

DIETA?

ADESSO CORRO AI RIPARI

Manca poco alla prova costume.
Come sentirsi ancora una flessuosa tredicenne
sulla battigia ce lo spiega un'ironica scrittrice.
Mentre tre guru del nutrizionismo dettano le loro regole.
Combinando dosi e calorie.
E piacere della tavola

di Teresa Ciabatti e Assia Baudi di Selve, illustrazioni di Valeria Petrone

LA DEPRESSIONE FA MOLTO INGRASSARE» mi prende una mano la cassiera del supermercato. «Perché ti odi tanto Teresa, cosa ti ha fatto il mondo per ridurti in questo stato?». La vicina di casa. E infine un barbone per strada, il cartello con su scritto «Ho fame, aiutatemi»: «Lei che sta per diventare mamma, qualche centesimo» mi sorride.

E io che mi ero fermata per darti ben cinque euro, anzi dieci, io che mi ero impietosita, commossa, sensibilizzata, dopo queste parole, clochard cafone, ti volto le spalle e me ne vado. Perché non sono incinta, non sono depressa, va tutto bene, lavoro, famiglia, relazioni sociali, non c'è niente che non funzioni in me, sono solo grassa. Mai visto una persona grassa? Va detto che magra non sono stata mai, la gravidanza però ha peggiorato la situazione. Entrando nei negozi, sento di giustificarmi: «Sa, ho appena partorito». «Bambino o bambina?». «Bambina». «E quanto ha?». «Un mese oggi, pensi la coincidenza».

PER QUESTI QUATTRO ANNI di vita, mia figlia ha avuto sempre un mese. E se mi vedono con lei, dico che ce n'è un'altra, un'altra di un mese che mi aspetta a casa. Certo, mi piacerebbe dimagrire. E le mie aspettative sono diverse da quelle dei tredici anni. Se un tempo m'immaginavo magrissima sulla battigia con la folla di bagnanti che si girava a contemplarmi («Oh, che creatura meravigliosa!»). «Dovrebbe fare l'attrice». «Non è altissima, ma potrebbe lo stesso far la modella!»),

oggi mi accontenterei di perdere qualche chilo. Per la prossima estate sono tre le diete scelte da *Io donna*, che ha individuato i guru del momento, un italiano, un francese e un americano. Ma non è una barzelletta (manca il napoletano), sono tutte diete equilibrate che non scendono sotto le 1.200/1.500 calorie giornaliere. I dietisti danno i loro consigli e ci mostrano un "assaggio" del loro metodo.

È ora di dar loro retta. Del resto, la maturità sposta il baricentro dell'esistenza. La forma diventa salute, ovvero un modo per allontanare la morte, per non lasciare orfani i nostri bambini. Così se un tempo, dai tredici anni in poi, saltavo da una dieta a un'altra, oggi cerco un regime equilibrato.

A quarant'anni è importante stare in pace con se stessi, amarsi. Tanto più che *Dagospia* c'informa che sui siti porno una delle parole più cercate è Bella Donna Grassa, e che per la prima volta *Penthouse Forum* mette in copertina una donna obesa. Intanto anche Marc Mességué dichiara: «Risparmiate gli sforzi, le diete fanno solo ingrassare». E dunque basta eccessi! Amiamoci per quello che siamo. Mettiamoci davanti allo specchio e diciamocelo: sono bellissima, sono bellissima - mi guardo - sono bellissima, sono bellissima - continuo - tutti mi amano, tutti mi vogliono - la voce si affievolisce - sono bellissima, sono bellissima... In un raptus strappo le pagine delle diete equilibrate. Domani digiuno: quest'estate sarò magrissima, slanciata, e anche alta, sì più alta. Giuro che per quest'estate avrò di nuovo tredici anni. Maturità addio.



Dall'alto, i tre nutrizionisti Nicola Sorrentino, Jean Michel Cohen e Charles Passler.



