

Ma... voi fate l'amore col cibo?

Ricordo un giorno mentre descrivevo ad un cuoco le sensazioni provate nel gustare un dolce... vera estasi! Lui ascontandomi mi disse: *"Cinzia, tu hai fatto l'amore col cibo"*. Mi toccò interrompere la conversazione della persona con me a cena. L'intensità del momento era tale da far sì che la mia concentrazione fosse dedicata interamente alla piacevolezza di quelle emozioni. Pensate che esagero? Bè, dipende da come vivete il cibo... Io lo vivo assaporandolo lentamente e godendone dei sapori e dei profumi... non per niente sono sempre l'ultima a finire. Per me il cibo va celebrato, ma attenzione, ricordiamoci sempre che, come oggi è in uso dire: *"Siamo quello che mangiamo"*!

E ora vi chiedo: "Quanti realmente si rendono conto dei danni di una cattiva alimentazione?" Ormai da anni siamo spettatori di un bombardamento mediatico di informazioni fuorvianti. Molto spesso dico: "Spegnete la tv e... incominciate a pensare che forse ritornare un passo indietro recuperando le sane abitudini di una volta ci potrebbe far solo bene!"

Legumi, frutta secca, cibi meno raffinati, pasti meno veloci... basta leggere ed informarsi un po'. Molto si sta facendo in questa direzione, e molto si può ancora. Faccio intervenire spesso a mio supporto medico l'amico Nicola Sorrentino per sfatare miti e credenze sbagliate che ci condizionano nell'alimentazione. L'educazione alimentare nella scuola è fondamentale, direi anche quella civica, e qui ce ne sarebbe da dire, ma non voglio uscire fuori tema, perchè oggi il protagonista è **Nicola Sorrentino** e il suo nuovo libro **"La Dieta Sorrentino"**.

Un libro che, come mi racconta Nicola, aiuta a dimagrire, ma

insegna anche come mangiare per vivere a lungo e bene.

Nicola, a te la parola...

“La Dieta Sorrentino. La vera dieta salutare per dimagrire e stare bene”

di Nicola Sorrentino

Un libro chiaro, comprensibile con **molte ricette gustose e facili da eseguire** per chiunque voglia cimentarsi in cucina. Una dieta che limita i grassi, tiene sotto controllo gli zuccheri, abbonda invece con i prodotti ortofrutticoli ed alimenti ipocalorici, ma nello stesso tempo stuzzicanti e sazianti.

Un **regime alimentare un po' vegetariano** perché prevede come proteine di origine animale solo lo yogurt , il parmigiano sulla pasta e il pesce, settimanalmente le uova. Raramente un panino con prosciutto o bresaola. **Molti piatti con legumi:** ceci, fagioli, piselli, lenticchie, soia. Come spuntino e merenda, spesso la frutta secca perché permette di arrivare ai pasti principali con meno fame. Molti studi dicono che gli alimenti come la **frutta secca**, con un buon contenuto di grassi ma con basso indice glicemico, aumentano il senso di sazietà.

Un libro dove dice che **la pasta non fa ingrassare:** il segreto è condirla con semplicità e fantasia, preparando sughi leggeri a base di verdure, insaporiti con erbe aromatiche e spezie, e conditi con olio extravergine d'oliva, salse allo yogurt o un cucchiaino di parmigiano. Una dieta dove prevede per pranzo o per cena una serie di gustosi piatti unici dove la pasta si accompagna a volte con verdure o legumi e a volte con il pesce. Meglio se la pasta è integrale: con la raffinazione della farina vengono eliminati molti nutrienti importanti per l'organismo. I cereali integrali e la pasta consumati giornalmente e abbinati a uno stile di vita corretto possono ridurre il rischio di numerose patologie. E in più aiutarci a dimagrire.

Un libro dov'è scritto che **bisogna ridurre drasticamente la carne rossa**. In passato portare carne in tavola era un segno di benessere, oggi non è più così. Un tempo inoltre si pensava che la carne fosse necessaria per produrre sangue e che donasse forza e vigore, oggi non si considera più sinonimo di salute. Tuttavia bisogna fare delle precisazioni: sicuramente le carni bianche sono meno nocive di quelle rosse e si prestano a metodi di cottura differenti e meno insalubri. Contengono minori quantità di grassi e apportano in misura inferiore colesterolo e acido urico, sostanze legate a svariate malattie.

