

# “Due chiacchiere con... Nicola Sorrentino”

*Incontrare dopo dieci anni una persona con cui si è collaborato ottimamente è sempre un vero piacere. Mi è successo poco tempo fa in una nota manifestazione a Milano. Mi riferisco al **Prof. Nicola Sorrentino**, specializzato in Scienza dell’Alimentazione, Idrologia, Climatologia e Talassoterapia, argomenti a me molto cari. Due chiacchiere non potevano proprio mancare.*

Dal 1982 si occupa di problemi legati all’alimentazione ed attualmente è docente di “Igiene nutrizionale e Crenoterapia” presso la Scuola di Specializzazione in Idrologia medica dell’Università degli Studi di Pavia. Autore di numerosi libri (Cosa mangiamo, Le diete lampo, La Dieta dei Vip, La Dieta Baso, Psicodieta, Dizionario degli alimenti, Cellulite, ecc.). Collabora con numerosissime testate giornalistiche e televisive.

## ▪ **Nicola, alimentazione italiana, promossa, bocciata o... rimandata?**

Assolutamente promossa. Il “modello” alimentare che nel corso degli anni si è venuto a delineare come il più appropriato in termini di rischio e prevenzione dell’Obesità, delle malattie cardiovascolari, e delle malattie in generale, è quello Mediterraneo: la nostra alimentazione italiana. Povera di acidi grassi saturi e di proteine animali, ricca di carboidrati, fibre e antiossidanti naturali, la Dieta Mediterranea è riconosciuta universalmente per i suoi benefici su linea e salute. Oltre ad essere gustosa. Questo regime alimentare si basa sul consumo di prodotti della tradizione mediterranea: cereali (pane, pasta, polenta), latte e derivati, pesce, frutta, ortaggi, legumi e olio d’oliva. Alimenti semplici e genuini, colti nella loro stagionalità,

ricchi di antiossidanti, antiradicali liberi e di grassi soprattutto insaturi. Alimenti con proprietà antinvecchiamento, ideali per tenere a bada i livelli di colesterolo, la pressione arteriosa, la glicemia e per mantenere in salute cuore, cervello, arterie e vene.

▪ **Mi definisci il tuo concetto di “dieta”?**

Partendo dal presupposto, che un regime alimentare sano è basilare per tutti e che dovrebbe essere uno stile di vita, per chi deve dimagrire, una dieta deve essere essenzialmente l'abitudine ad alimentarsi in modo sano e controllato. Una volta assodato questo, ai miei pazienti spiego sempre che seguire una dieta non è comunque un atto punitivo, ma che si può continuare a stare a tavola con gioia. Seguire un regime ipocalorico non vuol dire saltare i pasti e sognare con nostalgia un piatto di spaghetti, significa essenzialmente riorganizzare la propria alimentazione, in base ai propri gusti ed abitudini.

▪ **Quali sono gli errori principali che riscontri nell'alimentazione degli Italiani?**

Sono stato per circa dieci anni il coordinatore di un programma chiamato “Educare per prevenire”. Il programma, rivolto alle scuole medio-superiori dell'area milanese, è stato sviluppato con il patrocinio della Provincia di Milano, l'Assessorato all'istruzione, e grazie al supporto del provveditorato agli Studi.

I nutrizionisti sono intervenuti con un programma educativo sull'alimentazione dedicato agli studenti, distribuendo loro un questionario da compilare. Ha avuto un ottimo impatto, e ha permesso di mettere a fuoco molti errori. Fra questi è emerso che il problema era a casa, dove non c'era stato né supporto, né follow-up ai nostri sforzi. Occorre quindi educare anche i genitori.

Un altro punto è la pubblicità televisiva che ha come target i

bambini ed è estremamente dannosa. I bambini fanno pressione sui genitori affinché comprino gli snack che vengono pubblicizzati.

Ci sono già stati sviluppi positivi come il regolamento sull'etichettatura che mira ad informare il consumatore su cosa sta acquistando, usando etichette speciali per la qualità dei prodotti, per prodotti biologici, ecc. Le etichette sono anche un mezzo per assicurare l'origine degli alimenti.

E' chiaro che abbiamo bisogno di più campagne di informazione, soprattutto nelle scuole, per arrivare anche ai bambini, poiché è a quella età che cominciano i problemi di salute legati all'alimentazione. Bisogna educare famiglie, insegnanti, responsabili scolastici, medici di famiglia, farmacisti, insomma tutti coloro che vengono a contatto con il pubblico.

