

RACCONTI

serie

W



MASSIMO POLPO NERIOTTI

# W

## *STORIA DI UN PESO CHE DEVE SCENDERE A LIVELLI UMANI*

### 1

---

Tra luglio e tutto settembre dello scorso anno, il 2011, ho bevuto 50 litri di birra.

La birra nutre. E si vede. Ero solo, ero in viaggio in USA per i primi due mesi, faceva caldo, avevo due carogne sulle spalle, a volte ero triste, una birretta alla sera mi tirava su. A volte anche due.

Poi ho trascorso tutto l'autunno e tutto l'inverno in condizione di profonda tristezza e solitudine. Mi mancava tanto quella stronza di F. che me l'ha buttata in culo per la seconda volta.

Ho cucinato molto in quel periodo. Ho sperimentato la cucina italiana e straniera. Ho fatto molti dolci e sono venuti molto bene.

Per vincere freddo e tristezza ho trovato rifugio nel cibo e nel tè caldo.

Non ho mai fatto attività fisica. Non ne avevo voglia.  
Sono aumentato di peso.Tanto. Non mi sentivo per nulla bene.

Circa venti giorni fa ho parlato con due ex fumatori.

Mi hanno raccontato delle difficoltà che si incontrano a smettere di fumare. Pare che sia una tortura e che ci voglia una grande forza di volontà e si viva incazzati per un lungo periodo.

Inoltre si tende a mangiare di più e per non ingrassare bisogna anche controllare ciò che si mangia. Le torture diventano due.

Mi hanno confermato che è più semplice rinunciare a dei cibi buoni e succulenti che a fumare. Quanto meno qualcosa si può mangiare, fumare no, niente. Se decidi di smettere di fumare l'astensione deve essere totale.

Allora ho pensato che in fondo sono fortunato. Devo solo rinunciare ad alcuni cibi che sono carichi di calorie.

Ho cominciato una sorta di regime alimentare più sano, quanto meno senza i dolci e le farine.

Ho eliminato pane, pasta, dolci, marmellate, burro, formaggio, cibi zuccherati in genere. Niente birra.

Effettivamente i momenti della colazione e del te del pomeriggio sono i peggiori. Biscottini, torte o pane e marmellata ci stanno bene in quei momenti. Però si può rinunciare. Li sostituisco con della frutta, yogurt bianco, bresaola. In ogni caso niente pane. Se dovessi anche rinunciare a fumare sarebbe ancora peggio.

I pasti sono di verdure varie, carne o pesce, frutta. Acqua.

Faccio tre pasti e due spuntini. Va abbastanza bene.

In una settimana sono sceso di nove etti. Facciamo un chilo che conforta di più.

Se facessi anche dell'attività fisica andrebbe meglio ma mi verrebbe più fame. E un problema si presenta quando lavoro fuori dal Piemonte, non posso mangiare a casa e un po' la faccenda si complica. In più stare da solo tanti giorni non fa che peggiorare la cosa.

Vabbe', questi sono i pesi.

### **Primo giorno,**

giovedì 3 maggio 2012 109,5

Una bestia. Mai pesato così tanto nella mia vita. Sono molto triste.

7 maggio 2012 108,9

pochi giorni di rinuncia e già succede qualcosa.

11 maggio 108,6

piccoli passi avanti ma stasera mangerò della focaccia di Recco fatta da me e due sorsi di birra. C'era con me Riccardo.

17 maggio 107,1

Be', mica male, no? In sei giorni, mangiando pasti normali, evitando i panini a pranzo e tutto il resto già eliminato, sono sceso di un chilo e mezzo senza poter fare del movimento. Sono contento.

30 maggio 108.0

C'è stata qualche deroga alla regola, un paio di birre, un panino, formaggio, due o tre dolci. Evidentemente fa differenza. Che palle.

31 maggio ..... nessun peso:

ho fatto un giro in bici di un'ora ma dovrei essere costante, farlo almeno tre volte a settimana. Manca uno stimolo vero, una lepre da seguire. Manca l'adrenalina.

