

In libreria la prima grande raccolta di menu studiati apposta per gli uomini. Il motivo? Tendono a mangiare più spesso al ristorante, amano (troppo) la carne rossa e diffidano dei cereali integrali. Ecco allora le pietanze migliori per stare bene e venire incontro ai loro gusti. Anche in base al lavoro svolto

Mangiare da **maschio**

Q

uello che i maschi non dicono è che anche loro, tradizionalmente confinati fuori dalla cucina, amano sempre di più stare ai fornelli. Mangiare bene. E informarsi su ciò che arriva nel piatto. Insomma, gli uomini si dividono in due grandi categorie (è una semplificazione, certo, ma utile a capire la tendenza). «A parte quelli che ancora se ne fregano totalmente della cucina, e allora mangiano malissimo — spiega Lucilla Titta, biologa, nutrizionista e coordinatrice del progetto Smartfood allo IEO di Milano (l'Istituto europeo di oncologia) —, ci sono molti uomini diventati grandi gastronomi, che mangiano bene ma troppo». Morale: «I maschi, a differenza delle donne, sono ancora molto diffidenti nei confronti del cibo come strumento a nostra disposizione per vivere meglio». Tendono, per esempio, a compiere quattro grandi errori a tavola. Preferiscono mangiare più spesso, e appena possibile, al ristorante. Amano particolarmente la carne rossa e i salumi, tralasciando altri tipi di proteine più salutari. Hanno ancora un grande, ingiustificato, pregiudizio riguardo i cereali integrali. E tralasciano senza troppi sensi di colpa frutta e verdura. Peccato. «Anche perché ci sono alimenti più adatti di altri capaci di prevenire con poco sforzo alcune malattie tipiche del genere maschile, come obesità, fegato grasso, malattie cardiovascolari o iperglicemia». Ed ecco allora che è nata la prima grande raccolta di menu pensati appositamente per gli uomini, «La dieta del maschio» (Rizzoli, in libreria dal 17 aprile). Strategia per accalappiare lettori, penseranno i più smaliziati. La nutri-

zionista, però, non ha dubbi: «Ho passato anni a ricevere nel mio studio solo donne che si presentavano con la richiesta di raggiungere, o ritrovare, il tanto decantato peso forma. Ma qualcosa è cambiato: sempre più spesso compaiono nella mia agenda nomi di uomini». Che non vogliono dimagrire ma, semplicemente, imparare a mangiare bene tenendo ben presente due importanti variabili: il tipo di lavoro che si fa, che molto influenza il regime alimentare da seguire, e i fattori di rischio. Un menu per ogni uomo, insomma.

Per esempio, i manager o i liberi professionisti un po' stressati e sempre fuori casa cosa possono mangiare durante la giornata? Meglio partire con una colazione molto sana (caffè, muesli con latte e un frutto) e poi a pranzo al bar, magari dopo la palestra, un panino con salmone e avocado, mix di noci e uvetta e una centrifuga. A cena al ristorante insalata di puntarelle e spaghetti alle vongole. E la domenica sera dopo il pranzo (abbondante) a casa della suocera? Minestrone di verdura alla genovese con crostini di segale. Chi lavora anche di notte come medici o ferrovieri, per lo più sedentari e magari sovrappeso? Dopo la cena a casa, portatevi al lavoro noci, arachidi, albicocche secche e qualche frutto come banane o mandarini. E a colazione ristoratevi con yogurt greco, frutti di bosco e biscotti al cioccolato. Gli «smarworker», invece, i nuovi lavoratori da casa, con accesso illimitato al frigorifero, dovrebbero cominciare la giornata con una colazione molto leggera, evitare bevande dolci e limitarsi alla sola (tanta) acqua.

Le regole generali, poi. Lasciate perdere porzioni o grammature, indicazioni rigide o privazioni insostenibili da dieta restrittiva. Meglio affidarsi al buon senso: non privatevi di un piatto di pasta ma nemmeno esagerate con le dosi. Se si fuma — perché sono ancora più gli uomini ad amare particolarmente le sigarette rispetto alle donne — consumate molti cibi ricchi di vitamina C come peperoni crudi, scorza di limone e peperoncino fresco. Se si ama il pane — «è in genere cibo irrinunciabile sulla tavola degli uomini» — consideratelo una vera e propria fonte di carboidrati e non aggiungete pasta o patate. L'amatissima carne rossa? Ottima perché fornisce proteine complete di tutti

gli amminoacidi e un quantitativo di ferro elevato e biodisponibile. Quindi, non eliminatela. Piuttosto non superate la dose soglia di 500 grammi alla settimana. E i condimenti, tanto apprezzati perché in grado di insaporire anche il cibo più neutro? «Per l'uomo che vuole mettersi ai fornelli — raccomanda Titta — optate per gratinatura con frutta secca, pane integrale ed erbe aromatiche». Oppure pomodorini e

olive per accompagnare il pesce al forno. O ancora scorza di limone, maionese senza uova (da preparare con latte di soia, olio extravergine, olio di semi di mais, aceto di mele e curcuma) o sugo ai broccoli e peperoncino. E se non si riesce a rinunciare ai due (al massimo) bicchieri di vino al giorno? Non bevete mai prima di cominciare a mangiare.

Isabella Fantigrossi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La novità



● «La dieta del maschio» (Rizzoli) di Lucilla Titta, biologa, nutrizionista e coordinatrice del progetto Smartfood dello IEO di Milano, in libreria dal 17 aprile, è una guida pratica all'alimentazione maschile

Le regole

Niente porzioni o grammature, meglio affidarsi al buon senso. Se si ama molto il pane, evitate la pasta. Da provare la maionese senza uova



I profili



CONDITI DALLO STRESS

Uomini che pranzano o cenano spesso fuori casa come manager, imprenditori, liberi professionisti



- Giornataccia**
 - Colazione a casa:** bevanda preferita (tè o caffè), muesli con latte, un frutto
 - Pranzo al ristorante:** ratatouille di verdure, insalata d'orzo con trota salmonata e rucola, frutti di bosco con panna montata
 - Cena al ristorante:** vellutata di carciofi e patate, tacchino marinato agli aromi con bruschetta integrale, un bicchiere di vino (se gradito)
- Giornata attiva con pausa pranzo in palestra**
 - Colazione a casa:** bevanda preferita (tè o caffè), muesli con latte, un frutto
 - Pranzo al bar:** centrifuga di frutta e verdura mista, un panino integrale con salmone e avocado, mix di noci e uvetta
 - Cena al ristorante:** insalata di puntarelle con mozzarelline e crostini, spaghetti alle vongole, un bicchiere di vino (se gradito)



UNO SLALOM TRA SNACK E CAFFÈ

Uomini che lavorano con turni giorno/notte come medici, forze dell'ordine, piloti, operai, ferrovieri



- Giornata con turno diurno**
 - Colazione a casa:** bevanda preferita (tè o caffè), yogurt con fiocchi d'avena e scaglie di cioccolato fondente
 - Pranzo in mensa:** insalata mista e tacchino al limone dal buffet, pasta al pomodoro, frutta di stagione
 - Cena a casa:** minestrone di verdure con fave e riso integrale, mele
- Giornata con turno notturno**
 - Cena a casa:** passato di cannellini e patate, un uovo in camicia, un frutto
 - Notte al lavoro:** caffè, mix di noci, arachidi e papaya, albicocche secche, banana e mandarini
 - Colazione:** frutti di bosco freschi con yogurt greco e biscotti al cioccolato



ALLA LARGA DAL FRIGORIFERO

Uomini che lavorano da casa, sedentari, con accesso illimitato al frigo come gli smartworker



- Giornata tipo**
 - Colazione a casa:** bevanda preferita (tè o caffè), gallette di riso con miele
 - Pranzo a casa:** poco passato di verdura, riso semintegrale con orata agli aromi e fagiolini, una banana
 - Cena a casa:** insalata tiepida di patate, uova sode e capperi, budino con succo di lampone



VOGLIO UNA VITA CHE NON È MAI TARDI

Uomini che hanno una vita sregolata come musicisti, attori, cantanti



- Giornata tipo primaverile con concerto**
 - Colazione in albergo:** bevanda preferita (tè o caffè), yogurt con fragole e mirtilli
 - Merenda preconcerto:** tramezzini con insalata di pollo, frutta e verdura fresca, frutta a guscio non salata
 - Cena al ristorante a tarda notte:** dentice al forno con patate e zucchini, un paio di bicchieri di vino (se graditi)

Corriere della Sera