

Rocco Ballacchino

COME SIMULARE UNA DIETA ED ESSERE FELICI



carbonara
editrice

**ROCCO
BALLACCHINO**

**Come simulare
una dieta ed
essere felici**

LA SCELTA

Il giorno delle grandi decisioni arriva sempre.

Puoi cercare di ignorare il tuo problema, ma saranno gli altri a ricordartelo.

Puoi far finta di entrare facilmente nei tuoi pantaloni, ma hai finito i buchi nella cintura.

Puoi evitare tutti gli specchi presenti nel tuo appartamento ma non potrai farlo per sempre e ovunque.

Ecco la resa dei conti.

È giunto il momento di metterti a di... a die... a dieta.

Difficile persino da dire, da pronunciare

È un'ossessione che ti perseguita sin dall'età adolescenziale, quando il pediatra tramava per rallentare il tuo sviluppo naturale.

Sei cresciuto alternando periodi di gozzoviglie alimentari senza freni, in cui ti concedevi tutto, con fasi di fame atavica.

L'effetto yo-yo ha reso molle e informe il tuo corpo ma non ti ha trasformato, comunque, in una persona migliore.

Inutile continuare in questo stillicidio emotivo.

Questo testo, nato da una quarantennale esperienza diretta, ha l'obiettivo di far accettare al dietizzando la sua probabile **SCONFITTA** senza

fare drammi.

Una volta assodato che non ci sono diete miracolose che non comportino drammatici sacrifici è meglio approcciare in maniera diversa quell'ambito della propria esistenza.

La dieta va fatta certo, ma con un certo distacco.

Ci sono diversi trucchi e stratagemmi in grado di rendere sopportabile un periodo a stecchetto fornendo agli altri un'impressione diversa di ciò che sta accadendo.

Grazie ad alcuni preziosi consigli contenuti in questa guida potrete simulare la vostra dieta per soddisfare le pretese altrui mantenendo intatto il vostro peso forma.

Si tratta di un manuale, che sfata alcune leggende metropolitane sull'argomento, in grado di proteggere la vostra libertà alimentare dalle pressioni provenienti da coloro che vi circondano e dai media stessi.

BILANCIA

In ogni dieta che si rispetti c'è sempre un oggetto che può diventare un perfido nemico o un fidato alleato a seconda dell'esito della dieta stessa. Alcuni la ignorano per anni, non le dedicano nemmeno un'occhiata furtiva perché temono le sue sentenze, mentre altri ne sono dipendenti e la frequentano tutti i santi giorni, lunedì post-matrimoniali compresi (che coraggio!).

Stiamo parlando della bilancia, il risoluto giudice che certifica i risultati di un regime dietetico a basso contenuto calorico.

Di certo bisogna rassegnarsi a convivere con la sua invadente presenza,

ma, soprattutto all'inizio di una dieta, è possibile provare a raggiarne l'efficacia.

La prima pesatura rappresenta infatti un momento piuttosto delicato per chiunque voglia decidere di simulare una dieta.

Dobbiamo partire alti!

È fondamentale che i risultati della prima settimana di supplizio siano positivi e quindi, da un punto di vista psicologico, è meglio che il dato di partenza sia "arrotondato" per eccesso.

Ma come è possibile che ciò accada?

È semplice: basta barare.

Chiudete gli occhi e immaginate la scena.

È il primo giorno di dieta.

Vi siete alzati di pessimo umore perché non volete rinunciare a tutto ciò che vi fa star bene.

Sapete che c'è una prima fondamentale cosa da fare, ma non ricordate dove avete nascosto la bilancia al termine dell'ultima dieta.

Dopo aver guardato con attenzione il bagno la scovate, la liberate da uno strato di polvere e sostituite le pile ormai defunte.

Prima di pesarvi deve essere chiaro un precetto.

Bisogna farlo tutte le volte nelle stesse condizioni fisiche e ambientali.

Se avete iniziato a pesarvi un lunedì mattina alle ore 7 e 42 minuti non

importa che siate a Nairobi o a Pecetto Torinese, in viaggio o in albergo, svegli o dormienti, l'unica cosa che conta è che alle 7 e 42 minuti di ogni dannata settimana siate sopra la vostra bilancia.

Per omogeneità nelle misurazioni è fondamentale che lo strumento di riferimento sia sempre lo stesso, è quindi consigliabile che vi portiate dietro la pesapersone ovunque andiate.

Detto ciò la prima pesatura resta un elemento imprescindibile.

Il numero che apparirà sul display sarà come una montagna da scalare, al contario, perciò meglio fingere di iniziare da una vetta maggiore per godere al meglio i risultati ottenuti.

Innanzitutto è opportuno concedersi

una serata di libertà mangereccia prima dell'inizio dei sacrifici in modo da elevare artificiosamente la quota di partenza.

Non ponetevi limiti perché poi avrete modo di dimagrire successivamente.

Forse...

Un altro prezioso consiglio è quello di pensarvi, a differenza di quanto avverrà una settimana dopo, completamente vestiti, anche in modalità invernale.

Giubbotto, sciarpa, maglione, canottiera di lana, mutande della nonna, camicia felpata, pantaloni spessi e calzettoni vi permetteranno di incrementare fittiziamente il vostro peso

di qualche chilo.

Se poi vi capita di pesarvi mentre cullate il vostro bimbo, che non ha alcuna intenzione di abbandonare le braccia, sarà tutto di guadagnato.

Questa proposta, apparentemente folle, verrà pienamente compresa solo e soltanto nell'istante in cui avverrà la seconda pesatura.

Quel faticoso giorno dovrete salire sulla bilancia in condizioni opposte rispetto a quanto accaduto una settimana prima.

Nudi come vermi, senza slip né orologio da polso e, possibilmente, con i capelli rasati a zero o quasi.

Anche la barba, appena fatta, può essere un utile espediente per

guadagnare qualche grammo rispetto all'inizio del supplizio.

Per chi è provvisto di dentiera sarebbe opportuno ricordarsi di toglierla prima di pesarsi.

Pensate la soddisfazione che vi inebrierà con un calo fittizio di diversi chili.

Dal punto di vista psicologico una vera e propria iniezione di fiducia.

Immaginate il piacere che proverete nell'incrociare qualche conoscente e comunicargli il risultato della prima settimana di dieta.

“Ma come hai fatto a perdere 5 chili in una settimana?”.

Di fronte a tanto entusiasmo avrete una sola strada da percorrere nel

rispondere: mentire.

“I sacrifici pagano”.

“È stata dura i primi giorni ma poi...”.

“Ho cambiato totalmente stile di vita”.

Sono tre delle possibili falsità che potrete somministrare a colui che pone, con sguardo implorante, la domanda nella speranza di ricevere il *Sacro Graal* di una dieta miracolosa.

Dopo la prima pesatura fasulla e il conseguente successo dell'esordio vi meritate un regalo.

La costanza e l'impegno vanno premiati, sempre.

Potrete perciò concedervi una fetta di torta, un pacchetto di patatine, una

bibita gasata o un croissant alla crema.

Qualcosa di piccolo e sfizioso, ma non compromettente.

Vi aspettano giorni difficili, meglio coccolarsi dopo i primi successi.

Con un inizio così nulla vi sarà precluso.

Basta crederci, basta esser convinti.

