

L'INTERVISTA | Nicola Sorrentino direttore della Iulm Food Academy

«La bacchetta magica per dimagrire non esiste»

♥ BARI

«La bacchetta magica per dimagrire non esiste. Bisogna sempre diffidare da trattamenti miracolosi». Mette un punto fermo il professor Nicola Sorrentino, direttore della Iulm Food Academy. Nel panorama sempre più complesso delle tendenze alimentari, tra diete veloci e soluzioni originali spesso promosse sui social, è facile cadere in errori che possono mettere la salute a repentaglio.

Quali sono i rischi principali delle diete dimagranti che spesso vediamo circolare anche online?

«Il rischio maggiore è che siano completamente sbilanciate e non supervisionate da un professionista. Diete di questo tipo possono portare a un dimagrimento illusorio, con la perdita della massa magra anziché di quella grassa. Ma il problema più grande è che, una volta interrotte e reintegrati gli alimenti

eliminati, il peso si riprende, spesso con gli interessi. Bisogna sempre affidarsi a un esperto per elaborare un piano personalizzato, cucito su misura come un abito».

Cosa rende una dieta personalizzata più efficace rispetto a una standard?

«Una dieta personalizzata tiene conto delle esigenze specifiche di ciascun individuo, come età, stile di vita, stato di salute e obiettivi da raggiungere. Questo garantisce un equilibrio tra i vari nutrienti e permette di ottenere risultati sostenibili nel tempo, senza compromettere la salute. Le diete "fai da te" sono spesso sbilanciate e rischiano di eliminare completamente alcuni alimenti, causando problemi a lungo termine».

Il digiuno intermittente è una delle tendenze più popolari del momento. Cosa ne pensa?

«Il digiuno intermittente,



Prof. Nicola Sorrentino, direttore della IULM Food Academy, interviene sull'argomento

«La chiave è adottare uno stile di vita corretto e attività fisica regolare»

se fatto sotto una guida medica, può avere effetti positivi non solo sul peso, ma anche sulla salute generale. Durante la fase di digiuno si attiva infatti un processo di rigenerazione cellulare, una sorta di ringiovanimento. È però fondamentale che venga valutato caso per caso, perché non tutti possono trarne benefici. Il problema è che molte persone lo interpretano in modo errato, credendo che nella fase in cui si mangia si possa eccedere. Non è così: serve un equilibrio».

Quanto pesa la pressione sociale nel portare le persone a seguire diete sbagliate?

«La pressione sociale è

fortissima, soprattutto tra i più giovani, che sono spesso vulnerabili e alla ricerca di soluzioni rapide e miracolose per dimagrire. Questo, purtroppo, può sfociare in comportamenti alimentari scorretti, che a lungo andare possono portare a disturbi alimentari. È importante fare educazione alimentare, spiegare che non esistono scorciatoie e che il benessere si costruisce con uno stile di vita sano».

Quali sono, quindi, le regole base per mantenere un peso forma senza cadere in trappole pericolose?

«La chiave è adottare uno stile di vita corretto: fare attività fisica regolare, bere acqua a sufficienza e seguire una dieta bilanciata. È importante mangiare di tutto, nelle giuste proporzioni, e non privarsi di interi gruppi alimentari. Il percorso verso il benessere richiede pazienza e costanza, ma i risultati saranno duraturi e sicuri».

FED.DIB.