

Sommario

4	Introduzione
	La bilancia che tradisce
8	Il grasso: riconoscerlo, capirlo
24	Agire contro il grasso
	Allarme girovita
38	Capire il gonfiore
51	Strategie contro il gonfiore
	Il corpo delle donne
60	Fuori le gambe
71	La vita dopo i 50 anni
	Mangia&bevi
82	Acqua scaccia acqua
91	Le diete dei 7 giorni
97	Dieta “Pancia piatta”
107	Dieta “Gambe sgonfie”
117	Dieta “Taglia una taglia” in menopausa
127	Dieta “Acqua amica”
136	Bibliografia

Introduzione

C'è un baretto a due passi da casa mia a Milano, un piccolo locale di poche pretese ma dove servono un caffè all'altezza di un napoletano come me. Ci vado spesso il sabato a gustarmene uno. Mi siedo a un tavolino tondo di metallo, un po' scalcinato, e guardo il via vai dei milanesi sul viale. Il mio occhio clinico non manca di soffermarsi su una pancia decisamente prominente, un sovrappeso che rischia di diventare pericoloso, un'eccessiva magrezza o gambe troppo appesantite, che potrebbero essere ancora belle se la signora avesse badato, negli anni, alla ritenzione idrica.

Sono sguardi casuali, posati su sconosciuti. Ma confermano la convinzione che si è rafforzata, giorno dopo giorno, nel mio studio a contatto con i miei pazienti: non c'è uno standard comune. Ognuno di noi ingrassa, dimagrisce, si gonfia, invecchia e perde tono in maniera diversa. Pertanto, per essere efficace, la terapia necessaria deve essere focalizzata sulle esigenze di chi mi sta davanti: è una filosofia, la mia, derivata da anni e anni di esperienza con le persone.

Quando un uomo o una donna entrano nel mio studio, il più delle volte riesco a indovinare al primo sguardo che cosa mi diranno. E una cosa è certa: se sono qui davanti a me è perché non stanno bene con il loro corpo. Non si piacciono più o, perlomeno, si sentono "in difficoltà". Respirano male, sentono dolori alle gambe, a volte la pressione è troppo alta o il cuore fa i capricci, oppure le articolazioni dolgono. Chi praticava sport capisce che non ha più un rendimento soddisfacente. E allora eccoli in mia presenza alla ricerca di una soluzione. Ma, prima ancora, di una spiegazione di quello che sta loro succedendo. Infatti il più delle volte questi pazienti mi dicono: «Dottore, perché sono così gonfio? Eppure non sono grasso!».

E in molti casi hanno ragione. Il quarantenne o il cinquantenne con fianchi stretti, gambe sottili e magari muscolose, ma con l'addome

così prominente da dover cambiare l'intero guardaroba, forse davvero grasso non è. Come non è grassa la ragazza piena di cellulite ma con la figura sottile. O la signora che aumenta di una taglia all'anno, però di chili non ne accumula neanche tanti. Ci sono pazienti in guerra da anni con il loro intestino che non funziona e nessuno è mai riuscito a spiegarne il motivo. Persone alle quali il proprio medico ha proibito tutto, pur avendo un peso normale, perché quel grasso che lamentano è tutto concentrato nel girovita.

Nel mio studio ho imparato a riconoscere che cosa si nasconde dietro il malessere fisico che molti lamentano. E osservando la gente dal tavolino del bar, dalla mia sdraio in spiaggia o durante le pause del mio jogging mattutino nei giardini vicino al mio studio, mi sono convinto che le forme umane sono infinite, e che molti di coloro che non si trovano a proprio agio con il loro corpo non possono identificarsi nella condizione di "grassi" e men che meno di "obesi".

È per tutte queste persone che ho deciso di scrivere questo libro. Perché so che la stragrande maggioranza dell'umanità che mi trovo a scrutare con il mio occhio clinico nei miei vagabondaggi, non verrà da me per farsi aiutare. Ma deve e può trovare comunque una risposta al suo disagio. Sono convinto che, nonostante le similitudini, non ci sia un paziente uguale all'altro, ma provate a leggere queste pagine e certamente vi identificherete in una delle condizioni che descrivo.

Capitolo dopo capitolo, riuscirete a capire che cosa c'è che non va nel vostro corpo e a trovare delle risposte. Imparerete a cucinare gli alimenti più utili alla vostra personalissima condizione di salute, a scegliere tra le sostanze vegetali e non quelle che vi servono e quelle che vi fanno solo buttare soldi. Persino a imparare che cosa bere e quanto. Scommetto che, se vi impegnerete, da qui a pochi mesi vi sentirete meglio e vi piacerete di più.