



Alimentazione

La dieta discussa:
radiato Dukan

Paolo Baldini
a pagina 28

Alimentazione Era già sotto procedimento disciplinare, ha chiesto di non essere più iscritto all'Ordine dei medici La dieta controversa, radiato il guru Dukan

Diciamo che la notizia serve a riflettere, a farci almeno un pensierino. Il nutrizionista francese Pierre Dukan, papà della dieta estrema più trendy (e discussa, e odiata, e controversa) del momento, perno del boom mediatico sulla parca alimentazione, sui chili da tagliare come la spesa pubblica, sul peso eccedente che svanisce nel giro di pochi giorni (e subito si vede, ma a che prezzo), ha chiesto e ottenuto la radiazione dall'Ordine dei medici. Bocca cucita sui motivi della domanda, presentata già il mese scorso. Contro Dukan, accusato di esercitare il mestiere per motivi «puramente» commerciali e di aver violato il «codice etico», sono in corso procedure disciplinari. Potrà tuttavia continuare a usare il titolo di dottore per le sue comunicazioni e rischia, in realtà, solo una sanzione di avvertimento o di censura.

Ma a volte basta un clic, e la luce si spegne. Per tutti noi che, come bravi soldati, frullati da un subdolo bombardamento mediatico che è poi l'altra faccia della medaglia del successo televisivo ed editoriale di trasmissioni e libri di cucina, ci siamo consegnati alla dieta più amata/odiata dalle signore, perché, ti dicono, «puoi dimagrire mangiando a volontà, e i risultati si vedono subito»; per tutti noi che, seguendo il tam tam online, siamo diventati docili ostaggi del medico *businessman* che, testuale, «ha fatto dei francesi il popolo più snello del mondo», creando una sorta di «terza via» democratica intesa ad asciugare maniglie dell'amore, pancette arrembanti e bizzose celluliti, arriva una sorta di richiamo all'ordine. Belli e asciutti, va bene. Ma arrendete-

vi con cautela, dicono i dietologi ortodossi, consigliando linee di alimentazione personalizzate, costruite su moderazione e attività fisica, attente a correggere più che a stroncare.

E allora freniamo la corsa ai regimi alimentari duri come percorsi di guerra e diciamo sì al cibo equilibrato. Basta con quella «fase d'attacco» che è come la parola d'ordine di certe signorine delle *beauty farm*: sacrificio, sacrificio, sacrificio. E a voi, non resta che tenervi su con un sofferto: resistere, resistere, resistere. L'«attacco», quel terribile nemico, sembra una collinetta del Giro d'Italia, e invece è una cima Coppi.

Un concentrato di proteine che ti planano nel menù come i missili degli aerei giapponesi a Pearl Harbor. Ti chiedono di limitarti a pesce bollito, fettine di bresaola come se dovessi giocare una finale di Champions, uova all'occhio di bue, formaggi così pallidi e magri che si fatica a riconoscerli, molluschi e crostacei, pollo, coniglio, tacchino, manzo, vitello e prosciutto magro. Persino gomme da masticare senza zucchero.

Ti chiedono di cambiare le abitudini a tavola, di allenarti al sacrificio per non giungere im-preparato allo sforzo, di domare la voglia di spuntini, merendine, zucchero e divino cioccolato. Ti impongono di bere molta acqua (per non affaticare reni e fegato: e già qui un piccolo allarme può scattare) nonché almeno due fantastici cucchiaini di crusca d'avena ogni giorno per favorire la sensazione di sazietà. Concessione massima:

Proteine e sacrificio

Un concentrato di

proteine, molta acqua, un po' di crusca d'avena e tanto sacrificio

quei due cucchiaini si possono assumere in qualsiasi forma, anche nello yogurt. Peggio della medicina amara di Pinocchio. Insomma: c'è il sacrificio, i chili si perdono (per forza) e i danni sono da valutare. Resta la fame.

Paolo Baldini

twitter: @pabaldini



Il metodo

Chi è

Pierre Dukan (a destra, nella foto Fotogramma), medico e nutrizionista francese (fino a ieri)

Il libro

Nel 2000 pubblica il bestseller «Non so come dimagrire» con consigli per perdere peso

Le fasi

La dieta di Dukan si divide in quattro fasi. L'«attacco» (72 alimenti a base di proteine pure), la «crociera» (si

alternano giornate di «pure proteine alimentari» a giornate di proteine con 28 verdure consigliate), il «consolidamento» (ritorno verso una alimentazione equilibrata) e la «stabilizzazione»

