



LA GRANDE VIA



Medicina da mangiare

FRANCO BERRINO

CON IL CONTRIBUTO DI
SIMONETTA BARCELLA
E SILVIA PETRUZZELLI

FrancoAngeli/*Self-help*

*Questo libro
è dedicato a Carla Perotti,
Medico dell' Anima*

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.

Franco Berrino

Medicina da mangiare

Con il contributo di
Simonetta Barcella e Silvia Petruzzelli

FrancoAngeli/*Self-help*

La Grande Via

In copertina:
Wilma Camatti, *I frutti della terra*, acquerello

Progetto editoriale: Enrica Bortolazzi
Revisione testi: Antonella Malaguti
Progetto grafico: Graziano Bocci per Studio Mix Corboli

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 DEL VOLUME

PREFAZIONE, <i>di Stefania Piloni</i>	pag.	13
PRESENTAZIONE, <i>di Franco Berrino</i>	»	15
IL CAMBIAMENTO	»	17
UN INSEGNAMENTO DAL PASSATO	»	21
CENNI DI MACROBIOTICA	»	25
Yin e Yang	»	27
Equilibrio di forze	»	28
Effetti di Yin e Yang sulla mente	»	29
Interpretare i disagi in termini Yin e Yang	»	30
LA CUCINA MACROMEDITERRANEA	»	31
Una dieta povera, ricca di salute	»	33
Ritorno alle origini	»	35
Panoramica di ricette mediterranee	»	37
RIMANERE IN SALUTE	»	41
I PRINCIPI DELLA PREVENZIONE	»	43
Le raccomandazioni alimentari del WCRF...	»	44
...e la loro interpretazione MacroMediterranea	»	47
Alchimia in cucina: trasformare le energie	»	49
Alcuni metodi di cottura	»	50
LA DISPENSA DELLA CUCINA MACROMEDITERRANEA	»	55
I sistemi di misura: peso o volume?	»	58
Cereali integrali e pregiudizi da sfatare	»	58
Gli amidi non sono tutti uguali	»	61
L'importanza della fibra	»	62

I cereali, sostegno per la vita	pag.	63
Il valore dei grani antichi	»	65
Le farine	»	66
Pane e pasta madre	»	67
Legumi, forza da mangiare	»	70
La soia	»	71
I vegetali: antiossidanti naturali	»	72
Frutta fresca, secca e oleosa	»	77
Miele e altre dolcezze	»	79
Alleati in cucina	»	80
Sul caffè	»	90
Le pentole giuste	»	91
Come organizzare i pasti:		
ottimizzazione dei tempi in cucina	»	92
Il buon giorno si vede dal mattino	»	92
Gli altri pasti: meno è meglio	»	95
Masticazione: prevenzione e meditazione	»	96
LA DIETA BASE PER LA PREVENZIONE	»	99
Proposte per la colazione	»	100
Proposte per i pasti	»	104
Dolci al cucchiaino	»	112
ALIMENTAZIONE CURATIVA	»	115
TUMORE, IL TRISTE PRIMATO	»	117
Fumo e altri fattori di rischio	»	118
Cibo: alleato o nemico dell'uomo?	»	119
La dieta adiuvante le terapie oncologiche	»	121
Dieta chetogenica per tumori cerebrali	»	130
Dieta in chemioterapia	»	132
BRCA, il cancro della mammella ereditario	»	134
LA DIETA ANTINFIAMMATORIA	»	139
Alimentazione e infiammazione	»	140
Meno calorie = meno infiammazione	»	142
PER L'INTESTINO	»	147
IBD... Intestino Bistrattato e Disperato	»	148
Alimentazione e salute dell'intestino	»	149
Pulire internamente il proprio corpo	»	154
Analisi energetica della stitichezza	»	154

