



IL SEGNO ZODIACALE
Vergine

LA SCUOLA
Liceo classico
el S. Gabriele

LA PERSONA
Il fratello amico
Alessandro Marinelli

IL LIBRO
Le opere
di Jerome K. Jerome

IL FILM
Il sorpasso

LA MUSICA
Jazz

IL RISTORANTE
Gallura

LA CITTÀ
Roma

IL NUMERO
14

IL COLORE
Rosso

L'HOBBY
Safari fotografici
in Africa

Incontri romani. Specialista in Scienza dell'alimentazione è diventato il riferimento per «vip» e donne di casa

Ticca, il prof campione di basket

Da paladino dei carboidrati ha conquistato molti come divulgatore nei programmi tv

di OSCAR OREFICI

TRE lauree, in medicina, biologia e farmacia, oltre a due specializzazioni, in Dermatologia e Scienza dell'alimentazione, della quale è professore presso l'Università di Roma, fanno di Marcello Ticca un pozzo di sapienza nel suo ramo, tanto da essere considerato un eccelso nutrizionista. Brillante divulgatore è divenuto un volto noto in quanto gradito ospite dei più vari programmi televisivi, ma la moltiplicazione degli impegni non l'ha mai spaventato, trovando il tempo, nel periodo degli studi universitari e anche dopo, per divenire una gloria del basket romano. «Ho cominciato a giocare tardi — ricorda — quando frequentavo la terza liceo al San Gabriele e, quindi, mi sono mancate le basi tecniche. Nonostante sia alto appena un metro e novanta, il mio ruolo era quello di pivot. In seguito sono passato all'Istituto Massimo e, poi, alla Lazio, praticando il parquet della serie A. Era l'epoca degli squadroni del Nord, i figli

squadre, ne abbiamo fondata una nostra, la Virtus Roma, divertendoci a ripartire dalla Promozione, sino a risalire in serie C. Si giocava su campi improvvisati, pure all'aperto ed erano autentiche battaglie. Ho detto basta soltanto nel '77, quando ho compiuto 40 anni, di nuovo con la maglia dell'Istituto Massimo, in serie D».

Cosa le è rimasto di quell'esperienza sportiva?

«Alla pallacanestro devo molto. Mi ha formato come uomo, mi ha insegnato il sacrificio, mi ha regalato tante amicizie che durano tuttora».

Quella di dedicarsi alla Scienza dell'alimentazione, oggi settore della medicina di grande attualità, è stata una felice intuizione?

«Solo un fatto casuale. Dovevo preparare la tesi di laurea e mio padre mi presentò a sabato Visco, fondatore dell'Istituto nazionale della nutrizione. Una volta laureato mi è stata fatta la proposta di restare e così ho avuto la possibilità di dedicarmi alla ricer-



Nella foto piccola in alto a sinistra, il professor Marcello Ticca; al centro Ticca con Giulio Benita durante un convegno sull'importanza dei carboidrati nell'alimentazione

della dieta mediterranea. Ciò grazie ad una ricerca internazionale sui diversi regimi alimentari compiuta nei Paesi più disparati, la quale stabilì che il modo di mangiare in alcune zone dell'Italia, della Spagna e della Grecia era il più salutare. L'argomento, di

è falso che il pesce fa bene alla memoria perché contiene fosforo e lo è altrettanto che la frutta deve essere mangiata con la buccia perché è la parte che contiene più vitamine. Altra sciocchezza è che lo yogurt sia un toccasana, come lo zucchero di canna

è passati nella fase della supernutrizione. Diciamo che c'è stata un'americanizzazione del mangiare».

Con quali danni?

«La diffusione delle malattie da benessere, quali obesità, diabete, problemi cardiovascolari, per citarne alcune».

I rimedi?

Mangiare di tutto e nella giusta misura, facendo il maggior movimento possibile. Nell'attuale società il sovrappeso è in aumento addirittura fra i bambini, problema provocato dalle eccessive comodità quotidiane. A questo proposito è sufficiente ricordare che l'uso del telefono cellulare fa percorrere in media a ciascuno di noi 15 chilometri in meno l'anno».

Le aspettative dei suoi pazienti?

La gente è diventata più sensibile all'argomento salute. La maggior parte dei miei pazienti non si sente a proprio agio con il peso in eccedenza e, al di là del fatto estetico, vuole garantirsi contro guai futuri. Il segreto è studiare per ciascuno un sistema personalizzato di alimentazione, adatto al gusto, al tipo di vita e al metabolismo. Uno schema indicato o no non solo fa dimagrire, ma è la premessa per il mantenimento del peso ideale».

positivo, è una protezione della salute».

