Quando il cuore serve a trovare la cura: i segreti nello studio della nutrizionista

Quando il cuore serve a trovare la cura: i segreti nello studio della nutrizionista

Riccardo De Palo

Tempo Lettura : 3 minuti

Mercoledì 18 Novembre 2026



LA RECENSIONE

Cento grammi di cuore, più che un titolo, sembra uno slogan terapeutico. «Valeria Padrone - scrive la "firma" del Messaggero Carla Massi nella prefazione - ha fatto una scelta difficile: parla di anoressia nervosa, di falsi miti alimentari, di fame compulsiva, degli effetti dell'alcol, raccontando le storie di alcuni suoi pazienti con i loro alti e bassi, con i loro dubbi, le paure, le resistenze e i successi».

Attraverso le voci delle persone che cercano aiuto nel suo studio, si ritrovano i drammi, le ossessioni e le emergenze sanitarie delle nostre vite quotidiane. L'importante, lascia capire Valeria Padrone, è ascoltare i pazienti. C'è chi cerca la dieta chetogenica e la pretende, come se fosse una panacea per tutti i mali, e chi invece prova a perdere peso con le nuove "miracolose" molecole anti-diabetiche, che spesso - se non si cambiano abitudini patologiche - danno risultati che durano soltanto il tempo della terapia.

PATOLOGIE

«In Italia - scrive l'autrice, biologa nutrizionista e atleta - il 35% degli adulti soffre di sovrappeso e l'11,8% è obeso. Ci sono circa 26.000 professionisti della nutrizione che operano principalmente nel Lazio, in Campania e in Sicilia. Meno di uno su tre lavora nel sistema sanitario nazionale: la maggior parte lavora in uno studio privato, e nelle strutture pubbliche resta un vuoto preoccupante». Ciò che balza agli occhi, in questo libro, è la rassicurante certezza che nessuna intelligenza artificiale possa mai sostituire il medico, o lo specialista di nutrizione. Perché ascoltare il paziente è necessario per individuare un percorso di crescita, una cura possibile. Gli spettatori di Vite al limite, la serie documentaria con il chirurgo Younan Nowzaradan, sanno bene che dimagrire significa anche salvarsi, evitare la morte prematura. E in questo percorso l'analisi delle storie dei pazienti è fondamentale.

TOSSICO

È quasi ovvio, scrive la nutrizionista, che il nostro rapporto con il cibo sia diventato spesso complicato, o tossico: «Il troppo cibo disponibile oggi ci spinge a rifiutarlo o a complicare il

rapporto tra alimentazione e individuo». Tra le storie scelte per la pubblicazione, ci sono quelle che, secondo l'autrice, appaiono più comuni, quelle in cui chiunque può identificarsi. Sono molto belle, forse proprio perché sincere, le parole che Padrone spende sulla «stanchezza emotiva» che l'incontro con i pazienti talvolta le provoca. Perché se all'inizio le capitava di «sentire troppo», e sognava di poter aiutare tutti, l'esperienza le ha concesso maggiore sicurezza, maggiore capacità di aiutare veramente gli altri, come ogni specialista ha potuto sperimentare nella propria vita professionale. Qual è la misura giusta dell'empatia? «Quanto posso dare ai miei pazienti senza togliere qualcosa a me stessa?». Trovare questo sottile punto di equilibrio è la chiave della guarigione, e del successo.

Riccardo De Palo

© RIPRODUZIONE RISERVATA