

INTERVISTA AL DOTT. GIUSEPPE MUSOLINO



0) Chi è Giuseppe Musolino? Come si presenta a chi non lo conosce?

Oggi sono un biologo nutrizionista. Dietro però c'è tutto un percorso che parte dallo sport. Inizio come atleta di body building, poi mi iscrivo all'ISEF e maturo esperienze nel campo dell'attività fisica. Capisco che allenamento e alimentazione camminano di pari passo e allora intraprendo anche gli studi in nutrizione fino ad arrivare come dicevo a diventare oggi un biologo nutrizionista. Quindi iniziano anni di incarichi per le Asl in giro per l'Italia, dal Veneto all'Emilia alla Toscana, finché alla fine decido di coronare il mio sogno e di proseguire il cammino da solo, come libero professionista.

1) Come nasce e quali sono le caratteristiche fondamentali del suo approccio al benessere?

Come dicevo nasce dallo sport, che ritengo fondamentale in abbinamento alla dieta per raggiungere un risultato che possa essere duraturo nel tempo. L'approccio è quanto di più semplice possa esistere, scevro da mode e condizionamenti che in questo settore sono all'ordine del giorno.

2) Ci sono luoghi comuni da sfatare su sport e alimentazione? Quali?

Tanti. Uno dei più gettonati è che si debba mangiare "strano". Sembra di non essere al passo con i tempi se non si utilizzano alimenti alternativi come zenzero, caffè verde, zucchero mascobado, olio di cocco, funghi shiitake, magnesio supremo, argento colloidale... La dieta deve essere semplice. Devo poter consumare alimenti che trovo facilmente nel mio ambiente. È un'offesa alla nostra tradizione mediterranea, oltre che una completa inutilità, ricorrere ad alimenti come alghe, soia, sale rosa dell'Himalaya, bacche di goji, amaranto, quinoa... Sono alimenti anche validi ma totalmente estranei alla nostra cultura alimentare. E come recita un detto, *"la cucina di un popolo è l'unica testimonianza della sua civiltà"*. In questo modo si perde ogni identità.

Un altro è il bisogno di disintossicarsi. E allora giù di digiuni, di minestrone, di acqua calda e limone al mattino... La verità è che nella maggioranza dei casi non c'è alcunché da cui depurarsi, è unicamente un senso di "sporcizia" mentale per i bagordi alimentari.

Altro luogo comune è che per dimagrire debba mangiare poco. Non è così. Ho tanti pazienti che rimangono stupiti quando vedono sul piano alimentare quanto ci sia da mangiare, e rimangono ancora più meravigliati quando nonostante mangino così tanto il peso sulla bilancia scende. Tutto dipende dalla qualità del cibo intesa come densità calorica, dal fatto che si allenino e dal fatto che si allenino intensamente.

In ultimo, l'avversione per i muscoli. Questo riguarda soprattutto le donne, ma anche tanti uomini non ne sono esenti.

3) Nella sua esperienza, quali sono gli ostacoli più frequenti o difficili da superare sulla strada di chi cambia abitudini di vita e ritrova la strada del benessere?

Nell'ambito dell'alimentazione, uno dei maggiori limiti è quello di intendere la dieta come un percorso a termine, ad esempio "mi metto a dieta per l'estate". Molti raggiungono l'obiettivo e poi tornano alle proprie abitudini alimentari. E il peso ritorna a salire. La dietoterapia per il

dimagrimento ha dei tassi di recidiva altissimi. Il successo di un regime alimentare si valuta sul lungo termine, non sul breve. Sul breve funzionano tutti, è sul lungo che oltre il novanta per cento si dimostra fallimentare. E per funzionare sul lungo termine, la dieta deve essere sostenibile, cioè non essere troppo privativa e non far patire la fame, altrimenti è anche umano che la si voglia abbandonare.

Nel campo dello sport, invece, l'ostacolo è la reticenza a praticarlo e a mettere su muscoli. E invece è la chiave per il dimagrimento. Noi abbiamo due vie per "bruciare" il grasso. Una è la via termogenica, cioè utilizzare il grasso per produrre calore; ma siccome viviamo in climi mediamente temperati e passiamo gran parte del nostro tempo in ambienti chiusi e climatizzati anche d'inverno, questa via ci è pressoché preclusa. L'altra è la dispersione motoria, ossia utilizzare il grasso per muoverci. Più muscoli ho, più grasso consumerò anche a riposo.

4) Tre regole/consigli pratici per il benessere?

Gli ingredienti li conoscono più o meno tutti: dieta e attività fisica alla base. Per qualche motivo però, i dati di obesità e patologie correlate in continuo aumento ci dicono che qualcosa non torna. Conosciamo il male, conosciamo il rimedio, eppure non funziona. Sicuramente c'è troppa confusione, troppo caos anche in ambito scientifico, per cui non è semplice indicare dei suggerimenti che riportino sulla retta via, ma ci proviamo.

