

**Iader Fabbri**

# **L'INDICE DI EQUILIBRIO**

**Come, cosa e quando mangi  
è più importante di quanto mangi**

**MONDADORI**

# SOMMARIO

<b>Introduzione</b>	7
<b>1 Il nostro piatto</b>	12
1.1 Cosa mettiamo nel nostro piatto	14
1.2 Cosa assorbe il nostro intestino?	16
1.3 Tutti diabetici	18
1.4 Ma i nostri antenati cosa mangiavano?	19
1.5 Meno grassi al supermercato	22
1.6 Ogni volta che mangiamo dobbiamo pensare	23
1.7 Ossessionati dalla qualità pensando di trovare la salute	28
1.8 Conoscere l'essenziale	29
1.9 Esistono carboidrati essenziali?	31
<b>2 Calorie: dobbiamo ancora crederci?</b>	34
2.1 Camino o stufa a pellet?	36
2.2 Tutto quello che racconto lo faccio	40
2.3 L'obiettivo del mio lavoro	44
2.4 Quantità vs. Qualità	46
2.5 L'indice glicemico	47
2.6 Il carico glicemico	49
2.7 L'indice insulinico	52
2.8 Di nuovo sulle calorie	53
2.9 Guerra alla bilancia	56
2.10 Dimagrire non è deperire	59
<b>3 Cibo e ormoni</b>	66
3.1 Scendono in campo gli ormoni	68
3.2 Infiammazione e ormoni	71
3.3 Gli ormoni della sazietà	72
3.4 Perché si ingrassa?	74
3.5 Cento calorie sono sempre cento calorie?	76
<b>4 Che scuse hai ora?</b>	80
4.1 Dimagrire è un processo	82
4.2 Le scuse più comuni	83
4.3 Il tuo unico avversario	92
4.4 Ma come ti parli?	95
<b>5 Falsi miti</b>	98
5.1 Uova e colesterolo	100
5.2 Latticini, calcio e ossa	104
5.3 I legumi sono proteine	106
5.4 Allarme rossa: carne rossa e tumori	108
5.5 Soia e oltre	116
5.6 Banana e potassio	119
5.7 Diggiuno e moda	120
5.8 Proteine e reni	121
<b>6 Mangiare = pensare</b>	124
6.1 Un popolo venuto dalla fame	126
6.2 Pandemia	129
6.3 Dalla mattina alla sera	132
6.4 Mi gioco il jolly	134
6.5 Mangio poco e mi muovo molto, ma ho la pancia	138
<b>7 Dalla teoria alla pratica</b>	144
7.1 Le "seghe mentali" fanno ingrassare	146
7.2 No grazie, sono a dieta, mangio solo la torta	147
7.3 La pizza	148
7.4 Natale e festività	150
7.5 La colazione	150
7.6 Pausa pranzo in ufficio	152
7.7 Faccio allenamento serale	152
7.8 Faccio attività fisica al mattino prima del lavoro	153
7.9 Sono sempre in viaggio e non so mai cosa mangiare	154
7.10 Sono sempre fuori a pranzo con i clienti, come faccio?	155
7.11 Come gestire l'alimentazione dei miei figli?	156
7.12 Strategia aperitivo	157
7.13 Ho sgarrato, cosa faccio?	159
7.14 La giungla del supermercato	160
7.15 Respira	164
7.16 Il diario della gratitudine	166
7.17 La salute parte dall'intestino	168
7.18 Obiettivo	172
<b>8 Decidi dove vuoi andare</b>	176
8.1 Definizione dell'obiettivo per ottenere il risultato	178
8.2 La leva del dolore e del piacere	183
8.3 Concentrati sui vantaggi	186
<b>9 Integrazione alimentare e il cibo del futuro</b>	188
9.1 Omega 3	192
9.2 Vitamina D	194
9.3 Magnesio	197
9.4 Probiotici	198
9.5 Vitamina C	200
9.6 Il cibo del futuro	201
<b>10 Movimento</b>	208
10.1 L'attività fisica non fa dimagrire (ma è di vitale importanza)	210
10.2 Incentivare il dimagrimento	211
10.3 Siamo un'auto a metano	213
10.4 Il riposo è parte dell'allenamento	215
<b>Conclusioni</b>	216