Reflusso gastroesofageo	pag.	159
Candida	»	161
LA SINDROME METABOLICA: IL QUARTETTO MORTALE	»	163
I rischi associati alla SM	»	165
Prevenzione primaria: l'unica soluzione possibile	»	166
OBESITÀ E STRATEGIE PER DIMAGRIRE	»	173
La giusta interpretazione di dieta	»	174
Impariamo a rispettarci	»	174
Lo specchio dei nostri giorni	»	178
DIABETE, LA MALATTIA DEL SECOLO	»	183
Uno studio EPICo	»	184
QUANDO IL SONNO SCAPPA	»	187
SUL DOLORE	»	193
Fibromialgia	»	194
Endometriosi	»	195
Cefalea: frontale, posteriore o laterale?	»	197
Perché il cibo agisce sul dolore?	»	197
Dieta antidolore	»	199
LA TERZA ETÀ DELLA DONNA	»	201
Bevete più latte?!	»	202
Strategie per prevenire l'osteoporosi	»	204
Menopausa, questione d'identità	»	209
IL SANGUE, LINFA DI VITA	»	213
L'anemia	»	214
Carenze vitaminiche	»	216
In caso di policitemia	»	216
"NON TI RICONOSCO PIÙ": LE MALATTIE AUTOIMMUNI	»	219
Cause molteplici	»	220
Non è detto che sia per sempre	»	221
Possibili rimedi	»	222
Intestino, la nostra finestra sul mondo	»	223
ALZHEIMER, LA PERDITA DI SÉ	»	227
Dieta MacroMediterranea: un passo importante verso la longevità senza demenza	»	228

L'INSUFFICIENZA RENALE	pag.	231
Alimentazione e salute dei reni	»	232
DEPRESSIONE? LA FELICITÀ VIEN CUCINANDO	»	237
Tryptofano, per una migliore comunicazione nervosa	»	238
La vitamina B	»	239
Altri alimenti della felicità	»	239
Lo stile di vita	»	240
MATERNITÀ IN SALUTE	»	243
Un'attesa equilibrata	»	244
Allattamento	»	248
IL CIBO DEI BAMBINI E DELLA FAMIGLIA	»	249
Più forti con meno proteine	»	250
Quel dolce che inganna	»	251
E la carne?	»	252
Dieta per i futuri mamma e papà	»	255
SPORT E TEMPO LIBERO	»	257
Dieta da viaggio	»	258
Dieta per attività fisica	»	259
NOTE	»	261
APPENDICE. GLI ORGANI ENERGETICI SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE	»	265
LA MUSICA COME INTEGRATORE EMOZIONALE, di <i>Emiliano Toso</i>	»	273
GLI AUTORI	»	275

INDICE DELLE RICETTE

Alici marinate	pag.	145
Azuki e castagne	»	254
Azuki, zucca e kombu	»	162
Bevanda a base di agar agar	»	156
Bevanda di semi di lino	»	157
Bevanda sprint post allenamento	»	260
Biscotti mele e mandorle senza zucchero	»	103
Biscottone	»	129
Broccoli con salsa vinaigrette	»	127
Brodo di verdure dolci	»	170
Brodo di verdure verdi	»	191
Budino con tofu e mandorle	»	114
Budino di azuki	»	112
Budino di cacao	»	113
Budino di mele e mandorle	»	114
Budino di mirtilli alla vaniglia	»	112
Caponata di zucchine	»	40
Cavolo cappuccio rosso e mela	»	110
Cecina semplice	»	101
Contorno di porri e carote	»	128
Coppette di zucca e nocciole	»	113
Cracker di farro e rosmarino	»	109
Crauti. Insalatini di cavolo cappuccio bianco	»	76
Crema di amasake, nocciole e cacao	»	112
Crema di barbabietola in agro	»	108
Crema kokkoh	»	254
Crema di nocciole con cachi e cacao	»	112
Crema di riso	»	100
Crema di riso con kuzu	»	150
Crema di riso con orzo germogliato	»	153
Crema di riso con semi di lino	»	156
Crema di riso e verdure	»	152
Crema spalmabile ai semi	»	260

