

QUESTO SÌ

FANTASIA DIMAGRANTE Detox, digiuno intermittente, senza glutine, crudista, a zona, fruttariana, tisanoreica. Esistono più regimi alimentari che religioni: manca solo il buon senso

Una dieta davvero rivoluzionaria: mangia poco e bene

» ELISABETTA AMBROSI

S i potrebbe cominciare osservando ciò che si mangia, per scoprire che la cofana di spaghetti serale rasenta l'etto e mezzo e i fuori pasto sono troppi. E provare di conseguenza a ridurre semplicemente la quantità dei cibi. Poi si potrebbe riflettere sul (non) moto fatto ogni giorno, e capire che segnarsi alla palestra sotto casa o qualsiasi altra struttura che ci metta in movimento è più indispensabile che l'ossessiva pesata dei cibi o il martellante studio delle loro combinazioni. Tutto questo senza consultare alcun nutrizionista, ormai una specie più inflazionata dei comunicatori, o la figura di moda del momento, il "biologo molecolare". Invece no.

Il buon senso ormai sembra non appartenere al mondo delle diete, che al contrario devono essere basate sulla scoperta scientifica del momento, prevedere un complicato accostamento degli alimenti che ne escluda forzatamente alcuni (quelli "cattivi"), costringere infine l'illuso "dimagrando" che solo acquistando costose barrette e polverine sostitutive otterrà i risultati sperati. Così la dieta, più che in un regime alimentare, si trasforma in religione, con i suoi riti, i suoi divieti, le sue illusioni speranze, i suoi guru, da cui gli obesi - ma spesso anche gente normale, convinta che cambiando regime alimentare potrà essere quasi immortale - si recano in pellegrinaggio, pronti però a tradire il loro santone non ap-



pena incontrano l'amica che è dimagrita più di loro. Eppure basterebbe uno sguardo d'insieme per capire che se esistono più diete che religioni, con alimenti che in alcune sono demonizzati e in altre celebrati, qualcosa non torna.

C'È LA DIETA DETOX, quella del digiuno intermittente, la dieta senza glutine, la dieta crudista, quella fruttariana, la paleodietta, la tisanoreica, la dieta a zona, quella dell'indice glicemico, la dieta del gruppo sanguigno, quella che si basa sul Dna, la dieta degli enzimi e via dicendo. E poi certo, ci sono gli specialisti che sostengono che serve piuttosto un mangiare consapevole, un "mindful eating", declinato in vari modi: ma la sostanza cambia poco, se bisogna sempre rivolgersi a qualcuno, tirare fuori i soldi, seguire un programma. Così se da un lato celebriamo il nostro sé in ogni modo, creden-

doci autonomi e onnipotenti, dall'altro abbiamo disperatamente bisogno di qualcuno che ci dica quanti grammi mettere nel piatto. Eppure basterebbe guardare indietro.

Mio nonno faceva tre pasti frugali, con verdura e vino rosso. E tutti i giorni camminava: è morto magro oltre i novanta senza aver mai acquistato un decotto tisanoreico né chiesto all'amica su Facebook il numero del suo nuovo maestro che, togliendo magicamente questo o quell'alimento, sarebbe riuscito a farla dimagrire. Inverosimile e pericoloso. Ma nel mondo delle diete tutto è possibile perché i controlli non esistono. Così fantomatici esperti continuano a imporre spaghetti a colazione e solo melanzane a cena, senza che l'adorante paziente riesca a rendersi conto che il vero ingrediente escluso è il più importante: il senso della realtà.

» RIPRODUZIONE RISERVATA

FACCE DICASTA

» VERONICA GENTILI

Bocciati

DURI A CAPIRE Probabilmente Donald Trump deve sentire su di sé il peso di quella virilità di cui incoscientemente teme di aver spogliato l'America. Eh sì, perché il brand "America first", ha costretto il tycoon a rinunciare al mito degli Stati Uniti come potenza inseminatrice che punta a spargere il suo seme valoriale, economico e militare per ogni dove, fecondando la terra di americanità. Sarà per questo che ogni occasione per far vedere che ce l'ha più duro della Lega ai tempi di Bossi, per il Presidente non può essere spreca. L'ultimo tentativo di impressionare i suoi cittadini con un'ostentazione di rigidità fallita consiste in un videomontaggio, da lui stesso twittato, nel quale Donald il macho si mostra mentre mette al tappeto un uomo con il volto coperto dal logo della Cnn. Tradotto: lui è così maschio che la stampa la fa nera. A dire il vero, in barba all'esibizione erettile, l'unico elemento davvero duro ravvisabile in tutta l'operazione è il comprendonio di Trump, che più si rende grottesco meno sembra rendersene conto.

Voto: 4

LIBERO DI CHE? "Ognuno vada dove vuole andare, ognuno invecchi"



Europeista Enrico Letta



Sfasciacarrozze Donald Trump

come gli pare ma non raccontare a me che cosa è la libertà": per suggellare definitivamente la linea della sacenza onnipotente, Matteo Renzi, in direzione Pd, ha zittito le argomentazioni dissenzienti di alcuni esponenti prendendo addirittura in prestito le parole di una delle più belle canzoni di Francesco Guccini. Due cose, ci pare d'obbligo, far notare al segretario: la prima, rimanendo nella medesima canzone, è che "ci vuole scienza, ci vuol costanza ad invecchiare senza maturità", e la seconda è che la libertà di ognuno finisce dove comincia quella dell'altro.

