

9

LA CHEF DI
CUCINA
NATURALE
VANESSA
LORENZETTI



LA DIETA VINCENTE È QUELLA CHE CI CURA

Con il cibo si può guarire. Lo dimostra la storia di **Vanessa Lorenzetti** che ha rivoluzionato la sua vita ed è diventata chef dopo aver sconfitto una malattia. E qui spiega perché oggi a Vyta Longevity Lifestyle, centro di medicina preventiva di Abano Terme, insegna alle persone che non serve perdere peso se non si guadagna in salute

di Anna Santini

Fino a qualche anno fa Vanessa Lorenzetti non immaginava lontanamente di diventare chef. La carriera che aveva intrapreso a Londra era di tipo economico-commerciale e di programmazione aziendale. Con competenze che le sarebbero tornate utili anche ai fornelli, mi spiegherà, solo che ancora non lo sapeva.

A quell'epoca aveva un problema di salute grave: «Soffrivo di vestibolodinia e vulvodynìa, patologie pelviche invalidanti e non riconosciute», racconta. «È stato un percorso lungo quello che mi ha portata alla completa guarigione, grazie alle terapie di un medico di Bologna che mi suggerì di affiancare le cure a una svolta alimentare. Avevo bisogno di cibi diversi, con un potere alcalinizzante sul mio corpo, e di nuove cotture. Un cambiamento che non s'improvvisa ma che richiede impegno, quasi una rivoluzione».

Vanessa non si è scoraggiata. Si è iscritta alla

scuola di cucina macrobiotica La Sana Gola, poi ha frequentato la Joia Academy dello chef vegetariano Pietro Leeman ed è diventata lei stessa chef di cucina naturale, terapista alimentare e fondatrice dell'associazione La Sanamente Cucina Naturale. Fino all'incontro con il dottor Umberto Carraro che ad Abano Terme, in provincia di Padova, ha fondato il centro di medicina preventiva Vyta Longevity Lifestyle, e con Damiano Galimberti, specialista in Scienza dell'alimentazione e Dietetica, esperto di Medicina della longevità e presidente dell'International Longevity Science Association. Oggi, oltre a essere mamma di due adolescenti, un maschio e una femmina, Vanessa è la chef di Vyta Longevity Lifestyle con corsi e attività per chi vuole essere guidato a un nuovo stile alimentare.

La sua storia dimostra che il cibo ha il potere di curare e lei ha scelto come missione quella di tra-

[10 NOTIZIE]



DA SINISTRA:
LA CHEF
VANESSA
LORENZETTI
AL LAVORO;
UNA DELLE
SUE RICETTE.

smettere questa conoscenza. Immagino che verrà a contatto con molte persone che le chiedono aiuto. «Certo. In particolare lavoro con le donne. Sono sempre loro che hanno il polso della cucina, del fare la spesa e dell'alimentazione di una famiglia. Si rivolgono a me per curare se stesse, ma anche le persone che amano. Un'alimentazione corretta può aiutare in tanti casi, dall'emicrania cronica alle malattie degenerative. Il mio compito, davanti a una diagnosi, è quello di trasformare una tabella di alimenti proibiti in un'opportunità per scoprire cibi differenti da quelli abituali e insegnare ai pazienti ricette che sono scoperte piacevoli».

Lo ha fatto anche con l'attrice e conduttrice Martina Colombari, ambassador di Vyta Longevity Lifestyle?

«Sì. Con lei abbiamo lavorato sull'intolleranza al lattosio, creando mozzarelle alternative con le mandorle o formaggi spalmabili derivati dalla frutta secca. Abbiamo affrontato temi come la lettura consapevole delle etichette, dell'elenco degli ingredienti e dei valori nutrizionali».

Tra i corsi che tiene ci sono anche quelli dedicati a come fare la spesa. È qui che entrano in gioco le sue originarie competenze di programmazione?

«Certo, perché è importantissimo organizzarsi. Molte persone alle quali viene data una dieta si arrendono, la vivono come una montagna da scalare, non sanno come inserire le novità nella

routine. Percepiscono solo le privazioni. E invece fare la spesa e prepararsi il cibo diventano momenti più leggeri se li inseriamo in agenda come un appuntamento con il parrucchiere o un'estetista». ***Detto così sembra facile.***

«E infatti io sono qui con i miei percorsi di coaching per accompagnare al traguardo il paziente non solo con le ricette. Mi riferisco a un modo più consapevole di fare acquisti fino a ragionare sul prezzo degli alimenti o a organizzare la dispensa. Ci vuole tempo, è come quando in palestra si impara a fare gli squat, i piegamenti: ogni giorno ci si avvicina un po' di più all'obiettivo».

Lei spesso è severa anche con i grandi chef.

«Il compito di chi cucina è somministrare vita. E questo vale anche per uno stellato che deve essere sempre attentissimo ad abbinare alimenti e cotture. Prendiamo le patate: se cotte ad alte temperature possono sviluppare acrilammide, un probabile cancerogeno per gli esseri umani. Il dovere di uno chef è quello di aggiornarsi anche su tutto ciò che riguarda la salute».

Che cos'è per lei un peccato di gola?

«Ho un padre con una cantina e sto concludendo il corso di sommelier. So che le indicazioni sanitarie suggeriscono grande moderazione con il vino, incompatibile con ogni percorso di prevenzione o di cura a una patologia. A me però piace». ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA