

OSTO  
94 - N. 8  
5.500  
NO XVIII  
IL GIORNALE  
DELLA SALUTE

Rizzoli  
Periodici  
D.  
BB. POST.  
16 - MILANO

# Salve



**IN ESCLUSIVA**

La formula medica per  
**DIMAGRIRE  
VIAGGIANDO**

**TRANQUILLANTI**  
COME SCEGLIERE I PIU' ADATTI  
CON QUALI ERBE SOSTITUIRLI

**PSICOLOGIA  
DEI GESTI**

- per curarsi
- per capire i pensieri altrui

**ORGASMO  
FEMMINILE**  
NUOVE SCOPERTE  
SU COS'E' E  
COME SI RITROVA

**NEI ECCO  
QUANDO LEVARLI**

**REALTÀ VIRTUALE**  
le prime immagini della medicina del 2000





**DIMAGRIRE** Una nuova terapia per perdere peso

# LINEA

Si chiama *slimming tour* ed è un'idea geniale, assolutamente inedita: consiste nello sfruttare i mutamenti metabolici indotti da un viaggio e le condizioni dietetico-ambientali del luogo dove ci si reca per dimagrire senza alcuna fatica, anzi divertendosi. Si parte un po' grassottelli e si torna con alcuni chili di meno e in perfetta forma. Non è un trucco da mettere in opera da soli, ma una vera terapia: il viaggio dimagrante è un trattamento inventato da un ricercatore e docente universitario. E viene praticato in piccoli gruppi accompagnati dal medico, che segue la corretta organizzazione della giornata e soprattutto l'alimentazione.



di **LUIGI ALLORI**

foto di **MAURIZIO CASATI**

salve - 28

viaggio dietetico organizzato

# TURISTICA

**S**iamo in quindici, tutti un po' grassottelli, e partiamo per un bel viaggio all'estero. Durante la settimana del tour, ci divertiamo in simpatica compagnia, conosciamo nuovi posti e nuove usanze, visitiamo monumenti, assistiamo a spettacoli, fraternizziamo con gli indigeni, ci spostiamo in aereo e in pulman, andiamo a cavallo e in bici, gustiamo la gastronomia locale. E, *dulcis in fundo*, quando ritorniamo a casa... pesiamo alcuni chili in meno. Non solo: nei mesi successivi, non facciamo fatica a mantenere il nuovo peso forma conquistato senza che neanche ce ne siamo accorti.

Questo viaggio dall'inconsueto lieto fine non è il sogno a occhi aperti di un obeso poco incline al sacrificio, bensì un «miracolo» praticamente possibile per tutti. Lo sostiene il professor Beniamino Palmieri, docente di chirurgia presso l'università di Modena, che ha appunto ideato, studiato e sperimentato, assieme a un'équipe di endocrinologi e dietologi, la brillante formula degli *slimming tour*, i «viaggi dimagranti». Si tratta di itinerari turistici, che, partiti nel 1992, finora hanno portato gruppi di 15 persone, tutte con lo stesso «problema grasso», a zonzo per la Svizzera, l'Inghilterra, la Francia o l'Ungheria. Ognuno di questi viaggi dura una settimana, compresi l'andata e il ritorno in aereo, e prevede spostamenti quasi quotidiani in pulman con i relativi cambi di albergo. Durante il soggiorno ogni partecipante è posto nelle condizioni di prestare particolare attenzione al corretto comportamento alimentare e al consumo delle calorie, mediante rispettivamente i menù dietetici prefissati dagli organizzatori e l'attività fisica compresa nel programma, dalla palestra alla piscina, allo stesso *footing* turistico. Al seguito di ogni gruppo c'è sempre, oltre a una guida turistica,

un medico, il quale, avendo frequentato un apposito *training* in campo nutrizionale e psicologico, è in ogni momento in grado di affrontare e risolvere i problemi di ogni partecipante.

