



Pierre Dukan

«Mia madre mi insegnò a fare le punture
Da lei ho ereditato sensibilità ed empatia»

**Tempi
liberi****Oggi**
Monsieur Dukan:
la mia dieta?
È diventata di modadi **Elvira Serra**

Ha 73 anni, pesa 74 chili ed è alto 178 centimetri. Il suo segreto? La dieta che piace a Kate Middleton e a milioni di persone. E la radiazione dall'ordine dei medici? «L'ho voluta io»

C!

è una donna che ricorre per tutta la chiacchierata, due ore seduti al tavolino di un hotel di Milano mentre fuori nevicava: è Sylvia, sua madre. Monsieur Dukan la cita all'inizio: «Quando ero piccolo avevo il terrore delle punture, dovevano tenermi in dieci per riuscire a farmene una. Un giorno lei mi comprò un pezzo di carne e una cartella con delle siringhe, a quei tempi si facevano bollire, non erano usa e getta. Mi chiese di provare a farle. Diventai l'esperto di famiglia». Ricorda sua madre a metà del racconto, perché era indeciso se iscriversi a Medicina o Belle arti: «Usavo il pennino per ore, l'inchiostro di china; con la paghetta compravo le stampe di Leonardo, Botticelli, Vermeer. Finito il liceo, davvero non sapevo quale università scegliere. E mamma disse: "Se diventi medico, potrai sempre dedicarti all'arte. Viceversa no"». Sua madre ritorna

in chiusura dell'incontro, quando parla di ispirazione: «Da lei ho ereditato sensibilità ed empatia, rappresenta il valore più grande che ha ispirato la mia vita. Una volta, prima di una grande festa ebraica, mi prese da parte: "Petit Pierre, tu sei nato in una famiglia unita, sei stato molto amato, hai avuto una bella istruzione, sei sano e di bell'aspetto, sei stato viziato dalla vita. Sarebbe bello se tu potessi restituire tutto questo"».

Amore e odio

Se ha continuato a ricevere, o piuttosto a restituire, possono dirlo sostenitori e detrattori di Pierre Dukan, l'inventore della dieta più amata e odiata dell'ultimo decennio (un milione di libri venduti soltanto in Italia), e il miglior testimonial di se stesso: 73 anni, 178 centimetri e 74 chili. Indice di massa corporea perfetto. Capelli bianchi, abito blu sartoriale e cravatta lilla abbinata al fazzoletto nel taschino, è un conversatore generoso e amabile, anche quando soppesa la cronista con un implacabile sguardo dall'alto in basso e suggerisce: «Deve perdere cinque chili, giusto?». E no, non è propriamente giusto. Ma è l'opportunità per chiedergli se non ci sia forse una istigazione alla magrezza, e dunque l'impo-



sizione di un modello femminile irrealista, anche per merito (o per colpa) della sua dieta. «Ma io amo le donne con le loro rotondità! Uno dei libri che mi sono divertito di più a scrivere è *Les hommes préfèrent les rondes*, tradotto in Italia da Sperling & Kupfer con *Ama le tue curve!*». Diventa serio, invece, quando ricorda quella bellissima russa che aspettò il firmacopie, al termine di una presentazione a Mosca, per donargli un meraviglioso mazzo di rose selvatiche. «Piangendo, mi porse la foto di una donna irriconoscibile: "Prima ero così, lei mi ha salvato"».

Seppure autocelebrativo, l'aneddoto è significativo. Pierre Dukan è adorato dalle persone che grazie al suo metodo hanno perso decine di chili. Ma è anche molto osteggiato da una grossa fetta della medicina convenzionale che critica la sua dieta perché «squilibrata», «pericolosa per i reni», «carente di vitamine». «Chi la critica è interessato a farlo, il vero pericolo non è una dieta, ma malattie come il diabete o l'ipertensione».

