



# Che gioia LA DIETA

**Spaghetti e noccioline. Gelati, fritti. E persino il formaggio di pecora. Chi l'ha detto che per perdere peso bisogna soffocare di carote? I sei nutrizionisti più famosi d'Italia spiegano come dimagrire senza soffrire**

**A CURA  
DI DANIELA MINERVA**

## Nicola Sorrentino LA PASTA FA LA FELICITÀ



**L**a pasta non fa ingrassare, anzi è importante in tutti i regimi dietetici controllati ed è in grado di favorire il controllo della glicemia nel paziente diabetico. Molte persone che vogliono dimagrire ritengono che i primi alimenti a cui dover rinunciare in assoluto siano proprio la pasta ed il pane. Ma così non è: è la dose che fa la differenza. Le diete dimagranti più efficaci non sono quelle che ci fanno digiunare, bensì quelle che ci consentono di introdurre una quantità di cibo che dia sazietà con una bassa densità energetica, e per questo non solo frutta e verdura sono importanti ma lo è anche un buon piatto di pasta, condito magari con sughi di verdure. Una porzione da 80 grammi condita con del pomodoro fresco, un cucchiaino di olio, meglio se extravergine d'oliva e 2 cucchiaini di parmigiano apporta circa 420 kilocalorie, che sono anche meno se si ricorre a della pasta integrale (circa 400). Ci siamo così nutriti di un alimento ipolipidico che quindi ben si presta a regimi dietetici equilibrati (naturalmente se non si abusa con i condimenti) anche perché apporta una discreta quantità di proteine. Gli specialisti suggeriscono infatti che il rapporto tra proteine di origine vegetale ed animale sia di 2 a 1. Allora, piatti come pasta e fagioli, pasta e ceci o pasta e lenticchie sono sicuramente da rivalutare. Ciò che conta poi, è che la pasta è essenziale per evitare che un regime ipocalorico provochi debolezza, apatia, tristezza: tutte sensazioni che spesso sono la diretta conseguenza di un ristretto apporto di carboidrati di elevata qualità biologica, come l'amido contenuto in tutti i cereali e derivati. La pasta mette di buon umore, previene e/o vince il senso di stanchezza, regala efficienza muscolare e buona qualità di vita. Ecco perché.

È l'alimento principe della dieta mediterranea, un'insieme di abitudini alimentari che funzionano da elisir di lunga vita ed antidoto per le patologie cardiovascolari e tumorali. Se osserviamo la piramide alimentare, vediamo che la pasta, degna protagonista del gruppo dei cereali, vi è alla base, seconda solo a ortaggi e frutta. In una dieta sana ed equilibrata, almeno il 55 per cento delle calorie totali dovrebbe provenire dai carboidrati, soprattutto quelli complessi. Secondo le linee guida della corretta alimentazione italiana, la porzione di riferimento è di 80 grammi per la pasta secca e di 120 per quella all'uovo fresca. ▶

**I CARBOIDRATI  
SONO  
ESSENZIALI  
PER TORNARE  
IN FORMA.  
REGALANO  
ENERGIA E  
BUON UMORE  
SENZA GRASSI**

**U**n mese. O poco più. Poi toccherà entrarci in quel costume. Le città sono infestate da manifesti che invitano in palestra paventando la solita provabikini. Come gli spot dei mille ausili inventati dal marketing per aiutarci a perdere peso: pastiglie, creme, yogurt addizionati e così via. Tutti a sventolare pance piatte e cosce perfette nell'illusione di convincerci che anche noi possiamo essere così, ma forse riuscendo solo a seminare il panico tra chi così non potrà mai essere, per età, costituzione e antiche abitudini. E allora? I nutrizionisti ripetono la solita ineluttabile lagna, scientificamente inappuntabile: frutta e verdura, pochi grassi, niente formaggi né happy hour, molta ginnastica. Ma davvero per perdere peso si deve rinunciare a tutto? Abbiamo invitato i nutrizionisti più famosi d'Italia a smantellare i luoghi comuni inutilmente punitivi. Certi che si possa dimagrire, magari non in fretta, ma almeno senza rinunciare alle cose buone.