Prevede clamorosi sviluppi della Scienza dell'alimentazione?

«Senza dubbio, considerando che è una scienza giovane. Oggi nel mondo lavorano decine di migliaia di ottimi ricercatori, che portano a continue, nuove conoscenze. Recentemente si è presa coscienza del ruolo protettivo contro le malattie cardiache degli acidi grassi omega 3 presenti nel pesce e anche dei principi nutritivi antiossidanti, che contrastano l'azione dannosa dei radicali liberi dell'ossigeno. Di tutto ciò una ventina di anni fa non si sapeva nulla».

Con le feste natalizie alle porte come ci si può difendere dalle prevedibili grandi abbuffate?

«Il consiglio è di non farsi travolgere dalle mentalità delle feste. Non possiamo permetterci una quindicina di giorni di mangiare in libertà. Al massimo si può eccedere per 3-4 giorni, mentre il resto delle vacanze andrebbe dedicato all'attività fisica».

Quanta importanza ha avuto la sua bella famiglia nel successo professionale di Marcello Ticca?

«A mia moglie Anna sono grato per avermi sopportato quando giocavo a basket, ripensando al tempo che le ho sottratto fra allenamenti e trasferte, oltre alle interminabili notti che ho dedicato allo studio. Dei miei tre figli parlo con orgoglio. Il primo, Giovanni Maria, è dermatologo, il secondo, Lorenzo, futuro ortopedico, entrambi ottimi giocatori di calcio della Caporioni Asiene, mentre il terzo, Emanuele, sta per laurearsi in Scienza della comunicazione».

Da medico e da vecchio sportivo come giudica Roma?

«Nella nostra città dal punto di vista dello studio e della ricerca è difficile farsi largo. Mancano i soldi. Per quanto riguarda lo sport, la mia impressione è che ci siano meno palestre oggi che ai tempi della mia gioventù. In compenso, Roma è meravigliosa, anche se è complicato viverci».



Qui sopra, da sinistra a destra, Marcello Ticca con Livio Azzariti durante una puntata del programma televisivo di medicina e salute «Ceck Up»; in basso safari fotografico nella amata Africa; ad una conferenza sulla Scienza dell'alimentazione svoltasi nell'87 presso la prestigiosa Ucla University di Los Angeles assieme ad altri partecipanti

Varese, la Simmenthal Milano, la Virtus Bologna, e dovevamo vederla con campiani come Vittor, Vianello, Riminucci, Calebotta. Io ero soltanto un buon preparatore, discreto sui rimbaldi, soprattutto in fase difensiva».

Pura passione?

«Senza dubbio. A volte ci pagavano persino le trasferte. Interminabili viaggi in treno da un capo all'altro d'Italia. Nel 1970, fra vecchi amici, impegnati in precedenza in diverse

ra, di partecipare a congressi, di pubblicare dei lavori. Sono stati anni di studio alla base della mia professione. All'Istituto sono sempre rimasto legato e, attualmente, ne ho la responsabilità e il coordinamento nel settore della ricerca».

Da quando alla sana alimentazione è stata data l'importanza che merita?

«Negli anni 80, quando proprio l'Istituto è stato coinvolto in campagne pubblicitarie per il rilancio

grande interesse scientifico, ha avuto la fortuna di non essere una moda, dimostrando quanti aspetti positivi si riflettessero sulla protezione della salute».

Giornali e programmi televisivi spesso propongono diete diametralmente contrastanti fra di loro. Come si fa a discernere i suggerimenti validi?

«È indispensabile sfatare i luoghi comuni. Certi affondano le radici nel cosiddetto buon senso popolare, mai contrastato. Altri

vengono diffusi ad arte, per promuovere ad esempio, la dieta a pasti, piuttosto che quella Atkins, o, ancora, a zona. Alcuni medici, magari inespertamente, si prestano a questi giochi, che hanno importanti risvolti commerciali. Il nostro campo è purtroppo inquinato da pericolosi stregoni».

Le convinzioni da smentire?

«Fra le tante, cito le più comuni. Non è vero che i carboidrati fanno ingrassa-

e il miele facciano meglio dello zucchero bianco. Attenzione, infine, alla credenza assai diffusa, quanto assolutamente fasulla, che il limone disinfetti i frutti di mare».

Nel tempo, è molto cambiata la maniera di mangiare degli Italiani?

«Fino alla prima metà del secolo scorso il problema principale riguardava la denutrizione o la cattiva nutrizione. Con il boom economico la situazione è radicalmente cambiata. Si

