

## VANITY WATCHERS



Henri Chenot, 68 anni, nei primi anni Ottanta si è trasferito in Italia dove ha inaugurato L'Espace Henri Chenot di Merano.

## SVUOTATE I RIPOSTIGLI

*Panini, brioche, aperitivi: in fatto di cibo, l'uomo è un animale presuntuoso, si autoinganna pensando di farla franca. Lo dice HENRI CHENOT, che qui (e in un libro) spiega le regole basilari per non riempirsi di tossine. Perché il corpo è come la casa: ogni tanto va ripulito*

DI ISABELLA MAZZITELLI

**E** con la speranza della primavera fioriscono le diete e i buoni propositi: aria, pulizia, la vita ricomincia, tre mesi per rimettersi in forma, una corsa la domenica, una volta di più in palestra, un panino in meno, un'insalata in più, niente boliccine per un po'.

Il dottor Chenot sa bene che così va il mondo dei buoni propositi: da 40 anni vede gente sfiancata dai buoni propositi, conosce l'animo umano e le sue debolezze, e pazientemente accoglie, cura, rimette in sella, e su questo ha costruito, a Merano, una lussuosa enclava per la salute e la bellezza. Studioso di biologia, salute, psicologia, naturopatia e medicina cinese, Henri Chenot, 68 anni, catalano nato sui Pirenei, francese ma anche un po' italiano, è molto simpatico, ma non fa scon-

ti, perché gli basta un'occhiata e quel che vede non lo conforta. Non è tanto, non è solo, una questione di ciccia: è quello che vede anche nei pesi giusti e perfino nei magri - occhi, pelle, capelli, dicono già moltissimo - che alle soglie dell'ennesima primavera di autoinganni l'ha spinto a scrivere *Detox*.

Per chi comprensibilmente non può andare nel suo costoso centro meranese, il libro è un valido bigino non solo sul da farsi, ma anche, purtroppo, sui danni che ciascuno di noi s'infligge, magari mangiando veleni in perfetta buona fede, magari seguendo diete bislacche. Nell'illuminante e spaventoso capitolo sulle tossine, ci sono le sei fasi del processo di intossicazione: ai primi tre c'è ampio rimedio, ma dal quarto al sesto stadio è una corsa verso il precipizio della degenerazione e

della malattia. Quindi disintossicazione, o detossinazione come preferisce chiamarla, è la parola chiave. Si può fare anche a casa? Sì: se non proprio le grandi pulizie di primavera, una bella rinfrescata, onesta e senza sensi di colpa.

**Dice che siamo pieni di tossine.**

«Il nostro organismo è regolato per eliminare gli scarti, per disintossicarsi da solo, ma non oltre un certo limite, e comunque con un processo che rallenta dopo i 35 anni. Il mio metodo insegna a non arrivare a quel limite, e a porvi rimedio se lo si è superato: noi siamo come case piene di ripostigli, che abbiamo stivato all'inverosimile perdendo il controllo. A primavera ci rianimiamo, ma pensiamo solo al peso. Ho scritto questo libro non per mandare gente nel mio centro, ma per far

sapere che molto possiamo far da soli, soprattutto sbagliare meno».

**Come?**

«Se si è in salute, fare ogni settimana uno o due giorni di detox a casa è un aiuto enorme: sono dai 50 ai 100 giorni all'anno!».

**Onestamente, ognuno sa bene che se si fa cappuccio e brioche al bar tutti i giorni, o il panino doppia farcitura a mezzogiorno, o l'aperitivo la sera, si fa del male: nutrirsi non è solo un gesto ragionevole.**

«Per fortuna».

**Come, per fortuna?**

«L'uomo è un animale, ma non mangia come gli animali, in modo automatico e meccanico: l'uomo è un essere emotivo, il cibo sazia lo stomaco, ma non solo, e dobbiamo tenerne conto. Il problema è la consapevolezza, è l'onestà: ho spesso di fronte persone che non dicono neanche a se stesse che cosa mangiano, figuriamoci alla moglie, al marito, ai genitori, persone che svuotano il frigorifero di notte, che vanno a far la spesa, ma prima si mangiano la pizzetta e il panino e poi tornano a casa e dicono non ho fame. "Dottore, non mangio niente e ingrasso". La gente si vergogna, ha sen-

logico. Chiediamoci a quali condizioni si allunga: come starà il nostro cervello, che è la cosa più importante che abbiamo. Se invecchiando continui a ragionare, ok, ma se la tua vita è il giorno che aspetta la notte, no grazie, che vita è?».