fino a un massimo di otto porzioni alla settimana. Si calcola infatti che per un soggetto adulto, in condizioni normali, sono necessari circa 180 grammi al giorno di glucosio (prodotto finale della digestione dell'amido) per soddisfare i fabbisogni di energia (100-120 grammi servono solo al sistema nervoso), e il nostro organismo non è in grado di accumularne grandi depositi: quindi l'approvvigionamento deve essere quotidiano.

Perché i carboidrati sono combustibile fondamentale, anche per i nostri muscoli, tanto che gli sportivi ne consumano nell'intento di migliorare le loro prestazioni. E la pasta, grazie al fatto di avere un ridotto indice glicemico, soprattutto se condita con delle verdure, è garanzia di una migliore e più duratura sazietà, nonché di una più efficace prevenzione e controllo del diabete. Non solo: contiene inoltre una discreta quantità di sali minerali, potassio, fosforo, calcio, e di alcune vitamine del gruppo B. Povera di sodio, è particolarmente indicata anche per coloro che necessitano di mantenere dei buoni valori di pressione arteriosa.

Poi, s'è detto che fa bene anche all'umore, e questo è perché contiene il triptofano, aminoacido a partire dal quale il nostro organismo è in grado di produrre la serotonina, cioè quel neurotrasmettitore che viene a mancare nelle sindromi depressive. Integrale, infine, la pasta porta con sé il benefico effetto delle fibre sulla regolarizzazione della funzione intestinale e sul controllo di colesterolo e glicemia. Associata a ortaggi, come broccoli, melanzane, zucchine, pomodoro e basilico, il pesto ligure o ad erbe aromatiche si trasforma in un piatto bilanciato. Accoppiata a legumi o sughi di carne leggeri o pesce diventa un piatto unico.

Nicola Sorrentino è specialista in Scienza dell'Alimentazione e professore presso l'Università di Pavia



**I PASTI  
SOSTITUTIVI  
SONO UTILI  
SOLO SE,  
UNA  
TANTUM,  
NON SI HA  
TEMPO DI  
CONSUMARE  
UN PASTO  
IPOCALORICO**



## Giorgio Calabrese BARRETTE: ISTRUZIONI PER L'USO



**B**arrette, tisane e pasti sostitutivi sono davvero necessari per dimagrire? Ed è vero che chi le mangia non rimpiange il piatto di pasta? Lo abbiamo chiesto a Giorgio Calabrese, docente di Nutrizione Umana all'Università di Alessandria.

**Professor Calabrese, i pasti sostitutivi dietetici sono efficaci per dimagrire?**

«Una barretta non contiene più di 350 calorie e visto che dovremmo assumerne molte di più durante un pasto principale, è normale che si dimagrisca. A patto, però, di non concedersi strappi: una regola che difficilmente viene rispettata».

**Il suo è un sì o un no ai pasti sostitutivi?**

«È un dipende: sì, se e quando siano proprio necessari, e cioè se si conduce uno stile di vita che non dia il tempo di consumare un vero pasto; no in tutti gli altri casi. Non perché facciano male, ma perché danno meno soddisfazione e diviene molto più difficile regolarsi con il cibo durante il resto della giornata, dal momento che la fame non passa».

**Questi preparati non regalano anche il senso di sazietà?**

«Dopo un pranzo con una barretta dietetica, di solito si arriva a metà pomeriggio che si mangerebbe qualsiasi cosa, e ci si sente più liberi di concedersi zuccheri e grassi. A volte si mangia una seconda barretta, il che significa aver speso dei soldi ed essersi sacrificati inutilmente qualche ora prima».