Nella dieta Sorrentino non c'è il latte, non sono previsti neanche latticini, fatta eccezione per il parmigiano e lo yogurt, ammettendo che una piccola quantità dei suoi derivati aiuta a coprire i fabbisogni di calcio e vitamina D, ma asserendo anche che se né può ben fare a meno. Lo yogurt, comunque, se magro, privato cioè della frazione lipidica (0,1% di grassi), bianco o alla frutta, inserirlo nella dieta può essere un'opportunità salutare, sebbene le proteine del latte non siano delle migliori: un vasetto di yogurt, a causa del suo contenuto d'acqua, non ne apporta più di 4-5 g (circa 4 ogni 100 g). Il fatto di essere privato della materia grassa comporta una riduzione del contenuto di calorie, colesterolo e grassi saturi che rendono questo alimento adatto a qualsiasi regime dietetico. Tuttavia, la principale qualità dello yogurt risiede nel suo contenuto di fermenti lattici (bifidobatteri e lattobacilli), i quali esercitano un positivo effetto antinfiammatorio sistemico, immuno-stimolante e di regolazione della funzione intestinale. A tale riguardo, non si può fare a meno di osservare che alcune varietà sono persino arricchite di fibre.

È un regime alimentare che non crea troppe complicazioni, il pasto di mezzogiorno per esempio consiste spesso in preparazioni semplici da consumare sia al bar sia al ristorante, un'alimentazione di tipo mediterraneo dove prende

in considerazione **Il cibo non solo come fabbisogno energetico o di sopravvivenza, ma anche come “convivialità”**. Convivialità intesa come manifestazione d'affetto, di comunicazione, di aggregazione: e allora **niente sensi di colpa** se saltuariamente mangiamo una bistecca o una salsiccia, un panino con prosciutto o bresaola. Una fetta di torta o un pranzo di nozze non possono fare male o rovinare la dieta. Quindi, è giusto festeggiare i compleanni, il Natale e le feste... Ben diverso festeggiare tutti i giorni! Quello che **si deve modificare è lo stile di vita** e l'approccio metodologico alla giornata. Da un'alimentazione corretta, varia ed equilibrata dipendono il giusto accrescimento, la capacità di affrontare gli impegni quotidiani con energia ed efficienza, la resistenza alle malattie e la qualità della vita. La Dieta Sorrentino, basata sui principi di una sana alimentazione, consente di **ritrovare la forma in 30 giorni mangiando di tutto**, senza dover rinunciare né alla pasta neanche alla pizza, riducendo, senza demonizzarle, le proteine di origine animale.

Chi il burro ferisce... di spada perisce!

Ora direte: *“Cinzia, ma non è così che si dice!”* Lo so bene! Non per niente sono donna appassionata di spade, e quindi ho preso in prestito la locuzione e l'ho un pochino riadattata. Anche perché confesso di essere nota per le mie gaffe spontanee e... non ricordando bene i proverbi è mia abitudine storpiarli! Son mica perfetta! ☐

Detto questo punto e a capo. Mi metto l'armatura e a spada

tratta eccomi pronta a difendere il burro!

Questo prodotto ricavato dalla lavorazione della panna, è quasi demonizzato, ingiustamente a mio parere, convinta che poco ma buono faccia solo bene! Ma ve le ricordate quelle belle fette di pane burro e marmellata che mangiavamo da piccoli?? Ebbene... io le mangio ancora, ma sono pochi quelli che lo fanno. ☐

Quindi ora da testa dura quale sono provo a convincere anche voi!

Come... direte?! Ma facendo intervenire il mio caro Nicola, o meglio, il **Prof. Nicola Sorrentino** specialista in scienza dell'alimentazione. ☐

• Nicola, mi spieghi qual è la relazione tra burro e colesterolo?

Cinzia, il burro contiene grassi prevalentemente di tipo saturo, contiene anche colesterolo, tutte sostanze che assunte smodatamente predispongono alle malattie cardiovascolari, ancor più se abbinate ad altri fattori di rischio come il fumo, il sovrappeso, ed una vita sedentaria. **I grassi del burro, però, a differenza di altri grassi sono a "catena corta", particolari grassi importanti per ottenere energia prontamente disponibile e facilmente digeribili se consumati crudi.** Il burro è un' ottima fonte di vitamine liposolubili (A, D).

Per quanto riguarda il colesterolo, 100 gr di burro ne apportano 250 mg, meno di due uova che da sole apportano circa 360 mg di colesterolo. Le linee guida per una sana alimentazione Italiana non dicono di evitare il burro, ma nel contesto dell'assunzione dei grassi, ne consigliano una porzione (10 g) al giorno.

Un buon burro è dato soprattutto dalla qualità della "crema di latte " (panna), e dalla sua lavorazione. Il burro si ottiene

separando la parte grassa (solida) del latte da quella liquida. Per ottenere 1 kg di burro occorrono 23-25 kg di latte. **E' un alimento molto energetico** perché costituito soprattutto da grassi. I lipidi o grassi sono i nutrienti a più alto potere calorico: forniscono circa 9 kcal/g, più del doppio rispetto agli zuccheri (carboidrati) e alle proteine.

Il burro è esente da trattamenti di rettifica e idrogenazione (reazione che trasforma gli oli vegetali normalmente liquidi in grassi solidi). Il processo di idrogenazione può portare alla formazione di "acidi grassi trans" pericolosi per la nostra salute, perché abbassano il colesterolo buono ed alzano il colesterolo cattivo. Spesso l'idrogenazione viene eseguita ad oli di non buona qualità. **Impariamo a leggere le etichette**, perché sovente questi acidi sono contenuti nelle margarine, nei grassi da cucina, e in molti prodotti da forno come biscotti o dolci. Attualmente esistono in commercio prodotti con dicitura "grassi vegetali non idrogenati": essi certamente non contengono acidi grassi trans, ma non sono prodotti da poter identificare come i migliori. Preferiamo quelli che contengono olio extravergine d'oliva o burro.

Detto questo aggiungo io...: "Da domani a colazione sia gli adulti che i bambini, pane burro e... gran sorrisi! ☐

"La pasta non fa ingrassare", leggenda o verità?

Le mie domande agli esperti...

Risponde il Prof. Nicola

Sorrentino

Buona. Sana. Digeribile. E così facile da preparare. La pasta, Star incontrastata della dieta mediterranea è popolare in tutto il mondo.

Non sono solo i grandi chef che si cimentano col nostro piatto nazionale più celebre... anche le persone comuni hanno scoperto la sua versatilità gastronomica. Sempre deliziosa con pomodoro e basilico, o con aglio olio e peperoncino, oppure con il pesto ligure... gli abbinamenti e i condimenti sono infiniti!

La verdura, caposaldo dell'alimentazione sana, ne esalta il sapore, la digeribilità e la leggerezza. Melanzane, piselli, ceci, cime di rapa, zucchine o broccoli. Ecco solo alcuni esempi delle verdure che possono rendere originale e sempre diverso il solito piatto di pasta. Per non parlare poi di abbinamenti gustosi ed insoliti con ragù di pesce, o di carne, oppure con sughi vegetariani per piatti speciali e sempre sani.

▪ **Ma che cosa ci dà la pasta dal punto di vista nutrizionale?**

E' povera di grassi, ricca di carboidrati, e rappresenta la fonte principale di energia per il nostro organismo. Mangiata tre ore prima dell'esercizio aumenta il glucosio disponibile e migliora il rendimento.

“La pasta fa bene e non fa ingrassare!”

Se svolgiamo una vita attiva e una moderata attività fisica, **la pasta aumenta anche il nostro dinamismo** e non si trasforma in depositi di grasso.

Inoltre ***questo prezioso alimento agisce anche nei confronti del nostro umore.*** Non a caso infatti, dopo aver consumato un gustoso piatto di pasta ci sentiamo più sereni: merito del **triptofano**, un aminoacido che aumenta dopo l'assunzione di

carboidrati semplici o complessi e che ha il potere di agire sui centri dell'umore stimolando la produzione di serotonina (neurotrasmettitore efficace nelle forme depressive). Naturalmente se il piatto è condito con sughi pesanti ed elaborati che affaticano il fegato e richiedono una lunga digestione non è assicurato il senso di serenità e benessere.

Quindi via libera alla pasta se sappiamo mantenerne la leggerezza senza aumentarne eccessivamente il valore calorico!

“Pesavo 192 kg... ora ne peso 74” La Storia dello chef Pietro Parisi.

