

## ► SALUTE & BENESSERE

IL LIBRO

### «Dimagrire senza patire» è possibile con pochi ritocchi a cibo e stile di vita

■ Nel 1987 gli Skiantos pubblicarono l'album intitolato *Non c'è gusto in Italia a essere intelligenti*, affermazione che rimase nella più diffusa citazionistica. **Alessandro Pini** (nella foto tonda al centro delle pagine) riasocia i concetti di gusto e intelligenza in *Dimagrire senza patire*. Manuale per una alimentazione intelligente, appena uscito per i tipi di Cantagalli (112 pagine, 10 euro, a lato la copertina) per ricordare che, mangiando in modo intelligente, si può dimagrire anche senza rinunciare al gusto. «L'idea di scrivere questo libro mi è venuta dopo che avevo iniziato da alcuni anni a insegnare biochimica metabolica nei corsi di laurea delle professioni sanitarie all'università di Siena. Nei vari anni di insegnamento mi sono accorto che molte delle domande che gli studenti mi rivolgevano erano finalizzate non solo ad approfondire le reazioni chimiche e le interazioni biologiche che regolano i processi della vita, ma anche e forse soprattutto a comprendere come, agendo poco sulla propria alimentazione e cercando di modificare il meno possibile i propri stili di vita, uno potesse mantenere il peso ideale. In pratica chiedevano come fosse possibile apparire

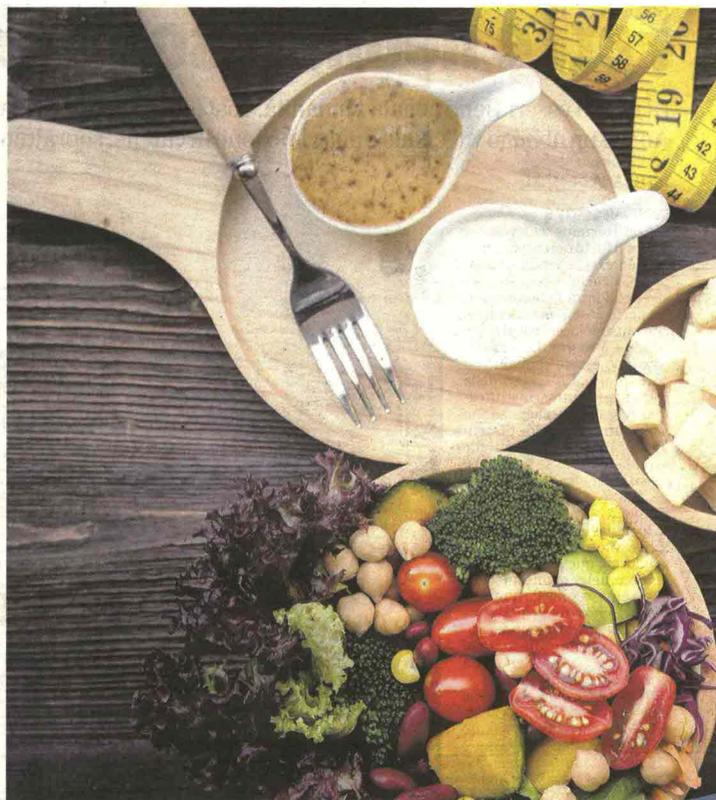


sempre in forma senza troppi sacrifici alimentari», ha spiegato il professore, oggi ordinario di biochimica al dipartimento di biotecnologie mediche dell'università di Siena.

Non ci troviamo di fronte a una delle tante diete dimagranti che ogni tanto diventano di moda, ma davanti alla consapevolezza necessaria per capire cosa succede

quando mangiamo: «Non c'è bisogno di conoscere a fondo il metabolismo per sapere che se si mangia troppo e in maniera sregolata si ingrassa molto facilmente», spiega Pini nel libro, ma sicuramente conoscere processi metabolici e reazioni chimiche che avvengono nel nostro organismo durante e dopo i pasti permette di regolare alcuni comportamenti della nostra alimentazione consentendoci di mantenere il peso forma più facilmente di quanto si possa pensare. «Anzi, in alcuni casi, la corretta alimentazione permette anche di perdere il peso, senza dover ricorrere necessariamente a diete ferree che generalmente richiedono sacrifici, e molto spesso falliscono per mancanza di volontà».

G. Gae.  
 © RIPRODUZIONE RISERVATA



## L'INTERVISTA ALESSANDRO PINI

# «La dieta mediterranea è la migliore: nutre e non fa spendere soldi»

L'esperto di metabolismo: «Alimentazione leggera, varia, ricca di frutta e verdura unita ad attività fisica costante. Diffidate dei soloni che vendono rimedi standard»

di GEMMA GAETANI

■ Professor Pini, lei promette di insegnare ai lettori del suo libro a «dimagrire senza patire». Ci permetta un po' di diffidenza: abbiamo sentito in abbondanza affermazioni di questo tipo. Che cosa ha di diverso la sua proposta? Perché la sua ricetta dovrebbe funzionare?

«In realtà il libro non è un manuale di diete in cui viene fornita una ricetta specifica per dimagrire. Esistono in letteratura migliaia di testi contenenti diete di vario tipo e questo certamente non è un altro libro del genere. Semplicemente vengono dati suggerimenti di natura alimentare e comportamentale per avere una vita sana che, certamente, permette di vivere più a lungo. Ricordo che la parola "dieta" deriva dalla lingua greca e il suo vero significato sarebbe regime corretto, stile, tenore di vita, non semplicemente "non mangiare". Dunque lei non si riferisce soltanto all'alimentazione, ma a un insieme di comportamenti, uno stile di vita. «Esattamente. Quando si

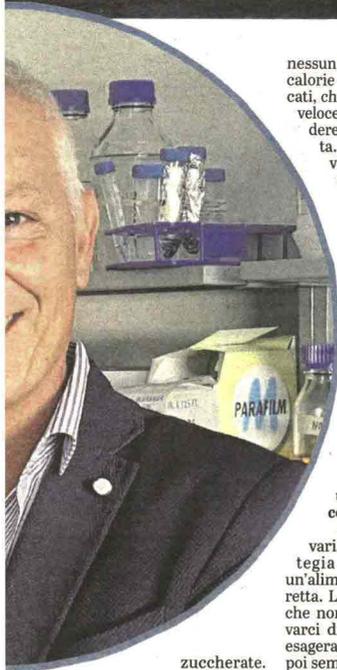
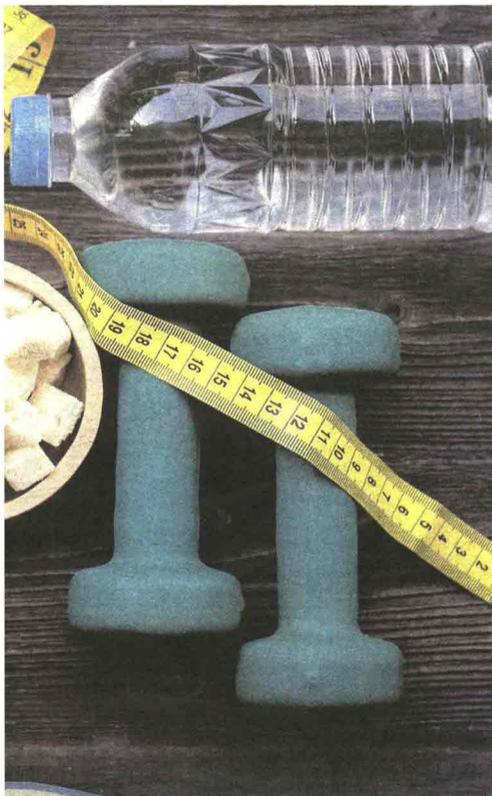
parla di dieta in realtà bisognerebbe parlare di comportamento sano in generale, intendendo non solo l'alimentazione ma anche la propria attività fisica. Un comportamento sano - cioè senza privarsi di niente dal punto di vista alimentare, benché con una certa attenzione ai cibi più calorici e facendo un po' di attività fisica - ci consente di certo di perdere alcuni chili in eccesso accumulati dopo un periodo di vita più sedentaria. Ovviamente, come ho scritto nell'introduzione del libro, se una persona è affetta da malattie metaboliche, oncologiche o del comportamento alimentare, deve farsi seguire da uno specialista del settore e non considerare ciò che si legge nei libri di divulgazione generale una cura ai propri problemi. Io sono uno scienziato e non giustifico mai i suggerimenti - o peggio le cure - fornite da chi non è competente nella materia di cui si sta parlando».

