

**Novità editoriali** Il nutrizionista Giorgio Calabrese e l'importanza della dieta mediterranea

# «Sono contrario alle diete dalle logiche anti-umane»

Scegliere correttamente gli alimenti e alternarli. Poi fare attività fisica regolare. Così si dimagrisce mangiando, fino a trovare il "belleessere"

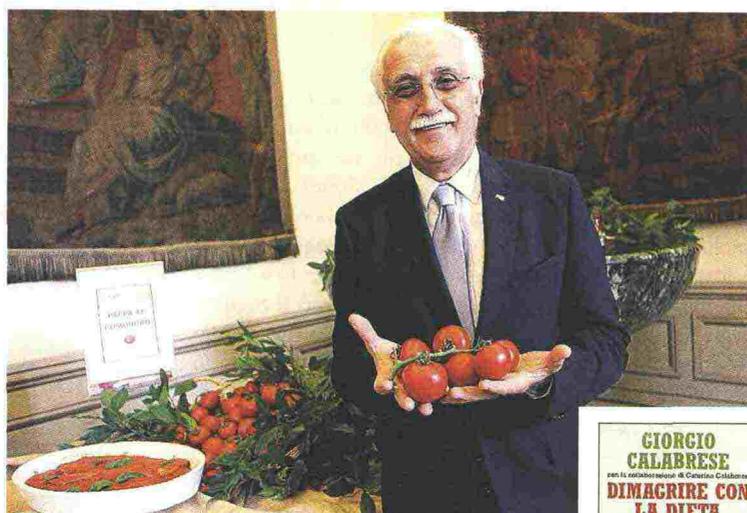
di **Andrea Milanese**

Il tema in sé non è nuovo, ma sicuramente inedito è il taglio socio-scientifico-divulgativo con cui il celebre nutrizionista Giorgio Calabrese lo affronta: dimagrire con la dieta mediterranea è possibile e non richiede particolari sacrifici. Anzi, può anche regalare il piacere di togliersi qualche sfizio.

«Sono assolutamente contrario a diete che seguono logiche anti-umane e anti-salutiste», ha spiegato l'autore del libro; «cure dimagranti che portano risultati nell'immediato ma che poi fanno recuperare peso con gli interessi. Quella mediterranea è invece una dieta "inclusente", equilibrata e benefica, dove c'è spazio anche per alimenti che pensiamo debbano essere banditi dalle nostre tavole».

**Tradizione e salute.** La dieta mediterranea è infatti un insieme di regimi alimentari che fa riferimento a un ricchissimo bacino di cibi e a una solida tradizione che in tutto il mondo è sinonimo di buona salute e prevenzione delle malattie; quel «belleessere», come lo definisce Calabrese, incentrato soprattutto su pochi e precisi principi guida basati soprattutto sulla corretta scelta degli alimenti, sulla loro alternanza ragionata e soprattutto su un'attività fisica regolare, presupposto fondamentale per un sano stile di vita.

Tra incursioni storiche e citazioni della santa e



**DIMAGRIRE  
CON LA DIETA  
MEDITERRANEA**  
di **Giorgio  
Calabrese**  
con **Caterina  
Calabrese, Cairo,**  
pp. 192, 14 euro

mistica medievale Hildegard von Bingen, in questo breviario dietetico – scritto con la collaborazione della moglie Caterina, tecnologa alimentare e giornalista – il nutrizionista entra nel merito di argomenti chiave quali metabolismo, obesità, equilibrio energetico e valore nutrizionale dei cibi, per poi approntare schede giornaliere dettagliate, con riferimento anche alle diverse patologie di cui possono soffrire i soggetti interessati. Nella convinzione che chiunque possa trovare il regime più adatto alle proprie esigenze e, soprattutto, ai propri gusti alimentari.