Come sottolinea il Prof. Nicola Sorrentino, specialista in scienza dell'alimentazione, l'obesità è uno dei principali problemi della salute pubblica del millennio. Gli Italiani adulti obesi sono circa 4 milioni, quelli in sovrappeso 16 milioni. Un bambino su tre è in sovrappeso, uno su dieci è obeso. Questo grasso superfluo non solo deturpa la nostra silhouette, ma spalanca le porte a malattie cardiovascolari, all'ipertensione, al diabete, a difficoltà respiratorie, all'osteoartrite, e ad altre patologie ben note.

La Storia di Pietro Parisi, chef e patron di “Era

Ora", il suo Ristorante a Palma Campana

▪ Ciao Pietro, raccontami di te.

Sono un ragazzo di Napoli ex obeso, pesavo 192 kg, attualmente il mio peso è di 74 kg. Inutile dire che in passato ho provato diete, farmaci, sondino gastrico, ricoveri per dimagrire... tutto con scarsi risultati, e per poco tempo. La svolta decisiva è arrivata dopo l'ausilio della chirurgia mininvasiva.

▪ Come hai vissuto il problema dell'obesità?

L'ho vissuto per molti anni, diciamo almeno per una quindicina. Da ragazzino non ci davo peso, ma crescendo ha incominciato a crearmi veri problemi, sia di convivenza con i miei coetanei, che mentali. Venivo deriso per il mio fisico, e questo mi portava ad estraniarmi dalle compagnie. Mi ritrovavo in una solitudine esistenziale che sfogavo con grandi abbuffate di cibo. Avere una ragazza era difficile, mi sorridevano certo, ma si allontanavano. Tutto era complicato, dal vestirsi al rapportarsi con le persone. La mia adolescenza non è stata facile...

Una sera ho rischiato anche la vita per colpa di una sonnolenza improvvisa dovuta all'obesità, che mi ha portato ad urtare ed uscire fuori strada con la macchina. Qualcuno mi puntò il dito accusandomi di usare stupefacenti... tutt'altro! Ma è più facile giudicare che capire...

Mi torna in mente il ricordo di un amico che mi accompagnava nei miei lunghi itinerari gastronomici notturni, tra cornetti, impepate di cozze, pizze fritte e cannoli... Il conseguente aumento di peso mi portava molti problemi tipo piaghe sotto la pancia, piedi sempre gonfi, grande sudorazione, difficoltà nei movimenti.

Cinzia, era difficilissimo alzarsi la mattina. Tanta

svogliatezza, mal di testa, mal di schiena... Mi viene quasi da sorridere quando penso che ora non riesco a stare a letto per più di 7 ore. Sono un grillo nel lavoro, girarmi e rigirarmi con disinvoltura è una meraviglia. Piaceri scontati per molti... ma non per me.

▪ Come vivevi il rapporto quotidiano con le persone?

Vedo in televisione e sui giornali tante persone che avendo difficoltà nel dimagrire cadono nella disperazione. Nello stesso tempo vedo persone non obese che ci considerano degli incapaci, dei deboli, per la nostra difficoltà nel sostenere un regime dietetico. La conseguenza è l'emarginazione.

Mi capitava di andare in un ristorante e sentirmi dire dal cameriere se avevo bisogno del supporto di due sedie. Non avete idea di come vivevo il disagio ogni volta. La realtà è che l'obesità crea grandi barriere, e porta chi la vive, quasi a nascondersi.

▪ La tua forza di volontà, validi ed indispensabili supporti medici, la passione per il tuo lavoro... elementi che ti hanno portato a dare una svolta decisiva alla tua vita.

Sì, ora la mia vita è totalmente cambiata. E' stato un percorso difficile. Ho avuto la forza di decidere e dire finalmente basta optando per un intervento sia pur con le difficoltà del prima e del dopo. Ho riacquisito quella sicurezza in me che avevo perso, e ora, con la mia esperienza, sono più che mai determinato a dare speranza a chi vuole come me percorrere questa strada. Una cosa però è certa, la mia passione per il cibo, per le tradizioni, per il territorio che trasmetto nel mio lavoro di cuoco, è costante e inalterata.

▪ Pietro, ora sei chef e patron del tuo Ristorante "Era Ora" a Palma Campana. Nonostante la tua giovane età, per tradizione familiare sei immerso in questo mondo fin da bambino. Quali sono i tuoi progetti per il futuro?

Ho iniziato a 7 anni, nel laboratorio di pasticceria dello zio materno quasi giocando. Poi come succede spesso è scoccata la scintilla, ed è stato subito amore. Ma ci pensate, spettatore della preparazione della sfogliatella riccia ripiena di ricotta di bufala con salsa allo Strega... bè, stregato sul serio!

