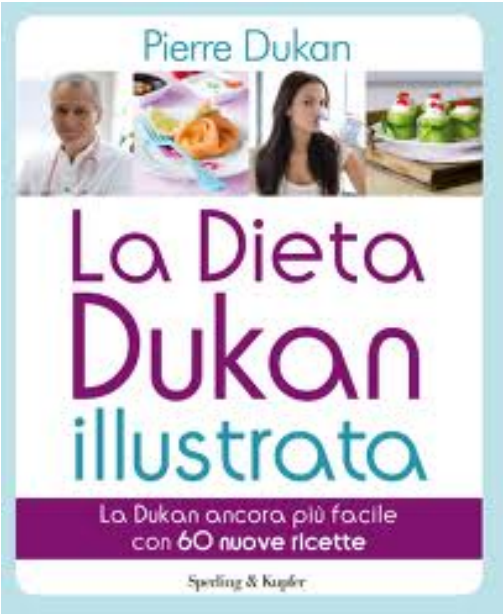

PARIGI - Monsieur Dukan, avrebbe messo a dieta pure Marilyn Monroe? "Ma no, riconosco anche io che un petto e dei fianchi ben torniti possono essere magnetici per lo sguardo maschile". Il nuovo sacerdote della magrezza si concede una risata prima di tornare serio.

Giorni difficili, per lui. In qualche modo, è intorno alla sua controversa figura che si è estremizzata la sempiterna discussione sui chili di troppo, che prima di lui era catalogata tra i tormentoni estivi. Adesso, invece, è ormai chiaro che con le diete non si scherza, trattasi di questione quasi ideologica. Anche se a pensarci bene c'era già arrivato Totò. "Parliamo di politica. Cosa si mangia stasera?".

Piaccia o non piaccia, Pierre Dukan è diventato qualcosa di più del nome di una semplice dieta. Dieci milioni di libri venduti, ottocentomila solo in Italia, un sito a pagamento di coaching, una linea commerciale di prodotti e derivati.

La nascita di un mondo autoreferenziale, dove gli adepti, che non sono pochi, parlano di "attacco" e "crociera" senza bisogno di traduzione, dove si scambiano consigli per far scorta di crusca d'avena, cereale un tempo riservato ai cavalli, e dove molti viaggiano con la bresaola in borsa per fare "merenda".

Il medico francese nato ad Algeri settantuno anni fa, che venerdì sarà a Pietrasanta per il festival Anteprime, viene amato e odiato in egual misura, difeso in modo fideistico dai suoi seguaci, guardato con preoccupazione da chi lo accusa di sovvertire la dieta mediterranea, il dogma salutista dell'alimentazione bilanciata.

Signor Dukan, qualche giorno fa è stato radiato dall'Ordine dei medici francesi. L'hanno accusata di aver violato, in diversi modi, il codice deontologico.
"È una falsità. Sono stato io a chiedere di essere tolto dall'albo. Nel gennaio 2007, quando ho deciso di cominciare la mia battaglia contro il sovrappeso nel mondo, ho deciso di andare in pensione. Otto mesi fa, ho anche cessato completamente le consultazioni. L'Ordine dei medici è un organismo corporativo che non riconosce la libertà d'espressione. La verità è che sono gelosi. L'ultimo pretesto per attaccarmi è stato il libro nel quale propongo centoventi misure per lottare contro l'obesità ".

Tra le sue proposte c'è quella di introdurre un premio alla maturità per gli alunni che non sono ingrassati. Non le pare di esagerare?
"I miei oppositori si fanno beffe di questa proposta, accusandomi di voler discriminare. Nessuno più di me si è adoperato per combattere la discriminazione. Io osservo solo la realtà. Il 16% degli adolescenti francesi va in sovrappeso durante gli ultimi due anni del liceo. Mi sembra quindi logico creare nel programma un'opzione facoltativa per chi vuole imparare rudimenti di dietologia, concedendo un bonus alla maturità per quelli che, seguendo questi consigli, riescono a non ingrassare. Così come s'insegna l'educazione fisica e sessuale, non capisco perché non dovrebbe esistere l'educazione alimentare".

La accusano anche di sfruttamento commerciale attraverso prodotti e libri con il suo marchio.
"In Francia le persone che hanno successo non piacciono. Una delle azioni dell'Ordine dei medici contro di me viene dalla denuncia di uno psichiatra secondo il quale le diete provocano un trauma psicologico perché vietano i cioccolatini. La mia battaglia è osteggiata dalla filiera degli snacks e dalle aziende che producono farmaci che curano i disturbi provo cati dai cattivi alimenti. Per fortuna, questi giganti dell'economia si sono rivelati dei pachidermi, muovendosi troppo tardi. Tante persone mi sostengono e sono pronte a difendermi".