Crostata senza zucchero	pag. 102
Fagioli azuki con zucca e timo	» 160
Farro con carote e semi misti	» 260
Fusilli con carciofi e noci	» 110
Gnocchetti di grano saraceno	» 158
Gnocchi di zucca e grano saraceno	» 170
Gomasio	» 86
Hummus di ceci	» 110
Insalata calda di cavolo nero croccante e zucca morbida	» 247
Insalata di tempeh	» 211
Kanten di frutta	» 113
Kanten di limone e zenzero	» 114
Kefir di latte di capra	» 224
Kimpira di bardana, daikon e carota	» 52
Macrosacher senza glutine	» 225
Maionese vegetale	» 211
Manju	» 234
Marmellata di verdure dolci	» 186
Mela cotta con kuzu	» 160
Melanzane in agro	» 107
Miglio con cipolla e zucca	» 107
Miglio con cipolla, lenticchie rosse e zucca	» 160
Miglio e mandorle	» 254
Miglio, azuki e zucca in cottura angelica	» 186
Mousse dolce di sesamo	» 208
Muffin con carote, mele e mandorle	» 103
Nishime di cavolo, verza, carote, cipolla, daikon	» 52
Orecchiette con cavoli	» 111
Orecchiette con le cime di rapa	» 39
Orzotto ai carciofi	» 111
Palline di riso	» 104
Pancakes o Cecine rivisitate	» 101
Panzerotti della felicità	» 241
Pappa di cereali	» 254
Pasta con le sarde	» 38
Pasta e broccoli	» 40
Pasta e fagioli	» 37
Patè di alghe	» 206
Pesto di cavolo nero	» 256
Pesto di portulaca con yogurt di mandorle	» 145
Polenta di grano saraceno	» 152
Polenta di grano saraceno e mais	» 110

Pomodori ripieni	pag.	107
Porridge di fiocchi di avena o di orzo	»	152
Praline di riso integrale, mandorle e carruba	»	158
Prepariamo oggi il nostro pane quotidiano	»	69
Pummarola	»	53
Purea di fave	»	39
Rape stufate	»	39
Ribollita	»	37
Ricetta antispreco: chips di bucce di zucca	»	107
Riso con "ragù" di maitake e arame	»	178
Riso cremoso d'autunno	»	128
Riso e orzo con prezzemolo	»	180
Riso glutinoso con castagne	»	248
Riso integrale con cipolle e borragine	»	144
Riso integrale con crema miso-tahin	»	160
Riso integrale con gomasio	»	104
Riso integrale con pesto semplice di portulaca	»	246
Riso Nerone alla MacroMediterraena	»	106
Riso saltato con verdure di mare e di terra	»	207
Risotto con miso e mandorle, aromatizzato all'arancia	»	181
Risotto integrale ai funghi Agaricus	»	127
Risotto (o spaghetti) macromediterraneo alle vongole	»	217
Salsa di noci e miso	»	109
Salsa miso-tahin	»	87
Salsa tahin alla senape	»	87
Salsa ume-tahin	»	87
Semi di zucca saporiti al tamari	»	242
Spaghetti di grano antico alla San Giannid	»	108
Stufato per le ossa forti	»	206
Succo di mela caldo	»	191
Succo di mela caldo con kuzu	»	157
Sugo di pomodoro senza pomodoro	»	109
Sushi	»	180
Tempeh croccante	»	196
Tofu e broccoli	»	241
Tofu spadellato con le foglie verdi	»	246
Tofu strapazzato	»	210
Ume-sho-kuzu	»	87
Vellutata di zucca	»	106
Verdure pressate di daikon	»	170
Verdure verdi saltate con shitake	»	162
Yogurt di mandorle	»	145

Zucca al forno	pag.	109
Zuppa d'orzo con shiro miso e shitake	»	105
Zuppa d'orzo con shitake	»	190
Zuppa di carote e daikon	»	127
Zuppa di carpa con radice di bardana e miso	»	207
Zuppa di daikon, shitake e kombu	»	180
Zuppa di dulce	»	217
Zuppa di fagioli azuki all'origano	»	157
Zuppa di fagioli neri con timo	»	211
Zuppa di farro	»	106
Zuppa di kimpira	»	186
Zuppa di miso	»	104
Zuppa di miso con funghi shitake	»	144
Zuppa di miso con mochi	»	218
Zuppa di miso con portulaca e wakame	»	224
Zuppa di porri	»	106
Zuppa di tamari, shitake e kombu	»	105

PREFAZIONE

La scelta del cibo è un'attribuzione di valore. Di valore personale.

La malattia può essere un modo per riscoprirlo perché pone al centro la responsabilità della nostra cura.

