



«si impara a *mangiare*»

Abbiamo intervistato su questo problema ancora poco conosciuto e sul programma alimentare per combatterlo Cinzia Cuneo, autrice del nuovo libro *La dieta Fodmap*, edizioni **Sperling & Kupfer** e fondatrice del sito SOS Cusine popolarissimo negli USA e in Canada e arrivato ora anche in Italia.

● Perché si parla ancora poco di Fodmap?

«Perché gli studi sono recenti ma anche perché non si riconoscono le vere cause del disagio. Le spiego: se si sta male dopo aver mangiato al ristorante indiano si tende a pensare che la colpa sia delle spezie. I responsabili sono invece l'aglio e la cipolla, fra l'altro molto comuni anche nella nostra cucina»

● Chi colpisce di più questa particolare sensibilità?

«Le donne. Forse ne avvertono anche più intensamente i sintomi perché di solito sono più stressate ed emotive degli uomini. E, paradossalmente, ne soffre con più frequenza anche chi mangia in modo sano e naturale, in particolare vegetariani e vegani, e chi, per rimanere nel peso forma o dimagrire, consuma chewing-gum e bevande a zero calorie. I cibi light, infatti, contengono edulcoranti che, anche in piccole quantità, possono causare disturbi intestinali».

● Mangiare senza Fodmap fa anche dimagrire?

«Non nasce come dieta dimagrante ma l'effetto sgonfiante e "pancia-piatta" è visibilissimo e immediato. Ci sono donne che sul nostro sito hanno postato la loro foto prima della dieta con il "pancione"

(sembravano quasi incinte...) e dopo, in cui appaiono molto più sottili».

● È una dieta "per la vita"?

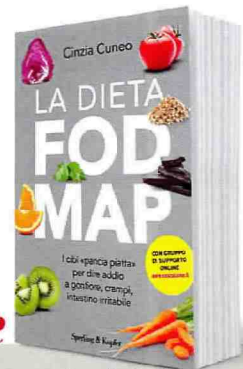
«No anzi. Il bello è proprio che la dieta dura per un periodo limitato e poi, pian piano, si possono reintrodurre i cibi eliminati. In questo modo si impara a riconoscere anche quelli a cui si è più sensibili e a mangiarli con moderazione e senza cumulo».

● Aiuta a riprendere il controllo?

«Certo: si può mangiare fuori senza problemi, imparando cosa scegliere sul menù e sentirsi meno agitate quando si ha un'occasione importante, evitando i cibi "a rischio"».

UN LIBRO *per capire*

Molte ricette per variare l'alimentazione quotidiana evitando i cibi a rischio e uno schema staccabile degli alimenti più comuni coinvolti nel problema nel libro *La dieta Fodmap* di Cinzia Cuneo, italiana trasferitasi in Canada, che ha ideato il sito SOS Cusine sfruttando la sua passione per la cucina con l'aiuto e la consulenza di uno staff di gastronomi e nutrizionisti.



i risultati della dieta sulla Linea sono immediati, visibili subito. E il senso di benessere aumenta

Lucia Fino