

CHILI DI TROPPO DOPO LE FESTE? CI PENSIAMO NOI

Uno è critico gourmand (e va sempre al ristorante), l'altro è dietologo (e rimette in peso-forma i famosi). Dovrebbero essere "nemici" e invece hanno scritto un libro che è tutto un programma: per dimagrire senza soffrire

di Silvia Gavino

foto di Carla Caterina Mondino

Se alla parola "panettone" mettete mano al punto vita, benvenuti nel clan: il Natale ha lasciato il segno. I numeri parlano chiaro. Secondo uno studio dell'Osservatorio Federsalus, dopo le feste oltre il 70% degli italiani ha litigato con la bilancia quando ha scoperto di avere due (24%), tre (27%) o addirittura cinque chili (21%) in più. Come dire, siamo tutti in buona compagnia, ma anche in cerca della quiete dopo la tempesta calorica. A frenarci, però, è sempre lo stesso dubbio: si può ritrovare la linea senza perdere ogni piacere con una dieta che scontenta il palato? «Sì», rispondono in coro il critico gastronomico

● segue



Da sinistra, il critico gourmand Allan Bay e il dietologo Nicola Sorrentino.

Accanto, il loro libro *La dieta BaSo* (Salani), in uscita il 10 gennaio.



«Con la solita fettina di carne buttata come capita sulla piastra è impossibile dimagrire davvero. Prima o poi si molla tutto per malinconia»



Allan Bay e il dietologo delle star Nicola Sorrentino (sulla sua bilancia sono passati Laura Pausini, Enzo Iachetti, Alba Parietti...). Rotondetto l'uno, magrissimo l'altro, questi due esperti di cibo hanno riunito le personali competenze e raccolto la sfida di scrivere un libro di ricette gustose e semplici che firmano la tregua tra dieta e buona tavola. Ci hanno messo due anni (mettere d'accordo salute e palato è stato più faticoso del previsto...) e il risultato è *La dieta BaSo. Come dimagrire senza soffrire gustando piatti golosi* (Salani, € 10), un programma alimentare della durata di un mese che indica i pasti giorno per giorno (compresi colazione, spuntini ed eventuali "sgarri" ammessi sulla strada peso-forma) per un totale di circa 1.200-1.250 calorie quotidiane.

BaSo non è la sigla di una formula segreta, ma la sintesi dei nomi Bay e Sorrentino. Che garantiscono la

perdita di un chilo a settimana puntando a piatti che esaltano il sapore del cibo invece di mascherarlo con un eccesso di condimento. Secondo gli autori, è questo l'errore fatale e più frequente commesso a tavola.

Il vostro libro esce nel periodo giusto, quello delle "lacrime di cocodrillo" davanti all'ago della bilancia. Perché gli italiani s'abbuffano sempre così tanto nelle feste?

Nicola Sorrentino: «La correggo, gli italiani si abbuffano sempre. Altrimenti non si capirebbero i 16 milioni di persone in sovrappeso e i quattro milioni di obesi. Un po' di trasgressione non fa ingrassare se si torna a mangiare con equilibrio. Il punto è che tutti trasgrediscono ogni giorno, non solo nelle feste. Il risultato? Ogni anno le spese sociosanitarie nel nostro Paese per i chili di troppo sono intorno ai 23 miliardi di euro».

Allan Bay: «A me, che sono buongusta-

6 (ALTRE) DIETE TRENDSETTER

Dalla fetta di limone al menù "primordiale"

HORMONE DIET Un programma studiato dall'endocrinologo belga Thierry Hertoghe per aumentare l'ormone della crescita nel nostro corpo e migliorare la sua attività metabolica. Questo regime, considerato un'evoluzione della dieta Zona, potrebbe contribuire a risolvere problemi di peso, umore e fertilità. Ad aprile 2008 uscirà per Sperling&Kupfer il libro *La dieta ormonale* (di Thierry Hertoghe e Margherita Enrico).