Mangiamo in molti modi distratti, la gola prende spesso il sopravvento sulla buona condotta alimentare, mastichiamo emozioni e carboidrati insieme, carne e bocconi di preoccupazione, dolci e fragilità, caffè e sigarette rituali. Il cibo mischia tutto, gli sguardi che si intrecciano in una tavola familiare, tutto il bene e tutto il male che ruota intorno alle posate, le sottili vibrazioni avvertite alla superficie dell'acqua del bicchiere, l'energia delle mani che spezzano il pane. Alla nostra tavola siedono le rughe dei nostri nonni, gli sguardi dei genitori, le aspettative dei colleghi nel pranzo di lavoro, l'amore di una cena romantica. Mangiamo e condividiamo emozioni, buone e cattive. Le mastichiamo e le mandiamo giù. Per questo l'armonia dovrebbe essere alla nostra tavola, per non portare nel corpo il boccone amaro.

Ho il ricordo di una donna vista da piccola, che trangugiava un enorme vassoio di patatine fritte da sola, mentre piangeva e il mascara le colava lungo il viso: talvolta il cibo riempie un buco nero di dolore.

Talvolta il cibo è paura, ancora è ossessione, è il nemico travestito da torta al cioccolato che la sa lunga sulla nostra capacità di cadere in tentazione. È l'appagamento breve che subito diventa rimprovero e poi castigo e dunque fioretto e rinnovata volontà di difendersi dal prossimo bigné. Talvolta il cibo è baldoria conviviale, con calici di vino alzati in brindisi e avventatezza senza un domani, oppure con un domani a pasticche di digestivi. Talvolta il cibo è una dimostrazione d'amore, cucinato con pazienza e abbondanza da chi desidera vederci floridi e felici.

Talvolta il cibo è una trappola per topi che cercano di rubare il formaggio senza farsi acchiappare fino a che la trappola scatta e ci consegna al dottore: diabete, ipertensione, obesità, disturbi alimentari, ipercolesterolemia, aterosclerosi, gastrite, colite.

La pena da scontare è una libertà condizionata alimentare, con associazioni virtuose o dannose, con milligrammi e cibo pesato, anche fuori pasto.

Tenere a bada la passione di essere un fuorilegge del cibo è difficile, perché il cibo è emozione. Consegnare la resa di questa passione a un camice bianco è

impossibile, è come consegnare la ricetta segreta dell'insalata russa di tua zia, o convenire con lui che l'hummus è meglio. A meno che poi non sorga la tentazione di assaggiare l'hummus e scoprire che è delizioso e che cucinarlo è semplice, e che tua zia vorrebbe la tua ricetta. E che il riso integrale saltato con le verdure non è come quello mantecato al burro, ma è altrettanto buono. Il fuorilegge alimentare potrebbe dunque tornare a infilarsi nelle vecchie trappole oppure aprire un nuovo libro di cucina.

Questo.

Franco Berrino è un uomo di scienza perché crede che ognuno di noi sia al centro della propria cura. E che la nostra vera responsabilità verso il cibo sia innanzitutto meritarsi il meglio e nutrirsi al meglio. Scegliere il cibo con attenzione, prepararlo con cura, offrirlo con gioia, fruirne con amore. Trovare il modo e il tempo.

Scrivere il nostro nome in cima alla lista della spesa.

Accettare che il cambiamento è un atto di responsabilità.

Comprendere che mangiare bene è un'attribuzione di valore personale.

E che essere a tavola alla nostra vera presenza è un onore.

Stefania Piloni

Medico chirurgo specialista in ginecologia e ostetricia,
omeopata e docente di Fitoterapia
all'Università degli Studi di Milano

