

Stefano Erzegovesi
Caterina Rocco di Torrepadula
Alessandra Bosaia

FAKE NEWS ALIMENTARI

10 buone abitudini per orientarsi al meglio su cibo
e alimentazione armonizzando corpo e mente



FrancoAngeli

OrientaMenti
CONOSCERE PER DECIDERE

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



OrientaMenti

Conoscere per decidere

Collana diretta da

Carlo Enrico Bottani e Cesare Maffei

La scienza è un'impresa affascinante ma, come tutte le imprese umane, è fallibile. Ed inevitabili sono le controversie. È fisiologico.

Talora però il parere di una sparuta minoranza, non sempre particolarmente qualificata, è stato amplificato dai mezzi di comunicazione ed è stato promosso indebitamente a opinione migliore. In questo caso i danni che si creano possono essere incalcolabili. Decisioni delicate che riguardano, ad esempio, la salute, l'ambiente, le comunicazioni, i trasporti, l'industria, l'agricoltura o le fonti energetiche, e che non possono prescindere dalle conoscenze scientifiche migliori e più aggiornate, vengono messe a rischio.

Questa collana si propone di fornire un'informazione scientificamente corretta e comprensibile sui temi più delicati e controversi della nostra società. Rispettando tutte le opinioni che abbiano fondamento ma sempre attraverso un'analisi critica non pregiudiziale. Affrontando anche gli aspetti psicologici coinvolti nel formarsi delle diverse opinioni a confronto.

L'editore e i responsabili della collana sperano di dare così un contributo per una democrazia esercitata con maggiore consapevolezza e discernimento.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Stefano Erzegovesi
Caterina Rocco di Torrepadula
Alessandra Bosaia

FAKE NEWS ALIMENTARI

10 buone abitudini per orientarsi al meglio su cibo
e alimentazione armonizzando corpo e mente

FrancoAngeli

 **OrientaMenti**
CONOSCERE PER DECIDERE

Copyright © 2018 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.
L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta
tutte le condizioni della licenza d'uso
dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.*

Indice

Prima parte La scienza in cucina

1. Dalla piramide alimentare al “piatto del mangiar sano”	pag. 11
1992: l’anno di Tangentopoli e della prima <i>piramide alimentare</i>	» 12
Possiamo fidarci della piramide alimentare del 1992? La risposta è un deciso <i>no</i>	» 13
“Con la prima piramide ci siamo sbagliati”	» 14
Qualcosa di più semplice: il “piatto del mangiar sano”	» 16
La riscoperta della dieta mediterranea: il “piatto del mangiar sano”	» 17
2. Ma siamo diventati davvero tutti intolleranti?	» 23
Il primo incriminato: il glutine	» 24
Il secondo incriminato: il lattosio	» 26
Quindi, alla fine, cosa mettiamo nel piatto?	» 27

3. Mangiamo con la pancia o con le emozioni?	pag. 30
4. I meccanismi che regolano fame e sazietà	» 35
Il concetto dell' <i>hara hachi bun me</i>	» 43

Seconda parte
Il mondo variopinto delle diete

1. Come mi sento quando penso alla parola “dieta”?	» 53
2. Dietologo, dietista, nutrizionista, psicologo alimentare... a chi rivolgersi?	» 60
3. Perché le diete non funzionano	» 64

Terza parte
Una scelta alimentare consapevole in pratica

1. Inquadramento teorico della <i>mindfulness</i>	» 71
Che cos'è la <i>mindfulness</i>	» 75
2. Il <i>mindful eating</i> come nuovo approccio al cibo tra mente e corpo	» 79
3. L'importanza dei cinque sensi per operare scelte alimentari consapevoli	» 85
4. Dallo scaffale del supermercato alla nostra tavola	» 103
5. Come nutrire al meglio mente e corpo?	» 113
<i>Last but not least</i> : integriamo con cibi sani, non con pasticche	» 118
6. Dieci buone abitudini per uno stile di vita consapevole	» 120

Bibliografia

pag. 125

Sitografia

» 141

Prima parte
La scienza in cucina

1. Dalla piramide alimentare al “piatto del mangiar sano”

Siamo ciò che mangiamo.
(L. Feuerbach)

Lo stile di vita dei nostri giorni è caratterizzato da una grande disponibilità di cibo e da una sempre più diffusa sedentarietà, che portano a vivere in una situazione di apparente benessere psico-fisico, apparente perché spesso non corrisponde a un reale stato di salute. Viviamo, in effetti, in un'epoca dove, insieme all'allungarsi dell'aspettativa di vita, si registra anche la crescita del rischio di patologie cronico-degenerative, quali obesità, malattie metaboliche, malattie cardiovascolari, tumori e malattie neurodegenerative (per es. Malattia di Alzheimer).

Un'alimentazione varia ed equilibrata è quindi alla base di una vita in salute. Uno stile alimentare inadeguato, oltre a incidere sul benessere psico-fisico globale della persona, rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di numerose malattie croniche. Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e tumorali potrebbe essere evitato grazie a un'equilibrata e sana alimentazione.

1992: l'anno di Tangentopoli e della prima *piramide alimentare*

L'organismo umano ha bisogno di tutti i tipi di nutrienti per garantire un funzionamento ottimale. Alcuni sono essenziali per sopperire al bisogno di energia, altri ad alimentare il continuo ricambio di cellule e componenti del corpo, altri a rendere possibili i processi fisiologici, altri ancora hanno funzioni protettive. Per tale motivo l'alimentazione deve essere quanto più possibile equilibrata e varia.

Ma cosa dobbiamo mangiare più frequentemente? Quali sono i cibi che dobbiamo invece limitare? Quali sono le giuste porzioni? Come aiutare il nostro organismo a prevenire problemi cardiovascolari e di salute in generale partendo da quello che mettiamo in tavola? Per rispondere a queste domande il Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti (USDA), nel 1992, realizzò ufficialmente una guida alimentare con l'intento di mostrare in modo semplice, visivamente immediato, le basi di una sana e completa alimentazione per poter ridurre il rischio di malattie croniche nella popolazione: la *piramide alimentare*. La piramide alimentare è un modo di sintetizzare graficamente una corretta alimentazione e suggerisce la giusta proporzione, la varietà e la moderazione nell'assunzione dei cibi, le tre caratteristiche fondamentali di un'alimentazione salutare.

La piramide alimentare si è posta fin dall'inizio l'obiettivo di riassumere e semplificare le informazioni e le linee guida per un'alimentazione più completa, orientando nello specifico i consumi in modo favorevole dal punto di vista della prevenzione cardiovascolare e non solo.

Diverse sono state le versioni proposte negli anni dalla ricerca scientifica. La prima versione della piramide, proposta nel 1992, comprendeva 6 sezioni di immediata comprensione.



Fonte: USDA, tradotta

La piramide alimentare originale

Per leggerla si partiva dal presupposto che gli alimenti posti al vertice della piramide fossero quelli da consumare con moderazione, mentre gli alimenti posti alla base fossero quelli da assumere con maggior frequenza. La base era composta da carboidrati complessi, al di sopra si trovavano frutta e verdura, a seguire la categoria delle proteine e al vertice venivano collocati i grassi da condimento e gli zuccheri.

Possiamo fidarci della piramide alimentare del 1992? La risposta è un deciso *no*

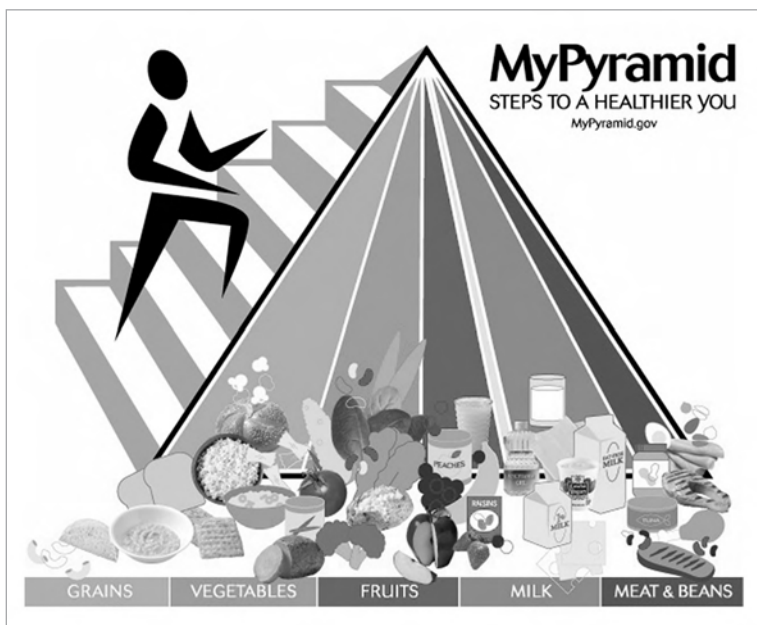
Dopo circa 10 anni di diffusione della piramide alimentare, gli studiosi hanno iniziato a segnalare un fenomeno apparentemente paradossale: seguendo le indicazioni del mangiare “sano” della piramide, l’obesità e le malattie metaboliche, come il diabete 2, non solo non accennavano a diminuire, ma anzi mostravano un ulteriore aumento di incidenza e preva-

