

Franco Berrino, le 27 regole per perdere peso e ringiovanire

Come far ripartire l'organismo in poche settimane. Ecco il compendio delle azioni da compiere illustrate nei suoi ultimi libri (Fonte: <https://www.corriere.it/> 29 ottobre 2019)

Le regole

Perdere peso nel corpo e nello spirito e rigenerare mente e corpo. Trovare l'equilibrio tra **alimentazione sana e stili di vita**. Nei suoi ultimi due libri il medico **Franco Berrino**, direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva dell'**Istituto Nazionale dei Tumori di Milano** (che ha da poco ricevuto il premio "Firenze per una cultura di pace"), ha raccolto le regole per liberare energia vitale e raggiunge una condizione esistenziale di leggerezza. Come? Intraprendendo un percorso che passa necessariamente anche attraverso l'alimentazione. «La leggerezza non è solo questione di peso corporeo e di massa grassa - spiega Berrino nel suo ultimo libro *La via della leggerezza* (Mondadori), scritto insieme allo scrittore **Daniel Lamera**, riferimento internazionale della **meditazione** -, si tratta piuttosto di una condizione esistenziale che coinvolge mente, cuore e spirito. Una leggerezza che permette all'entusiasmo, alla passione, alla gioia e all'amore di manifestarsi liberamente». Un percorso di rinascita per **risvegliare l'organismo** per il quale, spiega Berrino nel libro *Ventuno giorni per rinascere* (Mondadori), scritto insieme a Daniel Lamera e all'allenatore **David Mariani**, richiede ventuno giorni per fare in modo che tutte le regole da seguire diventino routinarie. Ecco, allora, **le regole da seguire secondo Franco Berrino** per imparare a prendersi cura di sé, partendo dalla **tavola**.

Leggi anche: [Franco Berrino: «Vi racconto il segreto della longevità felice». Viaggio a Camaldoli nella sua casa-monastero](#)

Dimenticare le diete miracolose

Mettersi a dieta significa inviare dei messaggi precisi al nostro corpo: ogni singola cellula, quando percepisce carenze energetiche, attiva meccanismi biologici potentissimi per risparmiare al massimo e, soprattutto, per conservare al meglio le calorie che ingeriamo. Ecco allora che, come spiega Berrino, iniziamo a consumare massa grassa. Ma, se la dieta è sbilanciata (troppe proteine e pochi carboidrati buoni), consumiamo anche muscoli e acqua e, cosa ben peggiore, il metabolismo rallenta. Il risultato? «Iniziamo con grande carica ed entusiasmo e perdiamo peso con ritmo spedito. Ma dopo qualche mese, ci sentiamo stanchi, di cattivo umore e, soprattutto, cominciamo a sgarrare, con la sensazione di perdere il controllo, mangiando tutti quegli alimenti che la dieta ci proibisce», si legge in *La via della leggerezza*.

Leggi anche: [Marco Bianchi: «Le diete detox non servono. Vi dico io cosa mangiare per tornare in forma»](#)

Imparare a scegliere il cibo

Le domande da porsi davanti a un alimento sono: da dove viene? Chi lo ha prodotto? In che modo? Il consiglio è anche quello di preferire verdure dall'orto o provenienti da coltivazioni biologiche per migliorare la salute del proprio microbiota intestinale (cioè l'insieme di microrganismi che assicurano il funzionamento e la sanità del tratto gastrointestinale): «Anche se ben lavate, le verdure biologiche contengono microbi della terra che alimenteranno la biodiversità dei nostri microbi intestinali. Se mangiamo l'insalata dell'agroindustria già lavata, dobbiamo essere consapevoli che anche gli ultimi pochi microbi buoni sono stati uccisi dal cloro. Se, poi, la verdura è conservata in atmosfera modificata, senza ossigeno, per prolungarne la conservazione dobbiamo sapere che quella verdura ha perso molte delle sue sostanze antiossidanti, diventate inutili in assenza di ossigeno».

Leggi anche: [Lockdown, i cibi per non ingrassare: pasta, cioccolato, legumi. I consigli della nutrizionista](#)

Mangiare cibo vero

Mangiare cibo vero significa, secondo Franco Berrino, mangiare alimenti coltivati in maniera rispettosa dell'ambiente, poco trasportati in giro per il mondo e trasformati al minimo dall'industria. «Se pensiamo agli scaffali di un supermercato, soprattutto nel reparto “piatti pronti”, troveremo cibi sapientemente progettati dall'industria alimentare, con l'intento di riunire, in un solo morso, le nostre tre sensazioni più consolatorie (dolce, salato, grasso). Ma, come sapete, non è affatto vero che un prodotto dolce e sapido, ricco di zuccheri raffinati e sale, ci fa del bene. Al contrario non è detto che un alimento amaro, ricco di polifenoli antiossidanti, ci faccia del male. Anzi. Cerchiamo di allenare al meglio la consapevolezza di quello che mangiamo».

