

# Le storie della domenica

Segue dalla prima

(...) dell'efficienza psicofisica e della longevità, a suon di libri, articoli, interviste, programmi televisivi e radiofonici (e tra poco partirà una web tv), ha sperimentato su se stesso i benefici di quello che ha chiamato "Il Diario del Benessere", non a caso titolo del suo ultimo e come sempre vendutissimo libro.

Oggi niente visite, né qui nello studio di Perugia (minimalista, senza quadri alle pareti, solo un "sottomano" nero antracite, ma di design, sulla scrivania hi-tech) né a Bolzano, Brunico e Milano, dove Duranti ha gli altri ambulatori, prenotazioni solo attraverso un call center, si paga in anticipo con carta di credito e prima ancora bisogna leggere una lettera che inizia così: "Qualora stia considerando la possibilità di sottoporsi a una visita medica presso di me, desidero informarla su ciò che significhi, e più precisamente comportamenti, migliorare il Suo stato di salute". E giù una serie di paletti, compresi i costi delle visite e delle cure che però non hanno minimamente accorciato liste di attesa lunghissime. Questa intervista è stata "prenotata" ventuno giorni fa...

**Dottor Duranti, perché queste barriere? Di solito i medici di successo fanno il contrario, c'è chi visita dall'alba al tramonto...**

"Perché voglio che vengano da me solo persone motivate, giuste. Invece i programmi televisivi ai quali ho partecipato, soprattutto in Rai, mi hanno dato grande popolarità, ma fatto avvicinare pazienti che non avevano bisogno di me, ma piuttosto di un dietologo, uno psichiatra o addirittura un dermatologo o un ortopedico. Vorrei avere il privilegio di poter curare solo chi ha veramente bisogno delle mie competenze. E per non essere frainteso, per essere il più chiaro possibile, sto preparando un video che metterò online sul mio sito".

**Proviamo, allora...**

"Il mio paziente ideale è un uomo fra i 30 e i 60 anni desideroso di avere 'alte prestazioni umane', in pratica lo aiuto ad ottimizzare le funzioni psicofisiche del suo organismo attraverso la gestione del metabolismo. Se uno è affaticato, non ha energia da spendere, né fisica né mentale, si alza stanco e scoccia la mattina, lavora male, ha una pessima qualità della vita e rompe le scatole a tutti, a casa e in ufficio, ha bisogno di un supporto. Chi se ne accorge viene da me e ha buone possibilità di risolvere i suoi problemi, o quantomeno migliorarli, e quelli di chi gli sta vicino. E' una specie di effetto domino".

**Parliamo sempre e comunque di alimentazione e sport, ormai divenuti il gerovital del Terzo Millennio?**

"Non solo. Il mio metodo si basa sulla sinergia tra cinque diverse strade: alimentazione, attività fisica, integrazione, disintossicazione e meditazione. Tutte 'vie' che vanno percorse pressoché simultaneamente, ma con criterio, evitando gli eccessi: non si può vivere facendo solo sport o passando il giorno a meditare, oppure mangiando in modo severo e innaturale. Tutto va organizzato e integrato, volta per volta e caso per caso. Chi sgarra a tavola con le quantità può fare un po' più di sport, chi ha mangiato male a lungo è bene segua un programma di disintossicazione (in estate alcuni giorni con sola frutta, in inverno con riso e gomasio), chi è stressato



►► Fabrizio Duranti con Sonia Gray (foto Marco Rosi) e nel tondo, il medico durante una trasmissione radiofonica. In basso, la copertina del suo ultimo libro

## “Esploro i segreti del corpo umano”

### “Il mio metodo per ottenere benessere”

deve aumentare i momenti di meditazione. A tutti consiglio un uso corretto ma metodico, di integratori nutrizionali: vitamine, minerali, antiossidanti, fermenti lattici e omega3...".

