

MANGIA CHE TI PASSA

La ricetta per ogni malattia

Zucca e miele contro il tumore, datteri se si è depressi. E chi ha l'Alzheimer consumi legumi

ELIANA GIUSTO

■ Mangiamo distrattamente, per gola, per tristezza, per il piacere della compagnia, per solitudine, per riempire vuoti, per ringraziare chi ha cucinato per noi con amore. Mangiamo ma dovremmo cominciare a farlo consapevolmente, partendo da quello che compriamo e mettendo «il nostro nome in cima alla lista della spesa». Insomma, una rivoluzione.

Perché le abitudini alimentari incidono sulla nostra salute e cambiarle se sono sbagliate non solo ci aiuta nella prevenzione di tumori, diabete, malattie cardiovascolari, neurodegenerative e autoimmuni ma ci agevola anche nel percorso di guarigione. **Franco Berrino**, nel suo libro *Medicina da mangiare* (ed. **Franco Angeli**), ci offre indicazioni pratiche di cucina per restare sani «mescolando» gli ingredienti giusti per ogni patologia.

Rivoluzione - Chi «è in difficoltà», scrive Berrino, non deve però considerare «le ricette come fossero medicine», quindi «roba da prendere finché passano i sintomi, per poi tornare allo stile di vita precedente». No. Deve mettere in pratica una vera e propria «rivoluzione». Una rivoluzione che parte dalla «dieta base dei popoli: semplice, pulita, e gastronomicamente eccellente», passa attraverso la tradizione giapponese e approda a una sintesi delle prime due, a una dieta che Berrino definisce MacroMediterranea.

UNA FILOSOFIA DI VITA

Una fusione appunto di cucina Mediterranea (che tutti noi conosciamo bene) e cucina orientale,

con l'introduzione di alcuni alimenti come il miso, le umeboshi, le aghe e condimenti come tamari e shoyu. «L'approccio della macrobiotica si riferisce agli effetti di un cibo quando questo entra nel nostro corpo: le reazioni delle polarità freddo caldo (in termini di contrazione o espansione) sono differenti a seconda che il cibo sia esterno o interno noi».

Mentre la Mediterranea, ricordando una citazione di Umberto Veronesi, «è una filosofia di vita e consiste nel mangiare poco, parcamente, francescanamente, cercando soprattutto di abbandonare la innaturale condizione di animali onnivori (e quindi anche carnivori) a favore di un ritorno alla nostra antica storia antropologicamente vegetariana».

MINORI RISCHI

Questo si traduce, anche alla luce degli ultimi studi scientifici, nell'adozione di una «dieta ricca di cereali integrali, legumi, semi oleaginosi, verdura e frutta, e occasionalmente pesce e carni bianche come la dieta mediterranea tradizionale» che, appunto, è «associata a un minor rischio di diabete, di infarto, di cancro, di malattie croniche dell'apparato respiratorio, del sistema nervoso, dell'apparato digerente e del sistema immunitario».

Decalogo - Riassumendo, per restare in salute, dobbiamo seguire rigorosamente queste dieci regole. Uno: mantenersi snelli per tutta la vita, quindi avere un indice di massa corporea compreso tra 18,5 e 25. Due: restare attivi. Per farlo non è necessario andare in palestra o in piscina, basta una camminata veloce per trenta minuti ogni giorno. Tre: limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate. Quindi bisogna eliminare i cibi industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati. Sì, proprio quelli

con cui riempiamo i carrelli al supermercato. Quattro: basare la propria alimentazione su cibi vegetali, con cereali non raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee (quindi niente patate) e di frutta. Cinque: limitare il consumo di carni rosse, salumi e carni conservate. Sei: ridurre il consumo di bevande alcoliche, che significa non più di un bicchiere di vino (o una lattina di birra) al giorno per le donne e due per gli uomini. Sette: diminuire il consumo di sale (non più di 5 grammi al giorno) e di cibi conservati sotto sale. Otto: evitare cibi contaminati da muffe. Nove: allattare i bambini al seno per almeno sei mesi. Dieci: non fumare.

Ma veniamo ai cibi sì e ai cibi no. Con una premessa: «Il pasto più importante ed energetico è la colazione, seguito dal pranzo e, infine, dalla cena, che dovrebbe essere caratterizzata da porzioni parche e consumata presto». O come dicevano i nostri nonni, bisogna fare «colazione da re, pranzo da principi e cena da poveri».

ARANCE E MOLLUSCHI

Tumore - Chi ha tumori cerebrali deve evitare assolutamente zuccheri e dolci commerciali, mais, patate, pane bianco e farine raffinate, burro, formaggi industriali, carni rosse, salumi, latte.

