

Pietro Di Fiore

# PERDERE PESO SENZA SACRIFICIO

Breve guida al saper dimagrire  
e alla cucina di strada palermitana

*Con la Prefazione  
di Gaetano Basile*



Alpes Italia srl - Via Cipro 77 - 00136 Roma

tel./fax 06-39738315 - e-mail: [info@alpesitalia.it](mailto:info@alpesitalia.it) - [www.alpesitalia.it](http://www.alpesitalia.it)

© Copyright Alpes Italia srl  
Via Cipro, 77 – 00136 ROMA  
tel./fax 06-39738315

I Edizione, 2009

**Pietro Di Fiore:** È nato a Buenos Aires in Argentina, il 22 marzo 1957; dal 1965 vive in Italia dove ha conseguito, presso l'Università degli Studi di Palermo, la Laurea in Medicina e Chirurgia, la specializzazione in Medicina dello Sport e quella in Scienza della Alimentazione.

#### TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari ed artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla

Legge 22 aprile 1941 n. 633

e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore

## INDICE

<i>Prefazione</i> .....	7
<i>Prologo</i> .....	9
<i>Come mai è così importante occuparsi di obesità</i> .....	15
<i>L'alba dell'uomo</i> .....	18
<i>L'agricoltura e l'allevamento del bestiame</i> .....	21
<i>Perché l'uomo inventò l'agricoltura</i> .....	21
<i>Qual è il meccanismo fisiologico che ci tiene in vita</i> .....	23
<i>Il fabbisogno energetico</i> .....	24
<i>La dietoterapia</i> .....	26
<i>Un inestetismo non sempre legato all'obesità: la cellulite</i> .....	29
<i>I consumi alimentari</i> .....	33
<i>I nutrienti</i> .....	34
<i>Cosa s'intende per obesità</i> .....	45
<i>Troppo grassi o troppo magri?</i> .....	49
<i>La mia dietoterapia</i> .....	51

<i>L'alimentazione nello sportivo</i> .....	55
<i>Storia e Cultura alimentare: "La Cucina di Strada" di Palermo</i> .....	69
<i>La SLAS e DIATTA</i> .....	85
<i>E vero che</i> .....	87

## PREFAZIONE

Noi palermitani mangiamo a qualsiasi ora e con le mani. Roba preparata all'aperto, piatti che rimandano alla cucina da asporto o da consumare sul posto che si faceva già nel "thermopolion" delle città greche di Sicilia.

Ma sarà sano? Ci farà del bene? E la comunitaria Haccp che ne dice? Saranno piatti cancerogeni? E come la mettiamo con l'igiene: non sarebbe meglio una merendina cellofanata?...

Naturalmente sono domande che si porrà un trentino, un bergamasco o magari un torinese, giacché noi palermitani ci riteniamo vaccinati già dalla nascita per l'antica frequentazione con il cibo di strada. E poi, non dimentichiamo, che alle donne incinte non si negò mai una guastedda con la milza, o mezza mafalda con panelle e crocchè magari al nono mese di gravidanza. E che figli potevano nascere?

A questo punto il parere di un medico, Pietro Di Fiore che è uno del mestiere, mi sembra quanto meno opportuno. Saranno le pagine seguenti a farci capire come stanno le cose, risponderanno alle domande di trentini, bergamaschi o torinesi perché noi la risposta ce la siamo già data. Per noi trigliceridi e colesterolo sono solo un guanto di sfida. Senza offesa, caro Pietro.

A che servirebbero i nostri numerosi santi protettori cittadini?

E poi ancora: non è forse vero che noi sappiamo ben distribuire lungo la giornata il nostro mangiare per strada? Frutto evidente di antica saggezza, di innata cultura dell'alimentazione, che mai causò epidemie da panelle, mortalità da frittola, pandemie da sticchiola, morti sospette da sfincionello...

Ci hanno insegnato da piccoli che pane e panelle, rascature comprese, sono da mattina esattamente come lo sfincionello. Però quando l'afa si fa sentire dobbiamo saggiamente orientarci sulla benemerita brioche con il gelato: brioche calda di forno, pronta a sposarsi con la morbida crema gelata profumata alla frutta oppure a caffè o torrone quando vogliamo tenerci sul classico. Potrà mai farci male? Impensabile!

Al pomeriggio, come lord inglesi, abbiamo il nostro "five o'clock" che prevede un giro tra gli arrostitori di sticchiola, che sono bontà per tutte le stagioni.

Se la stagione è fredda, allora puntiamo sul quarumaru, artista della quarume, traduzione di caldume, cioè roba calda che fa tanto bene quando da noi si gela. Se invece si tratta di pomeriggio estivo, allora lo stesso banco vi proporrà piruzzu e carcagnola (piede anteriore o posteriore di maiale o vitello) guancia, testina, orecchio e muso, o altre leccornie lessate e servite fredde con una spruzzata di limone e un pizzico di sale.

Buona per le quattro stagioni è considerata la frittola con cui ci facciamo la bocca buona prima di un aperitivo, un bicchiere di vino o più modestamente una birra. Ser-

## Perdere peso senza sacrificio

vita su un foglio di carta oleata, si porta direttamente alla bocca e, a pasto finito, non resta che buttare la carta nell'apposito cestino, ritrovandosi la mano pulita. Pronta per il bicchiere.

Resta la regina della nostra cucina di strada, quella da mangiare con le mani, la meusa che può essere deposta in mezzo alla mafaldina o tra le soffici guance della guastedda.

Le nostre personali passioni per questa delizia sono come quelle politiche: chi è di destra e chi di sinistra, chi la vuole schietta e chi maritata, chi opta per la mafalda cunsata e chi per la guastedda, con cacio, senza cacio, con ricotta o senza, con spruzzata di limone...

È ovvio che sono cose tutte che richiedono un buon bicchiere e non gli intrugli in coloratissime lattine. Bere bene non ha mai fatto male: vero dottore Di Fiore?

Ricordiamoci che la depressione nasce da una insufficienza alcolica.

Ora si pone il problema di cui abbiamo parlato all'inizio: ma farà bene la cucina di strada al nostro organismo? Anche perché non ci siamo mai posti il problema contrario: farà male? Leggete e capirete. Ma non affliggetevi.

Per fortuna ci sono i santi. A parte i nostri numerosissimi patroni, abbiamo per la bulimia l'aiuto del buon Sant'Eufrem, mentre per la gotta e affini ci sono ben tre santi a cui rivolgerci: San Giacomo della Marca, San Maurizio e San Trofimo. Intercessori di grande efficacia taumaturgica, stando a Santa Madre Chiesa.

E poi, ricordatevi che nostro Signore preferì sempre il perdono al sacrificio. Che è quello della dieta.

Buon appetito.

*Prof. Gaetano Basile*