LEMON DETOX È la rivisitazione della celebre Master Cleanse, ideata più di 30 anni fa dal naturopata Stanley Burroughs, che suggeriva di sostituire i pasti con un mix di sciroppo d'acero, limone e pepe di Cayenna. Si comincia la giornata bevendo mezzo limone non zuccherato, diluito in poca acqua tiepida, a digiuno. Si aumenta la dose di mezzo limone ogni mattina fino a raggiungere la quota massima di tre frutti, ritornando poi gradualmente a un limone. Si può proseguire per un altro mese. Promette un buon effetto detossinante e un blando dimagrimento se, comunque, si associa a un'alimentazione ipocalorica.

FIVE FACTOR DIET Ideata dal personal trainer delle star Harkey Pasternak e adottata da Alicia Keys ed Eva Mendes, questa dieta si basa su "cinque pilastri": tanti piccoli pasti al

giorno, mangiare cibi ricchi di fibra, preferire le proteine magre, cucinare leggero, eliminare bevande gassate, dolci e alcoliche. Come dire, i pilastri della gastro-saggezza.

CSIRODIET Messa a punto dal più importante istituto australiano di nutrizione (Csiro), è considerata la "madre di tutte le diete" perché nasce da uno studio durato dieci anni su migliaia di pazienti a regime. Elemento chiave, tante proteine (tutte dalla carne) e pochi grassi. Si perde peso e si mantengono i risultati ottenuti. Va seguita per 12 settimane.

PALEO-DIET Ideata da Laurenz Cordain, biologo evolutivo della Colorado State University, viene costantemente revisionata e piace molto a chi cerca uno stile "naturale". Consiglia di mangiare cibi che esistono dalla notte dei tempi: carne (meglio selvaggina), pesce e frutta secca, aggiungendo solo piccole quantità di carboidrati scoperti dopo il Paleolitico (patate e cereali). Per appetiti "primitivi" è in uscita il manuale *Ricette per la Paleo-Diet* (Red edizioni).

MEDIFAST DIET Perfetta per chi vuole tutto e subito, è una dieta equilibrata dal punto di vista nutrizionale, ma decisamente ipocalorica (900-1.000), che si avvale di integratori per completare o sostituire alcuni pasti.

io di professione, piace andare oltre i grandi numeri: festa uguale abbuffata, fa parte del nostro dna. Quello che viene esaltato durante questi periodi "liberatori" non è tanto la qualità del cibo, ma l'abbondanza. Per esempio, l'etnologo sovietico Vladimir Propp, grande esperto di fiabe, faceva notare che, nella tradizione popolare, il premio del contadino per aver salvato la vita al re è una colossale mangiata per tutto il villaggio e non la cessione di un titolo onorifico. Se poi aggiungiamo che ci si abbuffava già nei Saturnalia, antenati del Natale, ne consegue che da circa 2.000 anni le persone festeggiano soprattutto mangiando».

Lo fanno anche i nostri cugini europei o è un tic tutto italiano?

N.S. «Siamo in linea con l'Europa e la Grecia sta peggio di noi».

Perché è stato importante scrivere il libro a quattro mani? Non bastava l'esperienza del dietologo Sorrentino?

N.S. «Il cibo non è un nemico, è un piacere. Mi ci voleva qualcuno per aggiungere questo elemento "golososo" al mio messaggio professionale. Che diventa inutile se, per esempio, io cerco di aiutare un ragazzino sovrappeso e sua madre continua a usare montagne di burro quando prepara da mangiare, perché, sotto sotto, pensa che stare a dieta è una mortificazione o una specie di punizione. Questo libro fa educazione alimentare: insegna per esempio a cuocere senza grassi animali, sfruttando solo i grassi presenti dentro i cibi stessi. Oppure a scegliere i tagli giusti di carne: lo sa che tra 100 grammi di petto di pollo e 100 di coscia ci sono quasi 100 calorie di differenza? E comunque all'inizio non credevo che io e Allan saremmo diventati una coppia che funziona. Prima di conoscerlo, pensavo che i critici gastronomici fossero troppo pieni di sé per lavorarci gomito a gomito».