Leggi anche: [Colon irritabile post Covid e stress da lockdown: il cibo contro gli effetti del virus](#)

Superare i pregiudizi per dimagrire

Chi non riesce a dimagrire è perché non si impegna sufficientemente, non accetta di mangiare meno e muoversi di più. Chi non riesce a dimagrire è pigro. È questo il pregiudizio esistente nella mente dei più e che scoraggia soprattutto chi lo subisce. Si legge ancora: «Il pregiudizio, oltre che inquinare il cervello di chi lo pensa (un cervello incattivito pensa male, è poco lucido e fatica a relazionarsi con gli altri), ha un doppio effetto su chi lo riceve: come minimo, fa allontanare da una vera chiave di accesso a uno stile alimentare sano, ovvero l'ascolto consapevole dei nostri bisogni interni».

Leggi anche: [La dieta detox del professor Hyman \(in 10 mosse\)](#)

Imparare ad ascoltare la sazietà

«Mangiate con moderazione, imparando a riconoscere i segnali di sazietà vera. Il segreto è mangiare poco: il 70-80 per cento di quanto riempirebbe lo stomaco», raccomanda *La via della leggerezza*. Significa quindi imparare a fermarsi appena prima di sentirsi sazi. Un escamotage, poi, è quello di consumare cibi integrali, cioè ricchi di fibre e capaci di suscitare più velocemente in chi li mangia il senso di pienezza.

Leggi anche: [Dinner cancelling, la «dieta portento» per rimettersi in forma in due settimane](#)

Mangiare poco

Il primo passo consiste nel ridimensionare la quantità di cibo nel corso della giornata. È meglio, infatti, mangiare un po' più a colazione e a pranzo, piuttosto che a cena. Ma in ogni caso l'importante è concentrarsi nel momento del pasto. Abolite, quindi le distrazioni (come per esempio la televisione accesa) e cercate di masticare lentamente. Assaporando ogni boccone fino all'ultimo vedrete che anche se inizierete a mangiare di meno sarete comunque sazi. Puntate poi su pudding di riso, per colazione, ipocalorici, e zuppe per la sera. Grazie a un'appendice del libro *Ventuno giorni per rinascere*, tutt'altro che secondaria, vengono elencate tutte le ricette citate da Berrino. Dalla ribollita al riso integrale saltato in padella con pistacchi e semi di zucca tostati, passando per la purea di cannellini o il tortino di miglio, zucca e fagioli azuki. Non per forza bisogno rinunciare al gusto.

Mangiare fibre vegetali per ridurre la mortalità

«Rispetto a chi consuma solo 15 g di fibre al giorno, una quantità tipica del mondo occidentale, chi ne assume il doppio (cioè chi mangia integrale) ha una mortalità del 20 per cento inferiore», spiega nel libro *La via della leggerezza*. Le fibre «buone» da assumere e preferire, poi, sono quelle dei cereali perché più ricche e protettive di quelle di legumi, verdura e frutta. Il loro ruolo? Ridurre l'infiammazione, aumentare il senso di sazietà, aumentare la massa fecale velocizzando il transito intestinale e abbassando il colesterolo.

Leggi anche: [Ricette veloci con i legumi: 16 piatti facili con lenticchie, fagioli e ceci](#)

Usare il gomasio al posto del sale

La prima domanda è: che cos'è? Si tratta di condimento usato nella tradizione macrobiotica a base di semi di sesamo (goma) e sale marino integrale (shio). Entrambi gli ingredienti vengono tostati e poi uniti e mescolati grazie al mortaio. È un ottimo sostituto salutare e gustoso del sale puro perché ne diminuisce l'assunzione (la ricetta prevede 7 parti di sesamo e 1 di sale).

Mangiare nei momenti giusti

Da alcuni anni la ricerca scientifica ha iniziato ad affrontare il tema degli effetti del cibo alle varie ore. Gli studi sono ancora agli inizi ma, come spiegato nel libro *La via della leggerezza*, la certezza è che è meglio mangiare abbondantemente al mattino e poco alla sera. «Cena leggera e presto - si legge ne *La via della leggerezza* - perché altri studi hanno mostrato che anche cenare presto è utile a darci ulteriore benessere: si dorme meglio, senza russare, senza reflusso gastroesofageo, senza bocca cattiva, senza gonfiori di pancia e borborigmi». Per la mattina, invece, il consiglio è di preferire il salato al dolce che, per reazione insulinica, rischierebbe di mandare in ipoglicemia a metà mattina.

Masticare a lungo

Masticare a lungo è essenziale perché si dà il tempo all'apparato digerente di segnalare al cervello che il cibo è arrivato e che non è più il caso di mandare segnali di fame.

