



IN VIAGGIO CON...

## FRANCO BERRINO

MEDICO, PATOLOGO, EPIDEMIOLOGO, ESPERTO IN TEMA DI CIBO E SALUTE. È APPENA USCITA LA NUOVA EDIZIONE DEL SUO APPREZZATISSIMO LIBRO "IL CIBO DELL'UOMO. LA VIA DELLA SALUTE TRA CONOSCENZA SCIENTIFICA E ANTICHE SAGGEZZE" (FRANCO ANGELI, 2016). È UN TESTO CHE TRADUCE IN PRECETTI SEMPLICI LE CONOSCENZE SCIENTIFICHE RAGGIUNTE IN QUESTI AMBITI, E CHE INTENDE ANCHE SMASCHERARE I FALSI NUTRIZIONISTI TELEVISIVI, GLI INGANNI DELLA PUBBLICITÀ, I LUOGHI COMUNI SU CIBO E SALUTE. MA BERRINO, CLASSE 1944, È ANCHE UN GRANDE APPASSIONATO DI VIAGGI IN MONTAGNA.

1) QUANDO È NATA LA SUA PASSIONE PER I VIAGGI?

Più che una passione per il viaggio il mio è un amore enorme per la montagna, in particolare per quella nepalese e indiana. Non è la montagna degli escursionisti che camminano un po' e poi, con questa scusa, si siedono a tavola nel rifugio per mangiare e bere. Io sono affascinato dal silenzio, dalla bellezza, dall'aspetto meditativo che queste vette sanno trasmettere. Una sorta di energia che mi regala forza e mi ringiovanisce.

2) QUAL È IL LUOGO DI CUI HA IL RICORDO PIÙ BELLO E CHE CONSIGLIEREBBE?

Il Nepal. Ricordo quando per la prima volta vi trascorsi un mese percorrendo da solo sentieri collaterali per raggiungere l'Annapurna, uno fra i più belli ottomila himalayani. Si tratta di un'esperienza che tutti possono fare e che non richiede una particolare preparazione. Si raggiunge lentamente il campo base, camminando in un'area protetta, tra le due valli dei fiumi Marsyangdi e del Kali Ghandaki. Un percorso molto vario, in mezzo a villaggi, coltivazioni a terrazze, corsi d'acqua, vallate profonde, ponti sospesi, sentieri di pietra. Il campo base è una sorta di cerchio magico, in cui lo sguardo è sempre catturato dalle grandi vette che superano i 7000 metri. L'alba e il tramonto qui sono davvero un'esperienza indimenticabile.

3) ESISTE UN RAPPORTO TRA LO STARE BENE E IL VIAGGIARE?

Certo che esiste, il viaggio ti ridona la salute, progressivamente giorno dopo giorno, anche grazie alla bellezza dei luoghi e alla fatica fisica. Mi ricordo di un'esperienza impegnativa fatta insieme a mia moglie Jo. Eravamo da soli, senza portatori, con il nostro zaino, in cammino dal villaggio Gokyo fino al Gokyo-ri, una "collina" di 5500 metri da cui si gode uno splendido panorama sul Cho Oyu, il Sagarmata (l'Everest) e, lontano verso est, la piramide del Makalu. Sulla via del ritorno incontrammo un vecchio ingegnere chimico giapponese che sapeva qualche parola di italiano perché aveva studiato con Giulio Natta, il nostro premio Nobel dei polimeri. Aveva appena compiuto 80 anni ed era stato anche lui a Gokyo-ri. Così anch'io decisi in quel momento che a 80 anni tornerò su quella collina. È un impegno non da poco, perché occorre mantenersi in forma, non ammalarsi delle malattie dei vecchi. A Gokyo potrò anche morire! E se non morirò, gli anni successivi saranno pieni di serenità grazie anche a quel ricordo.

4) IN QUEST'EPOCA IN CUI SI SPINGE AL MASSIMO LA SOCIALIZZAZIONE DELLE PROPRIE ESPERIENZE ATTRAVERSO INTERNET E I SOCIAL MEDIA, QUANTO È ANCO-

RA IMPORTANTE LA DIMENSIONE INDIVIDUALE DEL VIAGGIO?

Quando molti anni fa sono andato in Nepal per la prima volta i telefoni li avevano solo le guide, da usare in casi particolari. Oggi non è più così, il cammino verso le vette è costellato da cartelloni pubblicitari, si ascolta la musica della radio, le persone parlano al telefonino, rispondono alle mail di lavoro, postano le loro fotografie sui social media. Io preferisco ancora lasciare il mio cellulare in albergo a Kathmandu e non avere alcuna distrazione per concentrarmi sulla natura e me stesso.

5) QUALI SONO I COMPORTAMENTI ALIMENTARI DA SEGUIRE IN UN VIAGGIO IN NEPAL, SOPRATTUTTO PER CHI COME NOI, È ABITUATO A UNA DIETA OCCIDENTALE?

I portatori, che hanno bisogno di forza ed energie per camminare sui sentieri, in mezzo agli ostacoli, a quote elevate, portando anche 70 chili di peso, mangiano riso, verdure, cereali. Sono tutti cibi raccomandati dal codice europeo anticancro. Il piatto base della dieta nepalese è, infatti, il Dal Bhat, composto da riso e una zuppa di lenticchie. Questo è uno dei pochi luoghi al mondo in cui si mangia in modo sano e gustoso. Certo, qualcuno che si porta una busta di parmigiano da casa c'è, ma alla fine non ho mai sentito nessuno che si lamenta: tutti si sentono in forma, pronti a salire in vetta.