Il suo lavoro parte dallo studio del metabolismo umano. Come funziona e perché è importante ai fini della dieta?

«Il metabolismo non è altro che una serie di reazioni chimiche finalizzate a trasformare l'energia dei cibi che mangiamo in energia metabolica, che ci serve per far funzionare le nostre cellule e quindi i nostri organi, di conseguenza per vivere. Infatti, esattamente come il frigorifero o la televisione di casa nostra hanno bisogno di energia elettrica per funzionare, il nostro organismo ha bisogno di energia metabolica per svolgere le funzioni vitali. Questa energia è contenuta nelle molecole dei cibi che introduciamo con l'alimentazione, molecole da cui, attraverso reazioni chimiche che avvengono nel nostro organismo, viene estratta l'energia che poi i nostri organi usano per le varie attività biologiche tipo muoversi, pensare, far circolare il sangue, respirare, eccetera. Ovviamente non tutti i cibi contengono la stessa quantità di energia, banalmente si può dire che i grassi ne contengono di più rispetto ai carboidrati e alle proteine. Ma questo lo sanno tutti, immagino. Mangiare una salsiccia o una fetta di lardo per esempio, ci fornisce talmente tanta energia che se esageriamo con questi alimenti si ingrassa molto facilmente. Così come se beviamo troppo alcol e troppe bibite

«Non bisogna privarsi di niente ma essere attenti ai piatti più calorici. L'esercizio atletico permette di perdere alcuni chili in eccesso accumulati durante i periodi di vita sedentaria»





giornata con una colazione molto ricca per poi diminuire sequenzialmente l'apporto calorico durante la giornata, possibilmente finendo con una cena molto leggera, cioè un apporto calorico decisamente basso, per esempio mangiando solo una bisteccina con insalata o qualcosa di analogo. Come è spiegato nel libro, durante la giornata, attraverso le varie attività della nostra vita, abbiamo tempo per consumare le calorie accumulate con la colazione e il pranzo, dopo cena invece di solito ci rilassiamo, stando seduti o sdraiati senza fare niente o poco, e questo non ci consente di smaltire le calorie assunte con la cena».

**Qual è il suo primo consiglio per chi intende impegnarsi in una dieta dimagrante?**

«Dipende dal motivo per cui si deve iniziare una dieta. Come già accennato, nel caso di patologie serie in atto, tipo l'obesità, il diabete, l'anorexia, il cancro, eccetera, i suggerimenti alimentari devono essere forniti soltanto da uno specialista del settore».

**Ma se uno vuole solo perdere qualche chilo?**

«Nel caso di persone che semplicemente sono in leggero sovrappeso per aver mangiato troppo e fatto troppa vita sedentaria, il mio suggerimento è tenere sotto controllo il proprio indice di massa corporea che, come descritto in un capitolo dedicato nel libro, si calcola facilmente conoscendo il nostro peso e l'altezza».

**Ci può spiegare sinteticamente come fare il calcolo?**

«Basta fare il rapporto tra il nostro peso e il quadrato della nostra altezza in metri. Per esempio per un individuo di 78 chili alto 1,80 metri, il calcolo è:  $78 / (1,80 \times 1,80) = 24,07$ . Quando il valore di questo rapporto risulta inferiore a 20 ci troviamo in condizioni di sottopeso, tra 20 e 24,9 siamo in una situazione normale detta normopeso, tra 25 e 29,9 siamo sovrappeso. Sopra il valore 30 la situazione rischia di diventare decisamente preoccupante, siamo nella zona di obesità e bisogna farsi aiutare da uno specialista per non incorrere in malattie cardiovascolari. Nell'Imc non c'è distinzione tra uomo e donna, è quindi un sistema grossolano ma comunque utile. Magari si consideri che per le donne siano da preferire i valori più vicini al limite più basso di normopeso, per gli uomini vanno bene anche i valori vicini al limite più alto».