**• Qual è la tua opinione sul “cibo biologico”, moda o realtà?**

Si al cibo biologico. Recentemente la signora Obama ha lanciato un messaggio ben preciso: sostenere un'agricoltura locale, ecosostenibile e biologica. Gli USA hanno sempre fortemente influenzato i modelli di consumo soprattutto nei giovani. Nell'attuale programma dell'agricoltura americana c'è una incentivazione verso i giovani per diventare agricoltori, ma soprattutto per far conoscere cosa e come mangiare. Programma di educazione alimentare che nel nostro paese è stato già discusso e che chiarisco nella domanda successiva.

**• Sostengo da sempre quanto sia importante nel percorso scolastico l'educazione alimentare. Molto si sta facendo, ma molto si potrebbe ancora. Cosa ne pensi?**

Negli ultimi 40 anni le abitudini alimentari degli Italiani sono cambiate notevolmente. Un tenore di vita più elevato ha permesso l'utilizzo di prodotti più rari e

raffinati: da un lato sono scomparse le carenze nutrizionali di una volta, dall'altro ha esposto tutte le persone che mangiano più del dovuto, a gravi problemi per la salute.

Obesità, gotta, malattie di tipo cardiovascolare, ipertensione, diabete, difficoltà respiratorie, osteoartrosi, ecc. Il 50% degli Italiani ha un sovrappeso di circa 6 kg. Questo grasso superfluo non solo deturpa la nostra silhouette, ma spalanca le porte a tutte le malattie prima citate.

L'Obesità è uno dei principali problemi della salute pubblica del millennio. Gli Italiani adulti obesi sono circa 4 milioni, quelli in sovrappeso 16 milioni. Un bambino su tre è in sovrappeso, uno su dieci è obeso.

#### ▪ **La colpa?**

– Mode alimentari che arrivano da altri paesi ricche di zuccheri, di frittture e povere di verdure e fibre.

– Troppa pubblicità che influenza il gusto e la scelta dei cibi degli adulti e ancor più dei bambini che passano molte ore davanti ad un televisore. Madri che, per stanchezza o per pigrizia dopo una giornata di lavoro, prediligono cibi preconfezionati sicuramente appetitosi e di facile preparazione, ma ricchi di grassi, calorie e con uno scarso apporto di principi nutritivi.

Tutto questo contribuisce a generare nei più piccoli la nascita di un problema grave perché i chili in più, che oltre ad essere antiestetici causano loro imbarazzo e disagio, spalancando la porta a molte malattie. La dieta deve essere varia e deve garantire all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita: proteine, grassi, zuccheri, vitamine, sali minerali e fibre vegetali.

▪ **E' ormai consuetudine la presenza di chef stellati negli eventi enogastronomici. La loro cucina creativa punta alla valorizzazione del piatto a volte quasi**

**maniacale. Personalmente amo molto la nostra grande tradizione che ci ha resi famosi nel mondo, e sono convinta che ci sia una reale voglia di ritorno alla semplicità dei sapori. Qual è la tua opinione in merito?**

Sono assolutamente contrario a piatti con preparazioni elaborate e ad accoppiamenti "anomali" che tolgono gusto e sapore. Bisogna saper sfruttare gli ingredienti a nostra disposizione esaltandone i sapori naturali, senza appesantirli con preparazioni strane, variando molto gli alimenti anche in base alla stagionalità.

- **Adoro ascoltare ricette raccontate, ricordo quando mi parlavi della tua pizza alla scarola... Mi piacerebbe che me ne raccontassi una alla quale sei particolarmente legato, e che ti riporta alla memoria le atmosfere dell'infanzia.**

La pizza con la scarola mi ricorda molto la mia infanzia, ma c'è un episodio che ancora oggi dopo cinquant'anni non ho dimenticato perché vissuto simpaticamente con gioia e divertimento. Era una domenica, e la mia mamma aveva invitato a pranzo zii e parenti.

Aveva incominciato a cucinare il giorno precedente per preparare i polipetti affogati al pomodoro. Pietanza che mia madre cucinava in modo eccellente, e che con il sugo condiva la pasta obbligatoriamente fatta a mano. Uno di quei piatti che cucinato "a fuoco lento" il giorno prima, è ancora più gustoso.

Erano circa due chili di polipetti che tra stupore e meraviglia al momento di riscaldare il tutto, erano scomparsi! Era rimasto solo il sugo! Mia mamma era arrabbiatissima pensando ad uno scherzo. In realtà mia sorella Nives, tutt'ora in "carne", e degna moglie di mio cognato Antonio anche lui buongustaio, durante la notte li aveva mangiati tutti! Aveva

mangiato due chili di polipetti e stava benissimo! Spero che mia sorella non legga questa storia che ha sempre negato. Certamente i polipetti non potevano sciogliersi o... volar via!