

VANITY FAIR

Video People Beauty **Benessere** Lifestyle Fashion Show Food Vanity stars More

Special

Topic: Lavoro Sport Musica Dieta Capelli Photoshop Matrimonio Whatsapp Gravidanza Fitness ...

CERCA



SESSO
7 cose che possono succedere quando non si fa sesso



SESSO
Il partner perfetto sotto le lenzuola? Ve lo svela il segno zodiac...



SESSO
Sesso e sex toy, una videoguida per informare e divertire



SESSO
Il galateo del sesso

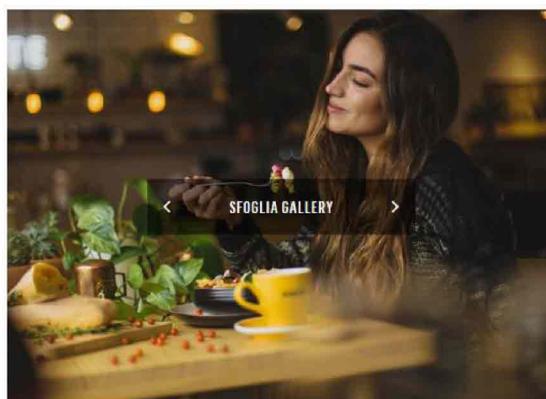
BENESSERE · DIETA E ALIMENTAZIONE

«Medicina da mangiare»: se l'alimentazione ci aiuta a sconfiggere una patologia

16 OCT, 2018
di MICHELE RAZZETTI



1405



MORE



NOVITÀ
Sognare cibo: cosa significa?



DIETA E ALIMENTAZIONE
I migliori carboidrati per perdere peso



DIETA E ALIMENTAZIONE
Cosa dice di te lo snack che mangi

L'ultimo libro di Franco Berrino associa ricette e patologie. Un'idea curiosa soprattutto oggi che ricorre la giornata mondiale dell'alimentazione.

Negli ultimi anni la cultura enogastronomica è aumentata esponenzialmente. E, senza dubbio, anche involontariamente, prestiamo più attenzione a cosa introduciamo nel nostro corpo. Il celebre motto del filosofo Feuerbach *l'uomo è ciò che mangia* è diventato piuttosto *pop*. E da questa consapevolezza derivano una serie di possibilità, fra cui quella che il cibo possa avere una sorta di potere terapeutico. Non si parla solo di *comfort food*, quello che ci rassicura e fa sentire bene, ma di **un'alimentazione che possa contribuire a sconfiggere una patologia**.

LEGGI ANCHE

[Autunno, cosa mangiare quando si è di cattivo umore](#)

È l'idea che anima *Medicina da mangiare* (FrancoAngeli), l'ultimo libro di **Franco Berrino**, medico specializzato in anatomia patologica, per anni direttore del dipartimento di medicina preventiva e predittiva dell'**Istituto Nazionale dei Tumori di Milano**. È bene chiarire subito il concetto con le parole in quarta di copertina: «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 fisico, di cibi tossici».

E così Berrino si rivolge sia a coloro che vogliono sposare un'alimentazione preventiva sia ai malati che vorrebbero, anche grazie al cibo, stare meglio. Già perché la motivazione che sta dietro a questa guida verso un'alimentazione sana è estremamente pratica. **Molti pazienti** secondo l'autore **faticano a «tradurre in pratica, in cucina, le indicazioni preventive e terapeutiche relative alla nutrizione»**.

Dopo una parte teorica introduttiva, il lettore trova quindi una serie di ricette – basate sulla cucina mediterranea e su quella macrobiotica – abbinate alle malattie che aiutano ad affrontare. Ma prima di tutto nel manuale si trovano alcuni **suggerimenti imprescindibili** che trovate nella nostra *Gallery*.

LEGGI ANCHE

[I cibi da evitare la sera](#)

TOP STORIES



SESSO
Non vi dice «ti amo», ma lo pensa. 12 gesti per capire un uomo poco comunicativo
di REDAZIONE BENESSERE



I cibi da evitare la sera

Una potente metafora di **Stefania Piloni**, nella sua prefazione a *Medicina da mangiare*, paragona il cibo a una trappola per topi. Se non prestiamo attenzione, la molla scatta e ci consegna malandati al dottore. Fra i disturbi più comuni derivanti o associati a ciò che mangiamo ricorrono il diabete, l'ipertensione e la gastrite. Condizioni patologiche che ci impongono «**una libertà condizionata alimentare**, con associazioni virtuose o dannose, con milligrammi e cibo pesato, anche fuori pasto».

LEGGI ANCHE

Zuccheri, come disinnamorarsene

E così ritorna l'idea che la malattia è spesso un segnale che il nostro corpo ci invia. Non ci si deve illudere che una ricetta possa cancellare da sola i sintomi; tuttavia virare verso uno stile alimentare più sostenibile per il nostro organismo contribuisce indubbiamente a renderci più forti di fronte a qualsiasi evenienza. È un cambiamento che dovremmo regalare a noi stessi. E in questa rivoluzione occorre **alleggerire e semplificare**, ricordandosi la massima di **Michael Pollan** che suggerisce di mangiare cibo vero, prevalentemente vegetale, con moderazione.

Foto: unsplash.com

ALIMENTAZIONE

ALIMENTAZIONE SANA



1405

FROM SOCIAL MEDIATOP STORIES

SESSO

Non vi dice «ti amo», ma lo pensa. 12 gesti per capire un uomo poco comunicativo

di REDAZIONE BENESSERE



SESSO

I gesti di seduzione che piacciono agli uomini

di ALICE ROSATI



DIETA E ALIMENTAZIONE

I migliori carboidrati per perdere peso

di FRANCESCA FAVOTTO

1

Cibo lavorato

Il primo must è quello di scegliere «cibi semplici, che non abbiano subito trasformazioni industriali».

Foto: pixabay.com



2

La spesa

Deve essere consapevole e non guidata dalle confezioni seducenti o da impulsi di varia natura. «Leggiamo le etichette e lasciamo sullo scaffale tutto ciò che ha un elenco lungo e incomprensibile di ingredienti».

Foto: unsplash.com



3

La preparazione del cibo

«Cuciniamo con passione e attenzione, dedicando alla preparazione dei pasti il tempo necessario. Onoriamo il cibo che la terra ci dona».

Foto: pixabay.com



4

Gratitudine

«Consumiamo i pasti con un senso di gratitudine nei confronti di chi ha cucinato per noi. Vale anche nel caso in cui lo abbiamo preparato noi stessi».

Foto: unsplash.com



5

Masticazione

È un atto quasi inconsapevole o per lo meno a cui dedichiamo poca attenzione. È invece fondamentale. La raccomandazione di Berrino è di masticare a lungo, magari aiutandosi all'inizio con il respiro, che rende meno frenetico questo atto.

Foto: pixabay.com

