

Siamo gonfi non siamo grassi

Il nuovo libro del prof. Sorrentino con quattro diete per contrastare il gonfiore femminile e maschile

di **Gaia Bortolussi**



Il nuovo successo editoriale del prof. Nicola Sorrentino, edito Mondadori, propone una nuova dieta che affronta un disagio condiviso da donne e uomini: il senso di gonfiore. Questo fastidioso fenomeno, spesso non riconosciuto o affrontato correttamente, può essere dovuto a molti fattori diversi quali, ad esempio, un'alimentazione sbagliata, uno scompenso ormonale in gravidanza, alla menopausa, alla ritenzione idrica. Ma il senso di gonfiore viene spesso confuso con l'eccesso di grasso e dunque non si interviene in modo corretto e il problema non si risolve. La nuova dieta Sorrentino, basata su anni di studi e esperienza ambulatoriale, identifica le cause dei problemi, distinguendo le problematiche femminili e quelle maschili, e suggerisce soluzioni legate a un sano stile di vita che parte dall'igiene alimentare e dall'attività fisica. In "Siamo gonfi non siamo grassi" vengono proposte 4 diete specifiche per il raggiungimento di diversi obiettivi: "pancia piatta", "gambe sgonfie", "taglia una taglia in menopausa" e "acqua amica", della durata di 7 giorni ciascuna. Ogni dieta, oltre alle spiegazioni del professore, è accompagnata da un menu dettagliato, con ricette e consigli per pasti principali e per gli spuntini.

Parola d'esperto: perché un uomo ha la pancia prominente nonostante il fisico snello? Perché una donna si sente le gambe gonfie e pesanti? "Queste persone probabilmente non sanno riconoscere il proprio disagio fisico." Il famoso nutrizionista nel suo nuovo libro spiega che il gonfiore può avere cause molto diverse tra loro, dallo stile di vita scorretto ad un'alimentazione sbagliata, dall'intolleranza alimentare all'allergia, da uno scompenso ormonale alla ritenzione idrica. "Nell'esperienza comune - spiega Nicola Sorrentino - abbiamo sempre diviso in due macro-categorie le persone: i "grassi" e i "magri". Una



classificazione che ci viene naturale e che costruiamo in base a quello che vediamo e a quello che ci dice la bilancia. Ma molto spesso quello che crediamo non corrisponde alla realtà dei fatti. A confondere le acque, infatti, c'è il cosiddetto obesity paradox. Un fenomeno paradossale, appunto, per cui persone obese o in sovrappeso risultano metabolicamente magre (o per lo meno più sane di quanto ci si attenda), mentre, individui che hanno un peso nella norma, senza apparenti problemi con la propria silhouette, risultano metabolicamente

obesi, e quindi ad alto rischio di patologie cardiovascolari e di diabete." Dobbiamo arrivare a pensare che grasso è meglio?

"Assolutamente no! In realtà oggi l'obesity paradox è al centro di una controversia scientifica - chiarisce Sorrentino - e molti esperti sono convinti che sia una teoria campata in aria. Se ne parlo, nonostante tutto, è perché questi studi hanno contribuito a far emergere un dato importante, il grasso corporeo non è solo quello che si vede. Per comprendere veramente il proprio stato di salute è necessario modificare l'approccio al problema, approfondendo alcuni aspetti. A differenza delle persone obese, che pagheranno nel tempo le conseguenze di uno stile di vita malsano con varie malattie, i gonfi, quando si recano dal medico, stanno già male. Non si sentono grassi, ma il loro corpo non funziona come dovrebbe. A volte ci sono patologie specifiche da indagare e curare, ma nella maggioranza dei casi il loro tallone d'Achille è lo stile di vita. Alimentazione errata, poco movimento, abitudini sbagliate come quella di fumare o di bere alcol, portano l'organismo a reagire e a gonfiarsi. E allora, quando vedete gambe, braccia e addome fuori misura, è importante modificare radicalmente le vostre consuetudini. Con pochi accorgimenti ci si può sgonfiare senza far mancare nulla all'organismo."