Quella di Pierre Dukan è iperproteica, ma fior di specialisti, come il «nostro» oncologo Umberto Veronesi, da vegetariani convinti si battono contro gli effetti cancerogeni della carne. «Noi discendiamo dall'*Homo sapiens sapiens*, una specie che esiste da duecentomila anni, 190

Chi è

- Pierre Dukan è un medico francese. Nato ad Algeri l'8 giugno del 1941, ha studiato Neurologia a Parigi

- Sposato con Josée, ha due figli, Sasha, 31 anni, e Maya, 26

- Ha inventato la contestata dieta Dukan, iperproteica. Nel 2012 è stato radiato dall'Ordine dei medici

mila dei quali spesi a cacciare e a raccogliere i frutti della terra. Gli ultimi diecimila anni rappresentano la civiltà e dal Dopoguerra la carne è diventata un alimento alla portata di tutti e consumato senza troppi problemi». Prima, però, si viveva meno a lungo. «Non certo per via della carne». E che dire, allora, del fatto che *Monsieur Dukan* è stato radiato dall'*Ordre des Médecins*? «Ho chiesto io la cancellazione, perché se fossi rimasto iscritto all'Albo non avrei potuto fare il divulgatore e vendere i prodotti della mia linea. Per me che ero già in pensione, a quel punto, l'obiettivo non era più ricevere dieci pazienti al giorno nel mio studio, ma poter raggiungere il maggior numero di persone».

Missione compiuta. Il primo bestseller, *La dieta Dukan*, ha fatto il giro del mondo. Sono seguiti altri libri a tema, e l'ultimo, *La dieta Dukan dei 7 giorni*, è l'evoluzione del primo, per un pubblico diverso. «Chiamiamolo metodo soft. Mantiene i capisaldi del regime alimentare che ho inventato, ma è dedicato a chi ha meno chili da perdere e vuole farlo senza troppe privazioni». Da un paio d'anni il nutrizionista offre anche un servizio di *coaching online* a pagamento (circa 20 euro al mese): le richieste arrivano perlopiù da Italia, Brasile e Russia.

Non sarà soltanto una moda seguire la Dieta Dukan, grazie al fatto che ha avuto sponsor ecce-

zionali come Kate Middleton? «Forse sì, possiamo dire che fare una certa dieta è di moda. Ma ci sono diete, come la Atkins, che sono sopravvissute al loro ideatore, il che significa che è stato riconosciuto un valore nel tempo. Quanto alla moglie del principe William, la mia vera fortuna è stata di essere amico di Lady Elizabeth Anson, cugina di primo grado della Regina d'Inghilterra: siamo nati lo stesso giorno dello stesso anno. Ogni volta che vado a Londra mi porta un dolce alla crusca d'avena fatto con le sue mani».

Pierre Dukan è sposato da una vita con Josée: hanno due figli, Sasha, 31 anni, e Maya, 26; entrambi lavorano con lui. Francese d'Algeria, famiglia ebrea, non si può non rivolgergli una domanda alla strage di Charlie Hebdo dello scorso gennaio: «Un orrore l'attacco terroristico, ma la reazione mi è sembrata enorme, soprattutto ho avuto l'impressione che la Francia sia stata manipolata. Io non mi sentivo Charlie, pur essendo profondamente turbato e contro i terroristi. Mi ha fatto riflettere l'arrivo a Parigi di 50 capi di Stato: forse perché le vittime erano giornalisti? Perché non c'è stata la stessa reazione per il pilota bruciato vivo dentro una gabbia?».

Il pensiero della morte. «Vorrei andarmene come mio padre: come una luce che si spegne».

@elvira_serra

lomo sapiens

Le critiche? Noi discendiamo dall'*Homo sapiens sapiens*, che esiste da 200 mila anni, 190 mila dei quali spesi a cacciare

La mia vera fortuna è stata quella di essere amico di Lady Elizabeth Anson, cugina di primo grado della Regina di Inghilterra