*Non si diventa obesi tra Natale e
Capodanno, ma piuttosto tra
Capodanno e Natale*

Alberto Lodispoto

ABBIGLIAMENTO

Se non sarai tu a scegliere la taglia sarà la taglia a scegliere te...

Questo motto è utile a sintetizzare un concetto imprescindibile.

Se la dieta non dovesse fornire, sin dall'inizio, i risultati auspicati, soprattutto perché cercheremo "inconsciamente" di boicottarla, sarà necessario prendere provvedimenti, passando a una taglia superiore rispetto a quella correntemente indossata.

Non è un passaggio mentalmente facile, ma comunque necessario.

Pensate alla tirannia di una taglia 48, difficile da abbottonare anche trattenendo a lungo il respiro e tirando

indietro la pancia.

Pensate poi al dramma che vivrete quando dovrete entrare in un vestito, accantonato da mesi nell'armadio, in prossimità di un matrimonio.

Se poi la taglia non è quella che indossate abitualmente e mancano pochi giorni alla cerimonia il pericolo di non entrarci non può essere scongiurato.

Soprattutto gli uomini non devono mai commettere l'errore di sottovalutare il loro girovita.

Scoprirlo all'ultimo sarebbe emotivamente devastante.

Personalmente ho superato questo problema prendendolo per le corna.

Una bella 54 abbondante e la questione è brillantemente risolta.

Qualcuno potrà viverla come una sconfitta, come una resa di fronte alle difficoltà di perdere chili, ma si tratta solo di sano realismo, di un'accettazione delle proprie dimensioni corporee.

Infilare i pantaloni, non avere bisogno di trattenere il respiro, abbottonarli agevolmente e sorridere...

La vita è soprattutto una questione di prospettiva e indossando una taglia 54 la visuale è assai diversa.

Anche la cerimonia stessa può essere vissuta in maniera più soft senza la prospettiva di dover sbottonare i pantaloni dopo l'aperitivo a buffet o i primi giri di antipasti.

Per quanto riguarda invece

l'abbigliamento sportivo un'ottima soluzione può essere quello dei pantaloni dotati di elastico anziché passanti.

Sono comodi e si adattano perfettamente alle tue forme.

Colui che ha sostituito la tirannia della cintura con la libertà dell'elastico doveva essere una persona dotata di grande flessibilità mentale.

Liberté, Fraternité, Elastiché...

VERDURE E INSALATA "LAIT"

Un regime dietetico equilibrato dovrebbe avere le verdure tra i principali elementi nutrizionali.

Questo precetto, che appartiene a molte diete tradizionali, va ridefinito se si vuole sopravvivere di fronte a tante ingiuste privazioni.

Bisogna innanzitutto sgombrare il campo da un equivoco storico relativo a questa informazione:

Le melanzane alla parmigiana, per esempio, possono essere classificate

come verdure?

La risposta è sicuramente affermativa.

È vero che il piatto si compone anche di altri ingredienti, come il formaggio, il sugo o l'olio, ma il cuore di tale sublime creazione restano le melanzane.

È anche vero che qualcuno può arricchirla con prosciutto cotto, uova sode o fettine di salsiccia, ma le melanzane abbassano notevolmente il livello calorico medio del piatto.

Non è così grave, come raccontano i benpensanti, metterle fritte, anzi valorizza l'opera d'arte come un ultimo colpo di pennello che vivacizza il quadro.

Anche la finta insalatona rappresenta un ottimo alibi per la propria coscienza.

La finta insalatona si basa sull'utilizzo di una serie di vegetali tipo lattuga, pomodori, carote e zucchine assemblati allo scopo di nascondere alla vista dei famigliari di chi è a dieta gli altri ingredienti di quel variopinto piatto.

Wurstel, olive, tonno, mozzarella, acciughe, noci, cubetti di caciotta e di prosciutto possono essere occultati grazie alla presenza delle foglie d'insalata.

Si può arricchire anche con abbondante aggiunta di sale e maionese per non utilizzare troppo olio.

È una ricetta semplice e veloce che

può fare da pasto completo.

Va sfatato in questa sede anche un altro luogo comune: quello secondo cui le patatine fritte siano particolarmente caloriche.

Basta semplicemente avvolgerle in un tovagliolo per assorbire il sottile velo d'olio che le cosparge e renderle decisamente più digeribili.

Le verdure cotte vanno evitate come la peste.

Sono assolutamente demotivanti per chi osserva un periodo di restrizioni.

Vanno assunte sì, ma migliorate e valorizzate.

I peperoni sono ottimi con le acciughe sopra.

I fagiolini si accompagnano

perfettamente con le patate, le trofie e il pesto.

Delle melanzane abbiamo già detto.

Le zucchine si sposano divinamente con i gamberi e gli spaghetti.

I pomodorini sulla focaccia insieme alla rucola e alla bresaola sono deliziosi.

Anche l'insalata trevisana può essere utilizzata a mo' di barchetta per accogliere un ripieno assai più intrigante.

Per non parlare delle verdure sottolio, anch'esse da strizzare vigorosamente per renderle un po' meno dannose.

In conclusione il motto adatto per le nostre amiche verdure potrebbe essere il

seguinte:

*Meglio accompagnate che
tristemente sole...*

*Io ho un mio personale concetto di
dieta: evito rigorosamente tutti i cibi*

che non mi piacciono

Milan Kundera

POCO MA SPESSO

Uno dei consigli che più spesso ci sentiamo ripetere da quei sapientoni dei dietologi è quello di mangiare poco ma spesso.

Devo ammettere che ho impiegato un po' di tempo prima di afferrare il vero significato di quest'affermazione che per diversi anni ho accolto con una certa dose di scetticismo.

Non si tratta di rinunciare alle gioie, ma di distribuirle, in maniera più equa, nel corso della giornata.

Ho perciò buttato giù uno schema in grado di esplicitare tale filosofia

alimentare:

ore 8,00 latte

ore 8,30 biscotti

ore 9,00 yogurt con scaglie di
cioccolato

ore 9,30 caramella al limone

ore 10,00 toast prosciutto e sottiletta

ore 10,30 caffè

ore 11,00 arachidi

ore 11,30 una mela

ore 12,00 un piatto di pasta al sugo

ore 12,30 un etto di prosciutto cotto

ore 13,00 melanzane alla parmigiana

ore 13,30 tiramisù

ore 14,00 caffè

ore 14,30 snack ai cereali

ore 15,00 succo di frutta

è così, di seguito, sino a notte

inoltrata...

Sfido chiunque a svegliarsi con i crampi allo stomaco da primi giorni di dieta.

MALEDETTO METABOLISMO

Non sono mai stato uno che ama le generalizzazioni, ma detesto una categoria di persone: quelli che hanno il metabolismo di una fornace per materiali da costruzione.

Gente capace solo di pontificare e di invitare gli altri a mettersi a dieta quando loro possono permettersi di mangiare lardo di colonnata come fosse insalata belga, senza ingrassare di un grammo.

Solitamente le persone che vantano quel tipo di metabolismo ti guardano dal magro al grasso e fanno delle facce

colme di diffidenza quando provi a spiegare loro che se mangi anche solo un pasticcino fuori dai pasti rovini i sacrifici di una settimana. Io sono in grado di ingrassare anche solo guardando la finale di Masterchef.

Di solito non ti credono perché a loro non accade.

Gli esseri dal metabolismo rapido come una lepre sono convinti che tu stia mentendo a prescindere, che la confessione di quel pasticcino nasconda decine di bigné non dichiarati, nemmeno a te stesso.

E invece no!

C'è un'evidente ingiustizia che non potrai colmare nemmeno seguendo uno dei consigli proveniente dalla cosca dei

magri:

“Bisogna fare attività fisica!”.

“La pasta va evitata la sera!”.

“Meglio mangiare la frutta lontano dai pasti!”.

“L'insalata andrebbe consumata come primo piatto per tappare il buco ed evitare di divorare troppe schifezze!”.

Tutti consigli validi se non fossero loro i primi a non seguirli.

Quando hai un fisico che è come un forno a microonde non puoi paragonarti a chi per bruciare i grassi usa legna bagnata, maledizione!

A tutti i metabolisti fortunati auguro di reincarnarsi in un essere umano che ingrassa anche solo respirando il vapore dell'acqua di cottura della pasta.

Sarebbe un ottimo contrappasso per opposizione, come nella Divina Commedia.

Ecco, il buon Dante avrebbe dovuto creare un girone destinato ai rompicoglioni del “te l'avevo detto io che saresti ingrassato” .

Ci sarebbe stato sempre il tutto esaurito.

*Non è vero che sono grasso: sono
sotto la mia altezza forma*

Garfield

LO SPORT FA MALE

E' fondamentale una premessa.

Non ho mai visto nessuno stare male mentre, stravaccato comodamente su un divano, ingurgita un pacchetto di patatine oversize e una birra gelata.

Sì, certo ci può scappare una congestione se la bevanda è troppo fredda oppure si può morire soffocati se qualche patatina va di traverso e non c'è nessuno nei paraggi che sappia pratica la manovra di Heimilich.

Normalmente in quelle condizioni invece si sta da Dio.

Cosa ben più rischiosa è la pratica

dell'attività sportiva.

Distorsioni, contusioni, infiammazioni, distrazioni, elongazioni rappresentano un gran rompimento di ... (lascio completare a voi la rima).

Per non parlare della stanchezza, del sudore, dell'acqua sprecata della doccia, del costo del boiler per scaldarla, dell'acquisto delle scarpe da corsa e via dicendo.

Per convincere anche i più attivi basterebbe comunque una banale considerazione: il gioco non vale la candela.

Basta un toast per recuperare le calorie perse con una partita di tennis.

Basta un pasticcino per rendere vana una camminata di quaranta minuti.

Basta lo zucchero nel caffè per rendere inutili cinque piani di scale a piedi.

Basta un bel piatto di carbonara per mandare in malora un'ora di corsa per un soggetto di 90 chili di peso.

Molto spesso la lobby dei dietologi non comunica queste evidenze ai pazienti, illudendoli sulla capacità taumaturgiche dello sport.

E soprassedo sui possibili rischi per la vita stessa insiti in alcune attività fisiche...

Il più bel ricordo che ho del nuoto è rappresentato dai panini che divoravo al bar della piscina dopo la lezione.

Ho ancora nelle narici l'odore emanato dal tostapane che utilizzavano

per scaldarli.

Sopportavo la stanchezza delle decine di vasche percorse, sotto lo sguardo attento dell'istruttore, soprattutto perché sapevo che in seguito quel premio mi avrebbe rinfancato.

Il pub dopo il calcetto e la spaghetтата successiva al basket sono altri due momenti epici che ricordo con nostalgico piacere.

Per non parlare delle partite a carambola, giocate intervallando sorsate di birra a tiri "acrobatici".

Qualche volta mi sono cimentato anche con la cyclette ma dopo dieci minuti la noia aveva la meglio sulla voglia di scattare sui pedali e mi ritiravo... in cucina.

Lo sport passivo fornisce più soddisfazioni di quello attivo, anche a livello di risultati.

Potrete partecipare a trionfi olimpici o mondiali stando comodamente seduti sul vostro divano, attornati dalle persone che vi vogliono bene.

Per iniziare a praticare sport ci sarà sempre tempo, meglio fare domani quello che potresti fare oggi.

ESORCISMO

Se le diverse diete che avete applicato al vostro corpo non hanno funzionato potete passare a rimedi meno convenzionali.

Perso per perso meglio affidarsi alla dimensione soprannaturale.

Questa specie di rito funziona meglio se applicato collettivamente.

Innanzitutto i dimagranti devono riunirsi in cerchio. A turno, ognuno di loro, urlerà il nome di una ricetta da evitare.

Seguirà un Vade Retro collettivo.

Del tipo:

Agnolotti al ragù – Vade retro

Spaghetti all'amatriciana- Vade retro

Tagliere di affettati - Vade retro

Risotto mari e monti- Vade retro

Arancini di riso - Vade retro

Patatine fritte - Vade retro

Salsa tonnata - Vade retro

Salsiccia ai ferri - Vade retro

Linguine allo scoglio - Vade retro

Fritto di paranza - Vade retro

Trofie al pesto - Vade retro

Focaccia ligure - Vade retro

Bugie ripiene -Vade retro

Tagliere di affettati - Vade retro

Tortellini panna e prosciutto – Vade

retro

E così via...

Forse non scacterete il demone del cibo, ma sicuramente vi farete una

grassa risata.

*Per un uomo grasso non c'è altro
da fare che fingere di essere una
persona allegra*

Kees Van Kooten

LA NOTTE PORTA CONSIGLIO

È capitato a tutti, confessatelo.

Soprattutto nei primi giorni di dieta.

Sei riuscito a superare tutte le tentazioni giornaliere e ti sei finalmente addormentato dopo diversi tentativi andati a vuoto.

Nonostante le mille difficoltà hai seguito le indicazioni del dietologo alla lettera.

È a quel punto che, in piena notte, arriva lui: l'attacco di fame.

Spalanchi gli occhi...

Il tuo stomaco implora rifornimenti...

Il tuo compagno/a sta russando profondamente e anche i figli sono finalmente nel mondo dei sogni.

È arrivato il momento di assaltare il frigorifero, senza lasciare tracce ovviamente.

Il primo consiglio che posso modestamente darvi e di muovervi comunque con cautela.

Non date per scontato il sonno altrui, potrebbe interrompersi da un istante all'altro.

Il secondo consiglio è quello di valutare bene che cosa recuperare dal frigorifero senza che il partner se ne accorga il mattino successivo.

Un altro consiglio è quello di ignorare l'indicazione che alcuni

dietologi danno di tappare il buco attraverso una mela o delle verdure crude.

La vostra mente non vuole quello!

Anche di notte bisogna volersi bene.

Una volta che con le movenze di Catwoman sarete arrivati di fronte al frigorifero non vi resta che aprirlo lentamente e rintracciare l'alimento che fa per voi.

Non prendete "roba" che fa briciole o è friabile come il parmigiano per esempio.

Se si tratta di qualcosa di confezionato è importante non lasciare l'involucro in giro.

O si butta nella spazzatura occultandolo per bene oppure, se la

spazzatura stessa si trova in balcone e non si può produrre rumore tirando su la tapparella, nascondendolo in qualche anfratto della cucina dove si recupererà in un secondo tempo per farlo sparire.