**Se l'indice è troppo alto che si deve fare?**

«Quando questo indice ci dice che siamo in sovrappeso bisogna semplicemente mangiare meglio, evitando cibi troppo calorici e facendo attività fisica. Sembra troppo semplice detto così, ma in realtà se si riesce a farlo almeno per un periodo di tre o quattro settimane funziona sempre. Di solito non è mai una questione di sola alimentazione, ma di reale volontà di stare in forma».

**Ormai spopolano ovunque le diete più diverse. Secondo lei, ce ne sono alcune che è me-**

**glio evitare?**

«Sì, decisamente. Nel libro sono elencate 35 diete censite da un ente americano che si occupa di alimentazione. Io le ho classificate in tre categorie: le diete buone, quelle difficili da seguire, e le diete sbagliate, almeno secondo la mia opinione. Quelle da evitare sono le diete sbilanciate, tipo la dieta vegana (che se estremizzata diventa pericolosa per l'organismo) o le diete che dicono di evitare alcune classi molecolari come le diete chetogeniche, oppure le diete che per seguirle devi pagare».

**Cosa non va nella dieta chetogenica?**

«Le diete come la Atkins o la chetogenica sono regimi alimentari squilibrati dove l'alimentazione è, secondo la mia opinione, troppo povera di carboidrati. La dieta chetogenica in particolare prevede di tagliare quasi tutti i carboidrati, spostando l'alimentazione principalmente sui grassi. L'intenso consumo di grassi porta a un aumento di molecole particolari che si chiamano corpi chetonici (da cui il nome). Se seguita con rigore fa effettivamente dimagrire ma gli effetti collaterali, soprattutto per reni, muscoli e livelli di glucosio nel sangue sono da non sottovalutare affatto. Nonostante che la chetosi, cioè l'aumento dei corpi chetonici, sia un fenomeno fisiologico in un individuo in buono stato di salute, non va dimenticato che l'innalzamento dei livelli di tali molecole è comunque un segnale che le nostre cellule si trovano in una situazione di sofferenza per mancanza di zuccheri. Tanto per intendersi, l'aumento dei corpi chetonici è un evento metabolico che compare anche nel diabete a causa dello scompenso regolatorio degli zuccheri, anche se questa è una situazione patologica in cui il controllo ormonale è fortemente deficitario. Comunque, a parità di apporto calorico è riportato che tale dieta non fa perdere grassi in misura maggiore rispetto ad altre diete non chetogeniche».

**E della Dukan che pensa?**

«La Dukan è, secondo me, una dieta squilibrata dal punto di vista nutrizionale e carente in glucidi, acqua, vitamine e fibre. È talmente poco sostenibile e diseducativa che il suo ideatore, il signor Dukan, è stato radiato dall'albo dei medici nel 2012».

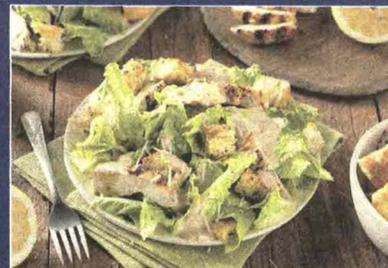
**Quali sono invece le diete che funzionano di più secondo lei?**

«Il miglior regime alimentare è certamente la dieta mediterranea. Questa non esclude nessun alimento, carne, pesce, pasta, pane, frutta e tanta verdura. E poi i popoli del bacino del Mediterraneo hanno una spiccata tendenza alla convivialità, cosa che rende piacevole il mangiare insieme in modo corretto, seduti a tavola senza aggredire il frigorifero, come invece avviene in certi Paesi dove appunto l'alimentazione è seguita non correttamente. Inoltre anche la dieta vegetariana, se seguita con intelligenza, è certamente salutare per il nostro organismo. Se i prodotti di derivazione animale che sono consentiti da questa dieta sono consumati regolarmente, è certamente un regime alimentare molto valido per stare in forma, anche se ovviamente non è adatta ai bambini e agli adolescenti».

