

Ero sempre stanca

Per forza,
mangiavo solo verdure...

Confessione raccolta da **Grazia Garlando**
Foto di **Roberto Guberti**

anch'io

MILLY CARLUCCI





ALLO SHOW BALLANDO CON LE STELLE Milly Carlucci è mattatrice da nove edizioni: dopo un anno di assenza, la conduttrice 59enne, abruzzese di Sulmona, è tornata alla guida del talent di Raiuno che macina da sempre ascolti da record. Il suo successo in tv era iniziato nel 1976, con il programma di Raidue L'altra domenica, al fianco di Renzo Arbore.

Che il mio lavoro mi costringa a orari e ritmi di vita del tutto abnormi è fuor di dubbio. Ma io in questo non ho mai avuto problemi: il mio senso del dovere e una buona dose di adrenalina mi hanno sempre sorretta. Un paio d'anni fa però ho cominciato a non star bene. Faticavo a svegliarmi al mattino, mi alzavo con addosso un enorme senso di stanchezza, mi sentivo tutto il giorno sotto tono. Avevo preso l'insana abitudine di aiutarmi con dosi giornaliere di caffè esagerate, per regalarmi la sensazione, reale o presunta che fosse, di un brivido di energia.

A un certo punto però mi sono preoccupata: quella non ero io. Che cosa mi succedeva? Le analisi del sangue, che faccio di routine ogni anno prima dell'estate, non rivelavano niente di insolito. Non ero malata, e questo era rincuorante. Ma allora? Ho raccontato tutto al mio medico, che mi ha chiesto dei miei stili di vita. E lì gli è venuto il sospetto: la mia alimentazione era senza dubbio più irregolare dei miei ritmi lavorativi.

Per mia scelta, mangiavo quasi esclusivamente verdura, e per di più soltanto quella da cucinare grigliata o cotta, che secondo me mi permetteva di alzarmi da tavola senza un senso di pesantezza. Per esempio, avevo l'impressione che l'insalata mi procurasse gonfiore allo stomaco. Insomma, seguivo una dieta tutta mia. E dire che fin da piccola mio padre mi aveva insegnato a mangiare un

TE LO SPIEGA IL NUTRIZIONISTA

I limiti delle diete monoalimentari



Focus di Giuseppe Fatati, presidente della Fondazione dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica

Un'alimentazione basata quasi esclusivamente sulle verdure come quella che ha seguito Milly Carlucci presenta i limiti delle diete monoalimentari, tanto in voga anche tra le star di Hollywood. Questi regimi, il cui cardine sono spesso i vegetali (dieta del minestrone, della frutta, dei broccoli, dell'anasano) non provocano danni seri all'organismo se protratti per periodi brevi. In una prima fase possono anche regalare una sensazione di benessere per il loro effetto disintossicante e far perdere qualche etto di peso, ma nel lungo periodo risultano pericolosi perché privi di alcuni nutrienti essenziali per il corretto funzionamento di mente e corpo.

● **I PRO.** Che le verdure facciano bene non c'è dubbio, tanto che l'Organizzazione mondiale della sanità raccomanda di consumare cinque porzioni di vegetali al giorno (tre di frutta e due di verdura), dunque sia a pranzo sia a cena. Bisognerebbe variare il più possibile, alternando le verdure cotte a quelle crude. Abolendo le insalate, la presentatrice, come riconosce nel suo racconto a OK, ha fatto un errore. La sensazione di pancia gonfia è del tutto transitoria: masticare le verdure crude aumenta il senso di sazietà (e quindi aiuta a controllare il peso) e garantisce un migliore apporto di fibre e di vitamine, che in parte si perdono con la cottura.

● **I CONTRO.** Le due porzioni quotidiane di verdura, unite alle tre di frutta, da sole non bastano. Nella piramide alimentare della dieta mediterranea, considerato il regime più sano ed equilibrato, le calorie assunte durante la giornata devono provenire per il 55-60% dai carboidrati (pane, pasta, riso e altri cereali), per il 15% dalle proteine (carne, pesce, uova, legumi, formaggi) e per il 25-30% dai lipidi (cioè i grassi, presenti soprattutto nell'olio extravergine d'oliva, nel pesce azzurro e nella frutta secca). Rinunciare al piacere di mangiare un po' di tutto, poi, può portare a isolarsi e spesso accentua il senso di frustrazione se non si raggiungono i risultati sperati.