Gli studi e le esperienze poi hanno fatto il resto. I miei progetti ora sono orientati verso proposte per una buona tavola, con prodotti sani, privilegiando il km 0, e acquistando da piccoli produttori. Con il servizio di Market Gourmet Shop di Era Ora, li proponiamo ai consumatori, un nuovo modo di fare la spesa.

Ho chiacchierato a lungo con Pietro. E' giovane ma determinato, la passione per le tradizioni, per i territori e per la riscoperta dei bei sapori di una volta ci accomuna. Le nostre origini sono diverse, ma come dico sempre, io mi sento a casa ovunque, fortunata di vivere in un paese ricco di tipicità uniche al mondo.

Un bicchiere di vino? Sì, grazie ma... consapevolmente!

Le mie domande agli esperti...

Risponde il Prof. Nicola

Sorrentino

- E' risaputo il mio grande amore per il vino. Dal punto di vista medico vuoi dare qualche consiglio?

Dopo la pasta anch'io amo il vino. Quello buono e possibilmente rosso, ovviamente con tutto il rispetto per gli

altri vini...

L'etanolo, costituente fondamentale delle bevande alcoliche, assunto ad alte dosi comunque è nocivo per la salute. Il nostro organismo è in grado di sopportare questo componente senza evidenti danni, a patto che non vengano superate le Unità Alcoliche (U.A.) giornaliere consigliate. **Un bicchiere di vino (125 ml) contiene 12 g di etanolo e corrisponde a 1 U.A.**

Si consiglia di bere moderatamente, l'uomo due bicchieri, la donna e l'anziano un solo bicchiere, sempre in corrispondenza dei pasti e con molta attenzione prima di mettersi alla guida. Questa dose consigliata, in una persona adulta e sana, non può essere stabilita da rigidi norme, in quanto le variabili individuali sono molteplici, perché la dose consigliata moderata per una persona può essere eccessiva per un'altra.

Non è comunque possibile prevedere con precisione la quantità di alcool nel sangue in base a quanto è stato ingerito.

In ogni caso, nella maggior parte dei paesi del mondo, per quanto concerne la guida dell'auto, la concentrazione di alcool nel sangue oltre 0,5 gr. per litro è sanzionabile. Già valori, però, di 0,2 gr. per litro può portare ad un comportamento più gaio.

La concentrazione di etanolo nel sangue dipende da vari fattori: dalla quota ingerita, dalle modalità di assunzione (a digiuno o durante il pasto), dalla composizione corporea, dal peso, dal sesso, dalla capacità individuale di metabolizzare l'alcool e dall'abitudine all'alcool. Le donne hanno una minore efficienza di metabolizzare l'alcool e sono più vulnerabili ai suoi effetti. Un uomo di 70 kg per smaltire il contenuto di alcool di un bicchiere di vino impiega circa 2 ore. Bere moderatamente non vuol dire solo bere poco, ma anche non bere ravvicinatamente; il nostro organismo in questo modo smaltisce meglio l'etanolo.

Si sconsiglia di consumare alcolici in maniera concentrata nel week end, abitudine diffusa nel nostro paese. Una modica e regolare quantità di vino (o di birra) assunta durante il pasto **potrebbe esercitare benefici effetti nella protezione delle malattie cardiovascolari**. Benefici effetti dovuti alla presenza di polifenoli, di cui sono ricchi i vini rossi, dal resveratrolo alla quercetina, sostanze con marcate proprietà antiossidanti.

L'abuso cronico, invece, di alcool è in grado di provocare una serie di danni a vari sistemi (sul sistema nervoso, sull'apparato digerente, sul fegato, ecc.). Evitate l'alcool durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza, l'allattamento. Riducete o evitate l'alcool in caso di familiarità per diabete, obesità e trigliceridi alti. Fate attenzione all'interazione dell'alcool con molti farmaci.

“Due chiacchiere con... Nicola Sorrentino”

*Incontrare dopo dieci anni una persona con cui si è collaborato ottimamente è sempre un vero piacere. Mi è successo poco tempo fa in una nota manifestazione a Milano. Mi riferisco al **Prof. Nicola Sorrentino**, specializzato in Scienza dell'Alimentazione, Idrologia, Climatologia e Talassoterapia, argomenti a me molto cari. Due chiacchiere non potevano proprio mancare.*

Dal 1982 si occupa di problemi legati all'alimentazione ed attualmente è docente di “Igiene nutrizionale e Crenoterapia” presso la Scuola di Specializzazione in Idrologia medica dell'Università degli Studi di Pavia.