“Tre pasti e tre spuntini al giorno”

Milano: Nicola Sorrentino, medico nutrizionista, docente all'Università di Pavia

Fra le pazienti di Nicola Sorrentino, nutrizionista dell'Università di Pavia, ci sono Monica Bellucci, Daria Bignardi e Naomi Campbell. *Cambio dieta* (Mondadori) è il suo ultimo libro.

La sua dieta privilegia frutta e verdura, cibi alcalini che si differenziano da quelli acidi, come la carne.

Le diete alcaline sostengono che cibi, come le verdure, o la frutta, anche il limone, fanno bene perché il ph del nostro corpo è leggermente basico, 7,5 su una scala da 1 a 15.

Lei è anche un sostenitore di tè e spezie.

Come medico, guardo alle proprietà attive degli alimenti: il tè ha le catechine, che sono un potentissimo antiossidante, rallentano l'invecchiamento, come lo zenzero e la curcuma. La cannella tiene sotto controllo il metabolismo degli zuccheri. La prescrivo in pillole, o consiglio di usarla per il gelato fatto in casa.

Come integra gli alimenti alcalini?

Raccomando di mangiare pasta, pane e cereali integrali. Le fibre rallentano l'assorbimento dei grassi, prevengono i tumori e saziano. E aggiungo i legumi: sostituiscono carne, formaggio e uova, prevengono l'osteoporosi, molti tumori, hanno un basso potere lipidico e contengono grassi non saturi. Infine, raccomando il pesce.

E consiglia di mangiare sei volte al dì.

Colazione, pranzo e cena completi. E tre spuntini: 10 mandorle, 15 pistacchi o 3 noci. La frutta secca combatte le malattie cardiovascolari, aumenta il senso di sazietà perché diminuisce il tempo di svuotamento gastrico e riduce la risposta glicemica.

La ricetta preferita con spezie e legumi?

Ditaloni con piselli e curry: 160 g di pasta, 300 di piselli surgelati, uno scalogno, mezzo dado, un po' di prezzemolo, un vasetto di yogurt magro, un cucchiaino di curry, peperoncino e sale quanto basta.

PRIMA COLAZIONE

- Caffè d'orzo o tè verde
- 1 bicchiere di latte di soia oppure 1 yogurt magro
- Cereali integrali 30 g oppure 2 fette biscottate

METÀ MATTINA

- 1 spremuta di agrumi oppure 20 pistacchi o 15 mandorle

PRANZO

- 1 panino integrale
- **Zuppa di verdure**

Ingredienti per 2 persone: 500 g di cardi, 200 g di fave, 400 g di asparagi, ½ scalogno, il brodo di ½ dado, prezzemolo tritato, 2 cucchiaini di grana grattugiato, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino
Mondate tutte le verdure e tagliatele grossolanamente. In una pentola antiaderente versate il brodo di dado e lo scalogno tritato finemente, aggiungete le verdure e il prezzemolo e lasciate cuocere a fiamma bassa per circa 20 minuti. A fine cottura regolate di sale e completate con il parmigiano, l'olio e il peperoncino.

MERENDA

- 3 noci oppure 1 yogurt magro o 1 bicchiere di latte di mandorla

CENA

- 1 panino integrale
- **Calamarata ai frutti di mare**

Ingredienti per 2 persone: 160 g di pasta, 600 g di frutti di mare (cozze, vongole, fasilari), 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiai di vino bianco, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, peperoncino, prezzemolo, sale
Sciacquate i frutti di mare e metteteli in una padella con aglio e prezzemolo tritati, vino e peperoncino. Coprite con un coperchio, fateli aprire a fuoco vivace, quindi sgusciateli e filtrate il liquido di cottura. Lessate la pasta al dente e conditela con i molluschi, il liquido di cottura, altro prezzemolo tritato e l'olio.

DOPOCENA

- 1 frutto oppure 1 quadretto di cioccolato nero.