

Alimentazione: quando la dieta diventa 'possibile'

Carlo Bertoli sfata falsi miti e spiega come nutrirsi correttamente

«A volte le cose più semplici, solo apparentemente ovvie, sono terribilmente efficaci»: l'affermazione vale anche per l'alimentazione come da anni sostiene e ora scrive Carlo Bertoli, nutrizionista, specialista in endocrinologia e malattie del ricambio ad indirizzo diabetologico e autore, con Eleonora Bujatti, di 'La dieta possibile. Dimagrire e mantenere il peso mangiando quello che più ci piace'. Il libro, pubblicato da Cairo, verrà presentato venerdì 11 maggio alle 18 alla libreria Nautilus di piazza 80° Fanteria. L'ingresso è libero. Nel vasto panorama di proposte editoriali, 'La dieta possibile' si distingue per non volere proporre l'ennesimo regime alimentare o improbabili trovate nutrizioniste rivoluzionarie, ma per offrire una semplice e immediata chiave di lettura per parlare di alimentazione. «Ragio-

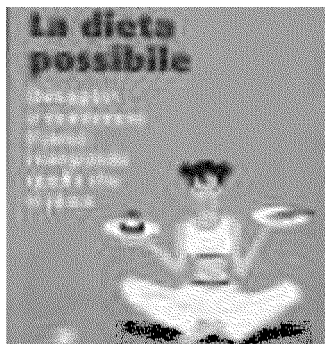
nare unicamente in termini di calorie è insufficiente quando non addirittura mistificatorio. Come è altrettanto fuorviante parlare di porzioni, se queste non vengono contestualizzate in abitudini e comportamenti, che caratterizzano il nostro stile di vita». Partendo da questo presupposto il libro propone la dieta possibile con esempi concreti, applicabili alle abitudini alimentari più diffuse, pensati prima di tutto per il consumatore che fa quotidianamente la

spesa e che, oltre alla lettura del libro, può chiarire i propri dubbi, direttamente sul sito www.cleverdiet.it, il sistema dietetico interattivo ideato dal dottor Bertoli. Ma soprattutto il libro è un valido strumento non solo per chi vuole perdere peso e soprattutto mantenere i risultati ottenuti, ma per chiunque voglia capire meglio i principi base dell'alimentazione, sfatando falsi miti e impa-

rando ad usare al meglio gli alimenti per avere sì un fisico magro, ma soprattutto sano. Perché la dieta possibile non si basa sul sacrificio del piacere di mangiare, ma sull'equilibrio tra praticità, gusto e fabbisogno calorico, salvaguardando per quanto è possibile le preferenze alimentari. La dieta tiene poi conto dei molti cambiamenti nel nostro stile di vita; dagli orari ridotti che dobbiamo dedicare ai pasti, alla reperibilità e anche al costo degli alimenti. L'utilizzo poi di internet fa sì che il sito diventi un ulteriore strumento di dialogo tra medico e paziente e un facile primo approccio a come si possa realmente gestire una giornata qualsiasi con gli alimenti comuni (e pratici) che ognuno può trovare ovunque. La novità infatti del sistema alimentare proposto dal dottor Bertoli, e anche l'aspetto che forse gli ha creato maggiori cri-

tiche dai referenti istituzionali del problema alimentazione, è la collaborazione con le ditte alimentari per poter fornire al paziente e anche naturalmente ai lettori del libro, delle indicazioni precise e attendibili sugli alimenti industriali in commercio. La collaborazione non è commerciale, ma informativa e permette così di crearsi il proprio regime alimentare con quello che si può trovare normalmente al supermercato, agevolando così i consumatori. Il testo poi è strutturato per una lettura a più livelli, secondo le conoscenze del lettore. Una prima parte per così dire distruttiva per liberare il campo da pregiudizi e false credenze sugli alimenti e una parte per crearsi il proprio regime alimentare. (s.b.)

Carlo Bertoli con Eleonora Bujatti, 'La dieta possibile' Cairo ed., pag. 268, 16 euro



La copertina del libro



Il dottor Carlo Bertoli

