

## Rientro dalla vacanze: la “Dieta Comica” per tornare in forma

di **Redazione**

30 Agosto 2011 - 8:24



**Genova.** E' uscito ieri a Genova, in concomitanza con la ripresa lavorativa, il nuovo libro della collana Ecoalfabeto - I libri di Gaia, "La dieta comica. Come stare in salute, digerire, dimagrire" (Stampa Alternativa). "Cade a fagiolo, è proprio il caso di dire, con la necessità di ripartire di slancio e mettersi in riga dopo i bagordi e gli stravizi estivi", dice il coordinatore della collana, Edgar Meyer, presidente dell'associazione Gaia Animali & Ambiente..

Come abbinare gli alimenti per digerire senza fatica? Come sfruttarne al meglio le proprietà nutritive? Nel libro sono contenute informazioni e spunti per modificare senza fatica l'alimentazione e migliorare la propria salute nel rispetto del pianeta e degli animali. L'autrice, Mirna Visentini, economista dietista, è ideatrice del Metodo Dig estivo Veloce che da 20 anni propone ai suoi pazienti con ottimi risultati. Si batte per un'alimentazione più consapevole e rispettosa di tutti gli esseri viventi.

Nelle conferenze "Dietomotivando" spiega il suo metodo, fornendo ai partecipanti le tecniche pratiche e psicologiche per seguire, ridendo, la sua dieta. L'uscita del libro "La Dieta Comica" rappresenta una piccola "summa" del suo pensiero. "Ho scelto questo titolo sperando che la gente rida delle corbellerie raccontate giornalmente da operatori del settore ignoranti e mendaci.

Consiglio di togliere il sangue animale dalle bocche della gente. Da una vita spiego che le diete iperproteiche sono appannaggio dei centri standard che danno consigli mediocri e incompetenti, puntando non alla magrezza sana e stabile ma solo a una magrezza rapida e

piena di conseguenze negative in termini di benessere e di ripresa dei chili perduti. Aggiungo il fatto che i vegetariani non solo godono di migliore salute rispetto agli onnivori, ma sono anche stabilmente più magri, come tutti sanno in ambito scientifico”, dice Visentini.

Ci sarà anche da sorridere, in questo agile e utile librettino. Ma l’inizio va giù duro, non mandandole a dire. Si legge nella premessa: “La dieta che promuove salute in tutte le direzioni, energia abbondante, peso ottimale, vigore e voglia sessuale, potenza spirituale, amore e sensibilità per tutti gli animali, longevità, intelligenza sopraffina, assenza di malattie croniche e degenerative non è affatto un miracolo.

Ce l’abbiamo tutti sotto il naso. E’ una dieta che non ha nulla a che spartire con gli spropositi, gli insulti e la demenzialità della Monsanto, di Rockefeller, della Pfizer, della Bayer e del Codex Alimentarius. E’ una dieta semplice, composta da frutta, vegetali freschi, germogli, legumi, funghi, tartufi, grani integrali, radici, tuberi, frutta secca e avocado. Nient’altro”. In una parola: la dieta vegetariana.

Ma, oltre alla scelta della dieta vegetariana come quella ideale, Mirna Visentini fornisce -in maniera leggibile e simpatica- soprattutto una considerazione centrale: alle persone che vogliono dimagrire dice che non impareranno una dieta, ma il modo migliore per digerire.

Non è infatti tanto importante la quantità di calorie fornite dai cibi, ma come vengono utilizzati tali cibi dall’organismo. “Tutto ingrassa, se non viene digerito”, sostiene. “Anche una semplice foglia d’insalata. E d’altra parte niente può ingrassare se quello che ingeriamo viene digerito, indipendentemente dalle quantità, dall’orario, o da qualsiasi altra situazione”. Insomma: importante è aiutare il nostro corpo a digerire bene.