

Rischio di morire a 8 mesi: la tata mangiava le banane e a lui dava le bucce. Nasce da qui il progetto Amati! Una rivoluzione alimentare

di Stefano Lorenzetto



S i era a cavallo fra il 1955 e il 1956, anni di fame nell'Italia postbellica. A 8 mesi dalla nascita, il piccolo Marzio non cresceva, anzi

deperiva a vista d'occhio e la sua cute diventava ogni giorno sempre più gialla. Nonna Èlia fu colta da un atroce presentimento. Si nasose dietro una tenda e vide che la tata si pappava le banane destinate al nipotino e, quel che è peggio, dava da mangiare al povero bebè le bucce. «Fui ricoverato d'urgenza all'ospedale. Il capellano mi diede l'estrema unzione, perché secondo i medici ero spacciato. Invece ne venni fuori. Però rimasi gracile e malaticcio. Fino a 14 anni il mio stomaco ha tollerato solo bistecche di vitello alla griglia, riso bollito condito con olio Sasso e acqua Sangemini. Da maggio a luglio vivevo praticamente al buio, accusa delle allergie da graminacee che mi procuravano gonfiore agli occhi, prurito al palato, orticaria, starnuti».

Piuttosto comprensibile che, trascorso più di mezzo secolo da quell'odissea, Marzio Nocchi, imprenditore originario di Lecco appassionato di medicina, continuava a dedicare la massima attenzione all'apparato digerente. Convinto, come molti scienziati, che il 60 per cento delle malattie abbia origine nell'intestino, ha aperto a Bergamo, città doverisiede, il centro diagnostico Functional point e messo a punto un test con 150 marcatori basato sulla nutrigenomica, la disciplina che studia le influenze della nutrizione a carico dell'intero genoma. In pratica raccoglie campioni di feci e urine spediti, oltre che dall'Italia, da Svizzera, Regno Unito, Svezia, Norvegia e persino dal Sudafrica («con il corriere DHL arriva tutto in 48 ore, tanto che ora ci stiamo allargando a Giappone, Filippine, Thailandia e Paesi del Golfo Persico»). Il laboratorio di microbiologia e virologia li analizza. Dopodiché un pool di nutrizionisti, chirurghi, biologi e gastroenterologi, fra cui Cristian Testa, Herbert Rainer e Rosanna Giuberti, interpreta i dati e decide come riparare i danni, ribilanciando la flora intestinale.

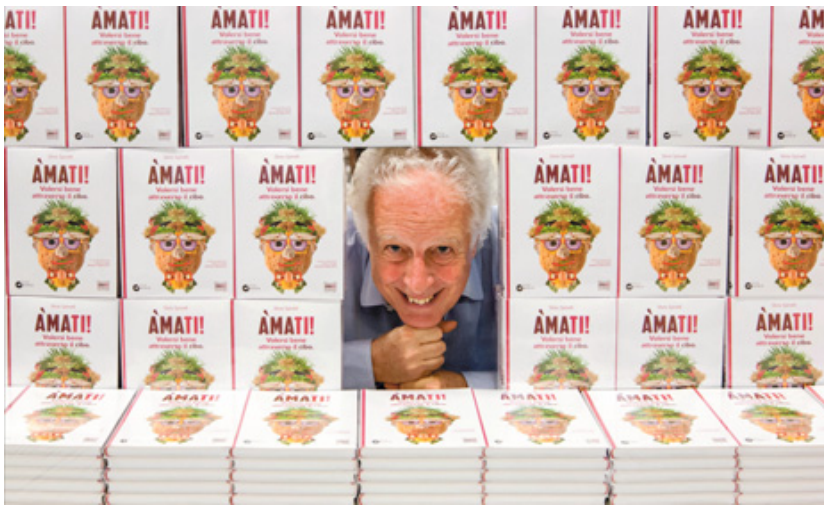
Forte di questa esperienza, Nocchi s'è ora messo in testa un progetto ancor più ambizioso, Amati!, per curare le malattie con il cibo. Darà vita a una catena di locali chiamati papillarium, con uno staff la cui età media non supera i 35 anni. Un'evoluzione dei ristoranti, senza camerieri, con pochi posti ai tavoli, una dozzina di vetrine, una cucina-palcoscenico che occupa il 70 per cento dello spazio e consentirà di seguire da vicino la preparazione delle vivande, servite direttamente dai cuochi. Da un'esposizione si potranno scegliere piatti pronti anche da asporto e prodotti biologici. Il primo papillarium sarà inaugurato entro fine anno in via Boscovichi, a Milano.

