



MARC MESSEGUE

ITALY - LA STAMPA Suppl. SPECCHIO - 1/7/2024 - Num.: 150 - Pag.: 6

Frequency: weekly - Circulation: 94409

DOMENICA 7 GENNAIO 2024

Specchio

tutti a dieta
le voci

Marc Mességué

"Basta un giorno di magro a settimana per tenersi in forma senza sofferenze inutili"

MARIA CORBI

Quando lo vedi, così robusto, soprattutto nel sorriso e nello sguardo, il pensiero va a Dumas, ai *Tre Moschettieri*, a D'Artagnan, guascone come lui, ma anche a Forlino. Marc Mességué lo immagini duellare con passione con una forchettata di spaghetti, e invece sai di avere di fronte uno dei guru della *remise en forme*, esperto di alimentazione, piante ed erbe officinali come il padre Maurice, il celebre erborista e scrittore francese (scorso nel 2017) tra i primi a diffondere le cure naturali negli Anni '70. Dal 2012 è al Park Hotel ai Cappuccini di Gubbio, un ex monastero del Seicento, dove insegna la sua ricetta di benessere con un'alimentazione corretta e l'ausilio di tisane e tinture madri. Guai a parlare di diete con lui. «Non mi fate inc...».

Ok non pronuncio la parola dieta. Ma lei capisce che è un controsenso visto che la gente viene da lei proprio per questo?

«La gente viene da me per stare bene, per stare meglio, ritrovare equilibrio di mente e corpo».

Devo proprio pronunciare quella parola che non vuole sentire per iniziare questa conversazione. Posso?

«Ogni dieta per dimagrire è destinata al fallimento». Non mi dica... lo sospetta.

D'accordo, e allora? «Basta controllare la propria alimentazione solo una volta alla settimana, d'altronde anche molte religioni hanno il giorno di "magro" e il motivo era proprio quello di riequilibrare il corpo».

Ma questa teoria sembra il "liberi tutti per le abbuffate".

«Non lo è affatto. Concedersi i piaceri della tavola in maniera esagerata non può essere la norma. Non stiamo dicendo che per sei giorni ci si può abbuffare, ma che si può mangiare senza stare a dieta. Andare al ristorante, a una cena e non dover prendersi il petto di pollo bollito e una manciata di riso. E poi una volta a settimana fare 24 ore di detox. Se fai i calcoli, alla fine dell'anno saranno 52 giorni di dieta, quasi due mesi. E chi sta a dieta tutto questo tempo? Pochi».



Alla fine dell'anno saranno 52 giorni di dieta, quasi due mesi, è molto no?

Dobbiamo saperci regolare: la parola "limitato" significa "poco"

PAGINA
6

Sembra più un modo per non ingrassare che per dimagrire.

«Non stiamo parlando di una dieta adatta ai grandi obesi, a chi è molto in sovrappeso, ma a chi vuole rimanere in forma, o anche dimagrire in maniera lenta e sana. Provatelo».

Ma in cosa consiste questo giorno di magro?

«Prima di tutto si deve scegliere il giorno della settimana più adatto, l'importante è che sia sempre lo stesso. A colazione si può mangiare pane azzimato e marmellata; a metà mattina un frutto; a pranzo verdura e proteine (carne, pesce o legumi); a metà pomeriggio un altro frutto; a cena ancora verdura e proteine. Fondamentale eliminare del tutto il sale e l'olio».

Quantità a piacere?

«No, limitate. Non c'è bisogno che ti dica esattamente i grammi. Dobbiamo saperci regolare e capire che la parola "limitato", significa "poco"».

Insomma una limitazione drastica delle calorie.

«Non solo. In quel giorno è bene favorire il drenaggio renale e intestinale assumendo integratori naturali. E tenendo conto delle proprie condizioni di salute. Io consiglio due volte al giorno 30 gocce di tintura madre di Plorella, 30 di Betulla, 30 di Fucus (per il suo contenuto in iodio, non va usato da chi è in terapia con Eutirox o estratti

tiroidei) diluite in un po' d'acqua. Chiedere comunque sempre al proprio medico».

E quanto si riesce a perdere?

«Bisogna pensarci al risveglio sempre sulla stessa bilancia. La mattina dopo il giorno di dieta avrete perso tra un chilo e un chilo e mezzo, prevalentemente di liquidi. Ma gli etici che se ne andranno saranno veri e si sommeranno a quelli della settimana successiva. Il resto della settimana stare attenti al sale e alla combinazione degli alimenti. Iniziare ogni pasto con la verdura cotta o cruda. Bere ogni giorno almeno un litro e mezzo di acqua preferibilmente oligominerale e non gassata artificialmente».

Dieta dissociata?

«In pratica sì».

