

# Men's Health MI HA SALVATO

«Sono dimagrito 30 kg. Per sempre»

LUCA B., SANTA MARGHERITA LIGURE (GE)

tervento. Il primo passo è stato faticoso, ma ha dato i suoi buoni frutti. Ho eliminato lo zucchero e quindi i dolci, l'olio e gli alcolici. Un vero sacrificio per chi, come me, ama molto la birra».

## Come sono dimagrito.

«Ho chiesto aiuto a un nutrizionista, il professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienze dell'Alimentazione e docente di Igiene nutrizionale all'Università di Pavia, dopo aver

letto una sua intervista su *Men's Health*. Durante la prima settimana di dieta ho perso 7 chili, proprio come il titolo di quel famoso film. Dopo tanti insuccessi, è stata la risposta che cercavo. E poi, nella dieta del professor Sorrentino avevo un giorno libero in cui potevo concedermi qualche libertà come un bicchiere di vino, a volte un gelato (meglio se di soia), e anche l'aumento delle porzioni».

**Perché sto meglio.** «Mi sento veramente bene, sono una persona diversa. Lavoro meglio (sono gestore del Bagno Delano Beach, a S. Margherita Ligure), mi muovo con più agilità e poi ho risolto i miei problemi alla schiena. È come se prima, durante il periodo in sovrappeso,

mi muovessi portando sulle spalle la mia cuginetta di trenta chili...».

**Quale dieta ho seguito.** Il professor Sorrentino ha studiato per me una dieta ipocalorica, in base alle mie abitudini alimentari e tenendo conto della mia lieve ipertensione, poi sparita perdendo peso. La mia dieta partiva dalle 1700 calorie e andava scemando, nel tempo, fino a 1200 calorie: 15% di proteine, 20-25% di grassi e 60-65% circa di carboidrati. Piatto fisso era la verdura, che accompagnavo alla pasta, alla carne o alle uova. Più il famoso giorno di "semi-libertà".

**I miei trucchi per non ingrassare più.** «Sono diventato un assiduo lettore di *Men's Health*, di cui seguo in particolare gli articoli di alimentazione e nutrizione. La cosa per cui li apprezzo molto, è che ti danno le dritte giuste senza chiederti di sacrificare la buona tavola. Certo, sto attento a non esagerare e mi peso ogni tre-quattro giorni per essere sicuro che il metabolismo continui a funzionare bene... Quanto allo sport, vado in palestra e faccio allenamento aerobico, soprattutto spinning: un altro suggerimento che ho letto su *MH*».

## Come sono ingrassato.

«Ho iniziato a mettere su qualche chilo intorno ai 12 anni. Il vero boom, però, c'è stato a 21 anni. Mi è sempre piaciuto il cibo e, lavorando in un bar soprattutto nelle ore notturne, mangiavo in modo disordinato. La mia alimentazione era caotica, mandavo giù un bel po' di roba nelle ore più disparate e associavo la pizza ai fritti».

**Perché volevo dimagrire.** «In seguito a un incidente in moto dovevo assolutamente perdere peso. Dopo essere stato operato tre volte, il medico mi ha consigliato di buttare giù la pancia. Ero troppo grasso: se non avessi smaltito qualche chilo, non avrei più potuto recuperare il ginocchio della gamba destra e avrei anche dovuto affrontare un altro in-