lenza nella popolazione. A ben vedere non vi era nulla di misterioso: il consiglio della piramide era di mangiare soprattutto cereali, senza distinguere minimamente tra cereali integrali e raffinati e, di conseguenza, favorendo implicitamente il consumo di cereali raffinati (tutto ciò che è raffinato aveva e ha un minor costo, una più lunga conservabilità e una sofficità più gradevole al palato). In pratica, è stato come dire alla gente “consumate liberamente abbondanti quantità di zucchero bianco”, con le devastanti conseguenze che ne sono derivate.

“Con la prima piramide ci siamo sbagliati”

Nel 2003, per fortuna, due ricercatori statunitensi, Walter Willett e Meir Stampfer, hanno pubblicato su *Scientific American* una loro proposta di revisione della piramide alimentare, la *New food pyramid*, introducendo nuovi concetti: la differenziazione tra grassi di origine animale (più sfavorevoli) e vegetali (decisamente favorevoli), l’indicazione di limitare le carni rosse e, soprattutto, la netta distinzione tra cereali integrali ricchi di fibra (da consumare tutti i giorni) e carboidrati raffinati (da limitare). In aggiunta, nella proposta di Willett e Stampfer si è finalmente posto l’accento sulla promozione dell’attività fisica e del controllo del peso.

Sul filone di Willet e Stampfer, altri studiosi si sono orientati verso modelli che tenessero conto dello stile di vita e delle tradizioni alimentari delle singole popolazioni. È stata così pubblicata nel 2005 *MyPyramid*, una nuova rappresentazione grafica formata da fasce verticali di colore e dimensioni differenti: viola (carne, pesci e legumi), blu (latticini), giallo (olio e grassi), rosso (frutta), verde (verdura) e arancione (cereali integrali e loro derivati). In questa versione viene sottolineata anche l’importanza dell’attività fisica, rappresentata dall’omino che sale le scale.



