

«Così si dimagrisce mangiando» Il metodo di Ongaro

Nel nuovo libro del medico veneziano regole e cibi per ritrovare forma e salute

Quella pizza arraffata al bar e mangiata al volo, il tramezzino ingoiato davanti al computer, la prima cosa che si trova in frigo frangugiata appena si torna a casa la sera, troppo stanchi per cucinare... Sono esempi della malattia di cui sofferiamo tutti, *mindless eating*, alimentazione priva di consapevolezza, che porta a ingrassare, ma anche ad ammalarsi gravemente, dal diabete ai tumori, alle patologie cardiovascolari.

Voltare pagina e «riprendere le fila della propria salute si può», secondo Filippo Ongaro, medico veneziano pioniere della medicina anti-aging. La parola magica è «nutrigenomica», la scienza che studia gli effetti del cibo sul dna. Semplici azioni per ritrovare «l'equilibrio perduto», dimagrire e non ammalarsi. Come? Ongaro lo svela nel suo ultimo libro *Mangia che dimagrisca* (Piemme editore), in libreria da oggi, in cui spiega il metodo rivoluzionario che mantiene magri e sani, nonostante «il mondo in cui viviamo sia obesogeni-

co, cioè disegnato per farci ingrassare».

Basta diete affamanti, cibi light e falsi miti, con *Mangia che dimagrisca* il dottor Ongaro insegna a dare un colpo di spugna sui messaggi sbagliati. «Stress, ansia, depressione condizionano le abitudini alimentari - spiega Filippo Ongaro -, mangiare male e troppo deriva dal cervello. Non si può più dire che si dimagrisce mangiando meno. Il punto non è la quantità, ma la scelta dei cibi». Così, attraverso indicazioni chiare, tabelle e ricette, Ongaro conduce passo dopo passo al cambiamento. «La dipendenza da cibi pieni di zuccheri, patatine e bibite gassate è dimostrata scientificamente. È sbagliato pensare di mangiare una merendina e compensare con una carota, perché la merendina crea dipendenza, la carota no». Per fare ordine nell'alimentazione e nella vita, basta fermarsi a riflettere sui concetti base della nutrigenomica. «Il cibo ci sfama, ma soprattutto ci parla - fa notare Ongaro - è in grado di modulare il modo in cui si esprime il nostro dna, attiva alcuni geni, ne disattiva altri e influenza la genesi delle malattie».

Il cambiamento inizia dal

«carrello della spesa», che secondo Ongaro oltre che frutta e verdura, deve contenere alimenti come tofu, miso, gomasio, lievito, erbe aromatiche e spezie, olio di sesamo, agrodolce di mela, cereali integrali. «Mangiare sano può essere un vero piacere», sottolinea. E per dimostrarlo mette a disposizione una serie di ricette veloci, nutrienti, sane. Dal branzino al sale dell'Himalaya con verdure croccanti in salsa di soia, allo strudel di pollo, porri e nocciole, ai fagottini di tacchino con scarola stufata al rum, alle fettine di tacchino in crema di cipolle al curry (vedi ricetta sopra), solo per elencarne alcune. *Mangia che dimagrisca* è un manuale di servizio, concreto e pratico.

Nessun timore di perdere pazienza mettendo su carta tutte queste indicazioni? «No» - dice Ongaro - anzi, ho fornito appositamente delle linee guida con serie indicazioni nutrizionali perché la gente impari come alimentarsi».

Cresce l'attenzione e l'interesse nei confronti del cibo come elemento di salute e si allargano gli scaffali «salutisti» anche nei supermercati.

«L'attenzione è grande - conferma il medico veneziano, che ha lavorato anche per la Nasa, per contrastare l'in-

vecchiamento degli astronauti in orbita -. Però in pochi mettono in pratica uno stile di vita sano».

Oltre ai menù «buoni e sani», il libro spiega anche come controllare lo stress.

«Molte patologie moderne, tra cui l'obesità, derivano dal sovraccarico a cui è sottoposto il cervello, spesso in una condizione di "ipervigilanza" e "iposoddisfazione". Siamo troppo tesi e spesso profondamente scontenti». Anche per questo, Ongaro elenca modi e esercizi di controllo dello stress.

E passando all'«abc» per sconfiggere il grasso, ecco i trucchetti quotidiani: scegliere sempre piatti di piccole dimensioni, evitare di mangiare direttamente da scatole e confezioni, assaporare e non divorare il cibo, impiegando almeno 20 minuti per ogni pasto, evitare tutti i cibi dietetici e light.

Francesca Ventin

© RIPRODUZIONE RISERVATA

.....
Filippo Ongaro presenterà il libro «Mangia che dimagrisca» (Piemme editore, 265 pagine, 15,50 euro) il 27 aprile, ore 21, al castello di Arquà Polesine (Rovigo), il 15 maggio, ore 18, alla libreria Lovat di Villorba (Treviso), e il 22 maggio, ore 20.30, a Villa Benzi Zecchini di Caerano San Marco (Treviso)

Fettine di tacchino in crema di cipolle

Ingredienti

fesa di tacchino, riso venere integrale, cipolle bianche biologiche, 1 cucchiaino curry, olio oliva, rosmarino, sale marino integrale, bacche di pepe bianco, brodo vegetale biologico

Procedimento

Avvolgete le cipolle in un foglio di carta forno bagnato e strizzato

Adagiatele in una teglia e infornate a 160-180°C

Cuocetele per 15-20 minuti

Togliete le cipolle dal forno, spellatele, mettetele nel mixer

e frullatele con il curry e 1-2 cucchiaini di brodo caldo

Rosolate le fettine di tacchino con il rosmarino in un cucchiaino d'olio

Portate a cottura bagnando con il brodo

Cuocete il riso venere, scolatelo e condite con un cucchiaino di olio e le bacche di pepe bianco

Servite il tacchino con la crema di cipolle e il riso



La spesa ideale

Fagioli azuki

Piccoli fagioli di origine giapponese

Germogli

Ricchi di enzimi, minerali, proteine e vitamine

Tofu

Contiene proteine, carboidrati, sali minerali, soprattutto calcio, vitamine

Miso

Si ottiene dai fagioli di soia fermentati con riso oppure orzo. Può essere utilizzato al posto del dado da cucina

Gomasio

Condimento composto di semi di sesamo tostati e sale marino integrale

Lievito in scaglie

Ricco di vitamine del gruppo B

Besciamella e panna vegetali

Sono prodotti a base di soia o di altri cereali, come riso o farro

Seitan

Un derivato del frumento a elevato contenuto proteico

Bevande vegetali

Prive di grassi animali e di lattosio

Sale dell'Himalaya

Sale integrale ricco di minerali e naturalmente povero di sodio

Cereali integrali in chicchi

farro, kamut, orzo, avena, segale

L'olio di sesamo

Ricco di acidi grassi mono e polinsaturi

L'agrodolce di mela

Condimento a base di succo concentrato e aceto di mele. Ha un sapore simile all'aceto balsamico



COMPUTIME