*Ai miei genitori  
che mi sono sempre  
stati vicini,  
insegnandomi il valore  
della conquista  
e a non arrendermi mai.*

*Alla mia famiglia:  
a Bea, Filo e Benny  
che con la loro  
pazienza e comprensione  
hanno condiviso  
con me la dolce fatica  
di questo libro.*

## INTRODUZIONE

**“ Per essere un professionista di successo  
devi amare quello che fai e crederci,  
devi conoscerne i segreti, ma soprattutto  
devi essere lo specchio di tutto questo ”**

Viaggio molto per lavoro e mi trovo spesso in grandi città, e un esercizio che ripeto molto frequentemente quando sono in giro è “guardarmi attorno”. Non sono un maniaco, ma solo un osservatore curioso della società. Propongo anche a te un esercizio: un gioco che può aiutare a farti un’idea reale e concreta della società in cui viviamo.

Io abito a Faenza, un piccolo centro di 60 mila abitanti conosciuto in tutto il mondo per le ceramiche. È una bella cittadina, a misura d’uomo, situata nella regione considerata la “cucina d’Italia”: la Romagna. Qui si trova il connubio perfetto tra Wellness Valley e Food Valley emiliana, espressione di quello che si dice essere il giusto stile di vita.

Quando faccio il mio gioco, sia a Faenza, dove le giovani generazioni trovano maggiori possibilità di movimento rispetto alle grandi città, sia nelle città più popolate, il risultato è sempre il medesimo. Prova anche tu: quando sei in un luogo pubblico pieno di gente, guardati attorno e cerca quante persone davvero sane – hai presente quelle persone energiche, con un fisico atletico, di cui all’apparenza diresti che sono in ottima forma psicofisica? – riesci a contare. Bene: sono tutti apparentemente sani? Solo alcuni?

Io mi ritrovo spesso a contarne davvero pochi, a volte nessuno. I bambini di oggi sono perlopiù paffutelli, gli adolescenti hanno gli

occhi spenti e capacità motorie limitate rispetto alle generazioni precedenti. E gli adulti? Be', ricordo sempre che alle lezioni di scienze dell'alimentazione si parlava di uomini con la corporatura a mela (androide) e donne con corporatura a pera (ginoide), ma devo dire che nelle mie esercitazioni vedo quasi solo mele; anzi, più le persone crescono e più diventano mele. Senza contare che gli adulti e le persone più anziane (o mature) con cui mi capita di parlare anche al di fuori dell'ambito lavorativo, per strada o passeggiando in quello che qui a Faenza viene definito "giro dell'esaurito" (un anello ciclabile di qualche chilometro), raccontano spesso, e con naturalezza, dei farmaci che quotidianamente assumono.

Un giorno, sul finire del secolo scorso, quando ero appena maggiorenne, ricordo che mia madre, non sentendosi bene, mi chiese di accompagnarla in ospedale. La diagnosi fu fibrillazione atriale, e così venne ricoverata. Negli ultimi anni era ingrassata e, da accanita fumatrice qual era, si era ritrovata con pressione alta associata a glicemia elevata e una fibrillazione atriale in corso. Ricordo molto bene il momento delle dimissioni: il medico si avvicinò a mia madre e le disse che assolutamente doveva calare di peso e smettere di fumare. E fin lì tutto apparentemente banale, un classico già visto. Peccato che quel medico fosse gravemente obeso (mentre mia madre soltanto un po' sovrappeso) e che nel taschino del suo intonso camice bianco avesse un pacchetto di sigarette bene in evidenza.

La credibilità di quella frase, detta da un medico del genere, svanì in meno di qualche secondo.

Successivamente mia mamma, nel primo periodo dopo le dimissioni, fu indirizzata al centro dietetico dell'ospedale, anche se io, oltre

a essere sempre stato appassionato di alimentazione sin dai tempi in cui gareggiavo in bicicletta, in quegli anni stavo studiando per diventare dietista. L'anno dopo tentò invano di seguire il regime ipocalorico che le era stato prescritto, e nemmeno prese in considerazione di smettere di fumare. Il risultato furono ricadute in fibrillazione frequenti, trattamento della sindrome metabolica e diabete di tipo 2.

