

BENESSERE

UN LIBRO DEL PROFESSOR PIER LUIGI ROSSI

Un corpo nuovo
si costruisce a tavola

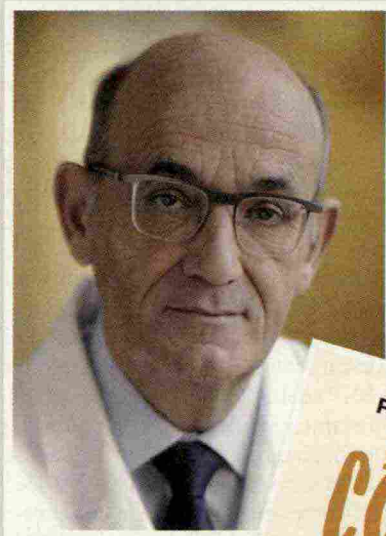
Nel volume edito da **Aboca** lo specialista in Scienza della Alimentazione e in Igiene e Medicina Preventiva, oltre che docente universitario ci insegna a conoscerci meglio

MILANO, LUGLIO

Un corpo nuovo si costruisce a tavola». Parola del professor Pier Luigi Rossi, autore del libro *Un corpo nuovo*, edito da **Aboca** Edizioni, la casa editrice nata nel 2012 con l'intento di portare attenzione sui temi che da oltre 40 anni contraddistinguono il lavoro del Gruppo **Aboca**, ovvero ecologia, salute, scienza, storia, ambiente diventando, in poco tempo, un punto di riferimento in Italia per lo studio del rapporto tra uomo e natura.

«La natura ci ha donato il grasso corporeo, ma il nostro comportamento errato ha trasformato il dono in malattia. Sta a noi vivere il nostro grasso corporeo come sorgente di salute e di longevità; il futuro è dentro di noi» sostiene lo specialista.

«Con la giusta scelta degli alimenti noi possiamo governare il nostro metabolismo: l'obiettivo di questo libro non è quello di fornire una delle tante diete, ma di insegnare a conoscere il proprio corpo. Per perdere peso e soprattutto per mantenersi in salute. Come? Tenendo bassa la glicemia, cioè la concentrazione di glucosio nel sangue, poi la lipemia, la concentra-



zione dei grassi e soprattutto tenendo bassa l'insulina, l'ormone dell'accumulo. Se dopo mangiato i valori rimangono a un livello basso, il metabolismo può essere guidato dagli alimenti».

Dunque cosa consiglia a chi vuole

rinnovare il proprio corpo?

«Di imparare a conoscersi tenendo d'occhio la fase postprandiale: dopo i pasti è facile accumulare grasso soprattutto a livello addominale se questi valori sono alti. Le calorie non contano: due persone possono mangiare cibi diversi con il medesimo apporto calorico, ma un diverso indice glicemico ed è proprio quello che va tenuto in considerazione. Un pasto "sano" è quello che prevede il modello di sequenza degli alimenti».

Può fare degli esempi pratici?

«Bisognerebbe iniziare il pasto con un piatto di verdura cruda di stagione, mista, tagliata finemente. Le verdure nello stomaco rimangono per meno tempo e contengono minerali, vitamine e modulatori che attivano il metabolismo e soprattutto contengono fibra alimentare, che assorbe l'acqua. Consiglio di condirla con olio extravergine di oliva e aceto, che sostituisce il sale. Successivamente si deve scegliere un alimento proteico: pesce, carne bianca, carne rossa, uova. Va bene accompagnarlo con un po' di pane, oppure con dei cereali. Cinquanta grammi di pane integrale forniscono venticinque grammi di carboidrati. Cinquanta grammi di farro, che cotto triplica il suo peso, forniscono sempre venticinque grammi di carboidrati, che in questa quantità fanno tenere bassa l'insulina. Soprattutto la

sera consiglio di terminare il pasto con un piatto di verdura cotta, che fa assorbire i caroteni, che hanno un'azione genomica: agiscono sugli adipociti migliorando il metabolismo. Il modello alimentare è semplice. La colazione deve essere proteica e deve iniziare con una bevanda calda, che stimola il riflesso gastrocolico. Attenzione però: i carboidrati, da ogni pasto, non devono essere eliminati del tutto. È importante evitare la chetosi».