Amati! è anche il titolo del libro, edito da Comunità, scritto dal chirurgo e neuropediatra Silvio Spinelli, uno dei medici di Functional point, allievo della compianta Domenica Morini Arcuri, fondatrice della bioterapia nutrizionale, cresciuta alla scuola del grande Pietro Valdoni. Il verbo imperativo è il punto esclamativo giustificato: le 60 ricette dello chef Angelo Biscotti che corredano il volume. Bisogna davvero amarlo,



tipi italiani

MARZIO NOCCHI



TEST Marzio Nocchi con il libro «Amati!». Il suo centro diagnostico basato sulla nutrigenomica valuta 150 marcatori [Maurizio Doni]

«Mi sono messo in testa di farvi guarire col cibo»

Era il proprietario dei caschi Nolan, stava per rilevare la Harley-Davidson. Ha mollato tutto per creare i papillarium: «Saranno i ristoranti del futuro»

per stare bene, quel tubo del corpo umano lungo 10-12 metri, che comincia in bocca e finisce dove finisce, nel quale durante la vita media di un individuo transitano 60 tonnellate di roba. «Il cibo è un potente farmaco e, se preparato male, il veleno più letale a disposizione dell'uomo», ammaestra l'ideatore di Amati!.

Dire che Nocchi s'è messo in testa un progetto ambizioso non è inappropriato, giacché per molti anni, prima di dedicarsi alla salute della pancia, ha salvaguardato l'integrità del cranio. Era infatti il proprietario della Nolan, leader mondiale nella produzione di caschi per motociclisti. Era arrivato a venderne oltre 1 milione l'anno, grazie a intuizioni geniali: il policarbonato verniciato, la chiusura a prapiva di cinturino, il sistema di ventilazione, il trattamento antigraffio e antiappannamento, le visiere a cristalli liquidi che si adattavano alle mutevoli condizioni di luce. Ma un certo punto l'azienda bergamasca di Mozzo, fondata dal padre Landernel 1971, cinque stabilimenti in Italia e tre all'estero, cominciò ad andargli stretta. Avrebbe voluto farne l'onfalo di un universo sportivo che integrasse ruote e abbigliamento, per cui decise di trattare l'acquisto

di Harley-Davidson (moto), K-way (impermeabili) e Superga (calzature). «Contate le forze, capii che l'impresa era troppo difficile, epoiché sono un innovatore, che non ama stare seduto sui risultati raggiunti, preferii vendere la Nolan e dedicarmi ad altro. Peccato. Era un'azienda-gioiello. Ricordo con piacere la collaborazione con Roberto Castelli, il leghista che poi sarebbe diventato ministro della Giustizia, ingegnere acustico fra i più esperti a livello mondiale, con il quale mettemmo a punto un casco che abbatté i rumori molesti».

Anche se oggi gira su un Beverly Piaggio 250, Nocchi non ha perso la passione per la velocità, che dura da quando, bambino, con il suo go-kart rosso a pe-

dali si schiantò in discesa contro i vasti gerani della madre Liliana.

Immagino la paura e le proteste di quella santa donna.

«Direi il vero mamma era più interessata all'azienda di famiglia che a me. Al nono mese di gravidanza faceva leva con il pancione per sollevare i pacchi di paragambe e parabrezza per moto prodotti dalla Ellenne di Mandello del Lario».

Imprinting precoce.

«Mionnono, Biagio Nocchi, era poliziotto motociclista e fu pilota ufficiale della Guzzi. Sono sempre andato di corsa. Come regalo per i 18 anni, chiesi a papà di aprirmi una partita Iva e creai la mia prima società. Ho frequentato la scuola federale di Vallelunga per la Formula 2 e 3. A Mandello ho visto morire due miei amici sulla strada dei collaudatori della Guzzi, uno alla curva di Villa Maggio e l'altro in un frontale con un camion. Ho smesso perché avevo preso la brutta abitudine di provare l'insonorizzazione dei caschi Nolan in sella a una Cagiva Elefant con motore Ducati 900, sfrecciando in Val Brembana in quinta piena su una sola ruota».

Ha deciso di amarsi un po' di più.
«Amati! l'ho soltanto inventata. Non è mia. Non sono nemmeno socio. Se ne occupano i miei figli Flaminia, 22 anni, e Livio, 21, mentre Giulia, 26, è laureanda in biologia a Parma. Tutti e tre ottimi cuochi, formati alla scuola di mia moglie Caterina Maria. Io mi considero di passaggio. Preferisco fare testamento e mettersi in vita, piuttosto che spartire sul letto di morte. È una bella sfida. Voglio proprio vedere - il più tardi possibile, spero - se saranno al mio capezzale per amore anziché per interesse. Se non verrà nessuno, sarà soltanto colpa mia».

Ma in questi papillarium Amati! si mangerà vegetariano?

«Non necessariamente. Ci saranno anche la carne, ma solo di animali al pascolo; le uova, ma solo di galline cresciute allo stato brado; il pesce, ma solo quello azzurro che non si può allevare; i formaggi e gli yogurt, ma solo quelli provenienti dalle 200 capre della nostra azienda agricola di Bettola, nel Piacentino, affittata

alla cooperativa sociale Il Cardo, dove abbiamo piantato ortaggi di coltivazione particolari e legumi, mais e grano antichi».

Che intende per «antichi»?