## INSALATA DI POLLO

### È facile da preparare ma non esagerate con l'olio

Insalata di pollo. Questo piatto è facilissimo da preparare e certamente fornisce un apporto energetico decisamente basso. Si cuoce 200 g di petto di pollo ai ferri e poi si taglia in piccole striscioline. Poi si aggiunge ad abbondante insalata verde, radicchio (poco), porro o cipolla di Tropea. Si condisce con olio extravergine di oliva (poco, l'olio di oliva è un alimento sanissimo per gli acidi grassi essenziali e alcune vitamine che contiene ma è molto calorico e se usato troppo fa ingrassare molto), sale e pepe.



## RATATOUILLE DI VERDURE

### Tante ricette diverse per i prodotti dell'orto

Ratatouille di verdure. Ci sono diverse ricette per questo piatto. Una delle più semplici è tagliare a pezzetti piccoli verdure di vario tipo, peperoni, cavolo, zucchine, patate (anche se non sono verdure, nel libro c'è scritto perché), cipolla rossa, melanzane, carote e un paio di pomodori. Si mette tutto in un cartoccio di alluminio e si condisce con olio di oliva, sale, pepe e una spruzzata di vino bianco. Poi si cuoce in forno ventilato per un'oretta.



## PESCE AI FERRI O ALLA GRIGLIA

### Dal mare alla tavola i segreti per stare in forma

Pesce ai ferri o alla griglia. Il pesce è probabilmente il miglior alimento che si possa mangiare per stare in forma o per perdere peso. Contiene grassi omega 3 che sono essenziali per diminuire il rischio cardiologico. Il pesce eviscerato si cuoce senza condimento su una piastra ai fornelli oppure sulla griglia di un barbecue. Si serve in un piatto con insalata e pomodorini freschi, oppure con verdure cotte al vapore (carote, zucchine). La carne del pesce e le verdure si condiscono con un filo di olio di oliva, sale e pepe.



© RIPRODUZIONE RISERVATA

zuccherate. In realtà niente fa male di ciò che mangiamo o beviamo, è la quantità che fa la differenza».

**Chi vuole dimagrire davvero deve contare le calorie?**

«Secondo me assolutamente no. Nel senso che se uno segue un regime alimentare corretto con una dieta molto varia, accompagnata da una costante attività fisica, non c'è

nessun bisogno di misurare le calorie con conteggi complicati, che di solito ci stancano velocemente facendoci perdere la voglia di stare a dieta. E comunque con attività fisica non intendo fare necessariamente uno sport, basterebbe passeggiare per una quarantina di minuti, fare le scale invece che prendere sempre l'ascensore, oppure andare a correre per brevi periodi. Ma tutto questo serve solo se viene fatto in modo costante, cioè almeno tre/quattro volte alla settimana».

**Quali sono, a suo avviso, i principi di una alimentazione corretta?**

«Come detto, la dieta varia è certamente la strategia migliore per avere un'alimentazione sana e corretta. La dieta varia significa che non dovremmo mai privarci di qualcosa, ma senza esagerare con le porzioni. E poi sempre tanta frutta e verdura devono essere presenti nella nostra alimentazione. Però per essere certi di non andare incontro all'aumento di peso anche quando non si ha la possibilità o la voglia di fare movimento, bisognerebbe seguire una sequenza di assunzione dei cibi che nel libro è spiegata nel dettaglio».

**Ce la riassuma.**

«Bisognerebbe iniziare la

“ La colazione dev'essere il pasto in cui assumere più energia, per poi ridurre a pranzo e cena. Solamente nei casi di obesità e gravi patologie i consigli devono essere forniti da specialisti ”