

Il dietologo

DS6901

DS6901

Sorrentino

“Cibi di stagione per stare bene e spendere poco”



Nicola Sorrentino, dietologo e direttore della Iulm Food Academy

ROMA – «La dieta veramente sostenibile è quella che si fonda sull'acquisto di prodotti a chilometro zero e alimenti di stagione, evitando di sprecare il cibo». Nicola Sorrentino, dietologo, direttore della Iulm Food Academy, non critica per partito preso i nuovi stili alimentari: «In fondo uno spiedino di cavallette non è così lontano dai gamberetti che noi mangiamo da sempre». Anche se non nasconde un po' di rimpianto quando ammette che «la dieta mediterranea non abita più da noi da alcuni decenni».

Non ci sono più neanche i pasti in famiglia?

«Io insisto sempre sulla prima colazione: quindici minuti al giorno li potremmo impiegare per stare insieme ai nostri familiari. Ma magari i ragazzi si svegliano all'ultimo minuto, e finiscono per spendere 5 euro al bar della scuola per mangiare delle pizzette o altri tipi di “cibo frettoloso”».

Dal Rapporto Coop emerge però una maggiore attenzione al cibo di qualità, a cominciare da quello biologico.

«Sì, purché si tratti di famiglie che possono permetterselo: il cibo di qualità non è alla portata di tutti».

Anche se a volte non è soltanto una questione economica: ci sono Paesi poveri che mangiano meglio di quelli ricchi, in modo sano, e in fondo ci sono tanti posti dove hamburger di scarsa qualità costano un euro».

Riscontra anche una maggiore attenzione all'ambiente? La sostenibilità sta diventando davvero un criterio di scelta quando si va al supermercato?

«Intanto la dieta mediterranea rimane comunque una dieta salutare e che può essere applicata ovunque. Quanto all'impatto, per ottenere un chilo di pomodori freschi servono 150 litri di acqua, per una passata 170, per un chilo di riso 400 litri, per un hamburger servono 2.400 litri di acqua».

E quindi quali sono le caratteristiche di una dieta veramente sostenibile?

«Andrebbero acquistati in prevalenza prodotti a chilometro zero di stagione, privilegiando frutta e verdura, poche carni rosse, variare con le proteine, preferendo i legumi. Evitare alimenti molto processati, e bere acqua di rubinetto. E non sprecare il cibo: è questa la dieta che salva il pianeta».

Come giudica la nuova voglia di dieta, e il digiuno intermittente?

«Più le diete sono strane, e più le persone sono attratte. Il digiuno seguito in modo corretto aiuta a star meglio, ma se si pensa di saltare la colazione o la cena e mangiare il doppio a pranzo si sbaglia». — **r.am.** © RIPRODUZIONE RISERVATA

