

STYLE | **WELLNESS** DANIELA MORANDI

Per tornare veramente in forma e in salute, più che una dieta drastica sono importanti la disciplina e le corrette abitudini. Quindi mai trasgredire, neanche la domenica, e imparare a «bilanciare» i nutrienti. Senza rinunciare al «bello» delle ricette di grandi chef

Contro il grasso meglio giocare a ZONA

PAMELA DELL'ORTO

L nostro corpo è un po' come un conto in banca: bisogna investire sul futuro, tenendo conto del fabbisogno nutrizionale giornaliero. E abituarsi al pensiero che la dieta drastica ti manda in rosso. La parola dieta poi è superata. Oggi si parla di strategia nutrizionale: «La tendenza è sganciarsi dall'idea di perdere peso con la dieta e di acquisire abitudini corrette, una disciplina di vita, evitando sempre le diete drastiche». A traghettarci verso la nuova era della disciplina alimentare è Daniela Morandi, nutrizionista (e non dietologa) e naturopata specializzata nella "Strategia Nutrizionale Zona" negli Usa con il dottor Barry Sears, fondatore della Zona, che non per niente la considera la sua più importante rappresentante italiana, anche perché è stata capace di tradurre in Zona le ricette dei grandi chef tricolori. La dottoressa Morandi, che è anche psicologa (un po' lo si capisce dallo sguardo magnetico dei suoi occhi) sta tenendo un corso di 12 settimane alla nuova Virgin Active di Corso Como a Milano. Volevamo chiederle come smaltire quei cuscinetti misteriosamente comparsi nei punti strategici durante l'inverno e invece ci siamo trovati in un discorso più ampio sugli investimenti a lungo termine.

«Le diete drastiche rappresentano una rottura: nel momento in cui si torna a mangiare troppo il cervello vuole di più. Il giorno di libertà delle diete è la cosa più sbagliata».

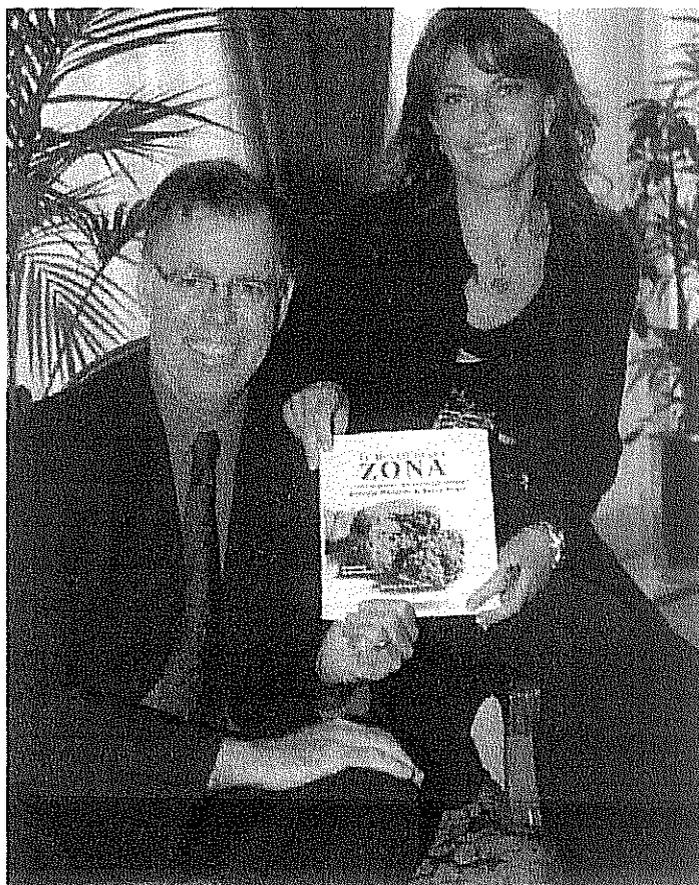
Dottoressa, lei ha appena fatto a pezzi una delle convinzioni più radicate negli italiani: mangiare poco durante la settimana, e trasgredire la domenica...

«Un errore da evitare perché se diamo un imprinting al corpo, per avere un equilibrio, quando arriva il giorno di rottura il cervello va in confusione: bisogna educarlo e mantenerlo in un certo range».