Voto: 4

BICICLETTE EUROPEE

"L'Europa si stava risolvendo. Possibile che Francia, Spagna, Austria non si rendano conto dei danni irreparabili dei loro gesti di oggi?": quando persino un europeista convinto come Enrico Letta è costretto a mettere in dubbio la reale volontà di costruire un progetto politico condiviso vuol dire che è davvero arrivato il momento di porsi delle domande. Sono questi i momenti in cui quelli che ci credono

di più, hanno il dovere di essere spietati e mettere tutto in discussione. Perché farsi prendere in giro da tutti i ciclisti a parole che a pedalare non ci pensano nemmeno, non porterà certo al Giro d'Europa.

Voto: 7

VERITA' TITANICHE

"Abbiamo bisogno degli immigrati per tenere in piedi il nostro sistema di protezione sociale": difficile gridare al buonista che parla senza fare i conti con la realtà quando ad aprire bocca è chi per mestiere deve far



Realista Tito Boeri, presidente Inps

torinare i numeri. La voce fuori dal coro che riporta un filo di continuità e ragionevolezza nel dibattito stroboscopico e convulso di questi giorni sull'immigrazione, infatti, è del presidente dell'Inps. Tito Boeri, secondo lo stile che lo contraddistingue, non ha paura di gettare un'impopolare secchiata d'acqua fredda sul tema più caldo dell'estate: "I nostri dati ci dicono che gli immigrati oggi in Italia pagano molto di più di quanto ricevano, tenendo conto di versamenti e prestazioni durante l'intero arco della vita". Per fortuna, qualcuno che sa come stanno le cose e ha addirittura il coraggio di dirlo, esiste ancora.

Voto: 8

LA LIBROMANTE Bilancia, poche lacrime di cocodrillo, le responsabilità del distacco sono tutte vostre

» CAMILLA TAGLIABUE

ARIETE - "Mi auguro che non ti dispiaccia se ti ho scritto. Sei l'unico che può capirmi": occhio alle lusinghe della *Ragazza delle ciliegie* (Piemme). Laura Madeleine prevede che si rifarà viva molto presto e tenterà di intortarti coi suoi modi zuccherini.

TORO - Sbarazzati subito de *Il Libro maledetto* di Kai Erik (Sperling & Kupfer) e di un amore maledetto quanto poco corrisposto: "Basterebbe lasciare in pace E., mandare giù il dolore e andare avanti. Facile come ragionare con il senno di poi, o come abbandonare qualcuno che non si ama".

GEMELLI - Certo non vivi *Nel cuore della città* di Joyce, descritta da Marcello Fanfoni (BookTime), eppure ti senti come quella donna che "sogna l'amore, ma il fidanzato è troppo giovane per capire, non è all'altezza: lei sogna un uomo vero". Ci sono buone chance di conoscerlo.

CANCRO - Leonardo Patrignani, in *Time Deal* (DeAgostini), ti ricorda che "anche i peggiori

Capricorno, è ora di mollare l'amante Gemelli, voi invece lo troverete presto

nemici sono in grado di avvicinarsi e stringere alleanza, se devono fronteggiare un avversario comune". Fatti amico il nemico: in ufficio avrai solo da guadagnarci.

LEONE - Il filosofo Noica vi ha diagnosticato *Sei malattie dello spirito contemporaneo* (Carbonio), tra cui "l'horetite", cui seguono "cecità di fronte alla realtà e tensione come norma di vita". La buona notizia è che potete curarvi col paracetamolo, che è un blando psicotropo.

VERGINE - *Fissando il sole* ci si può accecare, avverte Irvin Yalom (Neri Pozza). Perciò impara la "differenza tra come le cose sono e che le cose sono", e smettiti di pensare alle prime: "Distrazioni evanescenti quali l'aspetto fisico, lo stile, le cose da possedere o il prestigio".

BILANCIA - *Lady Day*, alias Billie Holiday di-

segnata da Paolo Parisi (Coconino), canta: "Il blues non è altro che un colpo al cuore. Quando devi separarti dal tuo uomo. Ma non mi lascerò andare al pianto". Ecco, evita le lacrime di cocodrillo perché del distacco sei pienamente responsabile.

SCORPIONE - Persino *Nel paese del Re pescatore*, "alla fine, passati i clamori e gli applausi, resta un uomo dietro una scrivania", disse il presidente Bush ritratto da Joan Didion (il Saggiatore). Pure tu non sederti sugli allori, anche se hai appena ottenuto un prestigioso incarico.

SAGITTARIO - Attilio Veraldi ti mette in guardia da *La Mazzetta* (Ponte alle Grazie) e dalla mazzata. Dice lui a lei, che lo ha da poco lasciato: "Dove sei? Con chi sei? Rimandiamo a dopo! Mami credi di essere? L'insostituibile?".

Sei autorizzato a fare una sceneggiata simile.



CAPRICORNO - "Ci troviamo di fronte a due amanti in completo abbandono, che vivono l'esperienza di un'estasi erotica che li proietta in un luogo trasfigurato": Simone Lenzi sta parlando di canzonette, non dite. Tu invece prendi l'amante *Per il verso giusto* (Marsilio): mollandola.

ACQUARIO - Impara da Nagisa Tatsumi (Valardi) *L'arte di insegnare il riordino ai bambini*, ma anche agli adulti mai cresciuti, vedi il/la convivente: "Un concetto fondamentale è che ognuno deve gestire il proprio spazio privato". Valuta l'ipotesi di andare in vacanza separati.

PESCI - "C'era una volta una donna astuta che aveva due mariti: uno viveva imbrogliando e l'altro rubando, ed entrambi avevano imparato da lei". Inutile svelare il finale della favola, ma procurati *Il turbante fatato* e il tappeto magico (Donzelli) per sopravvivere alla megera.