6 giugno 107,8

Ho sbragato qui e là. Continuo a mangiare pochissima pasta, pane, dolci. DEVO pedalare.

21 giugno -----

Ho cominciato a pedalare seriamente e tornato a mangiare cose sensate. Due volte sole ma quasi 30 km ogni volta.

26 giugno 107.9

Sto pedalando ma sabato ho magnato come un ludro. Oggi ho pedalato nell'astigiano per un'ora e 23 minuti. Non è male, media di 22 km/h nonostante i falsi piano.

6 ottobre 2012      110 kg.

L'estate appena passata è stata dura. Mio papà se ne è andato il 9 settembre dopo quattro mesi di ospedale. È stato male fino all'ultimo.

Molto triste, molto brutto.

Ora sono conciato male come mai sono stato nella vita e da tre giorni ho 50 anni. Mai avrei pensato di arrivare al classico giro di boa in queste condizioni.

Sto male, provo un continuo malessere fisico e anche mentale. Mi da fastidio tutto. Voglio solo andarmene lontano. Non me ne frega un cazzo di lavorare. So fare troppo bene il mio mestiere e pochi proprietari di cavalli ne sono all'altezza.

Ora, l'unica cosa che mi interessa è tornare a un benessere fisico decente.

Ieri mi sono iscritto alla palestra Somatos di Grugliasco. Sta a un km da casa mia. È una palestra non convenzionale, lì si pratica il Tacfit e il Kettlebell, lavori pesanti fatti con clave e bocce pesanti. Purtroppo su un davanzale della palestra campeggia il busto di Mussolini, tipico di questi ambienti.

Cercherò di resistere alla provocazione.

Ho cominciato ieri. Un culo tremendo in solo venti minuti.

Ancora prima di finire avevo male dappertutto e anche adesso, a venti ore di distanza, il dolore ai muscoli continua.

L'obiettivo è quello di scendere di peso. Sperem.

Il peso oggi è di 110 kg.

E quasi tutte le notti sogno Francesca. Cazzo.

13 ottobre 2012      110,4

In questa settimana, per via del lavoro in Toscana, sono entrati un paio di birre, pasta col cinghiale e un po' di vino e quei quattro etti sono tutti lì.

Seconda seduta dal camerata di tacfit, molto dolore alla schiena, molto culo.

Comperata una bici da spinning.

30 novembre 2012

Ho usato la bici da spinning tre volte. Tutto va male.

22 marzo 2013

Pare che il 2013 sia un poco meglio del 2012. In ogni caso in questo inverno non ho più fatto un tubo e sono ancora aumentato di peso.

A oggi sono 112,2!!!

Da tre settimane non mangio più zucchero, pane e dolci vari, lunedì vado a fare le analisi del sangue e delle urine e poi porto tutto a un dietologo, non ce la faccio più a stare come sto.

112,2 kg... mai l'avrei creduto possibile.

11 aprile 2013 112,2, bilancia della dietologa

Ieri sono andato da un medico dietologo nutrizionista, Donatella Ferrari.

Mi ha pesato e misurato, ha guardato lei i miei esami di sangue e urine, due o tre parametri fuori posto, il resto va bene, compreso trigliceridi e colesterolo.

Mi ha proposto l'unico sistema possibile per me: la Chetosi controllata.

Per dieci giorni dovrò ingerire proteine sciolte in acqua e potrò mangiare solo alcune verdure, acqua a manetta. NIENTE ALTRO.

Dopo dieci giorni altri esami del sangue e urine e comincio a mangiare qualcosa di più.

Dovrei cominciare martedì prossimo. Sperem.

17 aprile 2013 112,5 (bilancia mia)

Comincio oggi il primo step verso i 90 kg che dovrei raggiungere a natale.

Questi primi dieci giorni solo proteine in polvere, verdura in foglia e finocchi.

ZERO CARBOIDRATI, nemmeno il limone.

A colazione ho un bibitone da 200 cc di proteine al sapore, sciapo, di cioccolato, ho una tazza di te, un finocchio crudo scondito e una compressa di vitamine.



