

PERDERE PESO SENZA RINUNCE

Dimagrire si può e si deve. Perché il peso è una questione di salute, e non solo di bellezza. Parola di Nicola Sorrentino. Il dietologo dei vip da vent'anni insegna agli italiani come riacquistare la linea. Senza imporre rinunce impossibili

di Nicola Zuccherini

Nella foto a sinistra, Lella Costa, il professor Nicola Sorrentino, Marco Balestri, Emilio Fede e Daria Bignardi. Nella pagina a fianco, il dietologo dei vip vive a Milano dove svolge la sua attività professionale



Dalla psicodieta alla dieta dei Vip, i consigli dimagranti di Nicola Sorrentino dettano legge da quasi vent'anni, in Italia e ormai anche all'estero. Sono indicazioni che riescono a coniugare quasi miracolosamente tendenze della moda e buon senso vecchia maniera. «Occhio alledosi – avverte il nutrizionista – estate lontani dalle cattive abitudini alimentari d'importazione». Per il resto via libera alla buona cucina e al gusto, a patto di moderare le quantità e scegliere le cotture giuste. Perché se tenere il peso sotto controllo è l'indispensabile punto di partenza per una vita sana, per riuscirci, nella maggior parte dei casi, non servono sacrifici drammatici ma solo molta attenzione alle scelte alimentari e allo stile di vita. Sorrentino ne è certo: «Una dieta – sostiene – oggi è studiata da almeno tre figure: il nutrizionista, lo psicologo e il personal trainer. Con un quarto personaggio in arrivo: il gastronomo», per non rinunciare al pia-

cere della tavola. E Sorrentino ha appena varato La dieta BaSo, ideata e presentata in un libro con tanto di ricette insieme a un grande esperto di buona cucina come Allan Bay. **Quanto incidono sulla salute l'eccesso di peso e la cattiva alimentazione?**

«Se voglio vivere bene, devo mangiare bene. Da un'alimentazione corretta e equilibrata dipende la nostra resistenza alle malattie, l'efficienza lavorativa, la qualità della vita e la longevità. Essere grassi non è solo un problema estetico. L'obesità, definita dall'Organizzazione mondiale della Sanità il principale problema di salute pubblica nei Paesi occidentali, sta diventando infatti una patologia diffusa anche in Italia. Nel nostro Paese ne soffrono quattro milioni di adulti mentre quelli in sovrappeso sono sedici milioni. Si tratta poi di una malattia che spalanca le porte anche ad altre gravi patologie come ipertensione, problemi cardiovascolari, diabete di tipo due,



Sotto, un'altra foto del Professor Sorrentino insieme alla conduttrice Daria Bignardi. Da pochi giorni è uscito il suo ultimo libro, *La dieta Baso*, scritto insieme al giornalista enogastronomico Allan Bay

osteoartrosi, calcoli biliari».

A proposito, come facciamo a distinguere il sovrappeso dall'obesità?

«Volendo c'è la solita formula: si divide il peso espresso in chilogrammi per il quadrato dell'altezza espressa in metri. Se il risultato è tra 18,5 e 25 si è nella norma, tra 25 e 30 è il sovrappeso, oltre 30 si è obesi. Oppure si misura la circonferenza dell'addome all'altezza dell'ombelico: l'allarme scatta oltre gli 88 centimetri per le donne e i 102 per gli uomini. Ma la verità è che per sapere se si è sovrappeso basta mettersi davanti allo specchio e guardarsi, non si sbaglia. Poi non è importante solo quanto grasso abbiamo ma anche dove lo abbiamo. Il grasso addominale è più pericoloso perché predispone a malattie cardiovascolari».

Lei è autore del libro *Psicodieta*. Qual è il ruolo della psiche nella soluzione dei problemi alimentari?

«Bè, non è tutto un fatto psicologico, altrimenti mangiando con gioia non si ingrasserebbe, mentre non è così. Però nell'alimentazione la mente un ruolo ce l'ha, perché mangiare è un atto che dipende dallo stimolo della fame ma può anche derivare da bisogni di altro tipo. Si mangia, in-

fatti, per felicità o per scontentezza. Quindi nel predisporre la dieta bisogna tenere anche conto della disposizione psicologica del paziente, per affrontare le sue esigenze emotive legate al cibo».

Sembra un approccio soft.

«Se un paziente adora il cioccolato e lo mangia ogni giorno io non lo posso togliere di punto in bianco, lo devo inserire nella dieta, eliminando altre cose, finché la sua fiducia in se stesso non si è rafforzata con i risultati e allora gradualmente si inseriscono i principi nutritivi che mancavano. Altrimenti, come accade nella maggior parte dei casi, la dieta fallisce perché si basa su tabelle rigide, a cui il paziente non riesce a adattarsi, e così smette presto».

Insomma, il bravo dietologo deve essere anche un bravo psicologo?

«Sì, perché saper cogliere i bisogni psicologici del paziente è la cosa più importante. Oggi, insieme il dietologo è affiancato dallo psicoterapeuta e dal personal trainer. La carta vincente è la combinazione di questi tre aspetti: alimentazione, psiche e stile di vita. Soprattutto per il mantenimento dei risultati, perché a dimagrire un po' non è difficile. È quando si tratta di mantenere il peso che entrano in gioco i fattori psicologici e l'attività fisica».

Lei è abituato al rapporto con il grande pubblico. Pensa che la televisione e gli altri media abbiano un ruolo positivo nell'educare la gente a un'alimentazione corretta?

«Succedono cose strane: c'è un'informazione migliore, però la pubblicità incide moltissimo. E poi l'obesità aumenta nonostante tutta l'educazione alimentare che si fa. Sarà anche perché noi italiani siamo dei pigri. Gli specialisti, inoltre, sono spesso in difficoltà perché devono smentire personaggi pubblici poco affidabili che spacciano opinioni personali come se fossero dati scientifici. Oggi tutti parlano di cibo, ma molti cercano solo di farne un business».

Proliferano i prodotti light e senza grassi. Ci possiamo fidare?

«Light non significa che un prodotto contiene meno grassi, ma solo che ha meno calorie rispetto al suo omologo non light. Un messaggio sbagliato che si dà spesso è che se un cibo è light se ne può mangiare a volontà. E invece no, occorre fare attenzione ugualmente. Lo stesso vale per certe ricette, come l'insalatona per pranzo, molto diffusa al nord, invogliante con i bocconcini di mozzarella, il tonno, le acciughe e in più l'olio. Uno pensa di essersi li-