PRESENTAZIONE

Questo libro è un'integrazione de *Il cibo dell'uomo* (FrancoAngeli, 2015), con l'intenzione di arricchirlo della pratica in cucina abbinata alla salute. La ragione di pubblicarlo è che molte persone, molti pazienti, trovano difficile tradurre in pratica, in cucina, le indicazioni preventive e terapeutiche relative alla nutrizione. Occorreva una sorta di manuale, dove i lettori motivati a un'alimentazione preventiva e i malati motivati ad aiutarsi a stare meglio con il cibo, nonché a migliorare l'efficacia e ridurre gli effetti collaterali delle terapie, trovassero indicazioni pratiche di cucina. Di qui l'aiuto che ho chiesto a Silvia Petruzzelli e a Simonetta Barcella, cuoche de La Grande Via, per semplificare il linguaggio e redigere ricette base per un'alimentazione preventiva e terapeutica. Le ricette di cucina sono una selezione basata sulla mia esperienza professionale di quanto disponibile sui ricettari di Macrobiotica e di cucina mediterranea, o nel nostro precedente volume di cucina macromediterranea (*Il cibo della gratitudine*, La Grande Via, 2016), affiancata a una ricerca personale delle cuoche de La Grande Via. La novità principale, infatti, è l'abbinamento delle ricette alle patologie, per facilitare la vita a chi è in difficoltà per malattie sue o dei suoi cari. C'è un rischio in questa operazione: che chi è in difficoltà consideri le ricette come se fossero medicine, roba da prendere finché passano i sintomi, per poi tornare allo stile di vita precedente. Rendere le cose facili va bene, ma non troppo. La malattia è un segno che il corpo (o la mente, o entrambi) ci manda per farci capire che così non va, che bisogna cambiare, cambiare vita, non solo cibo. La "Medicina da mangiare" non è per far passare il sintomo, è per rivoluzionare la propria vita. Non prescriviamo dei menù, cosa mangiare il lunedì, il martedì ecc. Sugeriamo che chi è in difficoltà si impegni, studi, capisca, cambi la sua vita. Per sempre! Cambiare, tanto più radicalmente quanto più il problema è serio: non possiamo attenderci miglioramenti se continuiamo a fare le stesse cose. Non è la dieta che guarisce, è il nostro stesso corpo che si autoguarisce se non lo sovraccarichiamo di troppo cibo, di cibi difficili da gestire da parte del nostro intestino, di cibi tossici. Alleggeriamo, semplifichiamo, la dieta base che proponiamo non è altro che la dieta base dei popoli prima della rivoluzione industriale in campo alimentare: semplice, pulita, e gastronomicamente eccellente. E poi c'è qualche suggerimento di cibi utili per specifiche patologie. Come

raccomanda Michael Pollan nel suo aureo libretto *In difesa del cibo*: mangiamo cibo vero, prevalentemente vegetale, con moderazione. Ma togliere quel che fa male è più importante che aggiungere quel che fa bene. L'impreparazione di noi medici sul ruolo del cibo nell'insorgenza e nella prognosi delle malattie è abissale. Siamo perfino inconsapevoli che le nostre parole ignoranti sono iatrogeniche. Quel "Mangi quel che vuole" detto dallo specialista al paziente che chiede cosa deve mangiare può fare molto male. Toglie energia, toglie la voglia di impegnarsi per contribuire al successo delle terapie, toglie forza ai parenti che magari avevano già fatto un passo verso la consapevolezza alimentare e avrebbero potuto incoraggiare il malato, assisterlo per cambiare abitudini. Fidiamoci dei medici per quello che sanno, non per quello che non sanno. E sul cibo, generalmente, non sanno.

Franco Berrino



II CAMBIAMENTO

*La misura dell'intelligenza è data
dalla capacità di cambiare quando è necessario.*

Albert Einstein

Questo libro nasce con l'intento di offrire un contributo al benessere di chi legge.

Ciascuno di noi vive e si evolve grazie alla capacità di adattamento a nuove circostanze; in altre parole, grazie alla capacità di affrontare il cambiamento.

Cambiare è difficile, e il cambiamento dello stile alimentare è probabilmente uno dei più difficili da intraprendere. La scelta alimentare è profondamente personale, frutto dell'ambiente in cui abbiamo vissuto, di legami e valenze affettive, di condizionamenti sociali, di abitudini che abbiamo consolidato negli anni. Studi affascinanti mostrano che anche le abitudini degli antenati, anche quello che mangia la mamma in gravidanza, anche i primi cibi solidi che introduciamo allo svezzamento, influenzano le nostre preferenze alimentari, con istruzioni scritte sopra il nostro DNA.

