

LA DIETA DEL MASCHIO DI LUCILLA TITTA

Uomini e donne hanno gusti diversi anche a tavola, il regime alimentare ottimale cambia a seconda dell'impronta dell'organismo e in funzione delle abitudini. Lo dice Lucilla **Titta**, biologa nutrizionista, nel libro *La Dieta Del Maschio* (Rizzoli) uscito in questi giorni. Ricercatrice allo IEO, **Istituto europeo di oncologia**, l'autrice ci aveva già offerto una bella prova della sua versatilità nel saggio dedicato allo SmartFood e alle sostanze amiche di natura vegetale che interagiscono positivamente nella fisiologia umana: quercetina, resveratrolo, curcumina, antocianine, fisetina, capsaicina, altri nutraceutici. In questo libro, come si evince subito dal titolo, Lucilla **Titta** si concentra nel grande gioco del metabolismo, mostrando come enzimi e ormoni maschili cambiano le regole, orientano diversamente dalla donna i depositi di grasso addominale, e come la sensibilità dei recettori varia a seconda degli orari dei pasti o della concentrazione e varietà dei substrati. Gli stili alimentari possono modificare la massa corporea, occorre conoscere la fisiologia per servirsene in maniera vantaggiosa. Nel testo si affronta la dieta del maschio con un occhio di riguardo verso gli organi e apparati che più spesso si fanno sentire nell'uomo: la prostata, la vescica e i reni, ma anche cuore, arterie, cervello e polmoni. Oggi anche gli uomini stanno prendendo consapevolezza dell'importanza di curare la dieta per mantenersi in forma e per prevenire le principali patologie, dai tumori alle malattie cardiovascolari, dalla steatosi epatica (il cosiddetto fegato grasso) al diabete. Per di più gli uomini, si legge nella scheda di presentazione, quando impostano correttamente la propria dieta, raggiungono spesso ottimi risultati: in genere si sentono subito meglio e le analisi migliorano rapidamente. Nel testo impariamo a capire il sovrappeso, misurare il giro vita, cogliere i segnali di un colon irritabile, intuire il significato di un bicchiere di vino e al tempo stesso l'importanza di non esagerare nelle quantità. Idem dicasi per il dolce, la scelta di un dessert, il suo rapporto dinamico con la glicemia. E quello che attira, pagina dopo pagina, è la praticità: ad esempio un buon consiglio per limitare l'impatto di una pizza in compagnia, quali stratagemmi adottare sul momento per limitare il picco di insulina di una margherita che porterebbe, la sera specialmente, ad appesantirsi. I consigli cambiano a seconda delle persone, come deve mangiare ad esempio chi lavora nei turni di notte, come regolarsi con il sale e la carne rossa senza rinunciare al sapore, come ottenere un pasto bilanciato e impiegare i semi nei condimenti. Nella seconda parte del libro scritto per Rizzoli troviamo alcuni menu dedicati a seconda delle professioni, manager e imprenditori, agenti di commercio, personale dedito a lavori usuranti, chi sottopone lo stomaco e l'intestino a digestioni laboriose dovendo partecipare spesso a pranzi e cene di lavoro, o perché costretto a mangiare in condizioni disagiate, in piedi al bar. Accanto a persone dinamiche ci sono anche tanti adulti sedentari, ecco allora i consigli per questo maschio moderno che trascorre ore e ore seduto in ufficio, a casa sul divano, che deve evitare cibi spazzatura, che smaltisce in maniera diversa dalle persone sportive, quelle che bruciano grassi in palestra tonificando i muscoli con la fitness. La praticità della guida di Lucilla **Titta** si esprime a tutto tondo attraverso esempi di dieta da adottare nelle diverse situazioni, a seconda delle stagioni, delle circostanze o dei luoghi dove ci troviamo. Da citare infine la dieta e le scelte nutrizionali in condizioni particolari, come resistere alle tentazioni davanti al frigo o di notte, le scelte per esigenze speciali come nella intolleranza al lattosio, al glutine, nelle diete vegetariane vegane o nelle pause di digiuno, che sono di moda ma che richiedono cautela e una strategia senza improvvisazioni. **Alessandro Malpelo, QN Quotidiano Nazionale**