Il primo è quello di evitare le diete cronicamente restrittive. Così facendo la tiroide rallenta le sue funzioni e il metabolismo tende a spegnersi, con il risultato di un senso di fame perenne e una maggior probabilità di abbandono. È opportuno prevedere dei momenti di "uscita" dal regime ipocalorico.

Altro consiglio è di evitare in tutti i modi di perdere muscoli. Molte diete fanno perdere chili sulla bilancia ma a scapito anche della massa muscolare. In questo modo ci si svuota come dei palloncini e si è anche contenti perché il peso scende, ma è un dimagrimento che ha tutti i requisiti del fallimento perché non si sono creati i presupposti per poter mantenere il risultato nel tempo. Quindi, allenarsi. Non considerare lo sport come un mezzo per bruciare semplicemente calorie; i muscoli allenati sono più recettivi al glucosio, dunque ai carboidrati, significa minore incidenza sia di obesità che di malattie come il diabete. Molte patologie partono proprio dalla carenza di muscoli. Più muscoli significa più posti in cui conservare i carboidrati, il colesterolo e l'acqua, problema quest'ultimo che affligge le donne con i ben noti problemi di ritenzione idrica. Anche nel caso ci si trovi per qualche motivo a ingrassare, cosa senz'altro da scongiurare, evitare perlomeno di perdere muscoli.

Ultimo suggerimento, non disdegnare l'utilizzo degli integratori alimentari. C'è molta demonizzazione in merito, ma è figlia di una cultura praticamente assente. L'ignoranza intesa come non conoscenza genera diffidenza e paura. Invece alcuni supplementi possono tornare utili. In Italia abbiamo pochissimi farmaci per l'obesità, e in ogni caso ai farmaci è bene ricorrere il meno possibile. Di fatto, per quanto lo si cerchi di rendere sostenibile e meno privativo possibile, il percorso del dimagrimento è ostico, per cui è umano avere bisogno in determinate fasi di un supporto che aiuti a superare le fasi di stallo.

5) Un consiglio speciale, dedicato alle donne?

Allenarsi. Allenare i muscoli, intendo. Cosa che la maggior parte delle donne teme preferendo dedicarsi a discipline aerobiche. È un grosso errore. L'attività aerobica è certamente importante ma altrettanto lo è allenare i muscoli. E ci sono dei motivi ben precisi. Intanto, avere più muscoli significa avere maggiori possibilità di incamerare i carboidrati piuttosto che rischiare questi vengano trasformati in grassi e si depositino come adipe. Questo vuol dire poter mangiare di più e non dover sottostare a diete cronicamente ipocaloriche che hanno il solo effetto di appiattire sempre più il metabolismo.

Ma soprattutto, come dicevo prima, avere una maggiore massa magra significa avere più posti in cui conservare l'acqua corporea. Senza muscoli, i liquidi non hanno altre alternative che andare nell'extracellulare e creare la ritenzione idrica che tantissime donne lamentano. Condizione che molte tentano di risolvere con l'utilizzo di tisane, drenanti e diuretici. Altro errore, non è un problema di eccesso d'acqua ma di cambio di compartimento.

Non solo, nelle donne c'è da affrontare anche il problema cellulite. E anche qui, altri fraintendimenti e altri errori. Alla base c'è un problema di stasi linfatica. La linfa è deputata allo smaltimento dei grassi e delle sostanze di scarto; se la circolazione linfatica è compromessa, la funzione "depuratrice" della linfa non può realizzarsi, e di conseguenza liquidi e grassi vanno ad accumularsi negli spazi interstiziali, e allora ecco comparire la cellulite. Quand'è che la circolazione linfatica può essere compromessa? Di nuovo, quando non ci si allena! Perché a differenza del sangue, la linfa per circolare non usufruisce dell'azione del cuore ma del lavoro dei muscoli, che contraendosi esercitano un'azione di pompa. Non sto in alcun modo spingendo a diventare culturiste, ma semplicemente a uscire dall'ottica che i muscoli siano una questione di soli uomini.

6) Si avvicina la prova costume: che ne dice delle "miracolose" diete monotematiche che fioriscono generalmente in questo periodo (tipo dieta del limone, dieta del minestrone etc)?

Il mio sito è pieno di dimostrazioni che ci si può mettere in forma consumando tranquillamente tutti gli alimenti da più parti demonizzati: pasta, pane, carne, latte, uova, legumi... Se si può dimagrire così, e in salute, perché mai dovrei mettermi a mangiare limoni e minestrone? Si tratta di fanatismi, estremizzazioni che non solo non hanno i presupposti per un dimagrimento efficace e duraturo, ma alla lunga rischiano di deviare il comportamento alimentare. Inoltre per essere sostenibile un regime alimentare non deve essere alienante, non deve isolarmi dai miei simili, deve consentirmi una vita sociale. Se devo evitare i cereali *non* posso avere una vita sociale, se devo mangiare come l'uomo delle caverne *non* posso avere una vita sociale, se devo mangiare solo cibo crudo *non* posso avere una vita sociale.