



APPETITOSI
Due dei piatti dietetici, ma estremamente invitanti, preparati dallo chef per gli ospiti del centro Vivamayr di Altaussee, cittadina austriaca rinomata per le miniere di sale e lo sci di fondo. Attorno alla spa, dove si segue uno stretto regime di dieta e si possono fare molti trattamenti rigeneranti, ci sono splendide passeggiate



L'ESPERIENZA AL CENTRO VIVAMAYR

Sei chili in 8 giorni E masticando 40 volte a boccone

Passeggiate, silenzi, borse d'acqua calda e massaggi viscerali: diario di una dieta che nutre di benessere

Daniela Fedi

All'arrivo mi consegnano una borraccia, una borsa per l'acqua calda e un foglio con orari e informazioni. Scopro così che al centro benessere Vivamayr di Altaussee, cittadina austriaca rinomata per le miniere di sale e per lo sci da fondo, bisogna cenare molto presto. «Il ristorante chiude alle 19 ma se proprio vuole mangiare stasera le abbiamo tenuto in caldo qualcosa» mi dice una gentile signorina bionda che indossa un drindl, il costume tirolese consegnato al mito da Romy Schneider nei film su Sissi. Sono le 21 passate e ho una fame nera. Lo dico alla signorina che mi fa arrivare del brodo e tre gallette di mais. «Masticaci 40 volte ogni boccone e per favore non usi il telefono al ristorante e negli spazi comuni» incalza lei che a questo punto mi ricorda Julie Andrews nei panni dell'istituttrice sorridente ma inflessibile di *Tutti insieme appassionatamente*. Masticare le gallette è facile anche se a malapena raggiungo le 10 volte a boccone. Con il brodo proprio non riesco anche se penso di metterci un'eternità visto che posso usare solo un cucchiaino da tè. Invece per gli standard di Viva-

mayr mangio a velocità supersonica: ingozzarsi come un'oca è la prima cosa da evitare per stare bene. I processi digestivi cominciano infatti in bocca e la masticazione è anche un alleato della dieta. Più mastichi e meno fame hai: chi vuole un fisico da gazzella dovrebbe ruminare come una mucca. In camera trovo altre indicazioni oltre alla mia valigia inutilmente piena: a Vivamayr si vive in accappatoio, costume da bagno e tuta da ginnastica, al massimo ti serve qualcosa di comodo e caldo per le escursioni. Gli habitué fanno tutti i giorni il giro del lago: sette chilometri in compagnia di anatre e cigni.

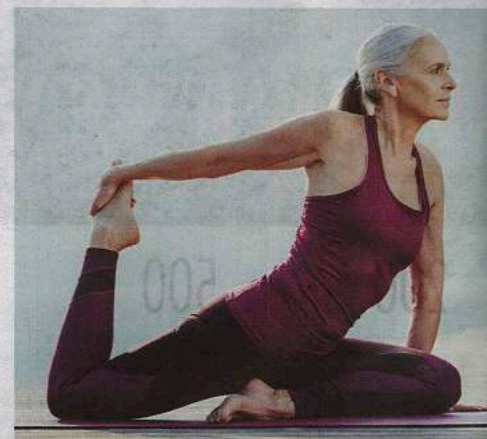
Io farò anche quattro ore di giro guidato sulle ciaspole sulla stessa montagna che in questa stagione è totalmente coperta da narcisi. Pare che l'acqua del rubinetto sia buonissima e piena di ottime proprietà, ma ho comunque tre bottiglie di minerale senza gas vicino al bollitore elettrico che serve per farmi le tisane e riempire la borsa dell'acqua calda. Dovrei poi avvolgerla in un asciugamano bagnato e posizionarla sul fegato (in alto a destra) durante la notte. «Dormirà come un angioletto» dice la solita signorina ma io