Fare il digiuno intermittente

Saltare la cena è la forma più semplice di digiuno intermittente, cioè il digiuno che gli scienziati della nutrizione stanno studiando perché pensano sia particolarmente adatto alla nostra fisiologia e possa prolungare la vita. Di cosa si tratta? «Astenersi da cibo e bevande per 16-18 ore (saltando la cena) o di 24 ore (saltando pranzo e cena) o di 36 ore (saltando colazione, pranzo o cena) - spiega Berrino nel libro *La via della leggerezza* - consente alle cellule di attivare l'autofagia, un processo con cui esse si liberano di organelli e proteine malfunzionanti che è meglio smaltire, insomma un'occasione per fare *decluttering* (liberarsi del superfluo) di tutto quello che non serve per la vita».

La colazione perfetta

La raccomandazione è quella di farla salata o ad alto contenuto di fibre. Cosa mangiare? Una fetta di pane integrale con un sottile strato di tahin (pasta di semi di sesamo frullati) e una composta di frutta (senza zucchero aggiunto), oppure un muesli (senza zucchero) con fiocchi di avena, uvetta sultanina e semi oleaginosi (girasole, zucca, lino).

Leggi anche: [La ricetta facilissima dei muesli per la prima colazione](#)

Seguire alcune buone abitudini

Non sono tante le buone abitudini da seguire per aiutare il proprio corpo a stare bene. Le ricorda nel libro *La via della leggerezza* Berrino, in un elenco chiaro ed essenziale: «Ridurre il cibo animale (eccetto il pesce); aumentare cereali integrali, legumi, verdura, frutta (i quali rallentano la velocità di assorbimento del glucosio); mangiare riso o pasta con ceci, fagioli o lenticchie, oppure

con un sugo di noci e rucola, o di mandorle e basilico».

Leggi anche: [Insalate di cereali e legumi, 15 piatti unici veloci da portare in tavola](#)

Consumare zenzero per ridurre il senso di appetito

Pare che lo zenzero agisca sul sistema metabolico aiutando l'organismo a tenersi in forma. Uno dei principali meccanismi antiobesità di questa radice è quello di aumentare il consumo di energia, in particolare con la termogenesi. Farebbe, quindi, dimagrire perché fa consumare più calorie, oltre che, come scrivono nel libro *La via della leggerezza*, diminuire il senso di sazietà: «Più studi inoltre suggeriscono che lo zenzero riduca l'assorbimento dei grassi nell'intestino e che inibisca sia la lipogenesi (la sintesi dei grassi) sia la deposizione dei grassi nel tessuto adiposo. Ridurrebbe anche la digestione dei carboidrati, quindi il loro impatto glicemico», scrive Berrino.

Leggi anche: [Zenzero, le 5 cose da sapere sulla star dei superfood](#)

I cibi da evitare

Tra gli alimenti citati nel libro *La via della leggerezza*, questi sono quelli da evitare assolutamente perché favorirebbero l'aumento di peso. E allora, in ordine di importanza, no a: patatine, patate, carni lavorate (salumi), carni rosse, bevande zuccherate, burro, latticini grassi, dolciumi, prodotti con farine raffinate, succhi di frutta.

Osservare orari precisi

Non solo mangiare meno ma anche in orari precisi è fondamentale per il percorso di ringiovanimento. La colazione va fatta entro e non oltre le otto del mattino: è in questa lasso temporale, infatti, che l'intestino raggiunge la sua massima energia (secondo la medicina tradizionale cinese). A pranzo, invece, è meglio mangiare tra le 12 e le 13, perché si digerisce più facilmente, visto che lo stomaco e il pancreas sono all'apice della loro attività. Il professore consiglia di consumare poi la cena il prima possibile, per non appesantirsi troppo prima di coricarsi. Sembra quindi che la rinascita del corpo inizi soprattutto dall'ascolto e dalla conoscenza delle sue funzioni.

Rispetto della stagionalità

Non significa rispettare solo i ritmi della natura (inteso come non mangiare i pomodori in inverno o i cachi d'estate). Il libro *Ventuno giorni per rinascere*, infatti, si concentrano soprattutto sui bisogni del corpo in ogni stagione. Quindi, per esempio, consigliano di consumare il riso tondo in inverno (perché ha proprietà più riscaldanti) oppure preferire zuppe e creme di cereali piuttosto che yogurt e frutta (più indicati per la stagione estiva). E se in primavera è molto meglio mangiare erbe selvatiche e ortaggi drenanti (come i carciofi) e al tempo stesso diminuire il sale - sempre per lo stesso principio - in autunno il consiglio è di concentrarsi soprattutto sulle verdure da

trasformare in zuppe per prepararsi alla stagione invernale.