«Contro l'obesità, e per la prevenzione delle malattie ad essa collegate», spiega il professor Palmieri, «si è provato e si prova di tutto: diete, esercizio fisico, sauna e massaggi, interventi chirurgici, rieducazione alimentare e del comportamento, cura dei disordini psico-affettivi. Il minimo comun denominatore di tutti questi trattamenti è il sacrificio, il trauma fisico, la violenza alla qualità della vita, l'annullamento del piacere della trasgressione, la solitudine del "poco pane e tanta acqua". La mia idea, invece, parte da presupposti inversi: in uno *slimming tour*, chiunque può recuperare il peso forma senza versare né "lacrime" né tantomeno "sangue". Anzi, lo può fare partecipando a un'esperienza piacevole e divertente, gustando una vita attiva e interessante».

## IL GLOBETROTTER BRUCIA DI PIÙ

Le ragioni che stanno alla base del successo dei «viaggi anti-obesità» le spiega lo stesso professor Palmieri: «Di per sé, il solo fatto di viaggiare, con i suoi radicali e repentini spostamenti, comporta un maggior consumo calorico: si "brucia grasso" per adattare il fisico alle



Il professor Beniamino Palmieri, inventore dello *slimming tour*, il metodo per dimagrire viaggiando e, a sinistra, la nostra giovane «testimone» fotografica del «viaggio dietetico» in Ungheria, Silvia.

nuove coordinate geografiche, alle variazioni climatiche, al cambiamento di fuso orario. Poi, c'è un ulteriore dispendio energetico perché di solito si conduce una vita più attiva, spostandoci frequentemente da un posto all'altro - magari cambiando albergo più volte, e quindi facendo una regolare "ginnastica delle valige" -, seguendo orari diversi da quelli abitudinari, camminando sempre, partecipando ad attività che comunque impegnano fisicamente. Inoltre durante il viaggio ogni partecipante segue naturalmente una dieta dimagrante. Però questa viene da noi organizzata in modo che egli non abbia neanche l'impressione di essere sottoposto a restrizioni alimentari. A tavola i piatti sono variati, includendo anche assaggi degli alimenti locali più saporiti, e abbondanti, dato che comprendono soprattutto alimenti ipocalorici. D'altra parte, in quel contesto il mangiare non è neanche più così importante: diventa solo un'attività di contorno, con pranzi e cene serviti in situazioni distraenti, per esempio mentre si sta svolgendo uno spettacolo o davanti a un bel panorama. Infine, a bilanciare la dieta "leggera" con il consumo energetico delle giornate piene di attività, il medico accompagnatore, incaricato di seguire in ogni escursione il gruppo, può sempre somministrare integratori alimentari in dosi personalizzate e a seconda dell'evenienza specifica, specie in presenza di un qualsiasi disturbo da sforzo, per esempio crampi, fatica di respiro, bassa pressione, dolori articolari».

## COME DIMENTICARE IL CIBO

Tutto calcolato, quindi, in modo che nessuno abbia problemi: «Non solo», aggiunge il professor Palmieri. «Non viene sottovalutato neanche l'impatto psicologico che uno *slimming tour* produce su un



## DIMAGRIRE VIAGGIANDO

# DIARIO I

obeso. Questi, infatti, non vi trova solo l'occasione di attivare, come si è detto, l'autocombustione dei grassi mediante una vita più attiva. A indurlo inavvertitamente a un atteggiamento finalizzato al dimagrimento concorre pure la condizione psicologica che si crea in quella situazione. Durante tutto il viaggio, con discrezione ma altrettanta determinazione, il "medico di bordo" coglie tutte le occasioni di relax, tra una escursione e l'altra, per stimolare nei suoi "pazienti turistici" equilibrate riflessioni collettive e individuali sul significato e l'importanza salutare dell'alimentazione, sui problemi psicologici da cui spesso deriva l'obesità, sulle malattie indotte dalla bulimia. Allo stesso tempo, l'obeso, grazie al continuo movimento in una realtà nuova, tende a ridimensionare, quando non a dimenticare, il proprio problema: il suo cervello, infatti, viene inondato di sensazioni nuove, che fanno passare in seconda linea l'ossessione alimentare. Inoltre, attorniato da altri soggetti nelle sue stesse condizioni, e tutti felici, l'obeso può finalmente non considerarsi più un "brutto", e quindi vincere il suo complesso d'inferiorità e la tendenza all'isolamento, che lo portano a concentrarsi ancor più sul cibo. Infine, e più in generale, per un obeso una simile evasione dal quotidiano serve a mettere a fuoco la propria realtà esistenziale: nello *slimming tour* non solo egli cambia ambiente, ma trova il modo e il tempo di riflettere sulla propria immagine e sul proprio stile di vita, e quindi su come correggere certe proprie istintive tendenze, come quella della fame nervosa».

