti uguali. Spesso mi sento chiedere: "sono intollerante a qualcosa?" Così si illudono che togliendo il cibo "colpevole" si dimagrisce e ci si sgonfia subito. Non è così. O meglio: le vere intolleranze sono pochissime. È diventato un po' una moda ormai...».

Il metro da sarta

Spesso sentiamo anche parlare di intestino come il vero «colpevole» di tanti disturbi. «Il colon irritabile è molto frequente — spiega —. E come ormai è ben noto, l'intestino è il secondo cervello e avere un intestino che funziona bene, cambia la vita. Si stanno studiando anche nuovi esami per individuare i batteri precisi che si trovano nell'intestino di ciascun individuo così da poter dare una cura mirata. Ma al di là di questo i problemi più banali sono i cibi che fermentano, una masticazione troppo veloce, l'eccesso o l'assenza di fibre».

Sorrentino unisce al rigore scientifico buon senso e simpatia. Per esempio, cita spesso il metro della sarta, in barba agli esami super specializzati. «Eh sì quello è un metodo infallibile: si prende un metro da sarta e ci si misura la circonferenza vita, proprio all'altezza dell'ombelico: nelle donne se supera gli 88 cm e negli uomini se supera i 102 cm, bisogna fare molta attenzione». E da quel momento si entra nel tunnel....

Maria Volpe

© RIPRODUZIONE RISERVATA