



ATTUALITÀ

Arrivano le diete estreme, rivoluzionano lo spirito

REDAZIONE ITALIA SERA • 21 NOVEMBRE 2018

Arrivano le diete estreme, rivoluzionano lo spirito



Diete, che passione.

Basterebbe aprire una semplice pagina internet o fare zapping tra i nostri canali preferiti per incombere in una delle tante pubblicità su diete miracolose e super efficaci. Molti di noi, almeno una volta nella vita, avranno avuto a che fare con la problematica peso e per risolvere ci si è spesso affidati a soluzioni di diete fai da te che, però, non migliorano affatto la situazione e rischiano, anzi, di causare gravi problematiche alla nostra salute. Decisamente più utile (e soprattutto saggio) sarebbe piuttosto puntare alla salute e non al miracolo e, dunque, all'essere più che all'apparire. Questo è l'obiettivo di Medicina da mangiare (Franco Angeli editore) di Franco Berrino, specializzato in Anatomia patologica, autore di centinaia di pubblicazioni scientifiche e per quarant'anni medico all'Istituto Nazionale dei Tumori dei Milano.

Per stare bene non è sufficiente seguire fare diete, premette l'autore; è necessario cambiare il proprio stile di vita e non solo l'alimentazione, in quanto la malattia è



Radio 
CRİK
CROK
 ASCOLTA LA PIÙ FORTE.

Radio 
GLOBO

un segnale che il corpo invia per avvertire che abbiamo un problema e una dieta non cura né guarisce, mentre può e deve rivoluzionare l'esistenza a tutto vantaggio di chi sceglie la strada giusta.

Medicina da mangiare indica come, attraverso il cibo, sia possibile prevenire disturbi e malattie e come migliorare l'efficacia delle terapie contrastandone gli effetti collaterali. Per ogni specifica patologia, vengono indicati i cibi consigliati e le ricette ideali; dall'insonnia al diabete, dalla gastrite all'insufficienza renale, dalla prevenzione dei tumori alle malattie autoimmuni o all'osteoporosi, fino al come combattere lo stato infiammatorio cronico. Ma indica anche come comportarsi, in stato di buona salute, con lo sport e nel periodo di maternità.

Per garantire supporto curativo e per facilitare la vita dei malati e di chi si occupa di loro, infine, Medicina da mangiare coniuga la scienza con 130 ricette abbinata alle patologie e basate sull'esperienza professionale dell'autore. Il risultato è un manuale utilissimo, un vademecum dell'alimentazione arricchito dal contributo di Simonetta Barcella e Silvia Petruzzelli.

"Si stima che migliorando lo stile alimentare si potrebbe ridurre l'incidenza delle principali malattie croniche di una proporzione variabile fra oltre l'80% (diabete) e il 30% (tumori maligni) – chiarisce Berrino – Si tratta di consumare quotidianamente cereali integrali, legumi, verdure e frutta, compresa la frutta oleaginosa (noci, nocciole, mandorle, pistacchi), evitare le bevande zuccherate e le carni lavorate, limitare le carni rosse e i cibi industriali ricchi di zucchero e grassi, le bevande alcoliche e il sale. Sono le raccomandazioni del Codice Europeo Contro il Cancro (redatte dall'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro dell'OMS), ma gli studi epidemiologici hanno dimostrato che chi rispetta queste indicazioni muore meno a causa di cancro e diabete, o di malattie cardiovascolari e dell'apparato respiratorio".

Ci si chiede ovviamente se esistano dei cibi salvavita e Berrino risponde così: "Non ci sono cibi salvavita, ci sono stili alimentari salvavita. La dieta mediterranea, ad esempio, o le diete tradizionali di alcuni popoli orientali. Numerosi studi hanno mostrato che più la dieta si avvicina a come si mangiava nell'Italia e nella Spagna del sud e in Grecia a metà del secolo scorso, prima della rivoluzione industriale in campo alimentare, meno ci si ammala di diabete, di infarto, di ictus cerebrale, di cancro, di malattie neurodegenerative, le malattie più frequenti del mondo occidentale. Le ricette che abbiamo pubblicato in Medicina da mangiare sono ispirate alla dieta mediterranea tradizionale e alla filosofia macrobiotica, basata sulla visione orientale dell'energia dei cibi, dell'equilibrio dello yin e dello yang, delle energie rinfrescanti e riscaldanti, rilassanti e contraenti. Vanno bene per la prevenzione, ma alcune sono specificamente indicate per chi è ammalato."

"Non c'è niente di assoluto ma è certamente meglio evitare i cibi che l'OMS raccomanda di evitare – ha detto Berrino – in primis i cibi che contengono grassi trans, che già più paesi hanno proibito (sono le margarine, la pasticceria commerciale di cattiva qualità, patatine, salatini, brioches da banco, sfoglie pronte per cucinare torte), le bevande zuccherate (le bibite gasate, i succhi di frutta e gli yogurt zuccherati), le carni lavorate e trattate con nitriti per la conservazione (gran parte dei salumi, wurstel, carni in scatola). Poi dipende da chi siamo, se facciamo una vita sedentaria, se abbiamo la pancia, la pressione alta, la glicemia, i trigliceridi e il colesterolo alto, è meglio evitare i cibi che favoriscono queste condizioni, che stanno alla base di tutte le principali malattie croniche menzionate sopra: farine raffinate, pane bianco, patatine, patate, carni rosse, burro e formaggi.

