

Starbene | Attualità

ANCHE GLI UOMINI VOGLIONO DIMAGRIRE

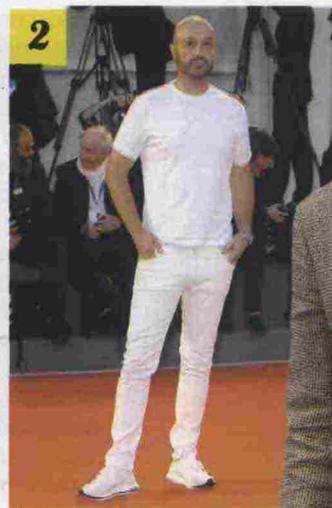
Arriva in libreria *La dieta del maschio*. Scritto dalla nutrizionista Lucilla Titta, è la riprova che il sesso forte è sempre più spesso alla ricerca del peso forma. Ecco perché

di Marzia Nicolini

S secondo un recente sondaggio, sulla bilancia salgono meno frequentemente delle donne. Ma ciò non significa che non tengano alla loro linea. Dagli attori Ryan Reynolds e Ben Affleck, attentissimi al menu ben oltre le esigenze di copione, al conduttore televisivo Costantino della Gherardesca, che ha perso diversi chili tra un'edizione e l'altra di *Pechino Express*, la febbre della forma fisica sta contagiando sempre più uomini. Tanto da avere convinto una nota ricercatrice dell'Istituto europeo di oncologia di Milano, la biologa nutrizionista Lucilla Titta, a scrivere un libro dedicato a loro: *La dieta del maschio* (Rizzoli, 256 pagine, 18 €).

Come mai ha deciso di scrivere un manuale tutto dedicato agli uomini?

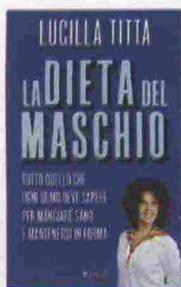
«Per anni ho ricevuto nel mio studio esclusivamente donne. Ma ultimamente qualcosa sta cambiando. Sempre più spesso compaiono nella mia agenda nomi di imprenditori, impiegati, studenti, pensionati, segno di un cresciuto interesse della popolazione maschile per l'alimentazione e, in generale, per la cura di sé. La richiesta di informazioni su come nutrirsi in modo equilibrato e sano è in aumento. Però, di libri pensati per dare indicazioni dietetiche mirate agli uomini, ce ne sono in circolazione ben pochi, spesso non affidabili scientificamente. Ho dunque deciso di provare a colmare questa lacuna, senza proporre schemi rigidi. Pensando ai miei pazienti, nella



Dieta del maschio suggerisco come organizzare i pasti in base al tipo di vita che si conduce (se si mangia sempre a casa o spesso fuori, a orari precisi o irregolari), tenendo inoltre conto dei fattori di rischio a cui sono più soggetti gli uomini, ad esempio ipertensione, colesterolo alto, fegato grasso...».

In che cosa si differenzia il menu per i maschi da quello per le donne?

«In generale gli uomini hanno bisogno di migliori indicazioni su cosa ordinare al bar, in mensa o al ristorante. Sono meno bravi a scegliere



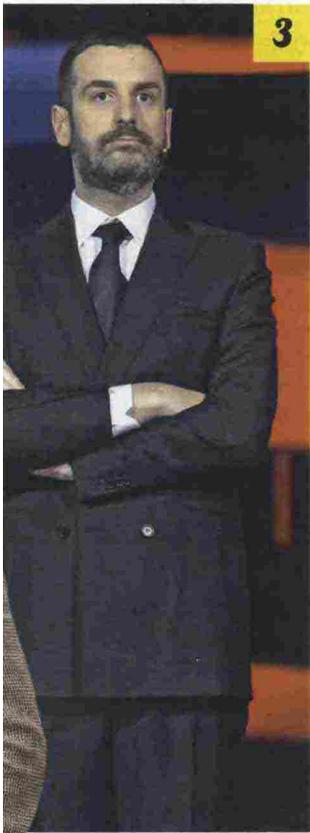
Il menu ok in base allo stile di vita

① **PER CHI PRANZA E CENA A CASA E ALLA STESSA ORA** (Artigiani, dipendenti di piccole aziende locali, pensionati...).

- Colazione bevanda preferita, yogurt o latte con muesli, frutta secca, frutta fresca.
- Pranzo e cena verdura, piatti unici ricchi di carboidrati e proteine (riso e lenticchie, pasta e ceci, pollo e patate, pesce e pane integrale, frutta fresca).

② **PER CHI MANGIA SPESSO FUORI CASA** (Manager, imprenditori, liberi professionisti, professori universitari, agenti di commercio...).