Leggi anche: [Zuppa, il piatto consigliato dagli esperti \(ottimo per cena e che mantiene giovani\)](#)

Abbasso l'indice glicemico

Da evitare assolutamente tutti gli alimenti che alzano l'indice glicemico. Ovvero, nel momento in cui decidete d'intraprendere questo percorso, dimenticatevi i cibi raffinati che alzano il livello di zucchero nel sangue con tutti i problemi che ne conseguono. Puntante, piuttosto, a creme di riso integrale per la colazione o gallette di grano saraceno.

Leggi anche: [Torta di grano saraceno senza burro né zucchero](#)

Eccesso di proteine

Mai esagerare con le proteine, sicuramente non quelle di origine animale (se non yogurt fatto con latte fieno o il pesce). I ventuno giorni di Berrino, infatti, prevedono come fonte principale di proteine solamente legumi. Da integrare durante le varie giornate con cereali più o meno integrali.

Leggi anche: [La dieta senza glutine: dal sorgo all'amaranto, tutti i cereali da portare in tavola in 7 ricette](#)

No ai cibi confezionati

Dimenticatevi qualsiasi tipo di cibo confezionato. No a bevande dolci o superalcolici. Il primo passo, forse, da fare è cominciare a impegnarsi ogni giorno anche in cucina. Le ricette proposte da Berrino non sono complicate, richiederanno, però, un minimo d'impegno. La colazione solitamente si basa su creme di riso o pudding integrali (mai zuccherati) per poi passare al pranzo in cui la portata principale (e unica) consiste in pasta o riso, molto spesso integrali, accompagnati da legumi.

Amore e consapevolezza, anche in cucina

È anche forse per questo che Berrino parla di amore e consapevolezza da utilizzare in cucina. Perché anche da come prepariamo il cibo dipendono molti fattori. Il suo consiglio è quello di scegliere sempre una cottura moderata di tutti gli alimenti. Sia perché cotture troppo violente potrebbero azionare processi nocivi per la nostra salute, sia perché per alcuni alimenti (come per esempio le verdure) è meglio cuocerle leggermente per favorire l'assorbimento dei nutrienti: si assume più vitamine dalle carote spadellate che dal pinzimonio.

Niente zucchero

La battaglia nei confronti dello zucchero raffinato condotta da Berrino non è nuova. E anche nel libro *Ventuno giorni per rinascere* ribadisce l'importanza di condurre una dieta equilibrata che elimini completamente lo zucchero aggiunto. Anche in quelle ricette in cui tradizionalmente è

necessario, come i dolci, vengono proposte delle alternative in cui si può fare a meno di questo ingrediente. Da sostituire aggiungendo semplicemente frutta fresca e più aromi e spezie.

Dormire bene

Ma anche il sonno è un fattore fondamentale del percorso individuato da Berrino. Non riposare adeguatamente, infatti, potrebbe essere la prima causa di fallimento di questo progetto perché ci espone a un rischio maggiore d'ingrassare. Il consiglio è di coricarsi non più tardi delle 23 a digestione ultimata e addormentarsi in una stanza senza luci e lontana da fonti di disturbo per almeno 7-8 ore consecutive.

L'attività fisica è fondamentale

Non va dimenticata poi l'attività fisica. Tra le pagine del libro *Ventuno giorni per rinascere*, infatti, viene dettagliato un programma molto intenso. Dai semplici esercizi aerobici a sedute più strutturate che spaziano dalla palestra alla piscina per accontentare le preferenze di tutti. Con alcuni consigli. Se per esempio non avete tempo a sufficienza da dedicare allo sport potete trovare degli escamotage: camminare mentre si sta telefonando potrebbe essere una soluzione.

Praticare la meditazione

Potrebbe sembrare un consiglio secondario, ma praticare la meditazione quotidianamente aiuta il nostro organismo e non solo la mente. Apportando alcuni benefici. Uno di questi, infatti, è l'abbassamento del battito cardiaco che permette di rendere più efficiente l'apparato circolatorio. Favorendo, così, salute, longevità e ringiovanimento.

Fare 7 respiri consapevoli

«Anche respirare è nutrirsi». Ed è per questo che c'è bisogno di ritagliarsi, secondo il professor Berrino, dei momenti nell'arco della giornata per respirare profondamente e soprattutto consapevolmente. Perché anche come nel caso del cibo, trasformare la respirazione in un atto consapevole permette di rigenerare il proprio corpo.

Ringraziare o perdonare

Un ultimo consiglio è quello del perdono. Perché se di armonia stiamo parlando l'equilibrio psicofisico è altrettanto importante. E lo si conquista, secondo il professor Berrino, anche imparando a perdonare. Perché permette di eliminare elucubrazioni inutili, evitando così di avere la mente occupata e rendendoci in grado di vivere appieno il presente.