

EVELINA FLACHI

Un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita attivo e sano sono elementi fondamentali per il mantenimento e la tutela di un buono stato di salute e della qualità della vita. Il personaggio che stiamo per incontrare è un vero esperto della materia e da anni ci offre informazioni e suggerimenti preziosi che possono aiutarci a migliorare il nostro stile di vita. Parliamo della biologa nutrizionista Evelina Flachi, autorevole professionista e volto noto della tv. Da molti anni promuove per tutte le fasi d'età la nutrizione funzionale o nutraceutica, dando valore alla "biochimica del cibo" per la prevenzione a tavola dei più comuni problemi di salute conseguenti anche a sovrappeso e obesità, consigliando una sana alimentazione di qualità e sostenibile. Ma conosciamola meglio: ecco la sua storia.

Una bimba giudiziosa, furbetta e studiosa. Evelina Flachi è nata e vive a Milano. «Ero una bambina testarda ma giudiziosa, furbetta e studiosa» racconta sorridendo. Da piccola aveva ben compreso che per fare ciò che le piaceva c'era



«LA SALUTE PARTE DALLO STILE DI VITA CHE SCEGLIAMO»

da andare bene a scuola, e così i suoi genitori le avrebbero consentito di fare molte più cose. Spinta dal padre, un ingegnere, frequenta il liceo classico nonostante per la sua passione per l'arte e la pittura avrebbe preferito studiare al Liceo artistico di Brera. «A quel tempo mi piaceva molto disegnare, persino sulle cartine da tabacco del mio babbo. Ero bravissima a disegnare ritratti, soprattutto per gli amici a cui poi li regalavo». Dopo il diploma si iscrive alla Facoltà di Medicina di Milano ma poi si laurea in Scienze Biologiche e in seguito si specializza in Scienza dell'Alimentazione.

L'esperienza a Medicina con i pazienti obesi. «Durante il 4° anno di Medicina - racconta la dr.ssa - facevo parte del gruppo di studenti che seguivano i primi interventi di chirurgia per l'obesità grave (oltre 150 chili) che purtroppo ancora in fase sperimentale spesso non andavano a buon fine. Allora si impostava solo una cura farmacologica per controllare la fame e stimolare metabolismo con dieta base ipocalorica rigidissima. Ero rimasta molto colpita e impressionata da alcuni sfortunati pazienti. Dopo questa esperienza decisi di passare a Biologia per conoscere la biochimica del cibo e la sua correlazione con la funzionalità degli organi e, dopo la laurea, di specializzarmi in Scienza dell'Alimentazione per dare al termine dieta il suo giusto significato dal greco *diaita* = stile di vita». Poi continua: «Oggi tutti parlano di bionutrizione ma verso la metà degli anni '70 non era affatto così. Al massimo si

parlava di calorie ma nessuno si soffermava sull'importanza di questo o quell'ingrediente. Al tempo si facevano diete restrittive con i farmaci e nessuno rifletteva più di tanto sul valore nutrizionale del cibo». Di sicuro Evelina Flachi in questo campo è stata una pioniera. Verso la fine degli anni '70 apre il suo primo studio a Milano e allo stesso tempo arrivano sempre più richieste di sue consulenze in giro per la città anche perché alcuni cardiologi, ortopedici e altri medici cominciavano a capire l'importanza di una sana alimentazione per la salute e il benessere e quindi le chiedevano un aiuto sul tema. Andava in giro come una trottola tra i 5 studi a cui si appoggiava a Milano, Genova, Firenze e Roma. «Avevano iniziato a rivolgersi a me pazienti in forte sovrappeso e ad alcuni di essi ero riuscita a far perdere - in maniera naturale - una cinquantina di chili, non male a quei tempi!». Il suo nome comincia a circolare sempre di più e tra le pazienti arrivano anche alcune

giornaliste, la Stampa si incuriosisce e arrivano le prime interviste.