Consiglio di far fuori qualcosa che si possa mangiare in un unico boccone, sempre per evitare di lasciare tracce sospette.

Un cioccolatino, una fetta di prosciutto, un cubetto di guanciale, un formaggino, una sottiletta etc...

Naturalmente prima di ritornare a letto bisogna lavarsi accuratamente le mani. Purtroppo è più rischioso lavarsi i denti perché nel totale silenzio della notte può essere notato dagli altri familiari.

Fatto ciò rientrate alla base e se il partner dovesse chiedere:

“Cos’è successo amore?”.

Rispondete risoluti:

“Avevo sete e ho bevuto”.

Nel buio della notte non leggeranno l'immagine della menzogna sul vostro viso.

LA SCARPETTA

La scarpetta non è reato!

Se lo ficchino bene in testa i benpensanti e i moralisti dell'ultima ora.

Il piacere di pulire il piatto con il pane, al termine di una portata sugosa, va lasciato a chiunque.

È un sacrosanto diritto umano.

Rimasugli di pesto, olio, maionese e sugo d'arrosto vengono assorbiti dalla mollica del pane e lo rendono assai più apprezzabile al palato.

Tra l'altro così facendo si risparmia sulla quantità d'acqua necessaria per lavare il piatto.

Il nostro pianeta è in difficoltà, inutile negarlo, e la scarpetta può essere

un piccolo rimedio, una di quelle
semplici raccomandazioni da insegnare
persino, nelle scuole, ai più giovani.

SCARPETTA MON AMOUR!

*La dieta è una guerra. E se la dieta
è una guerra, io faccio l'obiettore di
coscienza*

Gino Bramieri

CONSIGLI NEFASTI

Quando si avvicina l'ora del pranzo o della cena, mettete in tavola un piatto più piccolo rispetto a quello in cui siete abituati a mangiare: avrete la sensazione di mangiare la stessa quantità di cibo di sempre, perché il piatto sarà pieno, ma in realtà la porzione è ridotta.

Ho intercettato questo consiglio in rete mentre cercavo qualche dieta miracolosa che non avevo ancora sperimentato.

Probabilmente chi l'ha scritto pensa

che il genere umano sia composto soprattutto da idioti, con scarsa propensione per il ragionamento e la matematica.

Se in un piatto piccolo metto anziché 30 patatine fritte 10 patatine fritte non sarò soddisfatto e lo riempirò tre volte ingurgitando lo stesso identico numero di patatine fritte.

Un piatto bonsai da foraggiare in continuazione non diminuirà la mia fame, ma aumenterà di sicuro la mia rabbia.

È vero, forse brucerò qualche caloria in più grazie all'utilizzo ripetuto del braccio, ma non basterà a farmi rinunciare, appena avrò voglia di staccare il culo dalla sedia, al proposito

di ritornare in cucina per recuperare una ciotola sufficientemente capiente per le mie esigenze.

Qualcuno consiglia anche di utilizzare una forchetta piccola per diminuire la quantità della singola porzione assunta e allungare i tempi del pasto, evitando, di conseguenza, il piacere del bis.

Pasti che durano un'eternità e che ti procurano solo i crampi al culo per le troppe ore trascorse nella stessa posizione.

Sono tutti inutili placebo per la mente.

Piattino da antipasto, forchettina da bambino, cucchiaino da dolce, tutti diminutivi per combattere una famona da

assecondare con un piattone di lasagne.

Immagino già le blogger alte e slanciate intente a scrivere un comandamento del genere sui loro PC senza pensare che tra ciccione e coglione ci sia una differenza non solo lessicale.

LO STOMACO NON SI CHIUDE

Quando un povero sfigato inizia una dieta si sente spesso dire da chi gli sta intorno, e continua a mangiare normalmente, che dopo i primi giorni lo stomaco inizierà a chiudersi e a necessitare di meno cibo.

Meglio sgombrare il campo da equivoci. Quest'affermazione è assolutamente falsa perché da un punto di vista fisiologico non muta assolutamente nulla.

Lo spazio è sempre lo stesso.

Avete provato a prendere un sacco vuoto che solitamente riempite per

intero e a metterci dentro solo poca roba.

Lo spazio a disposizione resterà sempre lo stesso.

Questa è l'ennesima bufala che viene propinata a colui che si mette a dieta per invogliarlo a non smettere dopo una manciata di ore.

Può darsi che dopo qualche giorno di dieta inizierete a rassegnarvi e a essere tristi e arrendevoli.

Quello sì, può accadere e si chiama in un solo modo: **DEPRESSIONE**.

Mentre il resto del mondo pasteggia a ostriche e champagne voi siete soggiogati dal sedano e le zucchine, schiavi di un regime, nel vero senso della parola, che non vi appartiene.

Ricordo ancora con nostalgia una dieta che feci una ventina d'anni fa.

Persi diversi chili e raggiunsi l'obiettivo che mi ero preposto prima di iniziarla.

Di certo ero più magro, ma anche più incazzato con il mondo.

Il primo giorno successivo alla fine della dieta andai al mare.

Iniziavano le tanto agognate vacanze.

Quando raggiunsi i miei amici nella località turistica che avevamo scelto venni invitato a pranzo da una famiglia che conoscevo da tempo.

“Non devi mollare subito! Hai imparato la lezione. Tieni duro”.

Mi ripetei prima di affrontare il mio ritorno “in campo”.

La corpulenta padrona di casa aveva apparecchiato nel terrazzo. C'era una brezza marina che metteva appetito da sola. Avevo fatto addirittura due piani di scale a piedi e avevo una gran fame.

Appena ci sedemmo lei arrivò in tavola con un “secchio” di pennette alla vodka, condite con pancetta, cipolla, salsa di pomodoro, panne e vodka, naturalmente.

Erano tantissime.

Il peggior modo per mettere alla prova la mia forza di volontà da dieta di mantenimento.

Mi mantenni sì, ma alla tavola per lungo tempo, e divorai un quantità industriale di pasta.

Scoprii, a malincuore, che lo

stomaco, durante quei mesi, non si era per nulla ristretto.

Ci stava ancora un sacco di roba, forse ancora più di prima.

Quei piattoni di penne rappresentarono il mio ritorno alla vita.

Inutile dire che recuperai in poco tempo tutto quello che avevo perso, ma fu bellissimo vivere *da magro* quei giorni spensierati.

*Sono a così ferrea dieta che non mi
lasciano neanche leccare un
francobollo*

Francis Scott Fitzgerald

MASTICARE SINO ALLA MORTE

Bisogna masticare con calma.

Il senso di sazietà va dallo stomaco al cervello dopo 20 minuti dall'inizio del pasto.

Questo sì che è un consiglio che ci cambierà la vita.

Dobbiamo resistere solo 20 minuti e poi il problema sarà risolto.

In un giorno qualunque possiamo sperimentare questa pratica difensiva.

Sono le 13 e abbiamo una fame bestiale.

Nel piattino ci sono due finocchi

bolliti, un uovo sodo e alcune gallette di riso.

Acqua naturale nel bicchiere.

Nessuna traccia d'olio o sale nelle vicinanze.

Intorno a noi ci sono i nostri familiari che, comunque solidali con la nostra scelta di vita, stanno strafogando l'impossibile, senza alcuna remora.