Autore di numerosi libri (Cosa mangiamo, Le diete lampo, La Dieta dei Vip, La Dieta Baso, Psicodieta, Dizionario degli alimenti, Cellulite, ecc.). Collabora con numerosissime testate giornalistiche e televisive.

▪ **Nicola, alimentazione italiana, promossa, bocciata o... rimandata?**

Assolutamente promossa. Il “modello” alimentare che nel corso degli anni si è venuto a delineare come il più appropriato in termini di rischio e prevenzione dell’Obesità, delle malattie cardiovascolari, e delle malattie in generale, è quello Mediterraneo: la nostra alimentazione italiana. Povera di acidi grassi saturi e di proteine animali, ricca di carboidrati, fibre e antiossidanti naturali, la Dieta Mediterranea è riconosciuta universalmente per i suoi benefici su linea e salute. Oltre ad essere gustosa. Questo regime alimentare si basa sul consumo di prodotti della tradizione mediterranea: cereali (pane, pasta, polenta), latte e derivati, pesce, frutta, ortaggi, legumi e olio d’oliva. Alimenti semplici e genuini, colti nella loro stagionalità, ricchi di antiossidanti, antiradicali liberi e di grassi soprattutto insaturi. Alimenti con proprietà antinvecchiamento, ideali per tenere a bada i livelli di colesterolo, la pressione arteriosa, la glicemia e per mantenere in salute cuore, cervello, arterie e vene.

▪ **Mi definisci il tuo concetto di “dieta”?**

Partendo dal presupposto, che un regime alimentare sano è basilare per tutti e che dovrebbe essere uno stile di vita, per chi deve dimagrire, una dieta deve essere essenzialmente l’abitudine ad alimentarsi in modo sano e controllato. Una volta assodato questo, ai miei pazienti spiego sempre che seguire una dieta non è comunque un atto punitivo, ma che si può continuare a stare a tavola con gioia. Seguire un regime ipocalorico non vuol dire saltare i pasti e sognare con nostalgia un piatto di spaghetti, significa essenzialmente

riorganizzare la propria alimentazione, in base ai propri gusti ed abitudini.

• Quali sono gli errori principali che riscontri nell'alimentazione degli Italiani?

Sono stato per circa dieci anni il coordinatore di un programma chiamato "Educare per prevenire". Il programma, rivolto alle scuole medio-superiori dell'area milanese, è stato sviluppato con il patrocinio della Provincia di Milano, l'Assessorato all'istruzione, e grazie al supporto del provveditorato agli Studi.

I nutrizionisti sono intervenuti con un programma educativo sull'alimentazione dedicato agli studenti, distribuendo loro un questionario da compilare. Ha avuto un ottimo impatto, e ha permesso di mettere a fuoco molti errori. Fra questi è emerso che il problema era a casa, dove non c'era stato né supporto, né follow-up ai nostri sforzi. Occorre quindi educare anche i genitori.

Un altro punto è la pubblicità televisiva che ha come target i bambini ed è estremamente dannosa. I bambini fanno pressione sui genitori affinché comprino gli snack che vengono pubblicizzati.

Ci sono già stati sviluppi positivi come il regolamento sull'etichettatura che mira ad informare il consumatore su cosa sta acquistando, usando etichette speciali per la qualità dei prodotti, per prodotti biologici, ecc. Le etichette sono anche un mezzo per assicurare l'origine degli alimenti.

E' chiaro che abbiamo bisogno di più campagne di informazione, soprattutto nelle scuole, per arrivare anche ai bambini, poiché è a quella età che cominciano i problemi di salute legati all'alimentazione. Bisogna educare famiglie, insegnanti, responsabili scolastici, medici di famiglia, farmacisti, insomma tutti coloro che vengono a contatto con il pubblico.

▪ Qual è la tua opinione sul “cibo biologico”, moda o realtà?

Si al cibo biologico. Recentemente la signora Obama ha lanciato un messaggio ben preciso: sostenere un'agricoltura locale, ecosostenibile e biologica. Gli USA hanno sempre fortemente influenzato i modelli di consumo soprattutto nei giovani. Nell'attuale programma dell'agricoltura americana c'è una incentivazione verso i giovani per diventare agricoltori, ma soprattutto per far conoscere cosa e come mangiare. Programma di educazione alimentare che nel nostro paese è stato già discusso e che chiarisco nella domanda successiva.