Il debutto e le esperienze in TV. L'esperienza televisiva inizia nei primi anni '80. «Fui chiamata su Antenna 3 Lombardia dal grande attore e cabarettista Walter Chiari. Lui era molto sportivo e amava mangiar sano ma con gusto. Aveva ascoltato con grande interesse una mia intervista alla radio e decise di invitarmi nel suo programma. Fu il mio debutto in tv. Per un attimo la mia emozione era salita alle stelle ma il savoir faire di quello straordinario personaggio riuscì a farmi sentire a mio agio». Da qui l'avventura di Evelina in tv prende il volo. «Un'altra esperienza che amo ricordare è quella con Gianfranco Funari nel programma su Rai2 "Mezzogiorno È", alla fine degli anni '80. È un personaggio che molti ricordano come esuberante, divertente e difficile da gestire: ma era un divo del piccolo schermo». Sempre in Rai 1 partecipa per 3 anni a Napoli a "La Vecchia Fattoria" con Luca Sardella



oltre a condurre per 6 anni la rubrica settimanale “Le Forme del Gusto” inserita a “Uno Mattina”. Nel frattempo, per 3 anni partecipa con Maria Teresa Ruta al programma di Canale 5 “Vivere Bene”. Nel 2001 viene chiamata da Antonella Clerici nel suo programma “La prova del cuoco” dove inizia come giudice di gara per poi proseguire con una rubrica settimanale di salute e cibo fino al 2018. In questi anni, il rapporto tra Evelina e Antonella si consolida a livello personale, oltre che professionale, maturando in una grande amicizia. Oggi ritroviamo Evelina come “voce salutista” nel programma della Clerici “È sempre Mezzogiorno”, in onda ogni giorno su Rai1 dal 2020.

Le rubriche di benessere e i libri. Iscritta all’ordine dei giornalisti di Milano dal 1991, Evelina Flachi collabora come consulente o autrice di rubriche di benessere per diverse testate tra cui Effe, Natural Style, Starbene, Intimità, Confidenze, Cucina Moderna e F, per non citarle tutte. Ha scritto e pubblicato con importanti editori una decina di libri tra i quali “Il pentagono del benessere” e “La dieta Flachi”, e da pochi giorni è in libreria il nuovo “Il metodo 5+10” edito da Cairo.

«Questo libro - ci ha spiegato - descrive il mio metodo 5+10 completando nei contenuti le mie precedenti opere e in particolare modo considera una parte essenziale per qualsiasi percorso dietetico: “il mantenimento del peso forma”



Courtesy Rai - È sempre mezzogiorno

che prevede strategie e trucchi che possiamo imparare tutti per mantenerci anche in salute per più tempo possibile».

Altre esperienze professionali e Expo Milano 2015. Sempre attiva nell’ambito della ricerca scientifica, Evelina è membro di alcune rilevanti Associazioni e consulente scientifico di importanti industrie alimentari. Inoltre, è Presidente della Fondazione Italiana di Educazione Alimentare e dal febbraio 2020 per tre anni è stata Presidente del CTS “Scuola e Sostenibilità Alimentare” del Ministero dell’Istruzione. Sempre con il Ministero ha collaborato per stilare le linee guida per l’Expo 2015, per divulgare l’educazione alimentare a ragazzi famiglie e insegnanti. Senza dimenticare il ruolo che ha avuto nell’Expo, dove ha costantemente partecipato a importanti conferenze sul tema e dell’alimentazione, della prevenzione per la

salute il benessere.

salute il benessere.

Evelina, come ama trascorrere il tempo libero?

Amo la montagna e sciare in inverno, il mare e nuotare d’estate e soprattutto frequentare i miei amici.

Tradisce mai le sue “sane abitudini” alimentari?

Sì, mi concedo qualche extra perché sono molto golosa. Ad una condizione però: che sia una cosa buona che valga la pena assaggiare, altrimenti che trasgressione sarebbe!

Un sogno nel cassetto...

Uno dei miei sogni è da sempre quello di veder crescere una nuova generazione ben più consapevole e preparata su scelte alimentari più sane e sostenibili. Per questo con la Fondazione Italiana per l’Educazione Alimentare (www.foodedu.it) di cui sono presidente ho preparato per il Ministero dell’Istruzione la piattaforma educativa per ragazzi, famiglie e formativa per gli insegnanti “Scuola & Cibo”, già on line (www.scuolaecibo.it).