



INCANTATI DALLE DIETE

Prima dei 45 anni, ne abbiamo già provate 61 diverse. E inutili. Per colpa nostra: troppo concentrate sulla perdita di peso, sottovalutiamo la "memoria del corpo", che fa di tutto per rimettere i chili al loro posto. Ma un trucco c'è...

di Candida Morvillo, illustrazioni di Valeria Petrone

STIAMO A DIETA 31 anni della nostra vita e c'è poco da stupirsi, considerato quanto siamo assuefatti all'idea che "la 42 sia la nuova 46", come si proclamava ne *Il diavolo veste Prada*. Il vero dramma, semmai, è che impieghiamo il resto della vita a confrontare la Dukan e la Zona, la Detox e la 5/2, a interrogare la collega che sostiene di aver perso 12 chili in tre settimane e ad augurarci che ne riprenda 15 in un nanosecondo, a sfogliare riviste e immaginarci con lo stacco di coscia di Gisele Bündchen e dirci che però Angelina Jolie è davvero "troooppo magra". O a dannarci perché stiamo inesorabilmente recuperando

C'è chi dice di mangiare la frutta lontano dai pasti, chi di concludere sempre i pasti con la frutta. C'è chi sostiene che i carboidrati sono i killer della linea e chi raccomanda di non eliminarli

gli etti perduti o a ripeterci, per settimane: da lunedì, dieta. Il sondaggio, appena lanciato dall'agenzia Ansa, sostiene anche che, prima dei 45 anni, abbiamo già sperimentato, e abbandonato, 61 diete diverse. E, per quanto si riferisca a una ricerca inglese, nello specifico commissionata dalle panetterie Warburtons, è un utile esercizio

ritenerla indicativa per l'intero mondo occidentale.

Se 31 anni possono sembrar tanti, 61 diete sono invece comprensibilissime. Su come dimagrire, ci hanno confuso parecchio le idee. C'è chi dice di mangiare la frutta lontano dai pasti, chi di concludere sempre i pasti con la frutta. C'è chi sostiene che i carboidrati sono i killer della linea e chi raccomanda di non eliminarli, perché con sole proteine si va in acidosi. Ci hanno detto di contare le calorie e di dimenticarci le calorie. Di mangiar vario o anzi di dedicarci al monoalimento, tipo tre uova al giorno e nient'altro, come Nicole Kidman. Ci hanno raccomandato di mangiare solo tre volte



Se sei stato grasso una volta, il fisico se lo ricorda e vuole tornare lì. E ci riesce specie se ti affami con la metà delle calorie, perché il metabolismo va in allarme, teme la carestia e comincia a stoccare le riserve

al di, anzi cinque, anzi sei. Finisce che uno le prova tutte, le diete.

Mica vale solo per le donne. Un sondaggio Swg per Milano Expo 2015 ha rilevato che il 43 per cento degli italiani ha un rapporto controllato con il cibo e che il 24 sta attualmente a dieta. L'attore Claudio Amendola, per dire, racconta che lui le diete le ha provate una per una, inclusa quella del fantino, una cosa da fame, ma da tre chili in tre giorni, assai in voga negli anni '70. Narra poi che ha letto uno studio su *Nature* e ha avuto una folgorazione: «Diceva, in sostanza: se da ragazzino ti sei abbuffato di patatine fritte, merendine e altre schifezze, da adulto farai più fatica a dimagrire: il mio ritratto».

È L'ATROCE STORIA della "memoria del corpo": se sei stato grasso una volta, il tuo corpo se lo ricorda e vuole tornare lì, sulla lancetta più infame della bilancia. E ti ci porta, specie se ti affami con la metà delle calorie, perché allora va in allarme il metabolismo, teme carestia e inizia a stoccare grasso. Però, quando rimetti con gli interessi i chili persi, puoi dire: vabbè, è la memoria metabolica. Sono magre consolazioni, ma consolazioni.

La memoria metabolica pare inventata apposta dai dietologi e dai produttori di barrette dimagranti per autoassolversi dalla palese incompetenza o dallo zelo con cui cercano di assicurarsi a lungo il cliente. La Banca d'Affari Merrill Lynch, pur in piena recessione, ha invitato a investire nel business di dietologia e farmacologia dimagrante: sarà un'industria florida almeno per i prossimi 25, se non 50

anni. Siamo messi così. Non dimagriamo né con la dieta dell'uva, né con quella dell'ananas. E Pierre Dukan, dopo aver messo in linea Kate Middleton, è stato radiato dall'albo dei medici. Un minuto di silenzio, please. Che poi, per inciso, un modo di fregare la memoria metabolica ci sarebbe. La professoressa Evelina Flachi, specialista in Scienza dell'alimentazione, membro del Comitato cibo e scuola del ministero dell'Istruzione e dietologa della *Prova del cuoco* di Antonella Clerici, dice che, basta mangiare poco di tutto, vale a dire combinare sempre carboidrati, proteine e frutta o verdura, così che il metabolismo si convinca che non vogliamo privarlo di nulla e resettì la memoria sbagliata con quella nuova.

INVECE NO, a fronte di ogni taglia in più, noi tagliamo i viveri, ci nutriamo solo di riso o solo di petto di pollo o di bacche di goji. Ci buttiamo sull'insalata o sulle dicerie metropolitane, tipo: il gluten free fa dimagrire. Poi ci consoliamo a vicenda, confidando ci l'ovvio: il problema non è perdere peso, ma mantenere il risultato.

Il punto è che vogliamo perdere sette chili in sette giorni e

perciò sperimentiamo pillole taglia fame, beveroni sostitutivi dei pasti, rimpiangiamo Wanna Marchi che è finita in galera e il chitosano che è scomparso come le mezzestagioni. Abbiamo rottamato la Scarsdale, la Weight Watchers, la Detox. Ora, il massimo dello chic è la Dieta delle Tre Ore: sei piccoli pasti completi, ma ridotti, sei volte al giorno, puntando la sveglia a intervalli regolari. La fa Jolie, e chi come lei ha le cuoche H24.

L'IDEA CHE UNA DIETA non restrittiva, non complicata, ma solo sana, equilibrata e parca, funzioni, non convince i più. Racconta Alba Parietti che, uscendo dallo studio del dottor Nicola Sorrentino, continuava a chiedergli: «Ma lei è proprio sicuro che basti così?». Non le aveva tolto nulla che a lei piacesse.

Evelina Flachi chiarisce: «Prima, si perde peso seguiti da uno specialista, poi, un pasto equilibrato è fatto di pasta o riso o cereali; carne o pesce; verdure fresche o frutta. Porzioni piccole, ma con primo, secondo e contorno a pranzo, come usava una volta». Ovviamente, pochi grassi, pochi zuccheri e un'ora di moto al giorno. Fine dei problemi. Che poi, questa dieta, spiega la dottoressa, è «l'unica valida scientificamente e inclusa dall'Unesco nel Patrimonio Immateriale dell'Umanità». Si chiama "Dieta mediterranea", ma magari - se la chiamiamo "Dieta 62" - diventa di moda. ●

