

di **NICOLA SORRENTINO**



■ Poche settimane fa l'attenzione dei media si è concentrata su un fatto molto grave. Sfruttando la macrobiotica, un'associazione - in verità una vera e propria setta - ha plagiato per anni moltissime persone facilmente influenzabili, alcune delle quali affette anche da gravi patologie. La dieta imposta dal suo ideatore era soltanto uno strumento coercitivo per sfruttare economicamente i suoi adepti. La macrobiotica, per colpa di queste notizie,

Le nuove sette screditano la dieta macrobiotica

sarà demonizzata, anche se a ben vedere molti degli alimenti di questa dieta si trovano tra le linee guida di una corretta alimentazione.

La vera essenza della macrobiotica non si basa solo su mere regole alimentari, ma è una vera e propria filosofia di vita. Nasce in Oriente prendendo spunto dallo stile di alimentazione dei monaci Zen. Secondo i suoi dettami gli alimenti vengono suddivisi in due gruppi, legati alle due forze opposte e complementari

che regolano l'universo: lo Yin e lo Yang. Al gruppo Yin appartengono gli alimenti molto dolci, oppure amari e aciduli, mentre appartengono allo Yang gli alimenti salati e poco aciduli. L'alimentazione macrobiotica predilige un consumo bilanciato di alimenti Yin e Yang, sconsiglia latte e derivati, sale di terra e caffè mentre vieta zucchero e dolci.

Un'attenzione particolare viene riservata alla masticazione, perché garantisce una buona digestione. Il 50% della

giornata alimentare deve apportare cereali integrali, riso, miglio, orzo, farro, ma anche frumento, grano saraceno e mais. Per il 20% verdure stagionali preferendo i cavolini di Bruxelles, ma anche quelli classici, il cavolo rapa, il sedano rapa, le cime di rapa, i ravanelli, le carote, i finocchi, i fagiolini. Vietate assolutamente le verdure che appartengano alla famiglia delle Solanacee (melanzane, patate, peperoni, peperoncini e pomodori) e i funghi. Questa impostazione

dell'alimentazione preferisce i legumi, che devono coprire circa il 20% del fabbisogno, carni bianche o pesci con carni bianche di piccola e media taglia (al massimo quattro volte alla settimana). Banditi i crostacei e l'abbinamento legumi-carni. Il 10% del menù giornaliero deve prevedere infine frutti stagionali (mai a fine pasto) con la preferenza di mele, albicocche, pesche, prugne, pere, uva, lamponi e mirtilli. Ammesse le alghe marine. A colazione, insieme

al tè, si possono assumere cereali integrali che non contengano zucchero o conservanti.

Quando si parla di alimentazione si parla soprattutto di salute. Per questo bisogna rivolgersi sempre a professionisti coscienti. Una società come la nostra, basata più sull'apparire che sull'essere, è purtroppo piena di persone che si improvvisano nutrizionisti e inventano diete bislacche e squilibrate, senza alcuna base scientifica. Ottenendo come risultato la perdita dell'equilibrio alimentare e, molto spesso, gravi danni alla nostra salute.