

Filippo Ongaro

**Mangia che dimagrisci**

Piemme

voto

**8**

## Un libro da divorare e fa pure dimagrire

**L'**indice di massa corporea (IMC) si misura dividendo il peso di una persona per il quadrato dell'altezza. Procedo. Il mio Imc è 25,07. Sono leggermente sovrappeso (si è normopesi

fino a 24,9, si diventa sovrappeso da 25 in poi). Per una inezia (uno zero virgola otto), ma lo sono. Non devo riposare sugli allori. Diventare grassi è questione di un attimo e non esserlo più richiede tempo e fatica (spesso vana se si seguono le diete di moda che fanno dimagrire illusoriamente per fare ingrassare subito dopo).

Ho divorato il libro del dottor Filippo Ongaro (che è un tipo di cui mi fido e non solo perché è il figlio del grande scrittore Alberto Ongaro) e ho imparato un sacco di cose, molte delle quali sfatano luoghi comuni e falsi miti che circolano sul cibo

che mangiamo. Ho scoperto che è meglio mangiare una manciata di mandorle o di noci (ma brasiliane queste ultime) che un pacchetto di crackers. Ho scoperto che è meglio mangiare una chianina proveniente da allevamento biologico che un pollo nutrito artificialmente e tenuto prigioniero in una



Filippo Ongaro è nato nel 1970

gabbia. E che quindi non è automatico il fatto che le carni bianche siano preferibili a quelle rosse. Bisogna sempre accertare da dove provengono perché oggi il pollame è il 50 per cento più grasso di quello di qualche decennio fa. Ho scoperto che non devo bere più latte perché «non esiste specie che, dopo aver bevuto il latte materno, attinga al latte di un'altra specie». Ho scoperto che bisognerebbe stare al sole, anche d'inverno, almeno una ventina di minuti al giorno, con braccia e gambe scoperte, perché è necessario all'organismo per produrre vitamine... Soprattutto ho imparato che l'educazione alimentare è importante almeno quanto l'educazione sentimentale. Di mestiere leggo quasi sempre libri inutili. Stavolta ho l'impressione di aver letto un libro utile (e di vera critica industriale, l'industria del cibo, ovviamente).

