



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.

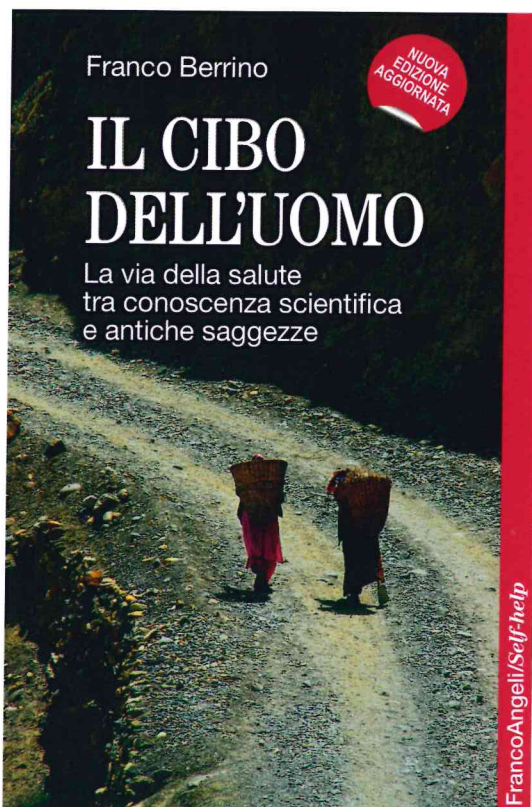
4) IN QUEST'EPOCA IN CUI SI SPINGE AL MASSIMO LA SOCIALIZZAZIONE DELLE PROPRIE ESPERIENZE ATTRAVERSO INTERNET E I SOCIAL MEDIA, QUANTO È ANCO-

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.



ON VACATION WITH ...

FRANCO BERRINO

PHYSICIAN, PATHOLOGIST, EPIDEMIOLOGIST, EXPERT ON FOOD AND HEALTH. THE NEW EDITION OF THE ACCLAIMED BOOK *IL CIBO DELL'UOMO. LA VIA DELLA SALUTE TRA CONOSCENZA SCIENTIFICA E ANTICHE SAGGEZZE* (FRANCO ANGELI, 2016) HAS JUST COME OUT. THE BOOK TRANSLATES SCIENTIFIC KNOWLEDGE ACHIEVED IN THESE AREAS INTO SIMPLE PRECEPTS, BUT ITS AIM IS ALSO TO EXPOSE DISHONEST TELEVISION NUTRITIONISTS, DECEPTIVE ADS, AND CLICHÉS ABOUT FOOD AND HEALTH. BUT BERRINO, WHO WAS BORN IN 1944, IS ALSO AN AVID MOUNTAIN TRAVEL ENTHUSIAST.

1) WHEN DID YOUR PASSION FOR TRAVEL IGNITE?

More than a passion for travel, I have an enormous love for the mountains, particularly those in Nepal and India. They aren't the kind of mountains for excursionists who walk a little and then use that as an excuse to sit down and eat and drink in a refuge. I am fascinated by the silence and beauty of these peaks, and the meditative aspect they communicate. I receive energy that strengthens and rejuvenates me.

2) WHAT IS YOUR MOST MEMORABLE DESTINATION, THE ONE THAT YOU WOULD SUGGEST?

Nepal. I remember when I spent a month trekking alone on the side trails to reach Annapurna, one of the most beautiful of the Himalayan eight-thousanders. It is an experience that everyone can have as it doesn't require any special preparation. You slowly reach the base camp, walking in a protected area between the two valleys of the Marsyangdi River and the Kali Gandaki Gorge. The itinerary is quite varied, going through villages, terraced farming areas, waterways, deep valleys, suspended bridges and stone trails. The base camp is like a magic circle in which high peaks, reaching over 7,000 meters (23,000 feet), always catch your eye. Sunset and sunrise are unforgettable experiences here.

3) IS THERE A RELATIONSHIP BETWEEN HEALTH AND TRAVEL?

Of course there is. Travel gradually restores health, day after day, also thanks to the beauty of the places and physical exertion. I remember a demanding experience with my wife Jo. We were alone, without any guides, with our backpacks, walking through the village of Gokyo until we got to Gokyo-ri, a "hill" about 5,500 meters (18,000 feet) high overlooking the impressive landscape of Cho Oyu, Sagarmatha (Mount Everest) and, far off to the east, the pyramid of Makalu. On the way back, we met an old Japanese chemical engineer who knew a little Italian because he had studied with Giulio Natta, our Nobel laureate for his work on polymers. He had just turned 80 and had also gone to Gokyo-ri. So I decided right then and there that when I turned 80, I would go back to that hill. It is no mean feat, because you have to stay in shape and not get sick from any of the illnesses that plague the elderly. I could die at Gokyo! And if I don't die, the following years will be full of serenity, thanks to that memory.

4) IN AN AGE WHEN THE SOCIALIZATION OF YOUR EXPERIENCES IS PUSHED TO THE LIMITS WITH THE INTERNET AND SOCIAL MEDIA, HOW IMPORTANT IS THE INDIVIDUAL DIMENSION OF TRAVELING?

When I went to Nepal for the first time many

years ago, only the guides had phones, to be used only for specific purposes. It's not like that anymore. Trails to summits are dotted with posters, you listen to music on the radio, and people talk on their cell phones, respond to work emails and post their photos on social media. I prefer to leave my cell phone in my hotel in Kathmandu and not have any distractions so I can concentrate on nature and myself.

5) WHAT KINDS OF FOOD SHOULD YOU EAT IN NEPAL, ESPECIALLY FOR PEOPLE LIKE US WHO ARE USED TO A WESTERN DIET?

The guides, who need strength and energy to walk the trails, with their obstacles and high altitudes, and who often carry 70 kilograms (150 pounds), eat rice, vegetables and grains. These are foods recommended by the European cancer prevention guidelines. The main dish of the Nepalese diet is Dal bhat, which is lentil soup and rice. This is one of the few places in the world where you can eat in a healthy and tasty way. Of course, there are people who bring a bag of grated Parmigiano Reggiano cheese from home, but I've never heard anyone complain at the end of the day. Everyone feels up to climbing to the summit.