**Di pasti sostitutivi ne esistono di moltissimi tipi. Come scegliere?**

«Anche in questo caso dipende. Bisogna considerare sia lo stile di vita sia eventuali patologie, o se si è appena usciti da un altro regime dietetico. In ogni caso, mai fidarsi delle pubblicità e leggere sempre le etichette nutrizionali. Se si vuole qualcosa che sia davvero sostitutivo di un pasto, oltre che ipocalorico, bisogna trovare scritti, come valori massimi, il 15 per cento di proteine, il 60 di carboidrati, il 30 di grassi. In generale, tutto ciò che è a base di cereali e leguminose contiene più fibre che riducono l'assorbimento di zuccheri e grassi. Ciò che è liquido, poi, placa meno la fame».

**Per quanto tempo si può seguire questo tipo di regime?**

«Non per molto perché, aspetto psicologico a parte, lo stimolo

meccanico legato alla quantità di cibo che ingeriamo svolge un ruolo importante. Dopo 4-5 settimane di questa dieta, lo stomaco comincia a produrre meno succhi gastrici; quando però si riprende a mangiare normalmente, si possono avere dei sintomi simili a quelli della gastrite. Inoltre, con l'aumento dei succhi gastrici e, di conseguenza, dell'insulina, si riprendono in pochi giorni i chili persi, spesso con gli interessi».

**Quello che troviamo in farmacia è uguale a ciò che si vende al supermercato?**

«Meglio comprare in farmacia, per la rintracciabilità degli alimenti e perché abbiamo a disposizione un mediatore, il farmacista, che può aiutare nella scelta. Ricordandosi sempre che non esistono fitoterapici o sostanze brucia-grassi che facciano miracoli».

**Tiziana Moriconi**

## Pietro Migliaccio ELOGIO DELLA TRASGRESSIONE



**C**hi l'ha detto che sgarrare fa male? Anzi, è l'unico modo per fare della dieta un vero stile di vita, e non riprendere tutto il peso, magari con gli interessi, una volta ottenuto l'agognato traguardo sulla bilancia. Ne abbiamo parlato con Pietro A. Migliaccio, presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (Sisa), che ci ha spiegato come trasgredire senza ingrassare. **Professor Migliaccio, lo "strappo" è consentito anche se si è a dieta?**

«Sì, la trasgressione è fondamentale, è gratificante, ti dà la forza di continuare, ti permette di capire come puoi passare dalla dieta alla non dieta gradualmente, con gioia e con successo. Se non si fanno "strappi" e si vive la dieta come momento assoluto di privazione si rischia di sgarrare all'infinito, creandosi un'alibi per abbandonare il percorso dietetico».

**Via libera quindi a fritto, dolci o gelato?**

«Spesso si pensa che alcuni alimenti siano tabù, ma è un errore. La frittura è uno di questi. È vero che si tratta di una pietanza ricca di calorie, ma se viene consumata come secondo piatto saltuariamente, in quantità modesta, e viene preparata con olio extravergine d'oliva non incide sull'aumento di peso, e inoltre è gratificante. Anche i dolci e il gelato possono essere consumati durante una dieta, l'importante è che lo si faccia solo ogni tanto e in sostituzione di un intero pasto».

**Durante le vacanze è difficile mantenere il regime alimentare, come possiamo fare?**

«Quando si parte per un viaggio di piacere l'obiettivo principale è il mantenimento del peso, non la perdita. Il segreto è fare una buona prima colazione, un pasto frugale e concedersi qualche libertà nell'altro. Piatti caratteristici e appetitosi della cucina tipica francese come ostriche o caviale e champagne, per esempio, vengono considerati ipercalorici quando invece forniscono all'incirca 300 calorie. È quello che lo chiamo sgarro immaginario: il paziente crede di fare strappi anche se con un pasto assume una quantità ridotta di calorie».

**Una volta perso peso come si fa a mantenersi in forma senza sentirsi sempre a regime?**

«Per mantenere il peso il segreto è seguire la dieta per cinque giorni a settimana e poi concedersi i restanti due giorni di libertà. Se si è aumentati di peso, si utilizza una dieta di compenso: un regime alimentare ad apporto calorico ridotto da seguire solo per un giorno».