«Frumenti come il monococco, il timilia, il russello e il carosella, quasi estinti perché danno una bassa resa per ettaro e quindi la pasta che se ne ricava costava cara. Siamo attentissimi all'origine dei prodotti. Mia figlia è andata di recente in Lapponia a selezionare fornitori di pesce e alghe. Mio figlio ha girato dalla Thailandia all'Australia prima di trovare la *Camellia sinensis*, la pianta che dà origine al tè, dell'azienda Makaibar, vicino a Kangchenjunga, il terzo gigante himalayano, nella regione indiana del Darjeeling, dove su 674 ettari solo 250 sono coltivate e i rimanenti 424 vengono lasciati alla foresta pluviale che protegge

getali: polifenoli, sulfidi, monoterpene, saponine, fitosteroli, carotenoidi, finocallina della capsicina del peperoncino».

Però Spinelli mangia i fritti, ho letto. «Che c'è di strano? Può farlo anche lei. L'importante è usare extravergine d'oliva in abbondanza e non riciclato, tuffarvi dentro pezzature piccole che rimangono in superficie per pochi istanti e friggerle a 190 gradi, in modo da non superare il punto di fumo, che scatta a 210 alterando la struttura molecolare dell'olio».

Amati! parla di cibi che renderebbero addirittura felici. Chissà che cosa mangiava il povero Robin Williams.
«Quasi mai salmone, temo, che contiene tantissima B12 e regola il tono dell'umore. Anche gli omega 3 dei pesci di acque fredde prevengono la depressione, alzando i livelli di serotonina nel cervello. E pure il limone è antidepressivo».

Conforta scoprire che la vellutata di broccoli siciliani con uovo alla coque mantiene in forma il cervello.

«È fondamentale che il tuorlo sia liquido e che l'albume non venga troppo cotto, onde preservare tutti gli aminoacidi essenziali che contiene. Nell'uovo vi sono alte dosi di colina, la cui carenza determina disturbi della memoria e della concentrazione. In particolare, due carotenoidi presenti nel tuorlo, la luteina e la zeaxantina, hanno un effetto protettivo contro i danni cerebrali e i disturbi visivi. Molte malattie degenerative senili, come il morbo di Alzheimer, sono favorite proprio dal ridotto consumo di uova».

Mi ricorda l'Armando, muratore romano della Garbatella scelto come guardaspalle da Palmiro Togliatti, che andava tutti i giorni dal macellaio a comprare il cervello da servire panato e fritto al capo comunista perché sosteneva che il Migliore doveva mantenere intatta la sua intelligenza. Esito: un ictus fatale in Crimea.

«Le assicuro che la colina è essenziale per la costituzione dei neurotrasmettitori. Si trova anche nel latte, nel fegato, nella carne bovina e di tacchino».

Pagina 77: in caso di diarrea acuta, granagrattugato neltè. Spaventoso.
«Sono due astringenti sinergici. Ma sarebbe preferibile proteggersi da questi eventi consumando con regolarità i probiotici, che sono fondamentali contro le aggressioni dei batteri e le alterazioni della flora intestinale. In particolare il *Lactobacillus casei Shirota*».

Conclamiradi dietologi in circolazione, non teme d'aver investito in un settore troppo affollato?

«Lo temo sì. Ma io non propongo diete. Il dimagrimento è l'effetto inevitabile del mangiar bene. Il mio caso è da manuale: pesavo 90 chili, oggi sono 76, metto i vestiti di 30 anni fa».

Il business di Amati! in che consiste?

«Nella catena dei papillarium che apriremo: abbiamo richieste da Roma, Firenze, Genova, Venezia e Modena, oltreché da New York, Londra, Bruxelles e Pechino. E negli alimenti amarchio. Il dottor Spinelli ha messo a punto una salsa a base di curcuma, eccezionale su pane, pasta, riso, patate lesse, carni bianche e pesce».

Non basta mangiare meno per amarsi?

«Sì. Non in termini di calorie, bensì di quantità. Lei consuma 10 datteri, ingerisce 700 calorie e attua nel contempo una restrizione calorica perché non intassa l'intestino con una massa consistente da scomporre, digerire, assimilare. È lo stesso principio per cui Spinelli è in grado di farti dimagrire dandoti 3.000 calorie e di farti ingrassare con 1.700».

Male che cos'ha mangiato ieri sera?

«Insalata condita con olio pugliese, una porzione di feta greca, acqua naturale, un ghiacciolo alla fragola. Mangio pochissimo, la sera. Per un anno dormito solo due ore a notte. Da quando applico la regola "colazione da re, pranzo da principe, cena da povero", sogno a colori».

(719. Continua)

stefano.lorenzetto@ilgiornale.it

“

NIENTE CAMERIERI

Serviremo pasta fatta con grani antichi, carote nere e pesce azzurro, anche fritto

“

TRATTO INTESTINALE

Le malattie nascono in quei 12 metri da cui in una vita passano 60 tonnellate di roba