**C'entra la dieta?**

«Certo: il cervello è fatto al 60% di materia grassa, che va accudita, tenuta in forma, preservata dall'ossidazione che significa invecchiamento. Guardi, ha presente una bella fetta di prosciutto crudo? Ha mai provato a lasciarla lì un po', ha visto di che colore diventa quel bel filo di grasso bianco e brillante quando si ossida?».

**Quindi le persone vanno prese per mano come i bambini, educate...**

«Magari fossero bambini: il bambino ti ascolta, l'adulto ribatte. Il problema più grosso è che devi aiutare la gente a capire che non può fare le cose così, solo per un po': che c'è la cura detox, o quella dimagrante, ma soprattutto che c'è un dopo, fatto di continuità e motivazione nel tempo. Insomma, bisogna avere grinta, cambiare per davvero, non puoi volerlo fare solo perché sei innamorato e vuoi



te lo vesto da operaio lo ami lo stesso? E d'altra parte, ai loro accompagnatori ultrasessantenni improvvisamente sgarigianti - che magari hai visto in passato sempre vestiti formalmente - verrebbe da chiedere: scusi, ma come si è vestito? È così, è la natura umana.

**In generale, qual è il limite delle diete, diciamo il limite insito nella frase fatidica «mi metto a dieta»?**

«Se parla di un regime dimagrante, la mia domanda è: "Quale peso devi perdere? Di quale peso stai parlando?". La risposta non è mai un numero, è uno stile di vita, è quantità e qualità del cibo...».

**A questo proposito, scusi, ma come fa a decantare la ciliegia di Barbados?**

«Non sarà mica una da "chilometro zero"?».

**Beh, insomma, abbastanza: certamente non vado a Barbados a comprar ciliegie.**

«Quella del chilometro zero è la più grande stronzata del mondo! Ora è inverno - no? Lei è a Milano, o in qualunque altro posto della Pianura padana: che cosa mangia, a chilometro zero? Maiale, patate e verze: e finisce rinchiusa in un amen. Non scherziamo! Nei miei paesi, sui Pirenei, con una dieta forzosamente povera e ripetitiva, un tempo la gente aveva il gozzo e l'artrosi a 30 anni».

**Che cosa mangia lei?**

«Quando lavoro?».

**Per esempio.**

«Prima colazione con frutta e tè verde, dopo un'ora un caffè super-ristretto; alle 12 insalata o verdure con riso o pasta; per cena una minestrina e delle proteine, pesce o pollo».

**E le trasgressioni?**

«Le pratico tutte, non si preoccupi: dipende dalla qualità del cuoco. Se vado da Robuchon, da Marchesi o da Cracco, faccio festa.»

tempo di lettura previsto: 9 minuti

## «QUELLA DEL CHILOMETRO ZERO È LA PIÙ GRANDE STRONZATA DEL MONDO»

si di colpa. Pazienza, ma se vengono da me, a me non possono raccontare balle, e cerchiamo di andare in fondo al problema. È difficile, ma quando sputi il rospo le cose vanno meglio: è come quando una volta si andava dal prete...».

**Che consigli dà?**

«Ci sono talmente tanti tipi di uomini e donne! Ma un buon consiglio è: scrivete, scrivete di voi stessi e su voi stessi, buttate giù le parole, ragionate, fate il vuoto, riordinate i pensieri. Per l'alimentazione c'è sempre una soluzione, e si chiama futuro: anche a 50 anni pensa a cosa vuoi fare da grande, progettati. Io a 68 non posso più dire cosa farò tra 20 anni, e sarei presuntuoso a prevedere i prossimi 10, ma sono ragionevole se onestamente lavoro sui prossimi 5».

**Cinque? Ma l'aspettativa di vita si è molto allungata.**

«Sì, ma la vita non è solo un fatto bio-

eliminare la pancetta o perché ti guardi allo specchio e ti fai schifo».

**Nel suo libro c'è un «Abbecedario della salute»: molti sono consigli di buonsenso. Non dovrebbe essere ormai scontato, almeno in fatto di cibo?**

«No, perché l'uomo è presuntuoso. Anzitutto buonsenso è capire quello che è possibile e quello che è utopico. Io ho 68 anni, non ho gli occhi blu, sono alto 1,72 e non sarò mai alto 1,80. Che cosa posso fare per continuare a vivere in modo serio e dignitoso? Certo non mi metto i tacchi e non vado con le ragazze di 25 anni».

**Allude?**

«No no... È un discorso generale, allude alla parte patetica dell'uomo. A volte da noi vengono delle giovani donne in compagnia di maturi signori. Mi vien da dire: ah sì, lo ami? E se non era ricco e con la barca lo amavi lo stesso? E se