- Colazione bevanda preferita, pane integrale



combinazioni salutari. Per esempio, si dimenticano spesso di ordinare verdure di stagione e si lasciano inevitabilmente tentare da preparazioni troppo ricche di grassi e sale. Oppure, non resistono al desiderio di sbocconcellare il pane in attesa di essere serviti».

Perché gli uomini vogliono mettersi a dieta?

«La maggior parte lo fa per prevenire problemi di salute: tenere sotto controllo la glicemia, ridurre il colesterolo, abbassare la pressione. Alcuni si mettono a regime per piacersi di più. Ma la spinta estetica non è così forte come nelle donne. E questa non è nemmeno l'unica differenza. Al di là dei motivi, a cambiare è anche l'approccio alla nutrizione. Mentre l'universo femminile è cresciuto a "pane e dieta" (dimagrante), gli uomini che arrivano nel mio studio spesso mi dicono di non averne mai fatta una in vita loro. Sono sicuramente meno informati. E a volte si dimostrano increduli per la facilità con la quale riescono a perdere i chili di troppo e a mantenere il peso forma raggiunto. I miei pazienti uomini prendono sul serio i programmi alimentari personalizzati, si impegnano con costanza e determinazione e vengono ripagati con immediati benefici in termini di salute: diminuzione dei fattori di rischio di diverse malattie, dal diabete ai disturbi cardiocircolatori».

Quali sono le malattie da cui devono difendersi maggiormente?

«È noto che gli uomini sono più colpiti dalle patologie legate allo stile di vita rispetto alle donne, dall'obesità al diabete tipo 2, passando per la steatosi epatica. Nel libro analizzo nel dettaglio le malattie più comuni nella popolazione maschile, ne illustro le cause e offro consigli mirati per abbassare le probabilità di contrarle. Come sempre, anche per gli uomini, vale l'intramontabile detto "meglio prevenire che curare".

C'è qualche regola valida per tutti?

«Al fine di abbassare l'impatto glicemico del pasto conviene sempre consumare come prima portata un piatto di verdura. Al ristorante, dunque, l'ideale è ordinare come prima cosa un contorno, invece di gettarsi su pagnotte e grissini. Un'altra accortezza che raccomando agli uomini (o alle donne che cucinano per loro) è quella di associare dei condimenti salutari, su tutti l'olio extravergine di oliva, ad alimenti ricchi di carotenoidi, molecole preziose per la salute maschile, che si trovano nella frutta e verdura di colore arancione e rossa. Sono piccole abitudini che, alla lunga, possono fare la differenza».

Ci sono cibi, o bevande, da bandire?

«Non esistono alimenti vietati in assoluto, nemmeno per gli uomini. Questo perché è sempre nella dose che sta il veleno. Ciò che conta sono le frequenze di consumo e le quantità di cibo che si portano in tavola. Prendiamo come esempio l'alcol: se è vero che un suo consumo eccessivo rappresenta un fattore di rischio praticamente per tutte le patologie croniche, se consumato sotto forma di vino, badando di non superare i due bicchieri al giorno, può risultare del tutto inoffensivo. Ai miei pazienti uomini raccomando di evitare rigidità e privazioni, cercando invece costantemente dei compromessi: vivere in salute godendosi la vita è possibile. Ora anche i maschi lo sanno».



DOPO LA DIETA

1. L'attore canadese Ryan Reynolds.
2. Lo chef Joe Bastianich, giudice di MasterChef.
3. Il conduttore televisivo Costantino della Gherardesca.
4. L'ex calciatore David Beckham.
5. Il cantante Gianni Morandi.

- e marmellata, frutta secca o fresca.
- Spuntini (o quando si salta il pasto) frutta a guscio.
- Pranzo fuori casa verdura, carboidrati integrali, pesce e carne bianca, frutta al posto del dessert.
- Cena al ristorante verdure al vapore o alla griglia

seguite da un'unica portata (per esempio: una pasta con il pesce o i molluschi).

③ **PER CHI FA I TURNI O HA ORARI IRREGOLARI** (Infermieri, medici, operai, forze dell'ordine, ferrovieri, assistenti di volo, custodi...).

- Colazione bevanda preferita, yogurt e fiocchi di cereali (controllando che il contenuto di sale non superi gli 0,3 g all'etto), frutta secca o fresca.
- Pranzo in mensa verdura seguita da uno o due piatti semplici (come: pasta al pomodoro, carne bianca

- oppure pesce).
- Pranzo a casa sì ai piatti unici come pesce e patate o riso e legumi
- Cena a casa zuppe e creme di verdura di qualsiasi tipo con legumi e cereali in chicco (riso, farro, grano saraceno) o pasta integrale o crostini.