

ATTUALITÀ *incontri particolari*di Alessandra Appiano
foto di Roberto Ponti - Ag. Sestini

Attilio Speciani, immunologo e nutrizionista, con tre delle partecipanti alla cena "dietetica". Da sinistra: Chiara Ferrari, Atena Rossi e Sara Grignoni.

L'ultima dieta

Prendete il guru dell'alimentazione corretta, Attilio Speciani. Aggiungete un gruppo scatenato di pazienti. Condite con un menu salutare e naturale. Et voilà: ecco a voi una cena unica. Noi ci siamo stati. E abbiamo scoperto che l'incubo-bilancia si può sconfiggere. Mangiando

Metti una sera a cena con il guru dell'alimentazione corretta Attilio Speciani e un gruppo di ragazze scatenate che seguono il suo blog (e la sua dieta) sul sito di *Donna Moderna*, e ti riconcilierai con l'ossessione contemporanea delle donne: il rapporto con la bilancia. L'appuntamento è al ristorante Grani & Braci di Milano, dove è stato studiato un menu all'insegna della cucina naturale e salutare, di quelli che quando ti alzi da tavola sei libera dai complessi di colpa, e soprattutto di polpa. Mi viene incontro con fisico asciutto Beppe Scotti, il presidente del gruppo Ethos, una catena di ristoranti di Milano e Brianza (tra cui Grani & Braci) improntati alla

filosofia del benessere gastronomico. Mi rendo subito conto di essere al cospetto di un "folgorato sulla via della dieta Gift", cavallo di battaglia di Speciani (ma lo saprete sicuramente dato che, oltre al blog sul sito, il dottore ha una rubrica fissa sul nostro giornale, in cui ogni settimana riporta i progressi delle sue pazienti). Beppe racconta di avere perso 16 chili, di avere cambiato in modo radicale le sue abitudini, diventando un appassionato di running, e di avere trasformato il suo lavoro in una missione possibile: conciliare il piacere conviviale con quello di stare bene. Lo ascolto mentre mi elenca con dovizia di particolari i vari tipi di paste e piz-

ze integrali, ma nel frattempo Attilio prende in mano il microfono e inizia la sua chiacchierata sulle intolleranze alimentari. Lo fa nel modo più semplice e convincente, citando gli esempi concreti delle donne che sono dimagrite in diretta con *Donna Moderna*, partecipando all'unico reality davvero etico del circondario. Ricordando Giulia Piana, la ballerina un po' ciccioletta di *Amici* adorata dal pubblico proprio perché lontana dagli stereotipi femminili che impazzano in tv, ha parlato con entusiasmo di quella prima "Adm" (Avventura dimagrante mediatica). Con la scoperta delle intolleranze alimentari e l'attivazione del metabolismo (capisaldi della dieta Gift) e senza nessuna restrizione calorica, nel 2008 Giulia ha perso 3 chili di solo grasso in un mese, assottigliandosi notevolmente nel girovita e nelle cosce. Un bel riscatto per chi era stata allontanata da un programma per-

(segue a pagina 126)

ATTUALITÀ *_incontri particolari*

1



2

1. La "lezione" di Speciani sulle intolleranze. 2. Il dottore con le seguaci del suo blog (<http://blog.donnamoderna.com/speciani>). 3. Una delle portate della cena. 4. L'autrice del nostro articolo, Alessandra Appiano (al centro), con Gloria Marras (a sinistra) e Fabrizia Sandrini. 5. Alessandra insieme a Beppe Scotti e Attilio Speciani. 6. Gloria e Fabrizia con Speciani.



5



3



6



4

(segue da pagina 125)

ché non corrispondeva ai canoni di perfezione estetica.

Così il nostro maestro dell'armonia calorica impartisce un'altra raccomandazione fondamentale: no alle diete da fame e ai traguardi impossibili, sì al sapersi perdonare piccole magagne fisiche ed errori di percorso. In questo passaggio meno tecnico e più affettuoso, poco dogmatico e assai auspicabile, comprendo il perché del successo di Speciani, un medico disposto a dialogare con le sue pazienti-amiche, un esperto autorevole sempre a portata di mano, anzi di blog. E infatti il suo blog dedicato alla salute e al benessere è uno dei più frequentati sul sito di *Donna Moderna* (fino a 400 contatti al giorno): un'enciclopedia live sulla possibilità di risolvere, sdrammatizzare e superare complessi estetici e non, chili di troppo e lacrime da cocodrillo. A questo punto non vedo l'ora di fiondarmi dalle impavide blogger, che hanno l'aria di divertirsi un mondo e di avere socializza-

to alla grande. Conosco le simpaticissime Fabrizia (che arriva dalla Svizzera) e Gloria (in arte Glo o Wonder Glo, a seconda delle variazioni d'umore) che mi spiegano la teoria del "bradipolismo" in contrasto con quella del metabolismo. «Succede che ogni tanto il bradipo che è in noi prevalga e si spalma tutto il giorno sul divano» ammettono «allora tanto vale confessarlo alle amiche, farsi una risata e ripromettersi di stenderlo ko il giorno dopo». Invece Eliana di Pordenone è orgogliosa di avere sfatato il mito negativo legato alla menopausa come causa della depressione e dell'aumento di peso. Seguendo i consigli di Attilio e delle blogger coetanee, non solo non è ingrassata, anzi è pure dimagrita, e da quello che si vede l'umore parrebbe scintillante. «Questa esperienza collettiva è stata fondamentale per incentivare il pensiero positivo e la conseguente forma fisica» conferma con un ampio sorriso. Elena da Alessandria si ritiene così soddisfatta del tonificante (in tutti i sensi)

clima di condivisione del blog che ha trascinato a questa serata speciale anche la sorella Daniela, sperando di farne una nuova adepta. Un trio di casalinghe felici (le altre blogger citate lavorano tutte, ma rispettiamo la loro privacy) illustra in maniera esaustiva gli innumerevoli vantaggi della dimensione domestica. Cinzia, Anna e Nadia sono fiere della loro scelta di vita, senza corse affannate dietro al tempo, in uno slalom gigante di impegni familiari e professionali. Sicuramente sono le più efficienti sul fronte ricette salutari, ma anche sul fronte attività fisica non scherzano. «Nadia è capace di spararsi Brescia-Milano in bicicletta» esclamano all'unisono e con orgoglio le due amiche. Lo ammetto: constatare, ancora una volta, quanto sia forte il sentimento della solidarietà tra donne mi manda in brodo di giugiole (dietetico, of course). Dulcis in fundo, arriva la torta, a base di ingredienti naturali: farina integrale, miele, uova e mele. È buonissima. E sapendo che non fa ingrassare lo è ancora di più.