Loro però non sanno che noi, superata la soglia della sofferenza, ci sentiremo appagati come se fossimo al termine di un addio al celibato.

Iniziamo a masticare molto lentamente.

Un piccolo morso alla volta che rimane in bocca per minuti e minuti prima di trasformarsi in bolo e iniziare a

percorrere l'esofago.

Sono trascorsi dieci minuti e siamo a metà del guado.

Uno dei finocchi è ancora al suo posto e mezzo uovo sodo sopravvive stoicamente.

L'acqua riempie mezzo bicchiere

Ciò che avremmo fatto fuori in quaranta secondi è ancora lì.

Continuiamo senza sosta a masticare rischiando di procurarci una lussazione della mandibola.

Il traguardo ormai è prossimo.

Il piatto e il bicchiere sono vuoti.

Cominci a realizzare che la strategia dei venti fottuti minuti non sta funzionando.

La sensazione di fame non ti ha

abbandonato e, tra l'altro, sei più nervoso di un tassista fermo in un ingorgo.

Il tuo cervello si è ammutinato e non ha mandato alcun segnale di riempimento allo stomaco o forse l'ha inviato, ma lo stomaco non se n'è accorto.

Tu continui a masticare, nonostante la bocca sia vuota, ripetendoti che da un momento all'altro ti sentirai sazio.

Intorno a te il tavolo si è svuotato e hai la sensazione che potresti andare avanti fino a notte inoltrata quando calerà il sonno come una mannaia sui tuoi occhi.

COME PERDERE 6 CHILI IN 10 GIORNI

Chiuditi in una stanza e butta via la chiave...

PER FORTUNA C'E' L'ACQUA

Non mangiate tra i pasti. Se avete fame tra i pasti bevete acqua, caffè o tè senza zucchero

Ecco un altro consiglio miracoloso.

Bere, bere, bere, come se non ci fosse un domani.

1 litro, 2 litri, 3 litri d'acqua al giorno e pazienza se la vostra vescica implorerà pietà.

Nessuno nega gli effetti benefici di un buona idratazione, ma sarà capitato a tutti di incontrare qualcuno che attribuisce i risultati di una dieta

all'acqua bevuta durante l'intero arco del giorno.

Se poi vai a scavare tra le pieghe della giornata del miracolato scopri che ha mangiato quattro carote, un pacco di cracker integrali e una mela.

Probabilmente sarà dimagrito per quello, ma attribuisce i meriti all'acqua assunta.

Mi è capitato diverse volte di manifestare, quando i buchi della cintura non bastavano più, il mio bisogno, provvisorio non sia mai, di un periodo a stecchetto.

La prima reazione che ho ricevuto in risposta alla mia confessione era, nel novantanove per cento dei casi, la seguente:

“Ma bevi?”.

Con le diverse varianti:

“Quanto bevi al giorno?”.

“Non dirmi che non bevi?”.

o

“Con l’acqua hai provato?”.

Ecco è d’obbligo una precisazione:

POTRAI BERE ANCHE UNA

DECINA DI LITRI ACQUA AL

GIORNO, QUASI AVESSI LA

PROBOSCIDE DI UN ELEFANTE MA

SE NEL FRATTEMPO MANGERAI

LASAGNE, AFFETTATI, SPAGHETTI

AI FRUTTI DI MARE, BOMBOLONI

ALLA CREMA, FRITTURE VARIE,

PRIMI PANTAGRUELICI

TARALLUCCI E AFFINI ALLORA

NON SERVIRA’ A NULLA,

RASSEGNA TI!

La mia dieta mi permette di mangiare quello che voglio per un minuto al giorno

I Simpson

L'IMMAGINE CONTA

Nel processo di mistificazione della propria forma fisica conta molto anche l'aspetto mediatico.

Soprattutto nell'era dei Social Network molte persone giudicheranno il tuo grado di obesità dalle immagini di te che circolano in rete.

Se poi utilizzi Internet per cercare la tua metà, o il tuo quarto a seconda dei casi, tutto ciò sarà ancora più importante

Proprio per questo è opportuno giocare bene le proprie carte.

Se fai una foto da solo privilegia i vestiti scuri e i campi lunghi. Se sei

grasso soprattutto a livello della pancia verrà notato di meno.

Evita accuratamente i primi piani e le foto a mezzo busto.

Un buon consiglio può essere quello di inspirare profondamente al momento dello scatto per tirare indietro la pancia. Perché ciò accada è fondamentale la collaborazione con chi fa la foto; se aspetta troppo rischi di andare in ipossia con l'ossigeno che non raggiunge più il cervello.

Meglio non indossare camicie a righe o a pallini perché l'effetto tovaglia ingrassa, forse perché viene inconsciamente associato al cibo che ci transita sopra.

Se qualcuno dovesse comunque

notare la tua pinguedine difenditi con la teoria della relatività, segnalandogli l'esistenza di una precedente foto in cui sei ancora più grasso.

Se, invece, il fotogramma oggetto di critica è quello in cui hai raggiunto l'apice della "forma", dichiara che ne sei consapevole e che sei già in procinto di metterti a dieta.

Non specificare date, mi raccomando.

Potrebbero venire a controllare i tuoi progressi

Più semplice è invece l'atteggiamento mediatico da tenere nella foto in coppia.

Puoi, infatti, utilizzare la tua compagna come scudo umano e

abbracciarla da dietro, inscenando un atteggiamento romantico con il solo obiettivo di nascondere la tua pancia. Puoi portare in avanti la tua testa ed affiancarla alla sua per rendere il quadretto ancora più idilliaco.

Sono sconsigliate le foto tradizionali, uno accanto all'altro, soprattutto se sei in spiaggia o se la tua fidanzata o moglie arriva da un periodo di minestre serali mentre tu sei a fine vacanza e non riesci nemmeno più ad abbottonare i bermuda.

La migliore delle foto possibili resta quella di gruppo, soprattutto se all'interno della composizione visiva c'è qualcuno che è messo ancor peggio di te da un punto di vista del volume

corporeo.

Non aver paura di coinvolgere anche altre persone al solo scopo di mimetizzarti meglio.

Se sei all'ultimo giorno di vacanza e devi sottoposti alla gogna della foto finale diventa disinteressatamente amico dei tuoi vicini di ombrellone, che fino a quel giorno avevi letteralmente ignorato, e invitali a partecipare alla tua foto ricordo.

Così facendo sarai uno tra tanti, ti posizionerai in seconda o terza fila e sbucherà solo la tua testa.

Avrai fregato tutti i giudici in attesa di un tuo scatto su Facebook per poterti condannare.

COLAZIONE LIBERA

Non c'è dietologo, nutrizionista, medico o mago da strapazzo che non predichi l'importanza della colazione.

Quel pasto a inizio giornata deve fornire il venticinque per cento dell'apporto energetico giornaliero.

Bisogna mettere tanta legna nel camino per poter scaldare il nostro corpo sin dal mattino.

Questo precetto legittimo viene spesso travisato dai dietizzandi.

In sostanza **NON POTETE MANGIARE TUTTO QUELLO CHE VOLETE.**

Se “fatturate” 500 calorie al mattino non si trasformeranno in 200 solo per il fatto essere state assunte alle prime luci dell'alba.