**Letizia Gabaglio ▶**

## Gaetano Crepaldi PER UN PO' DI PECORINO IN PIÙ



**P**er aumentare il livello del colesterolo cosiddetto "buono" (Hdl) e scapito di quello "cattivo" (Ldl) e insieme contrastare l'osteoporosi, si può mangiare del pecorino. Non uno qualsiasi, ma quello prodotto da pecore selezionate, allevate con una dieta al 30 per cento di semi di lino, e il cui latte risulta fino a cinque volte più ricco di acido linoleico coniugato (Cla, un acido grasso polinsaturo) rispetto alla norma. L'ipotesi è infatti che questo acido riesca a impedire

l'aumento di colesterolo cattivo nel sangue.

Per provarlo un'équipe di ricercatori ha arruolato un gruppo di over 60 per una sperimentazione condotta dal Policlinico di Abano Terme insieme alle università di Pisa e di Cagliari: la prima su ampia scala che verificherà se questo formaggio abbia davvero le benefiche proprietà già riscontrate in alcuni studi preliminari.

«In questo nuovo studio sono stati coinvolti circa 100 pazienti: metà ha ricevuto tra i 70 e i 90 grammi di pecorino ricco in Cla per due mesi, cinque giorni su sette; l'altra metà ha invece mangiato del normale pecorino», ha spiegato Gaetano Crepaldi, professore emerito all'Università di Padova, responsabile dello studio e presidente della Fondazione Dieta Mediterranea. Ora si tratterà di confrontare i due gruppi e, continua Crepaldi, «se i primi risultati saranno confermati, avremo un alimento della dieta mediterranea molto importante per contrastare sia la perdita di tessuto osseo sia il colesterolo. Un alto contenuto in Cla, infatti, lo troviamo nel latte delle pecore che in primavera pascolano per i prati sardi ricchi di olivo selvatico».

Insomma questo non vuol dire che per perdere peso si possa consumare pecorino a volontà. Ma avere a disposizione un formaggio che abbassi il colesterolo invece che essere il tabù dei tabù è un bel passo avanti. E offre un alimento delizioso a tutti quelli che sono a dieta per contrastare le malattie cardiovascolari.

**Tiziana Moriconi**

**CONCEDERSI  
QUALCOSA DI  
VERAMENTE  
GUSTOSO È  
IMPORTANTE.  
DÀ LA FORZA  
DI ANDARE  
AVANTI. E  
INSEGNA A  
MANGIARE**

Barry Sears

## MIRACOLOSA FRUTTA SECCA



**L**o spuntino ideale? Una noce e mezza mela. Oppure uno yogurt magro e tre mandorle. Anche nell'ambito di una dieta dimagrante. Curioso no? Di solito infatti la frutta secca è associata all'idea di un regime ipercalorico, che fa ingrassare. Eppure chi vuole seguire la dieta Zona può mangiarla anche ogni giorno, perché è ricca di grassi, dal 50 al 65 per cento, in prevalenza mono e polinsaturi. Quindi: buoni. Va consumata però in piccole dosi e preferibilmente abbinata a una fonte di

carboidrati: solo così diventa uno spuntino ideale che bilancia carboidrati, proteine e grassi. Della migliore specie quindi. Durante il giorno, poi, bisogna mangiare almeno cinque volte - tre pasti principali e due spuntini - sempre tenendo presente il corretto bilanciamento fra i nutrienti. Certo, la migliore scelta di grassi "buoni" resta l'olio extra vergine d'oliva, ma anche i grassi di certa frutta secca sono perfetti perché ricchi di omega-3. Alludo, ad esempio, alle noci, rara fonte di acido linolenico: i preziosi omega-3 che dobbiamo necessariamente assumere con l'alimentazione. Ma anche le mandorle, che sono ricche di magnesio e vitamina E. Infine, fra le tante varietà di noci, segnalano quelle di Macadamia, una varietà antica (come tutta la frutta oleosa) che proviene dall'Australia e che possiede anche l'acido palmitoleico. Prezioso elisir (naturale) di lunga vita. In aggiunta, contiene anche i ben noti polifenoli, di cui sono invece privi i carboidrati bianchi che per gli italiani sono i classici, come pasta, pane, riso e patate. Frutta per la salute, dunque. Ma attenzione a quale: la frutta fresca in generale è migliore di quella secca poiché le pareti cellulari restano intatte e sono in grado di rallentare la velocità d'ingresso dei carboidrati nel sangue riducendo così la risposta insulinica. Il segreto è infatti quello di riuscire a favorire il bilanciamento ormonale e tenere così sotto controllo i processi di infiammazione.