L'addio all'Ordine è un modo di bloccare l'esito di procedure disciplinari in corso?
"Assolutamente no. Sono più dottore che mai, anche se qualcuno tenta di truccare le carte consacrerò alla mia missione tutta l'energia, l'immaginazione, la creatività che ho in corpo. Ho dei nemici molto potenti che difendono i loro interessi economici. Ma ho anche amici sinceri e

devoti".

Com'è possibile restare in buona salute con una alimentazione tanto sbilanciata?
"Gli eschimesi mangiano verdure solo sei mesi all'anno e nelle tribù masai non ne consumano mai".

Appunto. Qui siamo in Italia, Europa.
"La prima fase 'd'attacco' della mia dieta, quella che prevede solo proteine, dura quattro o cinque giorni. Per un periodo così breve è sufficiente prendere un integratore multivitaminico. Nelle fasi successive della dieta, le verdure vengono reintegrate così come gli altri alimenti".

Non crede sia preferibile mangiare di tutto, diminuendo le porzioni?
"Così si dimagrisce poco e lentamente, con il rischio di scoraggiarsi e rinunciare. Sono quarant'anni che lavoro. Conosco le donne e gli uomini che scelgono di seguire una dieta. Sono estremisti che non accettano le mezze misure, magari perché soffrono di stress, hanno un disagio psicologico o attraversano un periodo difficile. Non è incitandoli a un'alimentazione più equilibrata che riusciranno a dimagrire. Hanno bisogno di vedere risultati rapidi. Inoltre, il mio programma non viene vissuto come una punizione ma come una ricompensa, grazie ai cento alimenti da mangiare a volontà".

Molti studi dimostrano che più in fretta si dimagrisce, più in fretta si riprendono i chili persi. Tutti in malafede?
“Ci sono altri studi che dicono il contrario. La gratificazione psicologica dovuta alla perdita immediata di peso permette di proseguire nel lungo periodo. Inoltre, la mia dieta prevede una forma di prevenzione, ovvero la fase di 'consolidamento' e poi quella di 'stabilizzazione' che deve durare tutta la vita”.

L'agenzia di sicurezza sanitaria francese (Anses) sostiene che la sua dieta comporta molti rischi: disturbi ai reni, cancro, alta pressione, malattie cardiovascolari.
“Lo studio dimentica un dato fondamentale. Tutte le statistiche internazionali dimostrano che il sovrappeso e l'obesità rappresentano il primo fattore di rischio cardiovascolare, infarto, diabete, alta tensione e cancro. Il semplice fatto di dimagrire riduce questi rischi. La mia dieta inoltre toglie due alimenti strettamente legati a queste malattie: gli zuccheri e i grassi saturi. Già dopo la terza settimana di dieta, i problemi di glicemia e di alta tensione migliorano mentre diminuiscono le medicine da assumere per risolvere questi disturbi. Ecco perché non sono simpatico ai produttori farmaceutici”.

In Francia, quasi la metà delle donne sotto ai 25 anni ha già fatto in media quattro diete. Non ha la sensazione di alimentare una ossessione?
“Sono d'accordo. In Francia c'è un culto eccessivo della magrezza. Ma dietro questa corsa alle diete, apparentemente futile, le donne patiscno una mancanza di fiducia e stima in se stesse. Si tratta di ragazze convinte che dimagrire cambierà la loro vita. Niente può fermarle”.

Lei parla molto di obesità tra le ragazze, molti genitori invece sono preoccupati per l'anoressia dei loro figli. Questa apologia della magrezza non rischia di essere pericolosa?
“L'anoressia è un disturbo psichiatrico non collegato direttamente all'alimentazione. Per le giovani che trovano una vera ragione di vita nel dimagrire non è la dieta a essere pericolosa, ma il fatto di fallire e di provocare una spirale di diete senza fine”

Come si può affidare una questione così importante ai libri e ai siti Internet?
“Chiedo ai miei lettori di farsi seguire anche da un medico. Sempre, non solo quando ci sono controindicazioni evidenti come gravidanza, chemioterapia, dipendenza da insulina. Il sostegno medico è sempre auspicabile. Ma ribadisco che il rischio più forte è non fare una dieta quando se ne ha davvero bisogno”.

Con qualche chilo in più François Hollande avrebbe vinto lo stesso?
“Ho un dovere di riservatezza nei suoi confronti. Ci siamo incontrati. Ha avuto la cortesia e l'ironia di dirmi che avrei dovuto versargli delle royalties per il numero di libri che ho venduto grazie al suo esempio. L'unica cosa che posso dire è che non è stato facile per lui. Si è battuto, e ha vinto”.

Fonte