Ogni due ore le stesse proteine e ai pasti verdure con poco olio e sale.

18 aprile 2013

111,9

Ieri la giornata è stata strana. È strano mangiare solo due finocchi, una manciata di rucola e due gambe di sedano e nient'altro in un giorno e nello stesso tempo non avere fame.

La sensazione è di leggerezza e mancanza di qualcosa. La giornata diventa lunga però ogni due ore devi mandare giù il beverone di proteine.

Vabbe', oggi si fa un giro in moto e mi porto dietro tutto il kit.

111,9... almeno sono sceso di sei etti.

Postilla: oggi ho mandato giù tre finocchi di cui uno malvolentieri, un piatto di spinaci al vapore e una ciottolona di valeriana aromatizzata all'aglio.

19 aprile 2013

110,9

Be', un altro chilo se ne è andato!

La sensazione di fame più forte arriva al mattino presto e a volte alla sera. Ieri sera, dalla finestra arrivava un profumo di ragù che era difficile da gestire senza ululare.

Vabbe', continuo, con oggi mancano otto giorni all'alba.

20 aprile 2013 110,5

però la mia bilancia fa le bizze perché le successive pesate sono state: 110,7-110,8. Boh.

Ieri sera ho mangiato molta roba verde cruda e cotta, un cucchiaino di olio, del tè e acqua.

A mezzanotte però mi stavo sognando una pizza. Nel pomeriggio ho avuto due crisi di fame vera. Non so se sono davvero in chetosi eppure mi attengo molto scrupolosamente alle indicazioni che mi hanno dato.

21 aprile 2013 109,9

Sono in chetosi davvero, questa mattina ho usato una striscia di ketotest e il verdetto è inequivocabile: chetosi. Ieri sera ho mangiato spinaci in padella, avevo fame ma anche un po' di nausea che mi ha accompagnato fino al letto.

Questa notte mi sono svegliato con la sensazione di dover vomitare tutto. Non è successo ma la nausea è rimasta.

Appena aperto gli occhi ho avuto un desiderio forte di una colazione buona.

Questa sera sarò al giro di boa.

22 aprile 2013 109,5

24 aprile 2013 107,2 dopo otto giorni  
siamo a meno 5,3 kg

In effetti funziona. Ieri e l'altro ieri ho lavorato con più voglia di lavorare, mi sono sentito più disponibile al lavoro.

Non ho mai vera fame ma desiderio di cibo buono. Non ho nessuna voglia di mangiare un finocchio tanto per mangiare.

Mancano ancora tre giorni pieni (con oggi) alla fine del primo step che comincia a diventare pesante per via del fatto che il beverage alla sciacquatura di cioccolato mi fa venire la nausea. Ne farei a meno.

Oggi ho la visita di controllo con la dietologa.

25 aprile 2013                      106,7                      meno 5,8

Secondo la dietologa sto andando bene. Si aspettava una circonferenza addominale più bassa invece è identica alla partenza, 123 cm.

Ho perso pochissima massa grassa e secondo la sua bilancia ho perso 4,8, secondo la mia 5,3. A oggi siamo a 5,8. Bello sarà quando scenderò sotto i 100. Sarà bello e sarò leggero, mi sentirò meglio.

Oggi giro in moto nel Monferrato.

26 aprile 2013                      105,1                      meno 7,1

Questo chilo e seicento in meno è dovuto anche al fatto che ieri ho fatto un giro in moto in Monferrato e dopo quattro ore ero completamente morto. Non avevo mai provato una sensazione simile. Mi sono sentito molle come la ricotta senza avere fame.

Oggi è l'ultimo giorno di questo primo step, domattina faccio la pesata definitiva e domani sera mangerò del cibo vero. In tutta sincerità non ne potevo più ma son contento di aver perso sette chili.

27 aprile 2013

105,3!!!

meno 6,8...

Ma come? Ieri ho anche preso meno proteine perché avevo la nausea e sono aumentato di due etti senza mangiare un cazzo?

Vabbe'.

Oggi comincia il secondo step.

