

“Il segreto per dimagrire? Non rinunciare a niente”

Pubblicato: Martedì 29 Marzo 2016



Ha **tre studi medici: uno a Milano, uno a Savona e uno a Gallarate**. E' la più “antica” esperta di **Starbene**, la storica rivista che si occupa di benessere. E' l'”Esperta Mondadori” per eccellenza in nutrizione e dietologia, ed è ospite in decine di trasmissioni televisive.

Ma è, soprattutto, una grande entusiasta della sua professione: «Entro in studio alle sei e mezza del mattino e ne esco alle otto di sera. E quando torno a casa, mi piace pure cucinare». **Carla Lertola** è ormai un volto noto in tutta Italia, quando si tratta di consigli per mantenere il peso mangiando bene. Ma lo è anche in provincia di Varese, per motivi precisi: «A Gallarate mi conoscono innanzitutto come “**la dietologa del Melo**”: ho messo in piedi gli ambulatori mentre ero ancora una specializzanda, e sono ancora lì».

ROBIN FOOD E L'AZIONE PER UNA EDUCAZIONE ALIMENTARE “PER TUTTI”

Tre studi, i libri (quello cult, e il più recente, è “**Liberi dalle diete con il metodo Carla Lertola**”), le apparizioni in tivù.

Sufficiente? No, per una donna vulcanica come lei. E così, con due amiche, ha aperto l'associazione “**Robin Food**” (sì, proprio con tre “o”), un'associazione no profit che si occupa di sostenere chi per difficoltà economiche non riesce ad alimentarsi in maniera corretta nel nostro paese.

«Considerato che c'è una grande discrepanza tra chi ha e chi non ha, e chi non ha vive uno squilibrio anche in quel che mangia, abbiamo deciso di lavorare per rendere più intelligente l'aiuto alimentare. E'

una associazione dunque che si occupa di educazione alimentare vera: perchè si può mangiare bene, o dar da mangiare bene, anche senza andare avanti a filetto e branzino».

Una forma di educazione interessante per tutti, in questi tempi di “vacche magre”: sono in molti a non potersi più permettere gli alimenti di prima: a loro, Carla Lertola risponde che tra il costoso filetto di salmone e l’economico wurstel ci sono alternative sane e magari anche dietetiche.

L’associazione opera sul territorio nazionale e si rivolge ai più bisognosi, ai consumatori di tutte le età, a chi ha di più e vuole dare a chi ha bisogno, a tutti coloro che sono interessati a conoscere i principi di una sana alimentazione: «Il concetto è: **chi ha di meno può mangiare come chi ha di più**. Ci sono cibi che costano poco i quali permettono un corretto equilibrio nutrizionale, e la possibilità di mangiare una pietanza gustosa. Per ottenere la giusta dose di proteine giornaliere (il 12-15% del totale calorico della giornata, mentre i carboidrati devono essere presenti per il 60% e per il resto lipidi) legumi o acciughe bastano e avanzano, non c’è bisogno di un filetto di branzino. Invece di prendere 4 o 5 caffè zuccherati si può fare pausa ogni tanto con un’arancia, che allo stesso “prezzo calorico” e, quando in stagione, un minore prezzo economico, soddisfa di più e immette nel corpo vitamine e sali minerali, invece di eccitanti».

IL SEGRETO PER DIMAGRIRE? NON RINUNCIARE A NIENTE

Una azione che promuoverà anche nella sua lezione al **ristorante Buongusto di Solbiate Arno**, che aprirà il 5 aprile 2016 la stagione di corsi 2016 di Tigros: «Sarò insieme a **Eva Golia**, insegnante alla scuola di cucina di Sale&Pepe: la “scusa” sarà realizzare un menu dietetico tutto al cioccolato, e intanto parleremo di educazione alimentare – spiega Lertola – Del resto, un menù al cioccolato è contemplato in un intero capitolo del mio libro, per un paziente che non ne può fare a meno, e con il quale abbiamo concordato una dieta che non lo escludesse dalla sua vita».

Leggi anche

- **Solbiate Arno / Busto Arsizio** – Ripartono i corsi Tigros, l’anteprima è con Marchesi
- **LIVEblog** – I corsi Tigros ricominciano dal mangiar sano
- **Solbiate Arno** – Un menù al cioccolato dietetico? Si può, con Carla Lertola
- **LIVEblog** – I segreti dei dolci da pasticceria al Tigros di Busto
- **LIVEblog** – Al Tigros di Busto il pesce lo spiega Ma.Ri.Na
- **Solbiate Arno** – 5 miti da sfatare sulla gravidanza

Perchè il famoso “metodo Carla Lertola” altro non è che: «Mettere insieme dei concetti di nutrizione corretta scientificamente provati come quello della dieta mediterranea, con l’esperienza di chi da 28 anni fa questo mestiere dall’alba al tramonto: tenendo presente che **in ogni pasto ci vogliono tutti gli elementi che servono, e che una dieta che nega totalmente dei cibi è destinata, alla lunga, a fallire**» da qui nascono, per esempio, i “**patti**” con i **pazienti che hanno cibi che non riescono a evitare del tutto**, come il cioccolato, o il bicchiere di vino: «Di solito li “baratto” con altri risparmi in termini di dieta» spiega nel libro.

O “l’obbligo” di consumare almeno 4 o 5 cucchiaini di olio al giorno: «il nostro corpo ha bisogno di una certa quantità di lipidi – spiega la dottoressa – si può rinunciare totalmente ai grassi per un breve periodo, ma a lungo andare non solo il gioco non funziona psicologicamente, ma nemmeno dal punto di vista della salute fisica».

Gli squilibri infatti non vanno mai bene, secondo il metodo di Carla Lertola ma anche secondo il buon senso: «Le diete iperproteiche fanno male. I prodotti costosi non servono, nè tantomeno i farmaci. Le mode eliminano periodicamente dei cibi che in realtà potrebbero essere tranquillamente mangiati. La

verità che bisogna imparare a contenere le calorie, mangiando tutti gli elementi che ci servono. E, magari essere soddisfatti di quel che si mangia, così da non desiderare altro».

Impossibile? «No, è l'unico metodo per farcela, e per poter consolidare i risultati ottenuti. **E' una questione di buonsenso: siamo animali onnivori, siamo stati "fatti" per mangiare di tutto.** E quindi mangiare tutto non è una brutta cosa. **L'unico vero problema è che noi spontaneamente andiamo verso ciò che è più calorico: non è colpa nostra, è un espediente di madre natura.** Il cibo è una necessità primaria che la natura ha reso gradevole per garantirci la sopravvivenza. Poiché ora ne abbiamo in abbondanza, il rischio è esagerare: per questo la parte più razionale della nostra mente deve contestualizzare e dare consapevolezza a quel che mangia. Quello che faccio io è accompagnare i pazienti verso questa consapevolezza: **siamo tutti sulla stessa barca, a tutti piace mangiare, troviamo insieme una soluzione**».

[Stefania Radman](#)

stefania.radman@varesenews.it