

RIVELAZIONI Giovanni Paolo II è nettamente rinvigorito: dalla postura alla voce, dal modo in cui si muove a quello in cui sorride, è un altro uomo. Un (bel) mistero che siamo in grado di svelare

Ecco la dieta segreta che ha rimesso in forma il Papa

In Vaticano la chiamano «strategia alimentare». Prevede che le calorie derivino per il 40 per cento dai carboidrati, per il 30 dalle proteine e per il 30 dai grassi. E che si usi la cosiddetta vitamina F...

Guardate e confrontate attentamente le due immagini qui a destra. Dicono, in maniera inequivocabile, ciò che tutti abbiamo visto sugli schermi della tv: il Papa è in forma. È tornato in forma dopo un lungo, lunghissimo periodo in cui lo avevamo visto sofferente, la testa ripiegata, l'eloquio quasi incomprendibile. Ora, invece, sta di nuovo bello diritto, fa discorsi energici contro la guerra, sorride e muove le braccia con ritrovata scioltezza. Che cosa è successo? *Sorrisi* è in grado di rivelare che la «rinascita» del Papa ha le sue radici in una dieta, una «strategia alimentare», come la chiamano **soddisfatti in Vaticano**, che permette di dimagrire, di ridurre il rischio di malattie del cuore e della circolazione e che dà maggiore efficienza fisica e mentale.

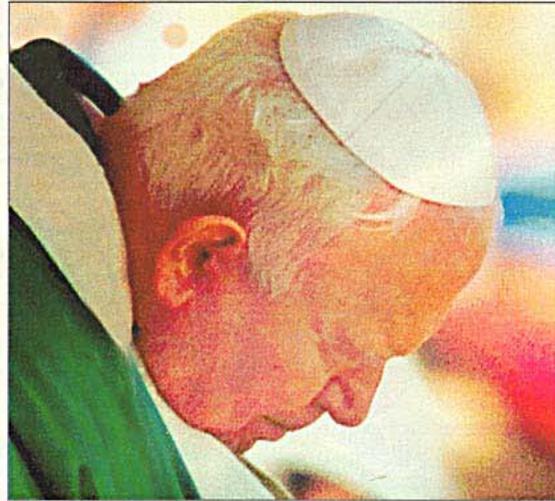
La strategia, secondo quanto ha appreso *Sorrisi*, tiene

conto, per prima cosa, del fatto che gli alimenti, una volta digeriti e assimilati, determinano variazioni nel sangue dei livelli di alcuni ormoni.

I cibi ricchi di carboidrati (soprattutto bibite dolci, pane, riso, patate, pasta) fanno innalzare il tasso dell'insulina; i cibi proteici, invece, fanno alzare il glucagone.

È importante che ci sia sempre **un certo equilibrio fra questi ormoni** e, soprattutto, è bene non aumenti troppo la concentrazione dell'insulina. Per questo, dicono in Vaticano, non si deve mai abbondare con alimenti che apportano carboidrati a rapido assorbimento, come bibite dolci, pane, riso, patate e pasta. È invece attraverso i vari tipi di verdura e di frutta che va assunta la maggior parte dei carboidrati.

Fra gli alimenti apportatori di proteine, invece, vanno privilegiati quelli che contengono pochi grassi saturi; la pri-



Prima Papa Wojtyla (82 anni) durante un'udienza del settembre 2000. Appariva così stanco e malato da aver fatto nascere, al di fuori del Vaticano, un dibattito sulla possibilità che fosse addirittura sul punto di dimettersi.

ma scelta ricade, dunque, su pesce, tacchino, pollo, bresola, prosciutto (deve però essere privato delle parti bianche) e sulle parti più magre dei bovini. **L'olio extravergine d'oliva** è il grasso da utilizzare di preferenza per condire e cuocere. Altri grassi vantaggiosi per la salute possono derivare dalla frutta oleosa (noci, noc-

cioline, mandorle, pinoli...).

Inoltre la strategia alimentare del Papa prevede che non si rimanga mai troppe ore senza mangiare. Ecco perché, rispetto alle abitudini medie italiane, la prima colazione deve essere piuttosto ricca, mentre pranzo e cena somigliano abbastanza a quelli tradizionali, **senza però piattoni di pasta**



Dopo il Papa alla benedizione «Urbi et Orbi» del 25 dicembre 2002: sorride, saluta... È dalla visita al Parlamento italiano, avvenuta il 22 novembre scorso, che il Papa appare in condizioni di salute migliorate.

o di riso e con una maggiore abbondanza di verdura e di frutta. In più si devono fare almeno **due spuntini**, collocati per esempio a metà pomeriggio e la sera, appena prima di coricarsi. E in ogni pasto e in ogni spuntino, in ogni caso, ci devono essere sempre un po' di carboidrati, un po' di proteine e un po' di grassi: l'i-

deale è che il 40% delle calorie derivi dai carboidrati, il 30% dalle proteine e il restante 30% dai grassi.

A questo regime alimentare

A questo regime alimentare del Papa viene aggiunto ogni giorno un integratore a base di olio di pesce, grazie al quale l'organismo può ricevere delle sostanze essenziali, gli **Omega3**, quelli che qualcuno chiama Vitamina F. *Questi Omega3 si trovano anche negli alimenti: specie nel pesce, in una quantità, specie negli ultimi decenni, è però enormemente diminuita.* E' bene, dunque, prenderne ogni giorno come compresse o in forma liquida, almeno due grammi al giorno. Seguendo queste poche regole, nel giro di alcune settimane, assicurano in Vaticano, **ci sarà un miglioramento nella struttura delle membrane di tutte le cellule** del nostro corpo (in totale sono 60 mila miliardi) e anche della doppia membrana di quei corpuscoli, i mitocondri, che costituiscono le "centrali energetiche" delle cellule.

Le cellule stesse, di conseguenza, funzioneranno meglio e comunicheranno più facilmente le una con le altre. Soprattutto il nostro cervello ne risulterà avvantaggiato. L'olio di pesce, inoltre, agirà su alcuni particolari ormoni, gli **eicosanoidi**: verrà aumentata la sintesi di quelli fra di essi che svolgono azioni favorevoli, tanto che, per esempio, il sangue diventerà fluido, il flusso sanguigno migliorerà, si avrà un evidente effetto antinfiammatorio e aumenterà la resistenza alle infezioni.