Le proteine sanno di cioccolato peggio di quelle del primo step, faccio davvero fatica a mandarle giù, alla mattina due misurini in acqua diventano un fango indigesto e nauseante, non so come farò a tirare avanti per tre settimane. Contento che da stasera mangerò pesce e verdure a tutte le cene e zucchine a pranzo.

28 aprile 2013

106.1!!!

Mah! Sarà che ieri sera ho cominciato a mangiare roba normale ma sono salito di otto etti. Due piatti di zucchine al vapore a pranzo e una fetta di pesce spada e degli spinaci a cena.

E meno male che ho fatto pure della cacca prima di pesarmi.

Vabbe', vedo domani che succede.

29 aprile 2013

105,8

Be', meno male che sono sceso. Ieri ho bevuto due litri di acqua oltre a quella servita a mandare giù le proteine meglio conosciute come "la merda al sapore di cioccolato spampanato".

La cena con pesce spada e verdure è come una festa a Rio de Janeiro.

30 aprile 2013

106,5

Ieri sera cibo giapponese con Camilla. Ho preso solo sashimi e tre piatti di tonno scottato accompagnato da alghe. C'era un poco di salsa di soia ma non credo che questo mi abbia fatto uscire dalla chetosi. Oggi sono salito di sette etti, credo che sia il peso esatto di quanto ho mangiato.

Grande prova di tenuta, Camilla ha mangiato davanti a me dolcetti di pasticceria, in macchina i dolcetti hanno emanato un profumo atroce.

1 maggio 2013

105,7

Va tutto bene, queste oscillazioni di peso sono dovute alla fine del primo step e inizio del secondo. Credo.

Ho affinato la tecnica per ingurgitare il fango di merda, due misurini e 300 cc di acqua e poi giù senza interruzioni e senza respirare e subito dietro un bicchiere d'acqua e finisce tutto.

Durante il giorno bevo due litri di acqua almeno, certo se non piovesse da quattro giorni mi verrebbe di berne di più.

Per distrarmi leggo libri di cucina.

Ho nostalgia di cibo buono e del cucinare.

Va tutto bene.

2 maggio 2013                      106,2

Continuo a oscillare, mezzo chilo su e mezzo chilo giù, forse dipende da quanta verdura mangio il giorno prima che si tramuta in cacca e rimane lì.

Seguendo questa ritmo domani dovrei essere quanto ero ieri, 105,7? Boh.

3 maggio 2013                      105,8

Anfatti! Oggi quattro etti di meno. Se domani risalgo, mi incazzo perché c'è una presa per il culo che non vedo.

Ho finito ieri il primo barattolo di Bariatric Meal, oggi comincio il secondo.

4 maggio 2013                      104,9

Ammazza! Nove etti in un giorno, senza che sia successo nulla di strano.

Molto bene.

6 maggio 2013 103,9

Ieri non mi sono pesato e sono andato alla Cavalcata di Santhià. Mi sono fatto un po' il culo ma la gita è finita presto perché si è rotto il cavo della frizione della XR 400 che ho dato alla Roberta. Però già alla partenza non mi sentivo in forma, tra il giro di sabato e il carica e scarica moto e borsoni ero già oltre la metà delle energie disponibili.

E ieri non ho fatto la cacca e nemmeno oggi.

7 maggio 2013 104,8

C'è un problema di stipsi. Non esce quasi più nulla. Perché? Boh.

8 maggio 2013 104,9

Secondo me c'entra il fatto che mi peso con della cacca addosso. Altra spiegazione non ho.

Certo, merda addosso e dentro ne ho ancora molta e chissà quando se ne andrà. Io parlavo dell'altra. Non so quale sia peggio.

9 maggio 2013 104,5

Niente da dire.

10 maggio 2013                      103,9

Funziona, niente da dire, certo questo su e giù inquieta un po' visto il culo che mi sto facendo. Mangio poco e intanto leggo libri di cucina.

Cucinare mi manca tanto quanto mangiare cose buone.

11 maggio 2013                      103,9

Prima volta che il peso non si muove.

Vabbe', oggi parto con la Dominator e vado a trovare la Perego.