Negli anni a seguire, fortunatamente, mia madre fu spinta dagli altri familiari a seguire i miei consigli, che erano un tantino controcorrente rispetto alle sue abitudini. Avevo già iniziato a proporre nuovi metodi in ambulatorio, discostandomi da quello calorico imparato all'Università. Ricordo ancora la sua frase in dialetto romagnolo: "Sa vot capì te? Tan ci miga un dutor!", che tradotta significa: "Cosa vuoi saperne tu, non sei mica un dottore!".

In quegli anni, in cui avevo terminato i primi studi da dietista, ebbi la fortuna di conoscere anche Barry Sears, al quale attribuisco il merito – insieme ad altri ricercatori – di aver cambiato l'approccio all'alimentazione a livello mondiale. Indipendentemente dalla sua specifica tecnica dietetica, è stato uno dei primi ricercatori a parlare di cibo e ormoni. Ma, come spesso accade, le novità spaventano e generano pregiudizi. Come diceva Einstein, "È più facile spezzare un atomo che un pregiudizio".

Tornando al gioco della conta delle persone in salute, come dicevo, per strada o nei luoghi pubblici fatico a trovarne. Fin da ragazzino la domanda che ripeteva più spesso era: "Perché?", sino a sfinire i miei interlocutori. E anche in questo caso mi domando: perché tutto questo? Perché oggi in giro per le strade delle nostre città incontriamo così

tante mele? Perché oggi la normalità è prendere farmaci? Oppure stiamo solo confondendo le parole? Quello che noi chiamiamo “normale” è comune, ma di normale non ha nulla, anzi.

Se fosse vero che – come ci viene insegnato – dobbiamo mangiare meno di quello che consumiamo, vivendo, come direbbe una mia cliente super simpatica, “una vita di stenti e sacrifici”, e se fosse vero che al mattino non si scappa, cornetto e cappuccino oppure qualche biscotto secco o le fette biscottate con marmellata o miele, a metà mattina un frutto, a pranzo un piatto di pasta (mi raccomando, poco condita, solo con un pochino di verdure e un filo d’olio) che non superi i 100 grammi, e la sera una piccola porzione di proteine magre con verdure – se tutto questo fosse vero, dicevo, la gente che incontriamo per le nostre città sarebbe in salute, in forma, e soprattutto non userebbe farmaci come fosse la normalità.

In questo libro voglio prima di tutto sgombrare il campo da luoghi comuni fuorvianti. Non voglio insegnarti una dieta, ma l’indice di equilibrio. Questo significa acquisire una coscienza alimentare che vada oltre il conteggio delle calorie e l’ossessione della bilancia.

E significa un insieme di strategie pratiche da applicare secondo le tue caratteristiche, il tuo stile di vita, i tuoi obiettivi.

Non esiste l’alimentazione perfetta per tutti, così come non esistono scorciatoie in fatto di alimentazione. È però possibile trovare il giusto mix tra le esigenze dei nostri geni e quello che ci piace mangiare: l’indice di equilibrio, appunto, che ti insegnerà ad abbinare correttamente i vari alimenti, a tenere sotto controllo la glicemia e gli ormoni, ma anche a concederti qualche “jolly”, restando in salute e performante.

Accanto a questo libro, negli scaffali della tua libreria di fiducia, ci sono probabilmente decine di volumi che suggeriscono diete e cure dimagranti. La tabella qui sotto riporta le differenze tra queste diete e il mio metodo. Mi auguro che leggendo le prossime pagine ti possa convincere che per stare bene – e tornare a indossare quei vestiti che da qualche tempo ti vanno stretti – non servono grandi sacrifici, serve avere una cultura alimentare e applicarla pensando prima di mangiare.

dieta	indice di equilibrio
Basata sulla quantità	Basato sulla qualità
È per definizione un regime	È un insieme di strategie alimentari pratiche
Alimentazione ipocalorica	Quantità libere
Ha una scadenza, perché dopo un po’ di tempo non si riesce più a seguirla	Si raggiunge una coscienza alimentare che dura per tutta la vita
Si pesa tutto	Non si pesa nulla, nemmeno te stesso
Menù rigidi, rinunce e sacrifici	Si costruisce in autonomia la propria alimentazione quotidiana, di occasione in occasione
Basata sul tuo peso corporeo e sui chili	Basato sulla “forma”, misurabile con il tuo “vestito obiettivo”
Privazione	Libertà
Fame	Sazietà
È importante quanto mangi	È importante come, cosa e quando mangi