

La spesa intelligente a prova di tentazioni

La scrittrice del romanzo 'Le ciccone lo fanno meglio', Caterina Cavina, e un esperto diet coach, Fabrizio Malipiero sono andati insieme al supermercato. Cosa avranno comprato e perché? Tra salami abbandonati e cioccolate negate, le dritte per muoversi meglio tra gli scaffali, non facendosi attirare da cibi dannosi alla salute e alla linea.

In America non c'è star che si rispetti che non abbia il suo. Madonna ne vanta addirittura uno stuolo, che alterna secondo le proprie esigenze: da quello per il pesce crudo al vegano. Stiamo parlando del diet coach, ovvero il personal trainer dell'alimentazione che consiglia e segue il proprio paziente persino al supermercato. Anche da noi la cosa sta prendendo lentamente piede e non in forma di moda o status symbol come negli States, ma come vera e propria soluzione per ritrovare un approccio più equilibrato con l'alimentazione. Il diet coach, oltre a creare un programma adeguato da realizzare a casa, segue il paziente al ristorante per dare consigli sul menù più indicato e persino al supermercato, consigliandolo nell'acquisto di ciò che davvero serve alla dieta e, soprattutto, insegnando a capire cosa si nasconde dietro le etichette dei cibi, che spesso possono rivelare sorprese.

Per capire più da vicino di cosa si tratta abbiamo chiamato in causa Fabrizio Malipiero, dietologo di professione, al quale abbiamo chiesto di fare una prova spesa con una paziente d'eccezione: lei è Caterina Cavina, una scrittrice che sui problemi di peso ha versato fiumi d'ironico inchiostro grazie al libro 'Le ciccone lo fanno meglio'. Quale accoppiata migliore per scoprire da vicino di cosa si tratta?

La prima regola posta da Fabrizio è tanto ovvia da essere poco applicata: mai andare a stomaco vuoto a fare la

spesa. "Bisogna andare al supermercato con una lista delle cose da comprare ben precisa, in modo tale da non rischiare di acquistare cose di cui non si ha il reale bisogno".

Il percorso tra gli scaffali ha inizio dagli scatolami: attenzione, in questo caso, alla presenza di zucchero nell'etichetta. Molto spesso, infatti, viene usato come conservante, causando un aumento delle calorie. Ottima cosa poi è fare incetta di crudità: sono i classici spezza fame e vanno tenuti sempre a portata di mano nel frigo. Un occhio di riguardo spetta anche alle confezioni: meglio contenute, perché quelle più grandi non possono che invogliare ad arrivare alla confezione vuota.

Al banco salumi per fortuna non ci sono grandi divieti, anzi: meglio optare per gli affettati freschi che quelli già confezionati. Oltre ad evitare eventuali conservanti (che comunque sono sempre segnalati sulle etichette) possiamo indicare al salumiere quale parte far tagliare per evitare quella grassa.

"La mia spesa con Fabrizio Malipiero è stata un'esperienza positiva" conclude Caterina "soprattutto perché ho scoperto che la sua clientela spazia tra Bologna e Mezzolara; quindi me lo sono immaginato a "lottare" con la signora bolognese che vuole solo sushi e té verde, ma anche con la zdra di campagna abituata alla tagliatella con il ragù grasso fatto in casa. Questo me l'ha reso più simpatico. Anche quando mi ha tolto il salame di mano".