IN COPERTINA

#### Ha già scritto cinque libri



**Volto di Rai Uno**

►► Fabrizio Duranti, medico specialista in Chirurgia Generale, è nato a Perugia nel 1962. È considerato uno dei massimi esperti di quelle che lui stesso definisce "alte prestazioni umane", rese fruibili a tutti grazie alle doti di comunicatore e divulgatore scientifico. Ha già scritto cinque libri, ha preso parte ad oltre 170 puntate di vari programmi su Rai Uno ("Sabato, Domenica &... la tv che fa bene alla salute", "Uno Mattina Estate") con Sonia Gray e Corrado Tedeschi, ha tenuto rubriche a Radio DeeJay (WeeJay tutti i sabato alle 7,45). Si occupa anche di medicina anti-aging e medicina estetica.

**Possiamo dire che è un percorso difficile?**

"All'inizio sicuramente, per questo ci vogliono grandi motivazioni. Ma quando arrivano i risultati, quando si entra nel circolo virtuoso non si esce più. Per fortuna".

**Lei parla come un esploratore del corpo umano. Sempre stato così?**

"Sì, sempre molto ma molto curioso, con i due rami familiari che si sono intrecciati attorno a me: quello paterno, medico e scientifico, quello materno, essenzialmente commerciale. Perché sé è vero che mio padre Gianfranco è stato primario di Cardiologia al Policlinico di Monteluce, nonno Angelo era praticamente un genio. Aveva una manualità eccezionale, e lavorando come tecnico nel laboratorio di fisiologia dell'ospedale, realizzò, materialmente, usando tornio e bulloni, la prima macchina in grado di tenere in vita i tessuti extracorporei, il terreno di coltura per le cellule. E non si è certo fermato qui. Le sue macchine sono ancora esposte al museo dell'istituto di fisiologia. Non essendoci allora la possibilità di brevettare i suoi lavori, guadagnava andando in giro per gli ospedali italiani a costruirle. Ognuna un prototipo...".

**E il Duranti comunicatore e un po' commerciante di se stesso da dove deriva?**

"Dai nonni materni, Norma e Umberto, genitori di mamma Rosalba, ramo Galeazzi. La nonna vendeva tessuti, il nonno fondò la Casa della Penna, trasformata poi in argenteria e gioielleria. Adesso il negozio è gestito da mio fratello Andrea, mentre Michele fa il medico come me, e Nicola si occupa di fi-

nanza. Quattro fratelli, due strade".

**Quando ha deciso che avrebbe seguito la via paterna?**

"Appena finito il liceo classico. Non ero certo in grado di prevedere che cosa avrei fatto da grande e scelsi medicina perché mi offriva diverse strade: ricercatore, clinico, chirurgo, dentista, psichiatra... L'unica cosa delle quale ero e sono certo è che avevo bisogno di una attività stimolante. Io mi annoio con facilità, ho un cervello capace di algoritmi molto veloci, logico, memorizzo tutto. I miei primi libri li ho scritti tutti a mano, poi una buona parte ho iniziato a dettarla al registratore anche mentre viaggiavo. Poi ci ha pensato la mia fantastica editor della Sperling & Kupfer a fare le stesure che ho riletto e corretto".

**Succede qualcosa del genere anche a chi le sta davanti, ma poi col cervello sempre acceso si riposa male la notte...**

Duranti ridacchia e raccoglie la provocazione: "Si vede che lei è un mio potenziale paziente..."

#### LE FRASI

Le strade Alla base, la sinergia tra alimentazione, attività fisica, integrazione, disintossicazione e meditazione

L'obiettivo Il mio paziente ideale vuole invecchiare in salute

per dormire bene devono funzionare le ghiandole surrenali. Le mie sono ottime, la sera si addormento esausto e dormo anche io. C'è stato però un periodo della mia vita nel quale ho fatto non so quante volte il giro del mondo, saltando su un aereo dopo l'altro, cambiando fusi orari come camicie. Sa quali erano gli effetti collaterali? Quando mi alzavo la notte andavo regolarmente a sbattere da qualche parte perché non ricordavo dove ero e dove fosse il bagno. Oppure, se chiamavo la reception, difficilmente realizzavo subito in quale lingua parlare".