Viviamo in un Paese ricco, nell'era dell'opulenza e dello spreco, la pubblicità ci martella e ci condiziona incessantemente: scegliere in modo diverso è, a dir poco, impegnativo.

Le ultime generazioni, cresciute a merendine, si sono spesso trovate a vivere una relazione con un cibo vero e autentico esclusivamente in modo indiretto, tramite i racconti delle nonne, dei tempi in cui "c'era poco da mangiare".

Ma oggi non ci sono scuse: non possiamo nasconderci dietro una presunta ignoranza. I mezzi per approfondire la nostra conoscenza non mancano. Sappiamo (l'abbiamo sempre saputo) che ciò che mangiamo fa la differenza. Quindi, in piena consapevolezza, possiamo iniziare ad assumerci la responsabilità delle scelte che facciamo. Scelte che si rifletteranno anche sull'ambiente e sugli altri esseri viventi.

Dunque, come affrontare il cambiamento? In modo graduale oppure dando un taglio netto alle vecchie abitudini alimentari?

Non c'è una risposta universale, ognuno di noi è diverso, protagonista di un contesto sociale e familiare esclusivo, con una storia unica e aspettative personali. E, soprattutto, motivato da ragioni differenti.

Il primo fattore da considerare è il punto di partenza. Se la nostra alimentazione è ricca di zucchero, farine raffinate, grassi saturi, cibo spazzatura, allora anche solo scegliere un riso integrale appare una rivoluzione: nuove tecniche di cottura, diverso sapore, nuove consistenze, nuove sensazioni nella nostra pancia... Quando si introduce il cibo integrale occorre masticare molto, perché la digestione degli amidi avviene in bocca. Se non si mastica si avranno fermentazioni intestinali e gonfiori.

Se, invece, abbiamo già optato per i valori della qualità e dell'etica nel nostro modo di fare la spesa, è probabile che un cambiamento ulteriore e più profondo ci risulti più semplice.

La difficoltà è inversamente proporzionale alle motivazioni che ci hanno spinto al mutamento.

Se siamo davvero convinti che le nostre scelte siano benefiche per noi e per la nostra famiglia, tutto sarà più facile.

Approcciamo i nuovi sapori con la curiosità e la gioia della scoperta, allontanandoci da quel senso di privazione o di rinuncia dettato dal pregiudizio. La gioia verrà amplificata dalla sensazione di benessere che il nostro corpo e la nostra mente ci invieranno dopo aver degustato un pasto sano e bilanciato.

Se la nostra salute è buona, potremo permetterci delle riduzioni graduali e dei passaggi "soft", lasciando il tempo al nostro palato di abituarsi ai nuovi sapori. Nella fase di "disintossicazione" delle papille gustative possiamo sostituire lo zucchero con il malto, appagando la nostra assuefazione alla dolcezza con un sapore "spinto", riducendo progressivamente le dosi, pur consapevoli che sarebbe meglio utilizzare il potere dolcificante della frutta.

È un passaggio che può essere utile soprattutto con i bambini in età scolare (o prescolare), quando non sono abbastanza grandi da comprendere pienamente le nostre scelte a tavola, attratti principalmente dai sapori e dai consumi degli amici.

Può capitare che il cambiamento faccia paura. Più si è deboli, più il cambiamento spaventa, in quanto si teme di perdere le proprie certezze. Le abitudini forniscono una sorta di sicurezza. Anche per questo è difficile cambiare. La paura, come vedremo più avanti, è un sentimento strettamente connesso a un indebolimento energetico dei nostri reni. Questi organi temono il freddo, lo zucchero e un eccesso di proteine. Sostituire lo zucchero con dolci più equilibrati e ridurre l'apporto proteico può aiutare a ritrovare una maggiore saldezza in se stessi.

Se, invece, siamo arrivati a questo libro perché abbiamo un problema di salute e la nostra qualità di vita è compromessa, allora sarebbe opportuno pianificare un cambiamento più risoluto e in tempi brevi. Il nostro corpo ci chiede aiuto, non possiamo procrastinare oltre.

Qualunque sia stata la strada che vi ha portato qui, ci auguriamo che possiate trovare in queste pagine le risposte che cercate per un aiuto in cucina.