



LA CULTURA DELLA DIETA

Per restare in forma non serve rinunciare al piacere della tavola. Bastano un po' di moderazione e una corretta educazione alimentare. Parola di Nicola Sorrentino, esperto di Scienza dell'Alimentazione che da oltre vent'anni è un punto di riferimento della dietologia italiana di Maria Elena Golfarelli

È conosciuto come il "dietologo dei vip" ma non vuole essere considerato un medico alla moda. Anche perché le mode passano mentre Nicola Sorrentino, Medico e Chirurgo Specializzato in Scienza dell'Alimentazione e Docente di Igiene Nutrizionale presso l'Università degli Studi di Pavia, è un dietologo apprezzato ormai da parecchi anni, tanto da diventare quasi un classico. Mangiare bene per vivere meglio: potremmo riassumere con queste parole i suoi consigli. E come si può stabilire se il nostro peso è quello giusto? «È impossibile formulare una dieta che sia adeguata per tutti. È molto più semplice indicare quali alimenti preferire rispetto ad altri o segnalare regole che costituiscano buone norme per chi vuole dimagrire». **Professor Sorrentino, che rapporto hanno gli italiani con il cibo?**

«La pubblicità influenza tantissimo il rapporto degli italiani con il cibo. Influenza i bambini, ma anche gli adulti. Si deve fare molta attenzione a ciò che dicono gli spot. Pensi che nei paesi occidentali circa il 35% della popolazione è obeso o in sovrappeso. Una cifra preoccupante anche se, spesso però nei soggetti obesi sono presenti anche altre patologie associate a questa situazione: malattie cardiovascolari, pneumologiche, legate all'ortopedia. Si tratta di malattie che influenzano la qualità della vita di una persona, anche dal punto di vista sociale ed economico. I costi sanitari

derivanti dall'obesità ammontano a circa 11 miliardi di euro, di cui circa i due terzi per i ricoveri ospedalieri causati da complicanze conseguenti a questa situazione».

La dieta mediterranea è solo un mito o è vero che la nostra cucina è più sana rispetto a quella di altri paesi?

«In teoria, è vero. Ma cosa sta succedendo? Oggi le buone abitudini della dieta mediterranea vengono esportate, per cui altri paesi copiano il "modello italiano", vivono bene e stanno bene. Noi, d'altra parte, importiamo le cat-

◀ Nicola Sorrentino, nato nel 1954, oltre a svolgere la sua attività professionale come Dietologo e Idroclimatologo è autore di numerosi libri sull'argomento