Se invece riduciamo carboidrati e calorie?

«Chi guarda le calorie sbaglia: se si deve per-

Daniela Morandi è attualmente l'unica donna italiana certificata «Zone Research Institute Health Care Professional»



La dottoressa con Barry Sears, medico e biochimico statunitense, inventore della «Strategia Nutrizionale», con cui ha scritto il libro «Il bello della Zona»

dere peso si deve controllare l'impatto sull'ormone dell'insulina. Se fai una dieta ipocalorica arriva la voglia di trasgredire. Con la Zona invece il mio cervello non patisce, non ha carenze. Ridurre i carboidrati non va bene, come non vanno bene le diete fai-da-te e quelle last minute».

E la classica giornata disintossicante a frutta e verdura va bene?

«Deve essere inserita in una disciplina alimentare. Un giorno a solo frutta e verdura va bene, ma se il giorno dopo riprendo a mangiare normalmente, il mio cervello riceve una batosta. C'è ancora tanto lavoro da fare in questo campo... È incredibile quanto la giusta disciplina alimentare influisca sul carattere, lo vedo con il lavoro che sto facendo qui alla Virgin: le persone sono più felici, meno arrabbiate».

Quindi la Zona influisce sull'umore?

«Noi siamo come piante: se ricevono immondizia, non possiamo aspettarci i fiori. Così è il nostro corpo. Il cibo influisce su umore e carattere. Gli attacchi di panico ad esempio dipendono spesso dai cali di zuccheri: quando il cervello non ha carboidrati si rifiuta di funzionare. La chiave di tut-

to nella vita è l'equilibrio glicemico e la Zona si basa proprio sul raggiungimento e mantenimento dell'equilibrio ormonale, soprattutto dell'ormone dell'insulina. Quando il cervello funziona bene, va tutto bene».

Tornando alle calorie: se non c'entrano col dimagrimento, che cosa ci fa perdere peso?

«Le calorie hanno importanza, ma non funzionano come si crede. Se mangio 10 e ho il metabolismo che lavora per consumare 5, più di 5 non brucio: il dottor Sears lo chiama «il meccanismo della trappola del grasso». Bisogna invece basarsi sulla giusta proporzione fra macro-nutrienti: carboidrati, proteine e grassi (vedi box, ndr)».

Chi può seguire la Zona?

«Si plasma su tutti i casi, per chi deve dimagrire, o ingrassare, e per chi ha dei disturbi come le infiammazioni, processi che iniziano a livello cellulare e possono manifestarsi in diversi modi: dal gonfiore al diabete. Seguendo la nostra strategia, si torna a posto».

Seguire una strategia non deve essere facile...

«Sfatiamo il mito che sia difficile. Ci vuole la capacità e la pazienza del nutrizionista, che deve saper creare diete ad hoc, perché parliamo di equilibrio ormonale: è una cosa delicata, il fai-da-te, lo ripeto, è vietato». ■

Il bello e il buono

«Se alla mattina vi svegliate pieni di energia, con la mente lucida, uno stato d'animo sereno e un atteggiamento positivo, allora siete in Zona. Nella Zona la mente è rilassata, ma contemporaneamente vigile e focalizzata con precisione. Il corpo è forte e infaticabile, lo spirito euforico». Parola di Barry Sears, inventore della Zona. Questo perché la Zona non si basa più solo sul calcolo calorico degli alimenti ma sul loro impatto ormonale. Le parole chiave sono «moderazione» ed «equilibrio»: si basa infatti sul raggiungimento e mantenimento dell'equilibrio ormonale (in particolare dell'insulina). Come? Con la giusta proporzione fra macro-nutrienti: il 40% delle calorie deve derivare da carboidrati a basso impatto glicemico (frutta, verdura), il 30% da proteine possibilmente magre (albume d'uovo, pesce, carne bianca), il 30% da grassi senza Omega 6 (olio extravergine d'oliva, mandorle, noci, nocciole). Daniela Morandi ha scritto a quattro mani con il dottor Sears «Il Bello della Zona». Edito da Sperling & Kupfer, è l'unico libro al mondo che il fondatore della Zona abbia mai scritto con un altro autore ed è nato per rendere più appagante e facile il protocollo alimentare in Zona, con una serie di ricette gourmet.