Conosco gente che si sveglia alle cinque per divorare di tutto sperando in uno sconto sul consumo collettivo.

Per coloro che sono maggiormente in difficoltà nell'affrontare una dieta quello della colazione “libera” può rivelarsi un ottimo escamotage per deviare dalla retta via.

Di sicuro verrete giustificati dai vostri controllori.

Bacon, uova, toast, salsicce e sottilette saranno i lasciapassare per trasgredire senza essere bacchettati dall'esercito dei magri.

Se qualcuno proverà a farvelo notare, avrete solo una risposta utile per tutte le stagioni:

“Ma tanto è solo la colazione...”.

*Nel corso degli ultimi 15 giorni
sono stato a dieta; quanto ho perso? 15
giorni*

Mark Twain

LE MONODIETE

Tra i mali peggiori che affliggono l'umanità di sicuro ci sono le monodiete, regimi alimentari che si basano su un solo alimento, sino alla nausea. Non so se dimagrirai ma di certo, al termine di quel periodo, odierai i singoli componenti di quelle follie.

A quel punto non sarebbe meglio strafogarsi di patatine fritte o panzerotti ripieni?

Almeno detesteresti qualcosa di estremamente calorico e, dicono, dannoso.

Tra le monodiete che ho rintracciato in rete ci sono:

- Dieta del limone: pancia piatta in una settimana (sì, con la panciera)
- Dieta del latte: per perdere cinque chili in otto giorni (conviene acquistare una mucca)
- Dieta del riso e del pollo, ma non si deve fare per più di tre giorni (peccato perché sembrava accettabile)
- Dieta del minestrone disintossicante e dimagrante (pare funzioni ma rischi di addentare il primo braccio a portata di bocca dopo una settimana)
- Dieta del cioccolato fondente (ci avete preso per

degli idioti?)

- Dieta delle banane: due chili in quattro giorni (unica controindicazione: una volta terminata inizi ad arrampicarti sugli alberi durante i picnic)
- Dieta della mela rossa (questa arriva, in ogni senso, direttamente dalle favole)
- Dieta del pompelmo (consiste nel ficcarsi un pompelmo in bocca intero e tenerlo il più possibile)
- Dieta della patata: sconsigliata oltre i tre giorni (evitate i doppi sensi)
- Dieta della pizza: proposta da un pizzaiolo che ha perso

45 kg in un anno (poi leggi l'articolo e scopri che ha eliminato mille cose e si è massacrato di kickboxing tre volte a settimana, passiamo avanti)

- La dieta della zucca (pare praticata soprattutto nelle favole)
- La dieta delle melanzane (non alla parmigiana, mi raccomando)
- La dieta del tè rosso (potrebbero anche ricoverarti, ma almeno arriverai in ospedale magro)
- La dieta del cocco (è evidente che ti sfinisce

psicologicamente la
masticazione)

- La dieta del salame (no comment)

Sono infinite le ipotesi di diete monotematiche che ho rintracciato in rete, la più affidabile delle quali mi pare la dieta del digiuno. La comincerò un lunedì, ma non vi dico quale. Questione di privacy...

LA DOPPIA VITA

Quando ogni tentativo per evitare la dieta è fallito.

Quando hai terminato le scuse buone per evitare la bilancia.

Quando non ci sono più ponti e festività in arrivo per poter rimandare l'inizio della tortura.

Quando tutto ciò avviene non ti resta, per sopravvivere, che crearti una doppia vita.

Due esistenze in una.

Nella prima dimensione sei un paziente disciplinato che segue alla lettera le direttive del dietologo *sottuttoio* di turno.

Tutto ciò però solo in apparenza

perché appena uscito da casa sei pronto a delinquere.

E così se il tuo partner ti prepara un mix di verdure con petto di pollo sei pronto ad arricchirle, recandoti nella panetteria più vicina all'ufficio, con una focaccia unta e bisunta che ti salverà il pranzo.

Le due misere fette di prosciutto, senza grasso, e i pomodorini di cui hai diritto per pranzo possono essere adeguati alle tue esigenze grazie a un bel panino e una colata d'olio.

Per quanto riguarda lo sport anche lì devi apprendere l'arte della menzogna.

Dovrai indossare la tua tenuta ginnica, ostentando la voglia di percorrere chilometri e chilometri come

un cretino intorno a un parco che conosci già a memoria.

Ricordati, invece, di portarti dietro, la moneta per il giornale in modo da ammazzare in maniera più costruttiva il tempo.

Una raccomandazione fondamentale è quella di passare da una fontanella, prima di rientrare alla base, per creare artificiosamente un simulacro del sudore.

Quando poi, sei in prossimità del tuo condominio, rallenta il passo e fingi una ripetuta zoppia per attirare la pena altrui.

I nodi verranno però al pettine nel momento in cui ti peserai al termine della settimana.

Ti avverto: proveranno a smascherarti.

In questo caso come per gli altri tradimenti c'è solo una regola da seguire, la più antica delle regole: mentire, negando anche l'evidenza.

A costo di affermare che non sei tu ad essere andato verso il cibo, ma il cibo ad essere venuto verso di te.

Non hai potuto opporti...

*La prima legge della dietetica
sembra essere: se il sapore è buono, a
te fa male*

Isaac Asimov

I BEVERONI

A chi non è mai capitato di sostituire i normali pasti con gli apocalittici beveroni che devi creare con l'utilizzo di un frullatore.

Sono 500 calorie e ti sei tolto il dente.

Non dovrai più affettare le melanzane, tritare la cipolla, scaldare l'olio in padella, far bollire l'acqua, scolare la pasta, mettere in forno le patate o mescolare l'insalata (addenterei il monitor mentre lo scrivo)

In cinque minuti potrai assemblare alcuni misteriosi ingredienti e creare una poltiglia, spesso di difficile masticazione, che consumerai con

lentezza cercando di non pensare alla tua alimentazione pre-beverone.

Di solito le pubblicità di questi prodotti garantiscono effetti miracolosi che verificati, in video ingannevoli, su modelli già magri di loro che prestano la loro faccia per fotterti.

Quando inizi a mescolare le polverine magiche con l'acqua ti credi una specie di mago Merlino della dietologia e provi a sostituire, con alcune immagini mentali, ciò che vedi con ciò che vorresti nella speranza di ingannare il tuo stomaco.

“Non è calce, ma besciamella”, provi a dire sottovoce per incoraggiarti.

Chi li propone li spaccia come cibo del futuro, utili per la loro praticità e

velocità di preparazione, in grado di ottimizzare i tempi di una vita sempre di corsa.

Addio supermercato, covo di tentazioni e di ricatti culinari!

Grazie al magico Beverone, ordinato online, sarai felice e realizzato.

Non importa se intorno a te i tuoi famigliari spolperanno costine di carne con una voracità da cavernicoli.

Non importa se dovrai rinunciare alle cene di lavoro con i colleghi che, prendendoti per il culo, inonderanno la chat WhatsApp dell'ufficio con immagini paradisiache di spaghetti allo scoglio in crosta di pane.

Non importa se passando accanto a una pizza al taglio o un arancinificio

dovrai tirare dritto cercando di non roteare il capo verso destra o sinistra.

Non importa nulla di tutto ciò perché tu, uomo del ventunesimo secolo, avrai riconquistato la tua risorsa più preziosa: il tempo!