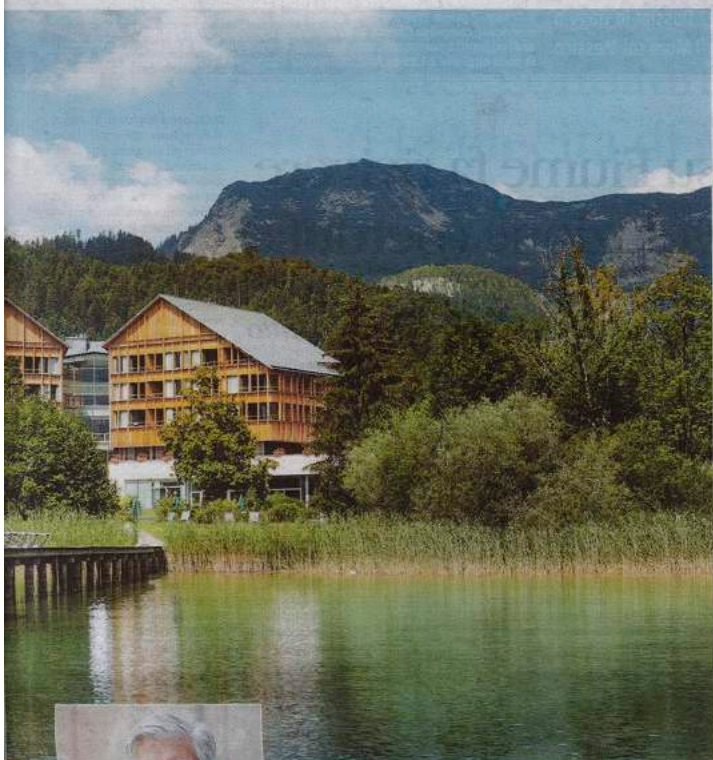
ne dubito: come fai a dormire con un mappazzone umido addosso? So però che il calore aiuta la funzionalità epatica e allevia l'emicrania da detox. A me di solito viene dopo tre giorni di cura invece ad Altaussee comincia subito: mi sveglio alle sei del mattino con le tempie pulsanti dopo una notte di sonno catalettico. Penso di scendere per la mezz'ora di risveglio muscolare che precede la colazione ma prima devo seguire una serie di regole tipo sciacquarmi la bocca per minimo dieci minuti con un cucchiaino d'olio che ha una funzione antibatterica.

Lo faceva anche la mia tata friulana, un vecchio trucco contadino. Del resto la filosofia di Vivamayr è basata sui principi di Franz Xaver Mayr, un medico vissuto in Austria per 90 anni dal 1875. Si devono a lui i primi studi sull'equilibrio acido/basico del corpo umano, il famoso miracolo dell'alcalinità in cui si spongono le infiammazioni e non si sviluppano i tumori. Inoltre Doktor Mayr aveva scoperto che la nostra salute fisica e mentale è strettamente collegata alla funzionalità del tratto gastro intestinale. Da qui l'idea del massaggio viscerale che ripoziona e stimola gli organi. Viene fat-

to tutti i giorni dal medico cui sei affidato per la durata del soggiorno. La dieta viene invece studiata in base ai risultati dei test kinesiologici

che misura le risposte muscolari ai diversi alimenti. Latticini, glutine, pomodori e soia mi mettono ko. Invece le patate mi fanno benissimo e





ECCELLENZE
In alto, la splendida struttura del centro Vivamayr. Qui sopra, il dottor Dieter Resch (più in alto), e il dottor Maximilian Shubert.

lo zucchero fa male a tutti. «È una specie di droga: più ne mangi e più ne senti il bisogno» spiegano i medici che lavorano in questo lussuoso centro aperto quattro anni fa e recentemente ampliato con una strepitosa palazzina di sole suite. Del resto ad Altaussee vengono regolarmente personaggi come Kate Moss, Victoria Beckham, Riccardo Tisci e Christian Louboutin. Altri ricchi e famosi frequentano regolarmente anche il centro di Maria Worth in Carinzia, inaugurato 15 anni fa dal dottor Harald Strosser che nella seconda metà degli anni Ottanta si è lanciato nell'industria del benessere insieme con Hannes Androsch, imprenditore ed ex ministro delle finanze austriache.

