

LUCILLA TITTA

LA DIETA DEL MASCHIO

TUTTO QUELLO CHE
OGNI UOMO DEVE SAPERE
PER MANGIARE SANO
E MANTENERSI IN FORMA

Rizzoli



Lucilla Titta

LA DIETA DEL MASCHIO

*Tutto quello che ogni uomo
deve sapere per mangiare sano
e mantenersi in forma*

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2018 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-10221-6

Prima edizione: aprile 2018

La dieta del maschio

Al mio amore, Ugo

Introduzione

Ho passato anni a ricevere nel mio studio solo donne che si presentavano con la richiesta di raggiungere, o ritrovare, il tanto decantato peso forma. Ma qualcosa è cambiato: sempre più spesso compaiono nella mia agenda nomi di uomini, segno che, soprattutto nell'ultimo decennio, è cresciuto l'interesse della popolazione maschile per la nutrizione e in generale per la cura di sé.

All'inizio è stata una sorpresa, poi mi sono resa conto che si tratta di un fenomeno sempre più in espansione.

Ormai lo stesso significato della parola "dieta" sta cambiando: non più privazione e dimagrimento, e quindi in generale una fissazione tutta femminile, ma un comportamento alimentare che ci può aiutare a vivere meglio e ad ammalarci di meno. E in questa acce-

zione, ovviamente, si possono riconoscere sia le donne sia gli uomini.

È indubbio, però, che l'approccio alla nutrizione sia molto diverso nei due sessi: gli uomini sono in genere molto meno informati e arrivano da me “a digiuno”, senza mai aver davvero pensato a quello che mettono nel piatto. Al contrario, le donne sono purtroppo quasi sempre cresciute a “pane e dieta dimagrante” e quando arrivano nel mio studio le hanno già provate (quasi) tutte. È proprio questo il motivo per cui il successo del cambiamento di alimentazione, in termini di abbassamento dei fattori di rischio delle patologie più diffuse, nei maschi è quasi sempre eclatante.

Più di una volta i miei pazienti uomini, dopo una prima fase di diffidenza, tornavano in studio, esami alla mano, increduli che in un paio di mesi il colesterolo fosse crollato oppure che i valori della pressione fossero rientrati nella normalità. La cosa divertente è che spesso, nonostante sia ormai evidente a tutti che il cambiamento dello stile alimentare sia responsabile del miglioramento dei parametri fisiologici, mi sento dire: «Dottoressa, è incredibile come sia sceso il colesterolo... probabilmente è perché sono meno stressato!». Come no...

Ma naturalmente non tutti la pensano così, esiste anche una folta popolazione maschile che, consapevole dei fattori di rischio, e terrorizzata dalle malattie, intraprende un percorso nutrizionale con una chiara finalità preventiva. Di solito questi sono i pazienti più seri e attenti, vogliono indicazioni molto precise e le seguono alla lettera.

Secondo la mia esperienza di biologa nutrizionista, gli uomini, rispetto alle donne, oltre a perdere peso più in fretta e a mantenere più a lungo il peso forma, dichiarano spesso che farlo è «molto facile». Ha decisamente l'aria di una sbruffonata, ma è un dato di fatto che i miei pazienti maschi prendano molto sul serio i programmi alimentari personalizzati e che questi abbiano un effetto quasi istantaneo sui marker di rischio delle patologie più diffuse come l'ipertensione, l'iperglicemia, la dislipidemia e il sovrappeso.

Stiamo finalmente superando il pregiudizio secondo cui l'uomo che cura la propria alimentazione sia poco virile; va scomparendo il maschio che, sicuro di sé e soddisfatto del suo aspetto, non si mette a dieta perché non ne ha bisogno. La scienza ci dice chiaramente che non è una questione di estetica, ma che l'impatto