Tra la frutta e la verdura andrebbero limitati pompelmi, arance, kiwi, banane, frutti tropicali, pomodori, melanzane, peperoni e molluschi. Vanno preferiti: mandorle, noci, nocciole, semi di girasole, zucca, sesamo, olio di cocco, frutti di bosco, miele, pesci grassi, cipolle, cavoli, broccoli, curcuma, zenzero, cacao amaro.

Per le donne con tumore al seno: bandire il latte e limitare molto il consumo di latticini, assumere alghe e prodotti tradizionali di soia. Eppoi, mangiare cavoli, verze, broc-

coli, rape, ravanelli, rucola. Vietati gli zuccheri, da ridurre carni, salumi, farine raffinate, patate, fichi, uva e banane perché troppo zuccherine.

Malattie intestinali - Chi soffre di patologie intestinali dovrebbe mangiare cereali integrali sotto forma di crema passata al setaccio, pesce, crema di mandorle e nocchie, curcuma, lenticchie rosse decorticate, riso semi-integrale, quinoa, polenta di miglio. Da ridurre: carni, latte e formaggi, cibi grassi, zuccheri, cioccolato, margarine, farine raffinate.

Patologie legate alla terza età - Per limitare gli effetti negativi della menopausa come l'osteoporosi bisogna evitare lo zucchero, ridurre il sale e le proteine animali.

Ed è consigliabile consumare le cipolle perché contengono sostanze che attivano le cellule deputate al deposito della sostanza ossea, ovvero: sesamo, mandorle, alghe, verdure verdi, crocifere, legumi, pesce. Infine, prendere il sole, fare attività fisica, meglio se con pesi.

Insufficienza renale - Chi ha problemi renali deve ridurre al 6 per cento l'apporto quotidiano di proteine. Quindi sarebbe meglio togliere dalla dieta carni rosse, latte, burro, formaggi, zucchero e bevande zuccherate e ridurre il consumo di sale. Bisogna preferire invece il grano saraceno, i fagioli azuki e la zucca.

Depressione - Per combattere la depressione, è meglio mettere sulla tavola cibi ricchi di triptofano come tofu, semi di lino, semi di zucca, semi di sesamo, mandorle, noci, fagioli dell'occhio, cereali integrali, datteri e fichi secchi, banane, avocado, tacchino, gamberetti, aragoste, cozze, sgombri, pesce spada, merluzzo, verdure a foglie verdi, broccoli, soia.

Insomnia - Per dormire bene bisogna consumare una cena "povera" in modo da facilitare le funzioni metaboliche notturne e anticiparne l'orario. Meglio consumare un brodo di foglie verdi senza sale, ridurre i dolci durante la giornata, il numero di caffè, di alcol e di spezie piccanti.

Alzheimer - Per le malattie degenerative come Alzheimer e Parkinson è provato che "uno stile di alimentazione di tipo mediterraneo, caratterizzato da verdure e frutta fresca, cereali integrali, legumi e pesce" ne riduce il rischio.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CURARSI IN CUCINA

Tumore

- Zuppa di carote e daiko
- Zuppa di tamar, shitake e kombu
- Salsa di noci e miso
- Risotto integrale ai funghi Agaricus
- Broccoli con salsa vinaigrette
- Contorno di porri e carote
- Riso cremoso d'autunno
- Biscottone

Diabete

- Azuki, zucca e kombu
- Kimpira di bardana, daikon e carota
- Zuppa di kimpira
- Miglio con cipolla, lenticchie rosse e zucca
- Miglio, azuki e zucca in cottura angelica
- Marmellata di verdure dolci
- Biscotti, mele e mandorle senza zucchero

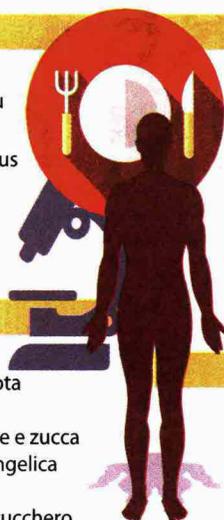
Menopausa

- Tofu strapazzato
- Stufato per le ossa forti
- Patè di alghe
- Insalata di tempeh
- Maionese vegetale
- Zuppa con fagioli neri con timo
- Brodo di verdure dolci
- Hummus di ceci neri
- Biscotti mele e mandorle senza zucchero

Alzheimer

Vanno bene le ricette per prevenire e curare il diabete

- Zuppa di miso
- Brodo di verdure



P&G/L