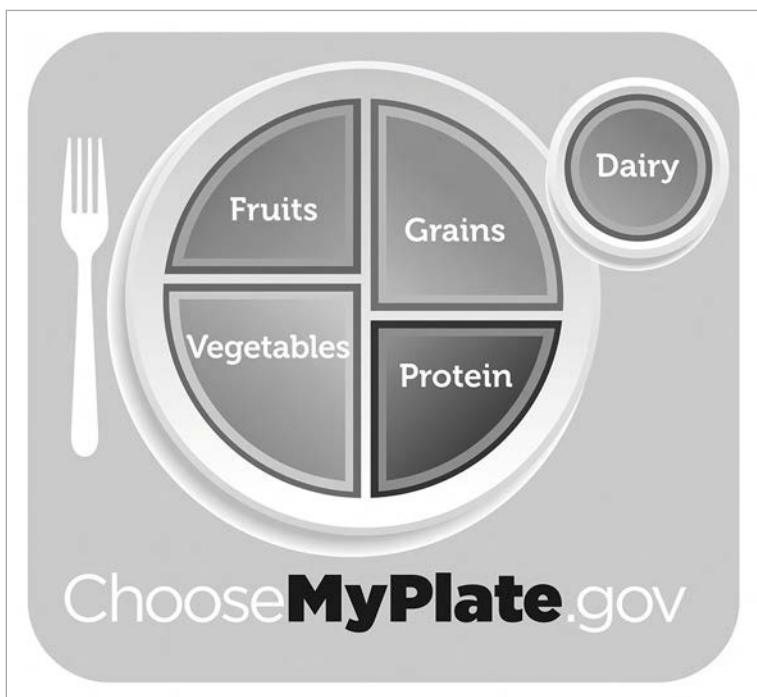
Fonte: USDA

Ora, non so voi, ma io, nel 2005, avrei avuto molte perplessità: come posso fidarmi di un regime alimentare che si è dimostrato non solo di scarso beneficio, ma addirittura dannoso per la salute? Come posso seguire una nuova versione della piramide che, magari tra altri 10 anni, si dimostrerà per nulla salutare? E soprattutto, come posso tradurre in pratica con facilità, decidendo cosa mettere nel piatto dove mangio, le strisce colorate più o meno ampie della nuova piramide?

Anche il simbolismo della piramide, un luogo progettato dagli Egizi per farci smarrire e, soprattutto, dove si custodivano le spoglie dei defunti, non trasmette certo l'idea di salute e benessere (sareste tranquilli nel seguire le linee guida di una "tomba alimentare"?).

Qualcosa di più semplice: il “piatto del mangiar sano”

Finalmente, nel 2010 le nuove linee guida americane suggeriscono il *MyPlate*, che si discosta dalla piramide poiché vengono proposte delle indicazioni per il consumo degli alimenti per ogni pasto e non per l'intera giornata. L'immagine del *MyPlate* è stata creata per ispirare la popolazione su come combinare un piatto sano, diviso in 4 parti: proteine, cereali, frutta e verdura e, accanto, un piattino con latte e latticini. Non siamo ancora alle indicazioni ideali (non ha senso proporre latte e latticini a ogni pasto per la nostra salute), ma certamente l'approccio al piatto è più intuitivo e scientificamente più corretto.

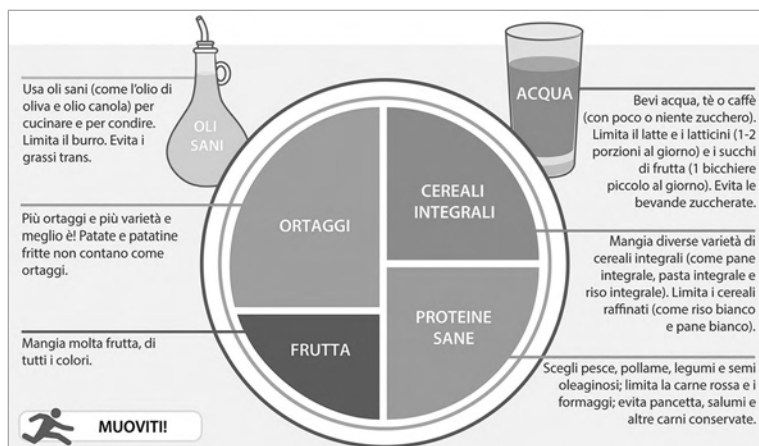


Fonte: USDA

La riscoperta della dieta mediterranea: il “piatto del mangiar sano”

Dal 1962 Ancel Keys, un grande studioso americano di fisiologia della nutrizione, ha vissuto a lungo a Pioppi, un piccolo paese sulla costa del Cilento in Italia, ed è stato un grandissimo promotore della dieta mediterranea. Ancel Keys è vissuto 100 anni in ottima salute, fungendo da testimone diretto dell'eccezionale qualità e salubrità della dieta mediterranea. Quanta differenza con James Fixx, inventore e fautore del jogging, morto a 52 anni di infarto mentre correva!

Nel 2012, sulle basi scientificamente riscoperte della dieta mediterranea, il Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti diffonde un rimodernamento del concetto di piramide alimentare, proposto dagli scienziati dell'Harvard School of Public Health. Nasce così il “piatto del mangiar sano”, un piatto circolare suddiviso in spicchi, di dimensioni differenti in base al tipo di alimento che si prende in esame.



