

# 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

**S**e 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.

