

✓ **alimentazione** di Chiara Rizzo

dieta a domicilio

Il menu è pronto e gustoso, le calorie già contate. Il primo catering che fa dimagrire suona alla porta di casa

Un piede dopo l'altro sulla bilancia, l'ago che sale inesorabile verso l'alto. E, dopo la presa di coscienza, quel regime di pentole antiaderenti, bilancini per centellinare le calorie, calcoli sugli ingredienti più light. Per non parlare della forzata rinuncia a ristoranti, cocktail e birrerie. Ora, però, potrebbe arrivare una soluzione: il catering dietetico. Ogni sera un solerte fattorino si presenta a casa vostra, con una borsa termica minimal chic (anche lo stile vuole la sua parte). All'interno i pasti per il giorno dopo, dalla colazione alla cena, spuntini compresi. **Tutto pronto, tutto dietetico: dimagrimento à la carte.** La novità è che non si tratta di un semplice menu a basso contenuto calorico: il catering offre una vera dieta dimagrante. Niente insalatone né bistecchine rinsecchite, ma lasagnette di radicchio, salmone in crosta di sesamo, mele saltate in salsa di banana allo zenzero. Un tripudio per gli occhi e le papille gustative, senza brontolii di stomaco: la dieta, con un regime da 1.200 calorie al giorno per le donne e 1.500 per gli uomini, offre un senso di grande sazietà.

Si chiama *Diet to go* (www.diet-to-go.it), il primo servizio catering-dieta che dura un

minimo di due settimane. Già attivo a La Spezia (tel. 0187751493) e a Milano (tel. 026571078), a metà febbraio aprirà i battenti a Bari, in progetto anche Torino, Sassari, Roma e Bologna. Il servizio per quindici giorni costa 340 euro a persona, 630 per due persone (a La Spezia i prezzi sono leggermente inferiori).

«L'idea mi è venuta sfogliando le riviste americane» racconta Anna Zocco, 38 anni, creatrice del marchio: «Leggevo che le star si fanno recapitare i pasti dietetici a casa e mi sono detta, "perché solo loro?". Così ho contattato alcuni nutrizionisti». L'incontro più interessante è stato quello con il modello di alimentazione Asi (significa appetibile, saziante e ipocalorica), elaborato dal modenese Andrea Tibaldi. **Mangiare poco di tutto:** l'adagio delle nonne rivisitato da un gourmet moderno, permette di elaborare piatti gustosi e leggeri. Qualche trucco? Le verdure, anziché consumate a parte, vengono usate per condire lasagne e stufati. Niente margarina (fatta di grassi idrogenati, cancerogeni) a favore del più sano e gustoso burro. E ottime creme senza panna o besciamelle, fatte solo con il latte.



1200 CAL

alimentazione di Chiara Rizzo

dieta a domicilio

Il menu è pronto e gustoso, le calorie già contate. Il primo catering che fa dimagrire suona alla porta di casa

Un piede dopo l'altro sulla bilancia, l'ago che sale inesorabile verso l'alto. E, dopo la presa di coscienza, quel regime di pentole antiaderenti, bilancini per centellinare le calorie, calcoli sugli ingredienti più light. Per non parlare della forzata rinuncia a ristoranti, cocktail e birrerie. Ora, però, potrebbe arrivare una soluzione: il catering dietetico. Ogni sera un solerte fattorino si presenta a casa vostra, con una borsa termica minimal chic (anche lo stile vuole la sua parte). All'interno i pasti per il giorno dopo, dalla colazione alla cena, spuntini compresi. **Tutto pronto, tutto dietetico: dimagrimento à la carte.** La novità è che non si tratta di un semplice menu a basso contenuto calorico: il catering offre una vera dieta dimagrante. Niente insalatone né bistecchine rinsecchite, ma lasagnette di radicchio, salmone in crosta di sesamo, mele saltate in salsa di banana allo zenzero. Un tripudio per gli occhi e le papille gustative, senza brontolii di stomaco: la dieta, con un regime da 1.200 calorie al giorno per le donne e 1.500 per gli uomini, offre un senso di grande sazietà.

Si chiama *Diet to go* (www.diet-to-go.it), il primo servizio catering-dieta che dura un

minimo di due settimane. Già attivo a La Spezia (tel. 0187751493) e a Milano (tel. 026571078), a metà febbraio aprirà i battenti a Bari, in progetto anche Torino, Sassari, Roma e Bologna. Il servizio per quindici giorni costa 340 euro a persona, 630 per due persone (a La Spezia i prezzi sono leggermente inferiori).