Ma queste "montagne russe" non danneggiano il metabolismo?

«Al contrario, il metabolismo si altera in caso di privazioni prolungate. In quel caso per "difesa" rallenta, per poi restituire con gli interessi i chili persi appena si torna all'alimentazione consueta».

L'effetto yo-yo?

«Esatto. Ma i benefici vanno oltre il dimagrimento. Ci sono sempre più studi che spiegano come la riduzione calorica migliora la salute in generale e prolunga l'aspettativa di vita».

Il digiuno intermittente che va tanto di moda, insomma. La sua dieta ne è in sostanza una versione "light"?

«Astenersi dal cibo per 24 ore ogni settimana permette al nostro organismo di ridurre le risposte infiammatorie, migliorare le risposte immunitarie, potenziare la capacità delle nostre cellule di liberarsi delle sostanze di scarto, i cosiddetti radicali liberi, la cui formazione è conseguente a qualsiasi processo ossidativo necessario per vivere. Gli stessi risultati del digiuno si possono ottenere con una forte riduzione dell'introito calorico ritmato settimanalmente. Perché l'astensione totale del cibo può provocare una situazione di stress eccessivo in molti individui».

La sua filosofia di benessere prevede l'uso di prodotti naturali, biologici?

«Il consiglio è quello di consumare solo alimenti provenienti da coltivazioni e allevamenti che non comportino l'uso di diserbanti, antiparassitari, mangimi, conservanti (oltre di origine chimica non esistente in natura. Cucinare i cibi usando solamente i seguenti metodi di cottura (in ordine di preferenza): a vapore, al forno, alla griglia, al cartoccio, bollitura in poca acqua, conservando il brodo di cottura».

Siamo partiti mettendo al bando le diete e siamo approdati comunque a una dieta.

«Io la chiamerei alimentazione equilibrata. La parola "dieta", non mi piace. A lei? »

Bere ogni giorno un litro e mezzo di acqua non gassata artificialmente

Cucinate solamente al vapore, al forno, sulla griglia o al cartoccio

«Astenersi dal cibo per 24 ore ogni settimana permette al nostro organismo di ridurre le risposte infiammatorie, migliorare le risposte immunitarie, potenziare la capacità delle nostre cellule di liberarsi delle sostanze di scarto, i cosiddetti radicali liberi, la cui formazione è conseguente a qualsiasi processo ossidativo necessario per vivere. Gli stessi risultati del digiuno si possono ottenere con una forte riduzione dell'introito calorico ritmato settimanalmente. Perché l'astensione totale del cibo può provocare una situazione di stress eccessivo in molti individui».

La sua filosofia di benessere prevede l'uso di prodotti naturali, biologici?

«Il consiglio è quello di consumare solo alimenti provenienti da coltivazioni e allevamenti che non comportino l'uso di diserbanti, antiparassitari, mangimi, conservanti (oltre di origine chimica non esistente in natura. Cucinare i cibi usando solamente i seguenti metodi di cottura (in ordine di preferenza): a vapore, al forno, alla griglia, al cartoccio, bollitura in poca acqua, conservando il brodo di cottura».

Siamo partiti mettendo al bando le diete e siamo approdati comunque a una dieta.

«Io la chiamerei alimentazione equilibrata. La parola "dieta", non mi piace. A lei? »

Bere ogni giorno un litro e mezzo di acqua non gassata artificialmente

Cucinate solamente al vapore, al forno, sulla griglia o al cartoccio

«Astenersi dal cibo per 24 ore ogni settimana permette al nostro organismo di ridurre le risposte infiammatorie, migliorare le risposte immunitarie, potenziare la capacità delle nostre cellule di liberarsi delle sostanze di scarto, i cosiddetti radicali liberi, la cui formazione è conseguente a qualsiasi processo ossidativo necessario per vivere. Gli stessi risultati del digiuno si possono ottenere con una forte riduzione dell'introito calorico ritmato settimanalmente. Perché l'astensione totale del cibo può provocare una situazione di stress eccessivo in molti individui».

La sua filosofia di benessere prevede l'uso di prodotti naturali, biologici?

«Il consiglio è quello di consumare solo alimenti provenienti da coltivazioni e allevamenti che non comportino l'uso di diserbanti, antiparassitari, mangimi, conservanti (oltre di origine chimica non esistente in natura. Cucinare i cibi usando solamente i seguenti metodi di cottura (in ordine di preferenza): a vapore, al forno, alla griglia, al cartoccio, bollitura in poca acqua, conservando il brodo di cottura».

Siamo partiti mettendo al bando le diete e siamo approdati comunque a una dieta.

«Io la chiamerei alimentazione equilibrata. La parola "dieta", non mi piace. A lei? »

Foto: P. Basso/Contrasto