

Benessere

IL PIONIERE DELLA CHETOGENICA, CHE PERMETTE DI PERDERE MASSA GRASSA SENZA INTACCARE QUELLA MAGRA, SPIEGA IN COSA CONSISTE IL "SUO" TRATTAMENTO, E PERCHÉ CI FA RITROVARE UN BENESSERE "PRIMORDIALE" TANTO AMATO DALLE STAR DI HOLLYWOOD

INCONTRO CON MARIO MARCHETTI

Professor chetogenica

Roma. Mario Marchetti, fondatore di Italfarmacia e professore a contratto della facoltà di Farmacia dell'Università Tor Vergata e dell'Università la Sapienza.



HALLE BERRY

L'attrice americana, incredibile nei suoi 55 anni, è una sostenitrice del trattamento chetogenico.

di **Roberto Alessi**
Roma - Ottobre

A Hollywood la chiamano "Keto diet", tradotto dieta chetogenica, e vede tra i vip che hanno risolto i loro problemi di linea con questo metodo e insieme si sentono meglio e più attivi superstar come Halle Berry, la cat woman cinematografica, e top model internazionali come Adriana Lima, donne dal fisico perfetto, che rincorrono non solo per una scelta di vita e di bellezza, ma è anche uno strumento di lavoro.

Meno conosciuto è invece il fatto che il più grande studioso e promulgatore della chetogenica, trattamento alimentare riconosciuto perfino come vera cura per malattie importanti come l'epilessia, è italiano, ed è il professor Mario Marchetti, che ha creato nel 1995 Italfarmacia, e che è professore a contratto sia presso la Facoltà di Farmacia dell'Università di Tor Vergata sia presso l'Università degli studi La Sapienza di Roma. Oggi Italfarmacia è un'azienda leader nel settore «dell'ideazione, realizzazione e commercializzazione di dispositivi medici, integratori alimentari e cosmetici», come si legge nel ►



ADRIANA LIMA

È stata il più longevo Angelo di Victoria's Secret. Tra i suoi "segreti" di bellezza, a 40 anni, anche la dieta chetogenica.



KIM KARDASHIAN

Famosa per essere famosa, 40 anni, ma anche iperattenta al suo aspetto, tiene a bada il grasso con la dieta chetogenica.

A destra, un altro ritratto del Professor Mario Marchetti.



► suo sito, al punto che produce integratori sia col marchio Italfarmacia, ma anche per altre multinazionali internazionali, grazie anche a una cinquantina di addetti diretti che si avvalgono di altissime tecnologie. Sono andato a Roma a conoscere meglio le basi della chetogenica proprio con Marchetti, un trattamento ormai riconosciuto da molti, ma che non manca, come sempre, di contestatori, per cui ricordiamoci di confrontarci sempre col nostro medico di fiducia.

Professor Marchetti, la keto diet, la dieta chetogenica, oggi, mi perdoni il termine, vanno di moda. Ma lei ne parla da anni e anni.

«Guardi, quando noi abbiamo iniziato a studiare la chetogenica e a portare i primi risultati, più che interessanti, i professoroni delle università ci hanno trattato malissimo».

Perché?

«Perché noi, io e il mio team di ricerca, eravamo dei cani sciolti, non venivamo dalle università e ci guardavano con sospetto, se non con inimicizia».

Mi permetta la franchezza: aveva contro i baroni, come venivano chiamati una volta chi aveva il potere negli studi e nella ricerca.

«Esatto. Tutto quello che usciva dalle università aveva un peso, tutto quello

che non veniva da loro o faceva male o era sbagliato. Lo si vedeva allora e lo si vede oggi su certi studi perfino sul Covid come quelli sul plasma iperimmune, cui fanno una guerra pazzesca al punto che il povero medico che lo sosteneva, Giuseppe De Donno, che curò Covid con plasma iperimmune, e che suscitò speranze e polemiche, si è suicidato dopo aver lasciato l'ospedale di Mantova».

Questo è un tema importante, perfino triste da un punto di vista umano (Di Donno era anche molto amato). Torniamo, però, alla chetogenica che oggi è stata riconosciuta da tutti, studiosi e gente comune, non a caso oggi è lei un professore universitario.

«Quando i risultati della chetogenica si sono dimostrati incontestabili, la scienza si è adeguata, ma è stato il pubblico, la gente che si sentiva meglio ed era più sana, a decretarne il successo. Un successo oggi perfino eccessivo, alla moda».

Ce la più spiegare in termini semplici?

«Noi con la chetogenica portiamo l'uomo alla posizione primitiva. L'uomo primitivo viveva perennemente in chetosi, mangiava quando poteva per cui faceva grandi digiuni.

Era carnivoro, cacciatore, poi diventò raccoglitore, quindi agricoltore. Per cui all'inizio mangiava quando cacciava, poi inevitabilmente digiunava e andava in chetosi, e a quel punto l'organismo si è abituato a risparmiare, e ad accumulare grassi, ma oggi che i supermercati sono sempre aperti, a che servono i grassi? È un retaggio del passato. Noi che facciamo? Togliamo gli zuccheri, dando un surplus di proteine, per preservare la massa magra che va salvata sempre. Il grasso, invece, a parte intorno a cuore, o nelle adolescenti, che vedono parte degli ormoni cristallizzati nel grasso, oggi non serve a nulla».

Quando si è iniziato a studiare la chetogenica?

«La prima pubblicazione è del 1922 fatta da neuro psichiatri infantili che avevano scoperto che se i bambini epilettici erano in chetosi aveva meno crisi e quelle erano anche meno intense. Sono stati i primi. Poi negli anni Novanta siamo arrivati noi a studiare prodotti che dati per bocca potevano portare a una chetosi controllata che non dava problemi».

In pratica in che cosa consiste la dieta chetogenica?

«Carne, pesce e verdure, con verdure verdi (pomodori no, perché troppo zuccherini) abbinati a aminoacidi specifici per salvaguardare la massa muscolare. Una dieta semplicissima che dà risultati non solo estetici, ma anche di qualità di vita e salute».

Rincorrendo il sogno di perdere una taglia in due settimane.

«Il grasso è molto più leggero della massa magra, e occupa più volume rispetto alla massa magra, un chilo di muscoli occupa meno spazio di un chilo di grasso, per cui con la chetogenica, che preserva i muscoli, si perde più massa rispetto a quello che perdiamo in peso, perché il volume di un chilo di magro confrontato con il volume di un chilo di grasso è la metà. Perdere quindi una taglia in un paio di settimane non rimane così solo un sogno, ma un obiettivo che si può raggiungere senza perdere peso inutilmente».