

Rossi, il manuale del corpo e del grasso sano



PIER LUIGI ROSSI
UN CORPO NUOVO
CONOSCI
IL TUO GRASSO
SANO E VIVI
IN SALUTE
(PIÙ A LUNGO)
ABOCA
PAGINE 272, EURO 20

Antonio Pascale

Lo sappiamo: mangiamo troppo, mangiamo male. E poi diciamo: quell'aperitivo lì non ci voleva, ho preso due chili in due giorni e allora da domani cambio vita, mi cerco una palestra, faccio digiuno, riduco le calorie, tolgo lo zucchero, la pasta, solo carni magre, seguo questa o quella dieta, e poi sì, magari perdo due chili ma come da copione dopo due settimane li recupero tutti. Loyoyo dicono i medici.

Sappiamo anche che in libreria ci sono tantissimi libri, ognuno con la sua ricetta per dimagrire. Ogni tanto dai media fa capolino qualcun-

no che dice di aver scoperto la dieta miracolosa che se la segui campì 100 anni e più, ah, naturalmente questa dieta costa così tanto che se arrivi a 100 anni poi ti ritrovi senza soldi per vivere. Comunque il problema esiste eccome, a parte che l'obesità fa danni (e abbassa l'aspettativa di vita) e infatti l'Oms da tempo ci ha messo in guardia, ma ci siamo accorti in questo anno e mezzo di pandemia che il grasso in eccesso è strettamente correlato alla mortalità per Sars-CoV-2.

Quindi sì, il cibo è importante, i concetti di come e cosa mangiamo dovrebbero entrare nel dibattito pubblico in maniera seria, cioè scientifica. Comunque, in questo bailamme di libri, ricette, rimedi, ritrovati del tempo che fu e nuove bacchette magiche per la salute, c'è da segnalare un libro diverso, più serio nell'approccio: *Un corpo nuovo, conosci il tuo grasso sano e vivi in salute (più a lungo)* del medico Pier Luigi Rossi (Aboca).

Perché diverso? Per le premesse innanzitutto: il gesto di portare il ci-

bo alla bocca è ancestrale ma non banale, in quel movimento c'è tanto, a parte le implicazioni sociali e geo politiche, ma portare il cibo alla bocca, ci dice Pier Luigi Rossi, dovrebbe stimolare una domanda importante: cosa succede quando quell'alimento entra nel nostro corpo?

Dunque, già dalle premesse Rossi non la butta sul facile, alza l'asticella, ci responsabilizza, la cultura del cibo in primis, ci tiene in buona salute, mentre l'ignoranza (qui intesa come non conoscenza) causa danni. Perché bisogna conoscere sia il cibo sia il nostro corpo? Perché il cibo sulla tavola è tutto uguale, ma una volta entrato nel nostro corpo segue delle specifiche vie, da ciò deriva l'insensatezza di calcolare l'apporto calorico, due cibi possono avere le stesse calorie ma seguire vie metaboliche diverse e personalizzate. Sì, perché il mio corpo è diverso dal tuo. Più conosciamo il nostro corpo (e ci sono alcuni parametri fondamentali che Rossi ci insegna ad apprezzare), più conosciamo



mo il cibo, più saremo in grado di ricavarne piacere.

Il piacere infatti è un'invenzione della natura, ci riferiamo al piacere della ricompensa che i nostri antenati provavano quando mangiavano. Ecco, se viene meno il piacere (apprezzare i colori degli alimenti,

mangiare con calma, diversificare la dieta) il cibo viene vissuto come punizione, mortificazione, e tutto ciò corrompe alla base il nostro rapporto con l'alimentazione - poi hai voglia di fare diete, se non ne ricavi piacere nessuna imposizione dietetica può alla lunga funzionare.

Se invece conosciamo sia il cibo sia il nostro corpo (e nuove discipline come la genomica stanno riscrivendo il rapporto tra cibo e dna) possiamo auspicare ad avere quello che Rossi chiama: un corpo nuovo! Più consapevole e dunque più libero.

A proposito di conoscenza, il libro ci fa immergere, letteralmente, nel nostro tessuto adiposo, ci spiega cioè l'abc del grasso: che cos'è, a che serve, quando e come diventa pericoloso. A che scopo? Non per abbatterlo definitivamente e con diete improbabili, punitive e poco scientifiche, ma per gestirlo meglio, e con metodo, perché il grasso è il driver della nostra salute, a qualsiasi età, e siccome siamo ancora in pandemia ricordiamolo ancora: il virus è uguale per tutti quando è all'esterno del nostro corpo, ma se invade un corpo sovrappeso può causare più problemi. Vogliamo vivere a lungo? Bene, cerchiamo però - ci dice Rossi - di aggiungere vita agli anni non anni alla vita.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

