

LAMADIA®

ANNO XXVI
Gennaio/Febbraio 2011
N. 258
€ 3,00

www.lamadia.com

travelfood

CONTIENE I.P.

MINISTRE SPED. IN ABB. POST. - GRUPPO IIT - 43% - ART. 2 COMMA 20/B LEGGE 662/96 - FIL. FORLÌ - TASSA PAGATA - TAXE PERCUE - REG. TRIB. DI FORLÌ N.653 - DEL 14/6/84
DEE EREA MARZULLI - GORRADI S.R.L. - VIA MACCHIONI 166 - CECINA 41010 - IN CASO DI MANCANZA DI CREDITO DEBITO RESTITUIRE AL MITTENTE CHE SI IMPEGNA A PAGARE LA RELATIVA TASSA



100

ANNI

TRUSSARDI

tra MODA ARTE e CUCINA

L'unica rivista italiana di settore
distribuita alla ristorazione
della GRAN BRETAGNA



Le diete fanno bene o fanno male?

Gran bella domanda. È talmente bella che, forse, è impossibile dare una risposta di senso univoco. Se devo essere sincero, sono più propenso a pensare che le diete facciano male! È chiaro che un'affermazione di questo genere ha bisogno di qualche chiarimento. Diciamo così: tutte le diete, se non proposte con una posizione corretta, sono assolutamente dannose e molte di esse, se già avessimo una corretta posizione di partenza, andrebbero evitate a priori! Basti pensare al famosissimo fenomeno della **"sindrome dello yo-yo"** (che si genera, appunto, mediante continui dimagrimenti e successivi aumenti di peso) per capire che, se la dieta viene "vissuta" in modo sbagliato, porta necessariamente a delle condizioni metaboliche tali per cui il peso si riacquista con estrema facilità. Ma il danno che apportano le diete è soprattutto culturale, di disorientamento totale. La maggior parte delle persone subisce (sì, subisce) di continuo messaggi totalmente fuorvianti, che mettono in serio pericolo la capacità di approcciare serenamente il cibo. C'è chi dice che i carboidrati fanno ingrassare e chi invece dice che sono i grassi ad essere i più pericolosi. C'è chi pensa che sia solo un problema di calorie e chi invece dice che le calorie dei cibi non contano nulla. C'è chi pensa che l'olio d'oliva sia ricco di colesterolo o che l'acqua gasata contenga più calorie di quella naturale! Sapete che c'è chi pensa che l'acqua faccia ingrassare? Non sorridete, vi prego! Vi assicuro che ci sono molte persone che, pesandosi più volte al giorno, notano la differenza di peso tra prima di bere e dopo aver bevuto mezzo litro di acqua: siccome vedono 500 grammi di aumento di peso, concludono che sono ingrassate per aver bevuto dell'acqua!

Al contrario, ci sono invece persone che sono certe che la panna montata non faccia ingrassare, in quanto essendosi pesate prima e dopo l'assunzione di questo alimento, hanno notato che non c'è minimamente alcuna differenza di peso! Cosa c'è che non va in tutto questo? Non va il fatto che siamo vittime di un "qualunquismo dietologico", di un "pressapochismo alimentare" che non ci permette mai di fare le scelte giuste a tavola. Ma la colpa, ahimè, è soprattutto di noi dietologi, di noi (cosiddetti!) professionisti del settore: troviamo sempre i modi più bizzarri, più metabolicamente scorretti, più nutrizionalmente sbilanciati, per ottenere, sempre e comunque, un obiettivo: la perdita di peso dei nostri pazienti. Perché solo così, dopo, ci diranno che siamo stati bravi; e allora che importa se sconvolgiamo totalmente la vita delle persone con regimi alimentari improponibili; **cosa importa se offriamo su un piatto d'argento un dimagrimento rapidissimo in cambio di regimi totalmente squilibrati**; che importa se facciamo credere che il miglior momento per mangiare la pasta (o il castrato o le cipolle al forno!) è a colazione, stravolgendo secoli di cultura alimentare; che importa se, tra noi, ci azzuffiamo sui giornali o in televisione rivendicando sempre e comunque il proprio metodo come il migliore del mondo! Siamo i **"politici del benessere"**: ciascuno, ancorato al proprio credo, che si affanna a testimoniare al mondo intero quanto tutti gli altri si stiano sbagliando! Ovvio che tutto questo genera confusione, perché non ci sono mai messaggi univoci, chiari, inequivocabili; "Ma come? Con la dieta precedente sono calato perché pesavo tutti gli alimenti; adesso sto calando perché ho tolto i carboidrati, ma non peso niente! Dove sta la

verità? ". Poi arriva l'amico che ti parla della pillolina magica e ci credi e la compri. "Ma allora è la pillola o è la dieta che mi fa dimagrire?". E così via, in un **vortice di tentativi**, di supposizioni, di parziali risposte... e intanto il nostro organismo cerca strenuamente di resistere ai nostri capricci, ai nostri tentativi, ai nostri semidigiuni, alle nostre pilloline.

Sano o malato, giovane o vecchio, non c'è nulla al mondo che sia più stupefacente e bello del corpo umano. Nutrirlo nel modo giusto - scegliendo gli alimenti adeguati, rispettando i ritmi della natura, preparando il cibo con cura, selezionandolo con passione - è il dono più grande che possiamo fargli.

Allora, impariamo a nutrire nel modo giusto il nostro corpo e facciamoci aiutare da testimoni credibili, da professionisti che prendono a cuore, prima ancora del loro credo dietologico, la nostra vita, i nostri ritmi, la nostra cultura alimentare, la nostra voglia di gustare il cibo. Il punto di partenza per proporre e seguire una dieta non è il tecnicismo, non è il programma che esce fuori da un computer che ci fa il calcolo delle calorie, non è un frustrante tentativo di eliminare i cibi che ci piacciono; il punto di partenza è la persona, non chi propone la dieta; il luogo dove affrontare la dieta è la nostra tavola, non quella di chi la dieta ce l'ha proposta; **il protagonista, a tavola, non deve essere il nostro dietologo.**

Riappropriarsi del nostro ruolo di protagonisti a tavola (non anarchici, ma liberi), facendoci aiutare da professionisti credibili, che, con discrezione, ci indicano le migliori soluzioni per il nostro benessere, senza stravolgere ritmi e gusti: questa è l'unica strada per far sì che le diete non facciano male!!!