Non importa nemmeno se occuperai tutte quelle ore liberate dalla tirannia del cibo per lunghe sedute dallo psicologo allo scopo di comprendere perché da qualche settimana non sei più felice.

Davanti a un piatto di spaghetti all'amatriciana te lo spiego io per pochi euro...

Il dottore mi ha detto di smettere di fare cene intime per quattro. A meno che non ci siano le altre tre persone!

Orson Welles

VOGLIO FARE L'ATTORE

In un giorno di pioggia, mentre attendevo di finire sotto il trapano del dentista, ho scoperto che cosa vorrei fare da grande: l'attore.

Mi è bastato leggere un articolo di una rivista patinata dedicato alle trasformazioni di alcuni attori, in vista di un film da girare, per capire che quella poteva essere la mia strada.

Sapere che esistono persone al mondo PAGATE profumatamente per ingrassare è qualcosa di rivoluzionario.

Renée Zellweger, poverina, è dovuta ingrassare di 12 chili per calarsi nei

panni dell'impacciata *Bridget Jones* mentre Tom Hardy per interpretare alcune pellicole ha dovuto aumentare la sua massa corporea anche di 30000 grammi.

Ha dichiarato di essersi sottoposto a una dieta intensiva a base di cioccolato e pizza.

Un "sacrificio" che ha dovuto compiere in soli quattro mesi.

Poverino...

Vincent D'onofrio, il famoso palla di lardo di *Full Metal Jacket*, dovette mettere su 35 chili per entrare nel personaggio del soldato deriso dal suo superiore nella celebre scena del capolavoro di Stanley Kubrick

Il problema, immagino, sarà stato

quello di uscire dal personaggio...

Per non parlare di Gerard Depardieu, una specie di fisarmonica vivente che ha preso e perso centinaia di chili nella sua gloriosa carriera cinematografica.

Basta! Mollo tutto e faccio l'attore.

Mi presenterò però solo a provini per parti che richiedano di trasformarsi da libellula in elefante.

Una volta ottenuto quel ruolo mi lascerò andare alle peggiori trasgressioni culinarie.

E pazienza se poi sarò solo la comparsa che si intravederà in una scena secondaria tra decine di altre comparse.

Asseconderei le richieste del

regista, anche a costo di un “sacrificio così grande”.

Divento attore, divento attore,
divento attore.

Ciak si mangia!

P.S. : in quell’articolo della rivista trovata nella sala d’attesa del dentista c’erano alcuni paragrafi dedicati anche ai dimagrimenti necessari all’interpretazione di un ruolo. Purtroppo non sono riuscito a leggerli perché l’assistente di poltrona del cavadenti mi ha chiamato proprio quando mi stavo accingendo a farlo. Che sfortunata coincidenza...

LA SPERANZA NEL SEDANO

Anni fa feci una scoperta teoricamente fantastica, confrontandomi con una di quelle rivelazioni che ti cambiano la vita.

Stavo parlando, durante un giorno triste e piovoso, con un mio conoscente dell'argomento "diete e affini".

Mi disse:

“Magari funzionasse per tutti i cibi come per il sedano?”.

“In che senso?”, replicai

prontamente.

“È stato dimostrato scientificamente che mangiando quel vegetale il dispendio calorico determinato dalla masticazione è superiore alle calorie che immettiamo nel corpo. Non so se sono stato chiaro”.

“Dimagriamo mangiando, in sostanza?”, domandai semplificando le cose.

“Diciamo di sì. Ma sai che fatica”.

Non dovette aggiungere altro.

Si spalancò davanti a me un mondo di speranze e aspettative che ebbe però delle conseguenze nefaste.

A parte la noia terribile che provai nel dover affrontare insalatiere colme di gambi di sedano mi procurai una

lussazione della mandibola per l'eccessivo ruminare.

Probabilmente se lo stesso saldo calorico si fosse determinato mangiando hot-dog avrei anche tollerato quella patologia ma per qualche gambo di sedano non valeva davvero la pena e intingerlo nella maionese, per renderne il consumo più gradevole, avrebbe vanificato comunque l'effetto masticatorio.

Per non parlare dei moti intestinali, che durante quel periodo di prova, erano andati incrementandosi.

Il cesso era diventato una specie di dépendance della cucina e il consumo di carta igienica aveva toccato i massimi storici.

La dieta del sedano ha rappresentato un'illusione, la speranza che per i grassi possa esserci davvero un mondo migliore.

*La sera quando si spoglia perde
sempre qualche etto. Purtroppo li
riprende la mattina...*

Enrico Pandiani

DIETOLOGI TIRANNI

E poi c'è il dietologo che punta tutto sulla qualità delle materie prime, quello a cui non va bene nulla che non provenga da lontane località irraggiungibili e che, se potesse, metterebbe a ferro e fuoco il discount sotto casa.

Quel dietologo ti guarda con sguardo colmo di rancore se gli racconti di esserti procurato una maledetta mozzarella CONFEZIONATA non nel negozio che lui ti ha consigliato, ma nel primo cazzo di posto che hai trovato a tiro delle tue gambe.

E così, per seguire alla lettera i suoi consigli, dovresti avere due vite. Essere Superman e contemporaneamente Clark Kent.

Mentre il supereroe, in veste di impiegato, è asserragliato nel suo ufficio il suo alter ego in calzamaglia dovrebbe scovare l'unica bancarella del mercato che vende il pomodoro perfetto o la pescheria d'élite, alla ricerca di un pesce raro mentre tu ti butteresti, senza remore, su una bella frittura mista.

Un dietologo pronto a criminalizzare il paziente che, per mancanza di tempo, non è andato sino a Nizza Monferrato per procurarsi il cardo gobbo o a Carmagnola per comprare un chilo di peperoni.

A quel tiranno vorresti confessare che hai anche una vita, una famiglia, un'esistenza che vorresti felice e che felice era prima di incontrarlo.

Ma non lo fai...

Non lo fai anche quando, con sguardo severo, ti consegna la lista dei cibi che diventano vietati dal momento dell'inizio del supplizio. In quel foglio, su carta intestata, c'è scritta la tua sentenza.

Evitare:

1. Sottilette e formaggini
2. Salumi
3. Margarina
4. Bevande zuccherate e gassate

5. Caramelle sugar free
6. Frutta non biologica
7. Pop corn
8. Merendine
9. Pane e crackers confezionati
10. Alimenti che contengono BHA e BHT (per capire quali siano questi due è importante che il paziente abbia una laurea in biologia)

“Anche le caramelle senza zucchero?”, domandi, con un filo di voce, al tiranno, dopo aver letto tutte quelle cattiverie, una sotto l'altra.

“Certo, perché di solito contengono dolcificanti artificiali...”.

Questa non te l'aspettavi e ti senti in colpa, anche perché è dall'inizio della seduta che hai in bocca una sugar free, ridotta ormai ai mini termini, che sputeresti volentieri addosso al mostro che hai di fronte e che stai pagando per rendere la tua vita molto meno dolce di prima.

LA DIETA DEL SOSIA

Ognuno di noi ha sette sosia al mondo, sette persone praticamente identiche tra loro.

Possono trovarsi in uno sperduto villaggio in Bangladesh o in un bistrot di Parigi, in un ufficio nella City di Londra o in un centro commerciale di Pechino, ma hanno in comune tratti somatici praticamente identici.