13 maggio 2013                      102,7                      M E N O                      1 0  
CHILI!!!

Molto bene, passato il w.e. dalla Perego e mantenuto la regola. Gli altri mangiavano a quattro palmenti e io sono andato avanti a fango e poco altro ma sabato sera ho mangiato una bistecca alta tre dita.

Con oggi, in 26 giorni sono sceso di **10 chili**.

14 maggio 2013                      101,9

Ormai è chiaro che tutti i giorni che faccio attività fisica mi fanno scendere di peso molto più che se passo una giornata normale. Ieri, ad esempio, ho tirato fuori la BMW dal garage, l'ho pulita, lavata, gonfiato le gomme, caricata sul furgone e



poi scaricata. Niente di ch  ma alla fine mi sentivo un po' stancarello. Oggi ultimo giorno della settimana col sole, da domani pioggia fino a domenica, quindi: oggi si va in montagna in moto.

15 maggio 2013                      101,9

Bene.

17 maggio 2013                      101,8

Oggi   un mese esatto che ho cominciato la dieta del fango e sono a meno 10,7 kg, facciamo 11 considerando un po' di cacca rimasta dentro che non mi spetta.

Domani finisce la seconda fase di questa dieta.

Oggi torno dalla dietologa che mi dar  le istruzioni per le prossime settimane.

20 maggio 2013                      101,2

Dopo due giorni a peso fermo oggi mi sa che vedo per l'ultima volta i 101.

Ieri ho mangiato un'ombra di un dolce che avevo fatto improvvisandolo con quel che avevo in casa: ottimissimo.

Da ieri   cominciata una nuova fase dove posso mangiare fragole, mele, banane, pompelmi, yogurt e qualche verdura in pi .

Non vedo l'ora di vedere 100 e poi passare a due cifre.

Mi sento bene.

22 maggio 2013

101,0

Ho deciso che aggiorno questo coso solo quando ci sono variazioni di peso verso il basso. Sono nella terza fase dove posso mangiare qualcosa di più, fragole, mele verdi, banane (che ancora non ho mangiato), yogurt bianco magro, fette wasa integrali e quindi la discesa rallenta. Mancano esattamente 11 kg per arrivare ai 90.

Ieri ho bevuto circa tre litri di acqua, ho pisciato mille volte.

23 maggio 2013

100,4 Yeahhh

Aspettavo questo giorno, i cento chili. Forse domenica potrò vedere il peso a due cifre.

Ieri sera festicciola di compleanno della Cavallo all'Hafa Cafè, hanno servito cose che non potevo mangiare, non ho toccato nulla, non ho nemmeno bevuto. Me ne sono andato alle nove e mezza e in un ristorante mi sono comprato un bistecone e a casa l'ho spazzolato insieme a un cetriolo e pochissimi pomodori.

Va tutto bene.

24 maggio 2013

100,2

Manca poco, forse domani, forse domenica vedrò il peso a due cifre e allora sarò contento.

Le persone cominciano a notare che sono sceso di peso.

Il prossimo traguardo saranno i 95 kg.

27 maggio 2013

99,8 YEEEEEEHHHHH...

Oggi è il grande giorno: il peso a due cifre. Mi fa molto godere. Ieri fatto un bellissimo giro in moto, dal Pellice su fino al Colle Gilba e poi giù In Val Varaita e passaggio obbligato a Melle a comprare i Toumin dal Mel. Ne ho mangiato un quarto di uno a cena a coronamento di una bella giornata di moto. Salito in scioltezza la mulattiera pietrosa che sale dalla parte di Sanfront.

28 maggio 2013

99,6

Ho notato di nuovo che il giorno dopo aver fatto lavoro fisico extra, scendo di peso. Ieri ho caricato e scaricato tutto il materiale edile per costruire il forno a legna di Peppino. Il furgone era carico oltre il suo limite massimo che è dieci quintali.

Va tutto bene.

**IN COPERTINA**

<https://i.pinimg.com/originals/7b/43/a1/7b43a1ee0bde6a79b1e1986e235427cd.jpg>