

Società **Tendenze light**



DIETA D'AS

I pasti dell'indomani - tutti - arrivano in borsa frigo, a casa o in ufficio. Sono ipocalorici e cucinati da grandi chef. Un'idea importata dagli Usa sta conquistando gli italiani

PORTO

Da New York a La Spezia Nelle diete, una delle principali cause di insuccesso è dovuta al non rispettare dosi, tempi e quantità. Coi catering ipocalorici «sgarrare» è più difficile. Negli Usa impazza, specie tra le star, la dieta Zona a domicilio. A destra, la borsa frigo dell'italiana Diet-to-go, fondata da un'imprenditrice di La Spezia (www.diet-to-go.com)



Manovre di avvicinamento alla prova costume: frigo vuoto per due settimane e tenersi lontani dai fornelli. Interpretazione drastica della Quaresima? No, anzi, sono quindici giorni in cui si sta a pensione completa da uno chef (anche stellato), colazione-pranzocena e snack. A casa propria e dimagrendo il giusto, perché quei 4 pasti in tutto fanno al massimo 1500 calorie. È l'ultima tendenza-dieta sbarcata in Italia dopo aver sbancato in America. Là impazza fra le star, da noi sta conquistando prima i «normali». Là è partita da New York, qui da La Spezia.

Là si parla di ChefZone, la famosa dieta Zona cucinata da uno chef e spedita direttamente a casa, qui si chiama Diet-to-go (www.diet-to-go.com) ed è una versione più adatta agli italiani, una dieta «cucinata» con i piatti brevettati ASI: ovvero Appetibili-Sazianti-Ipocalorici. Arrivano in una bella borsa frigo rosso lacca a casa o in ufficio, ogni sera per due settimane. E i week end? Ti danno un ricettario per imparare a cucinare light e, eventualmente, qualche consiglio su quale pizza prendere se proprio vuoi uscire. Non costa neanche troppo (34 euro al giorno), perché non si fa la spesa per due settimane.

L'inventore americano non è un dietologo ma uno chef, un ucraino di New York che dal suo sito vende menu giornalieri in versioni varie e personalizzate: vegetariana, per bambini, kosher. Ogni giorno si aggiunge un testimonial famoso, con una sua foto e una sua *quote*: Kevin Costner dice che non potrebbe fare di meglio per prendersi cura di sé; Liza Minelli confessa che ricorre alla dieta take away ogni volta che un *red carpet* si profila all'orizzonte; l'ereditiera Ivana Trump spiega che lavorare tante ore (e qui si apprende che lavora) rende difficile trovar tempo e voglia necessari a prepararsi pasti salutari e bilanciati. Quando Anna Zocco, 39enne spezzina imprenditrice, ha letto su un giornale inglese di questa dieta zero punitiva e molto comoda, prima ha pensato a sé: «La voglio fare anch'io!»; poi ci ha visto il business: «Perché non in Italia?». Si è documentata e ha scoperto che da noi c'erano sì ristoranti che offrivano servizi simili, ma non pacchetti giornalieri. Così si è messa a cercare su Internet la dieta più adatta a un pubblico italiano. «Ho pensato anche alla Zona, ma escludere completamente pasta e riso o proporre proteine a colazione non mi sembrava il massimo per cominciare». Finché si è imbattuta negli articoli di Andrea Tibaldi, inventore della cucina

Asi (Appetibile eccetera). «Mi è sembrato subito il link adatto, e siamo partiti». Il «link» adatto è un personaggio eccentrico: ha una laurea in ingegneria meccanica e un'altra in biologia della nutrizione; la prima l'ha lasciata nel cassetto, con la seconda ha scritto un libro e tiene corsi di cucina e consulenze; il tutto alla veneranda età di 30 anni. «La cucina Asi non è una dieta, ma un criterio. Diciamo piuttosto che sulle ricette Asi io ho costruito una dieta utilizzando le più moderne indicazioni nutrizionali». È una

dieta standard, indicata per persone sane, «ma non è controindicata per nessuno». A scorrere l'elenco delle «regole» non ci si spaventa. C'è la buona notizia che si possono usare tutti gli alimenti, anche quelli ipercalorici. «Sì, anche la Nutella», assicura Tibaldi. E c'è la cattiva notizia: che occorre abbandonare alcuni «must» della cucina tradizionale. Tipo le lasagne? «Sono bolognese, i piatti tradizionali hanno alta appetibilità ma sono poco sazianti. Vuol dire che ne vorrei il triplo e sono costretto a mangiarne un terzo. E questo è frustrante a livello psicologico». La dieta a domicilio promette piatti che saziano fisicamente e psicologicamente. Andiamo a vedere.

Il menu standard è diviso in settimana A e B e cambia con la stagione, visto che prevede frutta e verdura fresche: il mercoledì della settimana B si fa colazione con la Sacher (sic!); si pranza a zuppa di broccoli e timballo di riso con ragù di mele e trevigiana; si fa merenda con semifreddo all'ananas e

maraschino. Cena? Seppie in zimino e delizia di ricotta. Niente male, soprattutto se si pensa che gli chef sono tutti doc e in alcune città addirittura delle star. A Milano c'è un ex cuoco del Savini, a Torino lo chef del ristorante 1 Birichin, una stella Michelin. In tutto sono dieci le città in cui il servizio è assicurato. E, come, si diceva, tutto è partito da La Spezia. «Era la città perfetta per testare il gradimento», spiega Anna Zocco. «Si dice che se una cosa funziona a Spezia funziona dappertutto... E poi è una città piccola, la gente vede subito se sei dimagrito o no e lo dice agli altri». Perché sia tutto come in America mancano solo i testimonial vip. «Ma qualcuno comincia. Margherita Buy e Antonio Albanese giravano a Genova il film di Soldini e hanno provato». Come è andata? «La Buy entusiasta, la borsa frigo di Albanese tornava spesso indietro piena». A Genova, in effetti, la tentazione di «tradire» con la «temibile» cucina tradizionale è forte: trofie al pesto, cima... Ma il testimonial migliore per una cosa nata a Spezia resta sempre Dario Vergassola. «Lo conosco, glielo dirò. Ma non credo ci pensi, a mettersi a dieta...». ■ **S.R.V.**

Un giorno

Esempio di una giornata con relative calorie

COLAZIONE: crostata con frutti di bosco - 261 Kcal

PRANZO: Quiche alle zucchine - 304 Kcal

Zuppa di spinaci - 145 Kcal

SPUNTINO: Banane glassate al coriandolo - 97 Kcal

CENA: Salmone in crosta di sesamo su letto di verze - 331 Kcal

Mousse di frutta di stagione - 89 Kcal

Tot: 1.127 Kcal a cui si possono aggiungere a colazione 100g di latte parzialmente scremato (46 Kcal) e un cucchiaino di zucchero (20 Kcal). Tè e caffè a piacere.