● **IRISCHI.** Privarsi per lunghi periodi dei nutrienti fondamentali provoca inizialmente uno stato generale di stanchezza psicofisica, come riferisce Carlucci. Senza carboidrati, che forniscono l'energia per corpo e cervello, ci si sente spossati, si hanno problemi di concentrazione e ne risente anche l'umore: un piatto di pasta o un risotto contengono sostanze che attivano i neurotrasmettitori associati al piacere. La carenza di proteine, invece, causa debolezza muscolare. Mangiando solo verdure, infine, si priva l'organismo di microelementi importanti, a cominciare dal calcio, fondamentale per la salute delle ossa, e dal ferro, che serve a trasportare ossigeno ai tessuti.



SPOSATA dal 1985 con l'imprenditore Angelo Donati, Milly Carlucci (all'anagrafe Camilla Patrizia) ha due figli: Angelica, 27 anni, manager, e Patrick, 21, studente di economia a Londra.

po' di tutto: ripeteva sempre che la giusta varietà e quantità di cibo erano la chiave per stare bene. A me, invece, sembrava di essere a posto soltanto con la mia verdura, che mi faceva sentire sana e leggera.

Il mio medico mi ha consigliato vivamente di consultare un nutrizionista, ed è così che sono andata nello studio romano di Sara Farnetti. Be', non ha avuto il minimo dubbio: quel regime monotematico danneggiava il mio organismo, occorreva restituire un equilibrio alla mia alimentazione. Perché i vegetali fanno bene, e lo sanno tutti, ma ci vogliono anche i carboidrati e le proteine, altrimenti ci ritroviamo senza energia!

ORA MANGIO PASTA E CARNE, SONO DI NUOVO IN FORMA!

La dottoressa ha elaborato un programma alimentare personalizzato per me, basato sulla varietà dei menù, ma anche sui miei gusti e sulla mia esigenza di non mettere su chili di troppo. Tanto per cominciare ha introdotto le proteine, nel mio caso soprattutto pollo, tacchino e vitello, che abbinati a verdura cotta o cruda e insalata, dalla cicoria alla rucola, ai finocchi. Già, la mia fissazione che la lattuga mi facesse gonfiare era sbagliata. Ho scoperto piuttosto che non digerivo bene il latte e alcuni latticini. Una vecchia intossicazione alimentare mi impedisce da tempo di tornare a mangiare il pesce, che ancora mi disgusta, e pazienza.

Nelle mie cene sono riapparsi i carboidrati, preferibilmente riso e pasta di kamut, un grano particolare che sembra avere qualità superiori al comune frumento. L'indicazione della nutrizionista è che la cottura sia al dente (cosa che tiene basso l'indice glicemico) e che il condimento sia semplice, con olio extravergine di oliva e spezie di ogni tipo a volontà.

La mia colazione? Mi rendo conto che può sembrare decisamente insolita: un kiwi, una tazza di acqua e succo di limone, una bruschetta di pane integrale con olio e qualche oliva. E il mio smodato bisogno di caffè? Invece dell'espresso, quando fatico a restare concentrata durante le infinite giornate di lavoro, mangio un pezzettino di cioccolato extrafondente.

Mi sono bastati un paio di mesi di questa dieta per tornare a sentirmi finalmente più attiva e reattiva. E anche adesso, un momento in cui pure sono molto impegnata con la nuova edizione di *Ballando con le stelle*, mi sveglio lucida e riposata e arrivo a sera con una stanchezza motivata semplicemente dagli impegni.

Ho capito che il nostro organismo ha bisogno di ogni alimento, e vorrei dare un consiglio ai lettori di OK: mai seguire una dieta monotematica a lungo, altrimenti si rischia di fare danni.

Milly Carlucci



Dieta e salute: puoi scrivere al nutrizionista **Giuseppe Fatati** (giuseppe.fatati@ok.rcs.it), ti risponderà via mail.



Il consiglio di **Milly per te**

★ Vuoi fare una dieta?
Che sia varia!

AGENZIA ITALIANA PUBBLICITÀ