**Meno male. Che lavoro faceva in quel periodo?**

"L'azienda svedese leader mondiale per i filler all'acido ialuronico voleva che insegnassi e divulgassi la mia tecnica di impianto. Così ho iniziato a girare il mondo per spiegare a migliaia di medici in Russia, Svizzera, Svezia, Spagna, Turchia, Grecia, Sud America, come si applicava nella correzione delle rughe e dei difetti cutanei".

**Dalla laurea in medicina e chirurgia con 110 e lode all'estetica del volto. Ci siamo persi qualche puntata?**

"In effetti mi sono subito buttato sulla chirurgia plastica, prima con uno stage a Città del Messico dal professor Ortiz Monasterio, il numero uno al mondo nella chirurgia delle malformazioni congenite, poi, dopo un periodo al Bambin Gesù di Roma, ho lavorato con l'equipe del professor Dominaci, a Monteluce, occupandomi di interventi chirurgici di mastectomia e di ricostruzione della mammella. Nel frattempo mi mantenevo facendo l'istruttore di nuoto e il portiere di pallanuoto, ma soprattutto non mettevo limiti alla mia curiosità e alle mie conoscenze. Divenni il referente per i prodotti della Neostrata, azien-

da americana leader per la produzione di dermocosmetici, e cominciai a girare l'Italia per illustrare i benefici dei prodotti. In una occasione conobbi un ricercatore svedese, Bengt Hagerup, che aveva scoperto i benefici dell'acido ialuronico nel trattamento delle rughe. Me lo feci mandare, lo studiai e capii che si stava per compiere un'autentica rivoluzione nel campo dell'estetica. In poche parole convinsi gli italiani importatori di Neostrata a prenderlo. Era il 1994, fecero un affare colossale, visto che l'acido ialuronico è ancora uno dei prodotti più usati in tutto il mondo. Ma mentre facevo convention per spiegare le tecniche di applicazione, mentre stringevo mani, parlavo ed ascoltavo racconti, ho cominciato a pensare allo step successivo, all'algoritmo seguente della mia vita...".

**Sta parlando dell'arrivo in Italia della dieta a zona della quale è stato un pioniere?**

"Esattamente, ma prima un passo indietro. I chirurghi plastici americani che avevo incontrato nei congressi mi spiegavano che prima di operare rimettevano in forma la pelle del paziente. 'Armani e Versace lavorano solo su stoffe di prima qualità', era stata la similitudine. Dunque una pelle migliore dà risultati chirurgici migliori. E come facevano? Vitamine, alimentazione, attività fisica, disintossicazione e dieta a zona. Mi si sono accese tutte le lampadine, ho provato su me stesso ed ho visto che funzionava, poi con gli amici e stavano tutti meglio. Così ho deciso che questo sarebbe stato il mio campo d'azione: invecchiare in salute, dare vita ad ogni anno, non dare anni inutili alla vita, da malati. Ho così iniziato la mia collaborazione con il dottor Paolo Sorbini, proprietario della Enervit, per fare delle barrette seguendo i principi alimentari della Zona, ho formato più di 3mila farmacisti in tutta Italia ed iniziato la mia carriera da scrittore, comunicatore e divulgatore.

Quando vado a Radio DeeJay, Linus e Nicola Savino si divertono a provocarmi con domande un po' 'scomode', ma io rispondo esaurientemente e sempre entro 2-3 minuti. La Tv? Un po' di rimpianto, perché quando parlavo io l'auditel schizzava spesso fino a 2milioni di ascolto".

Come si chiamava la sua rubrica? Vita natural Duranti. Ci avremmo scommesso.

CLAUDIO SAMPAOLO  
(71.ma puntata. Continua)