### DA ALLIGATORE A GAZZELLA

E su come l'obeso debba correggere il proprio modo di essere il professor Palmieri ha idee molto precise: «L'obeso è paragonabile all'alligatore, il quale, zampe



Lo *slimming tour* in Ungheria della «nostra» Silvia è una vera e propria vacanza che permette di dimagrire in allegria. E quasi senza accorgersene: nessuno si renderebbe conto che è questo lo scopo del viaggio se non fosse per la presenza costante del medico accompagnatore (*sopra*, lo stesso professor Palmieri, «medico di bordo» in occasione del reportage di *Salve*, misura la pressione a Silvia). Per il resto si fanno vita da turisti, con le escursioni a Buda (*sopra in alto*) o a Veszprem (*a destra in alto*), e attività fisica, con la bici all'isola Margit oppure a cavallo nella campagna di Sarvar o sul lago Balaton. Il tutto tonificato da una nuotata in piscina e da una mezzoretta in palestra. E, alla sera, il sempre gradito appuntamento a una tavola ipocalorica ma ricca, fresca e allegra.



# VIAGGIO DIMAGRANTE

**C**i siamo aggiunti, noi di *Salve*, a un gruppo di quindici grassottelli partecipanti a uno *slimming tour*, uno di quei «viaggi dimagranti» di cui abbiamo detto nell'articolo principale. Ecco le sintetiche, ma speriamo esaurienti, note del diario di una settimana di permanenza a Ungheria, con l'obiettivo di divertirsi e... dimagrire di qualche chilo.

■ All'aeroporto di Milano, stavolta al *check-in* la pesata è duplice: sulla bilancia aeroportuale va, come al solito, il bagaglio; il passeggero invece sale sul pesa-persone del *tour*. Bisogna infatti registrare il peso di partenza per poi confrontarlo con quello del ritorno.

■ Il viaggio in aereo è breve: serve solo a far conoscenza e a registrare le prime indicazioni del «medico di bordo» della P&P, il quale conosce clinicamente già tutti attraverso le schede personali compilate appositamente dai vari medici curanti. In questo caso, l'accompagnatore è eccezionalmente il professor Beniamino Palmieri. Se il viaggio aereo fosse più lungo, sarebbero previsti, già per cominciare a imparare, esercizi di ginnastica isotonica (contrazione dei muscoli addominali, dei piedi, del collo eccetera, stando seduti).

■ Arrivo a Budapest in tempo per il pranzo in albergo: specialità locali incuriosiscono gli occhi e intrigano i succhi gastrici.

Hanno particolare successo la fettina di tacchino con burro fuso e... ananas e il pollo arrosto con cipolle e patate al prezzemolo. Si comincia bene: sarà poi vero che qui si perde la pancetta?

■ Siccome la buona vacanza si vede dal mattino, cominciamo il diario dalla prima colazione: ogni giorno, frutta fresca e in succhi in abbondanza, fette biscottate, caffè o the. Gli altri pasti sono invece ogni volta una gradita



sorpresa: pranzi di specialità locali (abbiamo fatto anche un assaggio di *gulasch*, preparato apposta per noi in versione ipocalorica); spuntini con pane, formaggio, bisticchine di tacchino (e pure salami ruspanti!); cene a base di minestre, verdure, frutta e sorbetti (delizioso, e ipocalorico, quello a base di... ricotta), cui seguono, in alternativa, serate danzanti, concerti, spettacoli folkloristici, crocerine sul Danubio *by-night*, visite al casinò. E gli integratori alimentari sono sempre in tasca, in caso di languorino o stanchezza improvvisi durante un'escursione particolarmente impegnativa.

■ Dopo la colazione di buon'ora,