

Quella manciata di chili di troppo

Pubblicato: Venerdì 7 Giugno 2019



Peter Wilson ha perso tredici chili scrivendo un lungo articolo per l'*Economist*. **“L’imbroglio delle calorie”** è un titolo che la dice lunga sul taglio del suo lavoro. “Da più di un secolo contiamo le calorie per seguire una dieta sana. Ma è un sistema ingannevole. Ed è arrivato il momento di liberarsene”.

Elisa Origi non poteva sapere che Internazionale sarebbe uscito con quell’articolo, messo in copertina come l’argomento centrale del settimanale, proprio nel giorno che il suo libro arrivava in libreria.

Il collega britannico è dimagrito studiando le caratteristiche del cibo e testando di persona il beneficio di alcune scelte. Non possiamo sapere se ne avesse bisogno per via di tanti chili in eccesso. C’è da credere che un po’ sia stato così, ma il suo lungo racconto ci introduce a un tema vitale per tutti noi: l’alimentazione.

“Secondo l’Organizzazione mondiale della sanità (Oms), – scrive Wilson – tra il 1975 e il 2016 l’obesità è quasi triplicata nel mondo: circa il 40 per cento della popolazione che ha più di 18 anni (1,9 miliardi di adulti) è sovrappeso. Questo ha contribuito a un rapido aumento delle malattie cardiovascolari (soprattutto cardiopatie e ictus), che sono diventate la prima causa di morte nel mondo. anche le percentuali del diabete di tipo 2, che è spesso legato allo stile di vita e alla dieta, sono più che raddoppiate dal 1980.

Per combattere questa tendenza, i governi di tutto il mondo hanno inserito il conteggio delle calorie nelle loro politiche. Secondo l’Oms la “causa fondamentale” dell’obesità è “uno squilibrio energetico tra calorie consumate e calorie bruciate”. I governi ripetono lo stesso consiglio: contare le calorie e ridurle. Questo principio si è infiltrato in diverse aree della nostra vita”.

Il libro di Elisa, **Dimagrire, porca miseria!** fa lo slalom spesso dentro questi temi, ma li affronta con maggiore leggerezza e soprattutto cura verso le persone.

“I chili di troppo sono un tema che ci riguarda tutti, e a volte è causa di piccole sofferenze. Dimagrire non è solo una questione estetica, ma di benessere delle persone. Ho provato a raccontare la vita quotidiana anche in modo spiritoso, ma sempre con grande rispetto”.

Il libro è stato pubblicato da **Hygeia press**, una piccola casa editrice sarda che si è sempre occupata di manualistica universitaria.

“Li ho trovati per caso e gli ho proposto il mio progetto – racconta Elisa – Lo hanno accolto con entusiasmo e abbiamo avviato una bella collaborazione. Questo libro apre una vera collana, comfort book, che cerca di rendere divulgativi temi che spesso vengono trattati solo dagli specialisti. Io non sono una psicologa, una dietologa, sono solo una appassionata di scrittura. Non credo che questa abbia solo lo sbocco del romanzo. Mi è sempre piaciuta la scrittura dei manuali di auto aiuto e ho scoperto che le persone l’apprezzano”.

Il tema del dimagrimento riguarda davvero tutti. “Ingrassare – scrive Wilson su **Internazionale** – è una conseguenza della civiltà moderna. I nostri antenati potevano permettersi una grande iniezione di

zuccheri non più di quattro volte all'anno, quando una nuova stagione forniva frutta fresca. Molti di noi ora se la concedono ogni giorno”.

La questione parte quindi dal mutare delle condizioni ed Elisa lo racconta bene nel suo libro scegliendo una scrittura diretta e immediata divisa in piccoli capitoli che si raggruppano in tre parti.

“Fateci caso: quante persone conoscete a dieta? Certamente ne saprete ricordare qualcuna. E questo per un motivo soltanto: le persone che si mettono a dieta hanno un bisogno innato di comunicarlo a tutto il mondo. Dire mi metto a dieta è un grido di guerra. È una sfida al mondo. È una promessa di stupore”.

“Da quando uso i social – dice Elisa – mi rendo conto che c'è bisogno di parlare e confrontarsi su questi temi. Del resto se ci pensiamo bene ognuna di noi ragazze, dall'adolescenza in poi, entriamo in questi argomenti e ci confidiamo. Ho praticato io per prima la fatica di privarmi di quella manciata di chili di cui faremmo volentieri a meno. La mia passione per la scrittura mi ha permesso di raccontare quelle esperienze. Ho due figli, uno di sette e una di tre, lavoro come responsabile della comunicazione di una importante azienda nazionale e corro molto. Arrivo a sera stanca, ma quando molte persone si siedono a guardare la tv, io mi metto a scrivere e questo mi fa superare la stanchezza. Non lascio il mio primo amore per la narrativa. Ho frequentato il corso di scrittura di Raul Montanari e continuo ad imparare, ma per ora voglio dedicarmi a questo filone. Abbiamo già in programma due nuove uscite con un libro sull'esperienza del partorire e un altro sulla sindrome di Down”.

Oggi c'è molta più attenzione al tema dell'alimentazione e sempre tornando a Wilson è interessante la sua analisi. “La nostra idea fissa delle calorie presuppone che siano tutte uguali e che tutti i corpi rispondano alle calorie allo stesso modo. Eppure, un numero sempre maggiore di ricerche dimostra che quando diverse persone consumano lo stesso pasto, l'effetto sullo zucchero nel sangue e sulla formazione di grasso varia a seconda dei geni, dello stile di vita e della composizione dei batteri intestinali”.

Il libro di Elisa Origi ci entra sempre con quello spirito di attenzione alla persona. “Ogni dieta è un'esperienza soggettiva e così anche le scoperte che si fanno quando ci si impone di cucinare in un modo più leggero possono riservare sorprese piacevolissime”.

Verrebbe da dire quindi che non ci sono soluzioni uguali per tutti se non nella cura che ognuno deve mettere per se stesso. Insomma, gira gira si torna sempre a quel senso di consapevolezza come soluzione di tanti problemi. Ammesso che i chili di troppo, o le troppe calorie siano per forza un problema.

“Se fosse un giallo e volessimo arrivare a scoprire chi è l'assassino – racconta Elisa – potrei dire che è l'autostima perché se le donne non si vogliono abbastanza bene vivranno sempre male tutto quello che riguarda il tema del loro corpo. Raggiungere un equilibrio in una società che vorrebbe sempre performance altissime non è facile per niente”.

Lei lo ribadisce e lo scrive nelle ultime righe del suo libro. “Quando siamo nudi, se ci confrontiamo sui nostri confini, sentiamo tutto quello che il nostro corpo ha da dirci. Allora potremo sentirlo mentre ci fa capire quante cose abbiamo addosso di troppo. Quanti fardelli ci trasciniamo dietro ogni giorno, senza sbarazzarcene, pur essendo del tutto superflui per noi”.

Marco Giovannelli
marco@varesenews.it