Copyright © 2011 Harvard University. Per maggiori informazioni sul “piatto del mangiar sano”, per favore consulta The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, <http://www.thenutrition-source.org> e Harvard Health Publications, harvard.edu

Questa nuova rappresentazione grafica è uno strumento estremamente pratico e immediato per stabilire come organizzare la giornata alimentare e seguire così più efficacemente uno stile di vita equilibrato e sano.

Vediamo allora, nei dettagli, le 6 cose da portare a tavola per vivere a lungo e in salute. In ogni caso, se non ricordiamo bene le proporzioni dei vari alimenti nel piatto, pensiamo a come mangiavano i contadini nel Centro-Sud dell'Italia fino agli anni Cinquanta: tanta verdura, grani e pane integrali, legumi, un po' di frutta, olio extravergine d'oliva, qualche uovo e qualche pezzetto di formaggio, le più costose proteine animali (carne o pesce) solo nelle occasioni di festa.

Ortaggi. La ricerca scientifica continua a segnalarci nuove scoperte circa il valore dei nutrienti vegetali: dalle più note vitamine, ai minerali, agli antiossidanti, alle fibre, i vegetali rappresentano dei piccoli scrigni di salute. Inoltre, la generosità della natura fa sì che non dobbiamo essere dei ricercatori in biochimica per sapere quali ortaggi facciano meglio alla nostra salute: basta seguire il ritmo delle stagioni per accogliere i benefici di broccoli e cavoli in inverno, piuttosto che di pomodori e cetrioli in estate. Cerchiamo quindi di privilegiare le verdure che crescono vicino a casa nostra, nelle stagioni in cui sono più ricche di principi nutritivi. Non facciamoci prendere dalla malattia del “chilometro zero” (vanno benissimo anche verdure che crescono a qualche centinaio di chilometri da noi), ma cerchiamo di evitare verdure cresciute in serre a migliaia di chilometri di distanza. Un pomodoro a dicembre sarà più costoso, meno gustoso e profumato e, soprattutto, povero dei nutrienti più utili quando fa freddo.

A proposito di “verdure che piacciono ai bambini”: non consideriamo le patate né, tantomeno, le patatine fritte, come verdure. Consideriamole come amidi, quindi nello stesso posto dei primi piatti e del pane.

Frutta. Il “piatto del mangiar sano” sottolinea giustamente i colori della frutta: ogni stagione ha i suoi colori, e ogni colore si porta dietro una preziosa famiglia di sostanze (pensiamo alle antocianine violette dei mirtilli e delle more, piuttosto che alle mille sfumature di giallo e arancio dei caroteni).

Attenzione però all’affermazione “mangia molta frutta”: oltre a preziosi micronutrienti, la frutta contiene fruttosio, uno zucchero che, in eccesso, non fa bene a chi è predisposto al diabete, al sovrappeso e alla sindrome metabolica. Quindi mangiamo “la giusta frutta”, ovvero non più di 2 o 3 porzioni al giorno, dove per una porzione si intende 150 g di frutta pulita, al netto degli scarti.

Cereali integrali. Finalmente, il “piatto del mangiar sano” non dice semplicemente “mangia tot carboidrati al giorno”, ma specifica il tipo giusto di carboidrati: per vivere in salute dobbiamo limitare i cereali raffinati (pensiamo a tutti i prodotti a base di farina bianca) e preferire i cereali integrali, soprattutto se cereali integri in chicco, per es. il riso integrale, il farro, il miglio e molti altri cereali delle nostre tradizioni culinarie.

In generale, teniamo a mente il concetto di “Indice glicemico” (IG), ovvero quanto un carboidrato venga assorbito velocemente dal nostro organismo. Più l’IG è alto, più il carboidrato viene assorbito velocemente, più gli zuccheri nel sangue (glicemia) salgono velocemente, più si creano picchi plasmatici degli ormoni collegati alla regolazione degli zuccheri (per es. insulina e cortisolo). I picchi di insulina e cortisolo comportano sintomi fisici molto fastidiosi (per es. sensazione di debolezza, piuttosto che di fame ingiustificata, un paio d’ore dopo il pasto) e, soprattutto, sono un fattore di rischio per moltissime patologie del cosiddetto “benessere” (per es. malattie cardiovascolari, diabete, malattie infiammatorie croniche e, più in generale, le malattie cronico-degenerative).