▪ Sostengo da sempre quanto sia importante nel percorso scolastico l'educazione alimentare. Molto si sta facendo, ma molto si potrebbe ancora. Cosa ne pensi?

Negli ultimi 40 anni le abitudini alimentari degli Italiani sono cambiate notevolmente. Un tenore di vita più elevato ha permesso l'utilizzo di prodotti più rari e raffinati: da un lato sono scomparse le carenze nutrizionali di una volta, dall'altro ha esposto tutte le persone che mangiano più del dovuto, a gravi problemi per la salute.

Obesità, gotta, malattie di tipo cardiovascolare, ipertensione, diabete, difficoltà respiratorie, osteoartrosi, ecc. Il 50% degli Italiani ha un sovrappeso di circa 6 kg. Questo grasso superfluo non solo deturpa la nostra silhouette, ma spalanca le porte a tutte le malattie prima citate.

L'Obesità è uno dei principali problemi della salute pubblica del millennio. Gli Italiani adulti obesi sono circa 4 milioni, quelli in sovrappeso 16 milioni. Un bambino su tre è in sovrappeso, uno su dieci è obeso.

▪ La colpa?

– Mode alimentari che arrivano da altri paesi ricche di

zuccheri, di frittiture e povere di verdure e fibre.

– Troppa pubblicità che influenza il gusto e la scelta dei cibi degli adulti e ancor più dei bambini che passano molte ore davanti ad un televisore. Madri che, per stanchezza o per pigrizia dopo una giornata di lavoro, prediligono cibi preconfezionati sicuramente appetitosi e di facile preparazione, ma ricchi di grassi, calorie e con uno scarso apporto di principi nutritivi.

Tutto questo contribuisce a generare nei più piccoli la nascita di un problema grave perché i chili in più, che oltre ad essere antiestetici causano loro imbarazzo e disagio, spalancando la porta a molte malattie. La dieta deve essere varia e deve garantire all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita: proteine, grassi, zuccheri, vitamine, sali minerali e fibre vegetali.

- **E' ormai consuetudine la presenza di chef stellati negli eventi enogastronomici. La loro cucina creativa punta alla valorizzazione del piatto a volte quasi maniacale. Personalmente amo molto la nostra grande tradizione che ci ha resi famosi nel mondo, e sono convinta che ci sia una reale voglia di ritorno alla semplicità dei sapori. Qual è la tua opinione in merito?**

Sono assolutamente contrario a piatti con preparazioni elaborate e ad accoppiamenti "anomali" che tolgono gusto e sapore. Bisogna saper sfruttare gli ingredienti a nostra disposizione esaltandone i sapori naturali, senza appesantirli con preparazioni strane, variando molto gli alimenti anche in base alla stagionalità.

- **Adoro ascoltare ricette raccontate, ricordo quando mi parlavi della tua pizza alla scarola... Mi piacerebbe che me ne raccontassi una alla quale sei particolarmente legato, e che ti riporta alla memoria le atmosfere dell'infanzia.**

La pizza con la scarola mi ricorda molto la mia infanzia, ma c'è un episodio che ancora oggi dopo cinquant'anni non ho dimenticato perché vissuto simpaticamente con gioia e divertimento. Era una domenica, e la mia mamma aveva invitato a pranzo zii e parenti.

Aveva incominciato a cucinare il giorno precedente per preparare i polipetti affogati al pomodoro. Pietanza che mia madre cucinava in modo eccellente, e che con il sugo condiva la pasta obbligatoriamente fatta a mano. Uno di quei piatti che cucinato "a fuoco lento" il giorno prima, è ancora più gustoso.

Erano circa due chili di polipetti che tra stupore e meraviglia al momento di riscaldare il tutto, erano scomparsi! Era rimasto solo il sugo! Mia mamma era arrabbiatissima pensando ad uno scherzo. In realtà mia sorella Nives, tutt'ora in "carne", e degna moglie di mio cognato Antonio anche lui buongustaio, durante la notte li aveva mangiati tutti! Aveva mangiato due chili di polipetti e stava benissimo! Spero che mia sorella non legga questa storia che ha sempre negato. Certamente i polipetti non potevano sciogliersi o... volar via!