«L'idea mi è venuta sfogliando le riviste americane» racconta Anna Zocco, 38 anni, creatrice del marchio: «Leggevo che le star si fanno recapitare i pasti dietetici a casa e mi sono detta, "perché solo loro?". Così ho contattato alcuni nutrizionisti». L'incontro più interessante è stato quello con il modello di alimentazione Asi (significa appetibile, saziante e ipocalorica), elaborato dal modenese Andrea Tibaldi. **Mangiare poco di tutto:** l'adagio delle nonne rivisitato da un gourmet moderno, permette di elaborare piatti gustosi e leggeri. Qualche trucco? Le verdure, anziché consumate a parte, vengono usate per condire lasagne e stufati. Niente margarina (fatta di grassi idrogenati, cancerogeni) a favore del più sano e gustoso burro. E ottime creme senza panna o besciamelle, fatte solo con il latte.



In Liguria, dove in aprile è stato aperto il primo punto *Diet to go*, sono un centinaio le persone che ne hanno finora usufruito (prevalgono le donne tra 35 e 50 anni, sposate, soprattutto casalinghe di ceto medio alto), altrettante a Milano, in tre mesi di attività. Ma ci sono anche tanti single («Non per dimagrire: vuoi mettere il lusso di trovare la cena sempre pronta?» spiega Anna Zocco). **In media, in due settimane si perdono cinque chili** e, nel 60 per cento dei casi, si sceglie di proseguire con un secondo ciclo. Esempio il caso di un dentista: pesava 130 chili, è arrivato a 105 e prosegue. Uno dei clienti più affezionati è Antonello, 63 anni, attore con un passato da senatore a Palazzo Madama. «Pesavo 125 chili, ne ho persi cinque. A colpirmi è stato l'immediato senso di leggerezza. Bastava resistere alle vetrine della pasticceria e alla tentazione della pizzeria con i colleghi». A Milano tra le clienti prevalgono le single in carriera, trentenni. In genere perdono due o tre chili: **«C'è persino chi chiede di diminuire le porzioni perché troppo ricche»** precisa Lorenzo Maggi, responsabile del servizio. Il catering in città è di indiscussa utilità. «Lavoro tutto il giorno e a cena mi buttavo sui buffet degli happy hour» conferma Federica, 31 anni, account. «Ho saputo di *Diet to go* tramite pas-saparola. Ho perso due chili. La prima settimana ero scettica, viste le grandi porzioni mi sembrava di abbuffarmi. Invece mi sono proprio sgonfiata». Forse non è sempre vero che le cose più piacevoli della vita o sono proibite o fanno male o fanno ingrassare. Alla faccia di G. Bernard Shaw. ■

Corbis (1) - Illustrazione di Emiliano Ponzi

alimentazione di Luigi Allori

cibi senza segreti



Il sesamo, la senape. E tutte le spezie. Le nuove etichette alimentari saranno più chiare. Per tutelare gli allergici

Sono in arrivo anche in Italia misure più efficaci per la prevenzione delle allergie alimentari, che rappresentano un problema sempre più diffuso. Lo ha stabilito l'Unione europea con una nuova normativa sulla etichettatura dei cibi confezionati che entrerà in vigore nei prossimi mesi anche in Italia.

«Prima di tutto diventa obbligatorio indicare in etichetta anche la presenza di ingredienti utilizzati in quantità molto piccole, che possono comunque essere sufficienti per scatenare un attacco allergico nei soggetti predisposti» spiega Patrizia Restani, farmacologa dell'università di Milano. «In base alle precedenti disposizioni comunitarie, un ingrediente complesso, per esempio le spezie, se risultava presente al di sotto del 25 per cento, veniva dichiarato in etichetta senza la

lista dei relativi componenti. Oggi l'elenco dei sottoringredienti deve invece essere esplicitato in ogni caso». Non solo. Al gruppo di ingredienti che è obbligatorio elencare in etichetta ne sono stati aggiunti altri finora non presi in considerazione, ma che di recente si sono rivelati in grado di provocare reazioni allergiche. Tra questi, il sesamo, la senape e il sedano. Infine, cambierà il linguaggio comunemente usato sulle etichette: «Gli ingredienti dei prodotti confezionati non verranno più indicati con una terminologia scientifica - caseinati, lisozima, sieroproteine - che risulta spesso di difficile comprensione. Verranno invece messi in relazione con l'alimento di provenienza - proteine del latte, dell'uovo e così via - che può essere più facilmente riconosciuto come causa di problemi allergici». ■

un test per saperlo subito

Si chiama ImmuneCap Rapid ed è un nuovo esame, basato su prelievo di sangue, per la diagnosi rapida (circa 20 minuti) dei dieci tipi di allergia più diffusi tra i bambini: quelle provocate dal pelo di cani e gatti, dal polline, dall'erba, da graminacee, acari, latte, albume di uovo. Secondo gli studi condotti in Svezia, Spagna e Italia, il test dà una risposta esatta nel 91 per cento dei casi.