Oltre ai due centri in cui bisogna soggiornare per almeno una settimana, ci sono gli studi medici di Vienna e Londra ma gli specialisti di Vivamayr continuano a seguirvi via mail e addirittura su Instagram dove un eccezionale preparatore atletico dispensa consigli quotidiani di allenamento e benessere. La mia prima mattina trascorre tra visite, esami e trattamenti. Mi sento uno zombie e dopo essermi pesata medito seriamente di suicidarmi con una

tisana dimagrante. Una paziente inglese (sono la stragrande maggioranza) mi suggerisce di bere il sale di Epsom: un'intera bottiglietta di purgante. Alle 10 se vuoi puoi farti dare del brodo, anche una grossa tiera piena. Alle 11 ho un meraviglioso massaggio di 50 minuti, poi scendo a pranzo e di nuovo non so cosa masticare perché stavolta ho un pasto di verdura. Posso averne due porzioni a ogni pasto. A colazione mi danno anche delle proteine: poca roba a dir la verità. Perdo quasi sei chili in 8 giorni e altri due se ne andranno nelle sei settimane successive. Fino al terzo giorno sono un disastro vivente: dormo, piango e arrivo tardi dappertutto. Una sera resto senza cena, o meglio mi danno il solito brodo. Negli ultimi quattro giorni sono un drago: faccio yoga e ginnastica alle sette del mattino, al pomeriggio vado in piscina e poi cammino con lo stesso passo di Heidi ma a farmi ciao non sono tanto le caprette quanto il mal di stomaco, i gonfiori, l'insonnia, la stanchezza, il colorito grigio, l'aspetto fiaccido e imbolito da vecchia carampana. Costo dell'operazione circa 600 euro al giorno. Difficile chiedere e soprattutto ottenere di più a meno.

Parola di Lemme

di Alberico Lemme



«Ma anoressia e bulimia non sono problemi di dieta»

L'articolo pubblicato su *il Giornale* lo scorso sabato, a firma di Alberico Lemme, non meriterebbe una risposta da parte della comunità scientifica degli psicologi. Ma come per i no vax una risposta va data, per amor di verità e perché i cittadini meritano di avere una corretta informazione su un tema, l'alimentazione, la quale, sempre più spesso, è alla base di patologie fisiche e psicologiche. Per quanto riguarda gli aspetti organici, così come superficialmente citati dall'autore dell'articolo, noi crediamo sia assolutamente doveroso affidarsi alla ricerca scientifica. È compito esclusivo della ricerca scientifica dimostrare, con dati oggettivi e verificabili, se la dieta ormosale è migliore o peggiore di quella calorica. Invitiamo i lettori ad essere molto cauti perché si commette un gravissimo errore quando, a livello mediatico, si trattano vere e proprie patologie, quali l'anoressia e la bulimia, come se fosse un semplice problema di dieta. Sia chiaro: la dieta è una cosa e deve essere trattata da esperti; la patologia (anoressia e bulimia) è ben altro. A nessuno deve essere concesso di giocare con patologie che creano sofferenza e dolore e che possono portare alla morte. Il metodo empirico non è sufficiente a dimostrare che la dieta ormosale è migliore di quella calorica. Le dimostrazioni scientifiche hanno bisogno di metodologie e dati che solo la ricerca scientifica può produrre. Anche il contraddittorio su quelle che sono vere e proprie patologie non può essere fatto in un talk show. Non si può correre il rischio di mandare un messaggio che, forse, potrebbe essere adatto a chi deve perdere qualche chilo, ed invece viene recepito come risolutivo da chi ha una vera e propria patologia. Gli Psicologi hanno poco o nulla da dire sulle cause fisiologiche ed organiche. Siamo in un campo nel quale la ricerca scientifica non ha ancora fornito risposte certe ed attendibili. La Psicologia affronta il tema dei disturbi alimentari da due punti di vista: a) i nostri ricercatori tentano di scoprire le possibili cause e/o concause psicologiche rilevabili; b) i nostri clinici affrontano quotidianamente la sofferenza ed il dolore psicologico di chi è affetto da tali patologie. Oggi non ci sono certezze sulle cause che determinano i disturbi alimentari. Cause organiche? Psicologiche? Un mix? La ricerca scientifica ci dirà quali sono i fattori che entrano in gioco. Quello che è certo è che, siano esse cause organiche e/o psicologiche, in ogni caso, chi è affetto da tali patologie ha bisogno di assistenza e cure psicologiche. Un esempio per comprendere: chi subisce un trauma fisico, perdita di una mano a causa di un incidente sul lavoro, avrà bisogno di assistenza e cure psicologiche perché un trauma fisico procura sempre un trauma psicologico che va adeguatamente trattato. Invitiamo Lemme a non sottovalutare le conseguenze che una comunicazione per niente scientifica su un argomento che può avere risvolti patologici talmente gravi da portare alla morte. Pertanto, come organizzazione nazionale degli psicologi italiani e in qualità di rappresentante della società scientifica degli psicologi resto a disposizione per ogni eventuale chiarimento e confronto.

