



ONNIVORI, UNA RAZZA IN ESTINZIONE?

Si chiama ortoressia la nuova ossessione food. Sintomo? Il controllo maniacale di tutto ciò che si mangia. A parlare di diete, fobie e manie e dislessie nutrizionali è il professor Nicola Sorrentino, specialista in scienza dell'alimentazione. E se invece si fosse liberi e curiosi di assaggiare?



Un po' esasperata dal numero crescente di commensali "intolleranti" che in compagnia mi condizionano la serata, spinta dagli amici cuochi che devono fare lo slalom tra celiaci, allergici e anoressici, ossessionata dalle amiche perennemente a dieta, chiedo aiuto e conforto a un esperto di alimentazione e benessere: il professor Nicola Sorrentino.

Gli intolleranti ci fanno o ci sono?

"La vera allergia alimentare riguarda solo il 5% circa degli adulti, arriva al 10% nei bambini. Molti ci fanno".

Ci si può mettere a dieta senza soffrire?

"La dieta non è una punizione, si può stare a tavola con gioia. Regime ipocalorico non vuol dire saltare i pasti e sognare un piatto di spaghetti. Significa riorganizzare l'alimentazione con gli ingredienti a nostra disposizione, esaltando i sapori naturali, evitando preparazioni elaborate e variando gli alimenti in

base alla stagione. La rieducazione dà i suoi frutti in breve tempo".

Dopo anoressia e bulimia cresce l'ortoressia. Cos'è?

"L'ortoressia nervosa è l'ossessione per il cibo sano. L'ortoressico vuol sapere esattamente cosa ha nel piatto o nel bicchiere. Non è prudenza, ma atteggiamento fobico, paura sproporzionata verso ciò che si ingerisce. Il soggetto controlla in modo maniacale marche ed etichette, si lava continuamente le mani, mastica 50 volte un boccone. L'ortoressico di norma è istruito e non ha difficoltà economiche: può acquistare i prodotti migliori. Aiutare queste persone non è facile: come anoressici e bulimici, non ammettono di avere un problema".

Su cosa si sta concentrando, dopo aver messo a punto la dieta dell'acqua?

"Dopo il libro nel quale asserisco che l'acqua aiuta a dimagrire, i miei studi si sono focalizzati sul microbioma: l'enorme massa di microbi che popola il nostro intestino e tutto ciò che essa produce (enzimi, ormoni, vitamine). I microbi interagiscono con i nostri geni, le nostre cellule, le funzioni metaboliche.

Da questi "esserini", per la maggior batteri, dipende molto di ciò che il nostro organismo riesce a fare. Quando il microbioma è fuori asse può succedere di non riuscire a dimagrire o a ingrassare, anche se si mangia correttamente e si fa attività fisica. Il microbioma intestinale è considerato un vero e proprio organo acquisito. Nel mio ultimo libro, Grassi dentro, edito da Mondadori, dedico un capitolo alla cura dell'intestino".



Cosa pensa dei vegetariani e dei no-carne?

"Una delle diete più salutari, la mediterranea, ha una forte componente vegetariana: diminuire carne rossa e insaccati a favore degli ortaggi riduce le malattie cardiovascolari e molti tipi di tumore. Ma non ci sono ancora sufficienti dati per affermare che il vegetarianismo sia migliore per la salute di una corretta dieta onnivora. Anche perché non esiste una sola dieta vegetariana ma molte, e a incidere sulla salute sono tanti fattori: le fibre, i cibi raffinati o integrali, sale, zuccheri semplici, diversi tipi di grassi saturi e insaturi".

Roberta Schira, scrittrice e critica gourmet, è anche firma del Corriere della Sera

Il professor Nicola Sorrentino è specialista in scienza dell'alimentazione e dietetica, iridologia, climatologia e talassoterapia. Inoltre è docente di igiene nutrizionale e crenoterapia presso la Scuola di specializzazione in idrologia medica all'Università degli studi di Pavia. Il suo studio medico è a Milano.
www.nicolasorrentino.it

