

IN LIBRERIA E ONLINE

Un nuovo pericoloso alimento: le bugie Andreetta e i dietro le quinte delle diete

GABRIELE FRANCO

L'Italia è notoriamente il Paese del buon cibo, della dieta mediterranea e dei "maccheroni" provocatori di Alberto Sordi. Ultimamente però sulle nostre tavole abbonda un nuovo e pericoloso alimento: le bugie. Il mondo del mangiare sano e del vivere bene è sotto l'attacco di truffe, fake news, falsi miti e giochi di business. Scavare a fondo in questo guazzabuglio in cerca della verità non è cosa per tutti, servono coraggio e pelo sullo stomaco. E forse nessuno prima d'ora ne ha avuti quanto Massimiliano Andreetta, uditore classe '89, giornalista e inviato di Piazzapulita (La7), ex

membro della redazione Scuola del Messaggero Veneto. E ora anche autore. Il suo libro "Diete e bugie" (edito PaperFirst), disponibile online e in libreria, è un'inchiesta alimentare accurata e intensiva, dove a emergere, oltre a segreti e verità dell'universo alimentare, sono anche la personalità e il talento dello scrittore, una combinazione letale di buona penna, gastroprotettori e irriverenza.

Le nostre diete sono davvero così ricche di bugie?

«Ci siamo abituati a mangiare come se fosse sempre una festa. Da qui l'esigenza di mettersi a dieta, ma andare dal dietologo richiede uno certo sforzo fisico e mentale. Ed è così che si rischia di cadere in mille

trappole, tra guru, esperti e sedicenti tali e ciarlatani interessati solo ai nostri soldi».

Tutto questo lo ha provato sulla tua pelle.

«Ho fatto la cavia, e lo racconto in questo libro, provando in prima persona diverse diete, come le gocce miracolose in vendita su internet, il digiuno intermettente o la dieta del gruppo sanguigno. Mi sono anche nutrito con il sondino nasogastrico per riuscire a perdere diecichi in dieci giorni. Insomma, ho fatto il giornalista, la cavia e anche il paziente».

E cos'ha scoperto?

«Chenè sono uscito più grasso di prima! Il punto allora è cambiare approccio al cibo, rimettendosi al centro piuttosto



Massimiliano Andreetta

che sfogare le emozioni a tavola, gestendo il cibo come carburante e non come rifugio».

Le bugie non riguardano però solo chi si mette a dieta.

«L'industria alimentare ha creato dei mostri dai quali non siamo più in grado di difenderci. Al bar, quando ordiniamo un caffè e scegliamo una bustina marrone, siamo convinti sia zucchero di canna. Se però si prova un semplice esperimento, schiacciandolo con il cucchiaino, spesso si scoprirà essere zucchero bianco colorato. Siamo talmente ubriacati dalle parole magiche del mercato che ogni giorno ci facciamo fregare e non ce ne rendiamo nemmeno conto».

Il cibo biologico?

«Un altro esempio di come il cittadino prova a sfuggire a questo sistema, decidendo di spendere di più con l'illusione di ottenere un trattamento migliore. Purtroppo, però, capita spesso che il biologico sia solo una parola che troviamo sulla confezione, perché il relativo marchio non riporta la scritta "bio"».

Il Covid non deve avere mi-

gliorato la situazione.

«Mediamente dalla pandemia ogni italiano è ingrassato di circa tre chili e mezzo. Ora che stiamo tornando alla normalità, la priorità è rimettersi in forma, che non vuol dire per forza dimagrire, ma mangiare bene».

Cosa fare per non incappare in tutte queste menzogne?

«Tenersi sempre informati, anche leggendo questo vademecum. Occorre cambiare il rapporto col cibo, non pensandolo come fonte di sapori buoni, perché tendenzialmente i sapori nell'industria alimentare sono drogati di sale e zucchero, che sono la causa del 90% delle nostre patologie. Il consiglio più importante è fare una chiacchierata con un esperto, per capire quali sono le proprie esigenze rispetto al cibo».

E cos'ha imparato da questo viaggio?

«Che spesso nel cibo cerchiamo emozioni, e se l'intestino è il nostro secondo cervello, forse il miglior nutrizionista è uno psicologo». —

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