Mario Sellini

segretario generale Aupsi (Associazione Unitaria Psicologi Italiani) e Presidente Form Aupsi (Società scientifica di Psicologia)

Il 7 maggio 2019 lo Stato italiano mi ha legittimato a svolgere legalmente la professione da me ideata del «farmacista consulente alimentare», ho creato una nuova professione. Quindi chi si rivolge al sottoscritto deve sapere che sta parlando con il «Dr. Lemme farmacista consulente alimentare». Tutte le mie affermazioni in tema alimentare sono frutto della ricerca scientifica, quella più accreditata, le trovate su tutti i libri universitari di biochimica medica, nazionali e internazionali. Onore alla scienza! Purtroppo vige a tutt'oggi una profonda ignoranza sulla biochimica alimentare e anche gli psicologi non conoscono l'effetto biochimico che il cibo attiva a livello ormonale. Il mio non è un metodo empirico, è supportato da argomentazioni scientifiche. Non si possono avanzare certe obiezioni ignorando le conoscenze acquisite in biochimica medica, farmacologica, endocrinologica, biologica e, in sintesi, in tema di metabolismo cellulare in funzione ormonale. Se voi psicologi avete poco o nulla da dire su spiegazioni fisiologiche e organiche, le fornisco io. Se volete imparare vi insegno. Io guardo i fatti. La strada che voi avete intrapreso non può essere vincente perché non corre parallelamente alla strada della biochimica alimentare. Io ottengo ben altri risultati, concreti, tangibili, in pochi mesi, semplicemente con il cibo. Siete voi che ignorate e non possedete ipotesi, io possiedo delle certezze e ve le posso spiegare scientificamente in qualsiasi momento e luogo. Il mio metodo non fa che riequilibrare lo squilibrio ormonale che si è creato nei soggetti bulimici, con il solo uso del cibo, che voi ci crediate o no è un vostro problema, il mio è un metodo diverso da quello che conoscete. Io non contesti i metodi altrui, sono gli altri che contestano il mio senza conoscerlo, io contesto che portano a scarsi risultati. Partendo dai fatti, informo che esiste un altro metodo, il mio, per risolvere il problema della bulimia. Ribadisco che sono sempre disponibile a un confronto, quando operato su un terreno scientifico e non nella più totale ignoranza della biochimica alimentare.

Dr. Lemme

LUNGO FINE SETTIMANA A MOSCA DAL 27 GIUGNO AL 1° LUGLIO ESTENSIONE A SAN PIETROBURGO DALL'1 AL 4 LUGLIO CON PARTENZA DA MILANO E ROMA

Due città completamente differenti ma entrambe affascinanti e ricche di storia, cultura e architettura. La prima proposta è un soggiorno a Mosca: in quattro giorni visiteremo tutte le principali attrazioni della città come la Piazza Rossa, la Chiesa di San Basilio, il Cremlino, il Mausoleo di Lenin, i magazzini Gum, ma non solo. Vi faremo scoprire tante piccole "chicche" che vi faranno apprezzare ancora di più questa metropoli. La seconda proposta è l'estensione a San Pietroburgo, la più affascinante città della Russia nonché il fulcro culturale del Paese. Non mancherà, in entrambi i viaggi, il tempo per shopping e visite di approfondimento. Accompagnati nel viaggio dal capo redattore de *il Giornale* Angelo Allegri e da Stefano Passaquindici, organizzatore dei viaggi del vostro quotidiano. Si partirà per Mosca con voli diretti; dormiremo in hotel 5 stelle al prezzo speciale riservato di 1.850 euro a persona, escursioni, ingressi, tasse e assicurazioni incluse. Supplemento estensione a San Pietroburgo 940 euro.

PER INFO E PRENOTAZIONI: PASSATEMPO, TEL. 035/403530; info@passatempo.it