Barry Sears è presidente dell'*Inflammation Research Foundation* di Boston, ideatore della famosa dieta Zona



Filippo Ongaro

## A TAVOLA CON L'HOMO SAPIENS



**N**e avete abbastanza delle diete alla moda? Volete finalmente sapere cosa mangiare per vivere sani e non ingrassare più? Le risposte le trovate tutte nel passato, ma non in quello vostro o dei vostri antenati più recenti. Dovete andare molto più indietro e risalire per lo meno a 150 mila anni fa, epoca in cui l'*Homo Sapiens* ha iniziato la sua fenomenale avventura sul pianeta Terra. Ci siamo evoluti in un ambiente ostile in cui il cibo

era una risorsa molto rara. Ed è alla fatica e alle privazioni che si è adattato il nostro Dna rendendoci incredibilmente abili a sopravvivere anche alle condizioni più avverse. Accumulare grasso per esempio era un vantaggio ma oggi, sedentari e circondati come siamo da decine di migliaia di prodotti alimentari, quell'antico vantaggio si è trasformato in un micidiale svantaggio per tutti noi. Obesità, diabete, infarto, ictus, tumori e altre malattie croniche affondano le loro radici proprio in questo conflitto tra l'antico e immutato programma scritto nel nostro Dna e l'infinità di prodotti industriali, iper-calorici ma ipo-nutrienti che ci assediano. Non a caso gli scienziati oggi parlano di

malattie da civilizzazione. Per frenarle occorre mettere da parte i tanti luoghi comuni che ancora dominano il campo della nutrizione. Per anni abbiamo sentito dire che per perdere peso basta mangiare meno e muoversi di più, che non esistono cibi buoni e cibi cattivi, che i grassi fanno tutti male e che i cereali invece fanno sempre bene, che il cervello ha bisogno di zuccheri, che il latte è fondamentale per la crescita dei bambini e per le ossa delle donne. Sono tutti argomenti da rivedere. Così come sembra non avere più senso il

concetto stesso di dieta visto che non porta a benefici duraturi nel tempo. Allo stesso modo è impensabile tornare a cibarsi come l'uomo paleolitico visto tra l'altro che il cibo disponibile oggi non è certamente uguale a quello di allora. Come comportarsi quindi? La risposta scientifica al problema arriva dalla nutrigenomica, una disciplina che studia gli effetti dei nutrienti a livello cellulare e genetico. Il cibo non apporta solo calorie ma veicola informazione molecolare indispensabile per regolare il metabolismo ma capace anche di confonderlo e danneggiarlo se facciamo le scelte sbagliate. La comprensione degli effetti molecolari degli alimenti ci porta quindi a scartarne alcuni e a privilegiarne altri per ridare così alla parola dieta il suo significato etimologico di regola di vita. Solo così il cibo può tornare a essere alleato nel mantenimento della salute e nel controllo del peso.

Filippo Ongaro è esperto di medicina funzionale e anti-aging. Ha appena pubblicato con l'editore Piemme "Mangia che dimagrisci"

**SCEGLIERE  
COSA  
PORTARE  
IN TAVOLA  
SULLA BASE  
DEL DNA.  
COSÌ IL CIBO  
È UN ALLEATO**