A.B. «Nicola e io ci conosciamo da una decina d'anni: una sera ci siamo incon-

trati nel salotto di un'amica notaia che fa cene eccelse e abbiamo iniziato a parlare di cucina. Ci siamo trovati d'accordo sul fatto che una volta tutto era più unto per non attaccarsi alle pentole di rame. Oggi, invece, che abbiamo le pentole di teflon, i grassi non sono più funzionali alla maggior parte dei piatti. Anzi, chi vuole cucinare bene, rispettando i sapori, di regola ne usa pochi. Quelle nel libro non sono ricette dietetiche, sono ricette normali, con ingredienti italiani reperibili al supermercato, ma modalità di cottura veloci e moderne. Sullo stile della cucina cinese, per intenderci, dove i cibi sono tagliati a pezzi piccoli e cotti velocemente nel wok. Se le ricette sono diventate light è perché abbiamo misurato gli ingredienti, bilanciando le calorie».



Apro e leggo: topinambur e pomodori con gamberi, trippa con la zucca, rombo con pere e patate... Le ricette fanno venire voglia di sedersi a tavola. Ma non sono un po' troppo laboriose?

A.B. «Richiedono più attenzione (e lo ammetto, questo vuol dire tempo) nell'acquisto e nella cottura. Ma diventano ancora più rapide se si ha la cucina ben equipaggiata: bastano una piccola affettatrice casalinga, buoni coltelli e una mandolina affetta verdure. Insomma giocare un po' allo chef superattrezzato mette di buonumore chi sta a dieta».

A chi dedicate questo libro?

A.B. «A tutti i golosi: richiede solo un piccolo sforzo organizzativo per preparare il menù. Ma, d'altra parte, con la fetina di carne buttata sulla piastra come capita non è possibile dimagrire davvero. Prima o poi si finisce con il mollare ogni buon proposito per la malinconia». *A conti fatti, tra dietologo e critico gourmand, chi dei due ha ceduto di più?*

N.S. «Nessun "vincitore". E poi c'è il giorno libero per la trasgressione».

A.B. «Nicola sa tutto di buona cucina. E io, tempo fa, avevo scritto un libro di ricette dietetiche per diabetici. Si può dire che eravamo fatti l'uno per l'altro».

Tutti più sani, in forma... La cucina light farà scomparire le ghiottonerie di

quella tradizionale?

N.S. «No, anche perché nel libro non si chiedono rinunce: il tortellino e la tipica cassoeula milanese possono essere leggeri se si preparano con buon senso».

A.B. «Non dimentichiamo che i ristoranti davvero light sono pochissimi. E oggi si tende a mangiare fuori anche fin troppo. Almeno quando si cucina a casa bisogna correre ai ripari».

Chi ha imparato di più dall'altro in questo esperimento?

N.S. «Secondo me entrambi».

A.B. «Secondo me nessuno, eravamo già preparati».

Beccati, non è vero che andate sempre d'accordo... L'ultima curiosità: avete provato la vostra dieta e, soprattutto, siete dimagriti?

N.S. «Io ho sperimentato quasi tutte le ricette, ma non ho perso peso: non ne ho bisogno. Anzi dovrei ingrassare un po'».

A.B. «Nicola è un mostro, tanto è magro. Io invece sono sovrappeso anche se, come critico gastronomico, sono una piuma. Comunque l'ho fatta e ho perso sei chili, pur continuando a cenare fuori perché mi pagano per mangiare. Ora intendo insistere e scendere sotto i 90 chili. La dieta BaSo ha cambiato le mie abitudini: l'altra sera ho preso un pezzo di burro dal frigo e aveva la muffa. Chissà quando l'avevo usato l'ultima volta?» ■

