

4 aprile 2014 Preghiera

4/4/2014 Camillo Langone Il Foglio



Lode a Gary Taubes, collaboratore del New York Times e autore di "Perché si diventa grassi (e come fare per evitarlo)" (Sonzogno), che forse riuscirà a salvare il carnivorismo e quindi lo statuto dell'uomo.



Per dimagrire ed evitare cardiopatie e diabete, dopo avere analizzato senza i correnti pregiudizi moralistici e panteistici due secoli di ricerche sulla nutrizione, il grande giornalista scientifico propone:

"Colazione: pancetta o salsiccia, uova. Pranzo: pollo alla griglia con insalata verde, pancetta e uova.



Spuntino: salame e formaggio. Cena: hamburger o bistecca, insalata verde, fagiolini al burro".

Insomma carne quattro volte al giorno, e ad libitum.

Chi avrà l'accortezza di eliminare pane, pasta, patate, pizza, frutta, dolci e bevande gassate (addio gin tonic), perderà pericolosi trigliceridi e chili senza patire la fame.

"Sostituire i carboidrati della dieta con un uguale quantità di lardo

ridurrà il rischio di avere un attacco cardiaco".

Che sia vero.



