



da uomo a uomo



METTERSI a dieta

Un po' perché in estate l'alimentazione è stata più leggera e i pasti meno abbondanti (e a volte "saltati"), un po' perché in vacanza si è fatto sport e movimento, la cosa certa è che adesso la bilancia si dimostra meno crudele nel dichiarare i chili di troppo. «L'inizio dell'autunno sembra il momento ideale per decidere di conservare la forma mettendosi a dieta» osserva Nicola Sorrentino, dietologo milanese consultatissimo da stilisti e star system. È comunque una partenza intelligente. Perché aspettare la primavera e poi correre frenetici ai rimedi per smaltire il sovrappeso? Meglio non accumularne. «Al di là dei buoni propositi la prima mossa è quella di conoscere il proprio fisico verificando i principali valori del sangue e individuando i punti deboli del proprio metabolismo» consiglia Sorrentino. Interessante anche l'alitest, l'esame che accerta le incompatibilità alimentari e serve per limitare i cibi che appesantiscono e che creano scompensi o addirittura allergie. «La parola "dieta" tuttavia non deve suonare come sinonimo di punizione. Va piuttosto letta come riorganizzazione anche piacevole della propria alimentazione» sottolinea ancora il dietologo. Mangiare di tutto ma poco di tutto raccomandano oggi gli specialisti in scienze dell'alimentazione. Le privazioni? Non drastiche. È ammesso anche il vino a pasto (certo, un bicchiere non la bottiglia) e, se si è golosi, al momento del dessert basta fermarsi a metà porzione. Con un po' di misura ai cocktail (alcolici e salatini possono arrivare a contare seicento delle circa duemila calorie quotidianamente bastanti) e con un occhio ai condimenti (due cucchiaini d'olio d'oliva crudo al giorno ci vogliono) si arriverà alla primavera senza sentirsi come protagonisti dei quadri di Botero. Eppure non c'è persona fuori peso che non dica di mangiare poco. «Un giochino per mettersi alla prova? Segnare su un quaderno tutto, ma proprio tutto quel che si mette in bocca in un giorno, anche la cicca americana. Alla fine il cumulo è evidente. E sarà più facile cancellare le voci di troppo» conclude Sorrentino.

Sopra a sinistra, Fernando Botero, *La Siesta* (1962); a destra, una foto di Hywel Williams. Sotto, Serge de Sazo, *Il terrore di ingrassare*.



Il dietologo Nicola Sorrentino.