Non so se si tratti di una leggenda metropolitana o di un dato scientifico, ma se dimostrato sarebbe un elemento molto utile nel momento in cui si è chiamati ad affrontare una delle fasi psicologicamente più impegnative in qualsiasi dieta: la terribile visita di controllo.

È il giorno della verità, quello in cui i nodi vengono al pettine e non si può mentire nemmeno a se stessi.

I dietologi ti aspettano al varco per

decidere se premiarti con una pizza margherita in più a settimana o punirti con una sonora ramanzina.

Molti vivono le ore che precedono quel faticoso incontro privandosi persino dell'acqua naturale, nella speranza di salvare il salvabile, mentre altri assumono lassativi come fossero caramelle cercando di svuotare il più possibile il proprio abbondante stomaco.

Una soluzione a tutto ciò però adesso c'è.

Basta “soltanto” trovare il proprio sosia e mandarlo, sotto lauto compenso, alla visita di controllo al posto tuo.

Naturalmente ci sono due questioni da considerare.

La prima: il sosia deve essere più magro di te.

La seconda: il paziente deve conoscere la lingua con cui si esprime il dietologo.

Sono due requisiti fondamentali.

Inutile, infatti, che ti assomigli se ha una pancia più prominente della tua e non sia in grado di superare la prova bilancia.

L'unico vantaggio a tuo favore è che saranno le sue orecchie e non le tue a sorbirsi il cazziatone del medico, deluso dai tuoi scarsi risultati.

Per quanto riguarda il problema della lingua poi è possibile far simulare al sostituto un violento accesso dentario in grado di inibirne l'uso della parola.

Ficcargli una piccola patata sotto la guancia potrebbe essere un espediente semplice per favorire una messa in scena del genere. In questo caso potrebbe essere utile la complicità del proprio partner che si presti a tale pantomima, cosa che difficilmente accadrà perché, solitamente, il miglior alleato del dietologo è proprio il compagno/a della vittima.

Naturalmente è meglio che il sosia parli lo stesso idioma del sostituito anche se occorrerà lavorare, eventualmente, sulla diversa inflessione dialettale dell'attore.

Un consiglio strategico è quello di non scegliere un sosia troppo magro rispetto all'originale perché può

risultare poco credibile e le aspettative del dietologo si elevano per la successiva visita di controllo.

D'altronde bisogna resistere, trovare gli stratagemmi adatti per arrivare incolumi sino all'ultima visita, quella in cui, dopo che gli hai consegnato un patrimonio, il medico dichiarerà, in maniera solenne, che sei solo e soltanto un UOMO LIBERO!

FATTI DUE CONTI

Non vorrei apparire venale, ma avete mai fatto un'analisi costi/benefici in una dieta. Ragioniamo in maniera molto pratica e ipotizziamo una spesa tra visite specialistiche e investimento iniziale di circa 500 euro. Considerando la fama di alcuni di questi geni stiamo probabilmente ragionando per difetto. Ci sono persone che si sono letteralmente rovinate per entrare in una 44 prima di uscirvi dopo qualche mese ritornando alla normalità.

Naturalmente nei costi vanno messi anche quelli di trasporto, benzina e

parcheggio a pagamento compresi.

Tra l'altro, non per scoraggiarvi, ma se doveste prendere una multa mentre vi recate dal vostro dietologo di fiducia, anziché starvene comodamente stravaccati sul divano, divorando coca cola e pop corn, il vostro budget potrebbe decisamente aumentare.

Per non mettere in conto anche eventuali danni, alle cose e alle persone, nel caso in cui doveste avere addirittura un incidente.

È già successo, ve lo assicuro e potrebbe riaccadere.

Ma torniamo alla nostra indagine prettamente economica e ai nostri 500 euro che non abbiamo più.

La domanda che dovremmo porci è:

a quante leccornie abbiamo rinunciato non disponendo più di quella cifra?

Facciamo qualche numero

- 100 pizze margherite
- 66 McMenu Classic Crispy McBacon
- 142 kebab
- 10,000 patatine fritte
- 20 chili di olive all'ascolana
- 250 vasetti di maionese
- 999 wurstel
- 20 chili di vitello tonnato
- 27 chili di mortadella
- 33 chili di lardo
- 500 lattine di Coca Cola
- 20 menù all you can eat al

giapponese

L'elenco potrebbe andare avanti all'infinito, come tutte le cose belle che vorresti non finissero mai.

ALLA FINE DEL VIAGGIO

Siamo giunti al termine di questo breve viaggio tra le mille contraddizioni di questa cosa chiamata Dieta, un supplizio che accompagna l'esistenza di milioni di esseri umani, paragonabile solo al timore che incute l'Agenzia delle Entrate.

Probabilmente le considerazioni precedenti non cambieranno il vostro stile di vita e rimarrete confinati nella vostra categoria dietetica, che ho provato a schematizzare qui di seguito:

- magri fortunati: sono quelli che

potrebbero mangiare lardo da colazione a cena senza ingrassare di un etto.

- magri per sacrificio: vivono una vita fatta di stenti e rinunce. Indossano una taglia 44 ma se gli passa accanto uno che mangia patatine fritte potrebbero finire in rianimazione.

- magri odiosi: affermano di avere diversi chili da perdere ma lo fanno solo per farti sentire ancora più ciccione. Gli spiaccicheresti in faccia una Saint Honoré.

- magri o grassi a periodi alterni: hanno il cosiddetto *fisico a fisarmonica*. Un periodo Brad Pitt, un altro Bud Spencer, a seconda della loro

condizione psicologica. Si trasformano da mangiatori compulsivi a fruttariani nello spazio di una notte.

- grassi equilibrati: riescono a mantenere una decorosa pancetta d'ordinanza. Solitamente alle elezioni votano per i moderati.

- grassi sperimentatori: sono coloro che provano ogni tipo di dieta, alla ricerca di quella giusta per riuscire a dimagrire. A volte non sono nemmeno così sovrappeso da necessitare di una dieta, ma fa figo così. Hanno qualcosa di cui parlare in ufficio.

Ognuno di voi può collocarsi nelle diverse categorie, a seconda anche del

momento storico che sta attraversando. Io, per esempio, sono stato *magro per sacrificio* per un paio di mesi in 47 anni di vita. Solitamente appartengo al gruppo dei magri e grassi a periodi alterni e ci resterò sino alla fine dei miei giorni, immagino.

Nelle fasi in cui sono fuori forma rimango però sempre bravo a dare la colpa di tutto ciò alle “ossa grandi”, una scusa buona, mandata a memoria da piccolo, per tutte le stagioni della vita.

Una raccomandazione però mi sento di fare a tutti gli sperimentatori di diete.

Non smettete mai di affrontare quel potenziale supplizio con un sorrisetto ironico stampato in volto.

Spero che questo libro sia servito

anche a ciò.

Ringrazio mia moglie Roberta per la pazienza con cui mi ha seguito in tutti questi anni di diete andate a vuoto, o quasi. Ringrazio Enrico Pandiani per l'immagine di copertina. Questo libro è stato un gioco. L'obesità

resta, purtroppo, una malattia sociale, soprattutto tra i più giovani, da combattere rivolgendosi a medici qualificati in tale ambito.

