

PASSAPAROLA

di Silvana Mazzocchi



# Mangia (bene) come leggi

Franco Berrino, medico all'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, ha scritto un vademecum per un'alimentazione e uno stile di vita sani

di SILVANA MAZZOCCHI

OGGI SU Rep:

La Ue boccia la manovra: "Violate le regole sul debito"

Vendita allo scoperto, domande e risposte

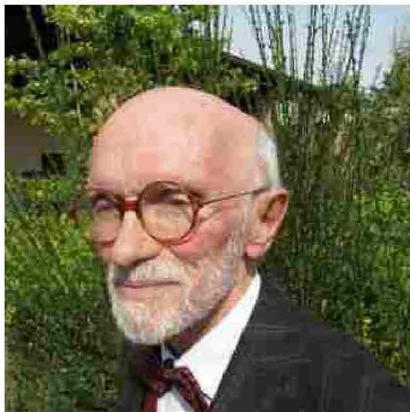
Il pre-governo di Salvini

Una disperata ammissione d'impotenza

Decreto sicurezza, nuova fronda tra i deputati del M5S. In 18 chiedono modifiche

ABBONATI A Rep:

21 novembre 2018



Franco Berrino

Ai tempi delle diete estreme, del fai da te sempre inutile e dannoso praticato con il miraggio di ottenere un corpo perfetto in poche settimane, può essere utile e soprattutto saggio, puntare alla salute e non al miracolo e, dunque, all'essere più che all'apparire. E' l'obiettivo di *Medicina da mangiare* (Franco Angeli editore) scritto da Franco Berrino, specializzato in Anatomia patologica, autore di centinaia di pubblicazioni scientifiche e per quarant'anni medico all'Istituto

Nazionale dei Tumori di Milano.

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

la Repubblica

ILMIOLIBRO

TIRA FUORI LO SCRITTORE CHE È IN TE

NARRATIVA, POESIA, FUMETTI, SAGGISTICA

Publica il tuo libro

Storiebrevis | Premi letterari

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 abbinare 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.

#### **Quanto la nostra salute dipende dal cibo che mangiamo?**

"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). 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".

#### **Il suo libro parla di scienza e suggerisce anche 130 ricette per combattere varie patologie; quali sono i cibi salvavita?**

"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."

#### **Quali sono le patologie più diffuse e quali sono i cibi da evitare assolutamente?**

"Non c'è niente di assoluto ma è certamente meglio evitare i cibi che l'OMS raccomanda di evitare, *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.

Franco Berrino  
*Medicina da mangiare*  
Franco Angeli editore  
Pagg 278, euro 20

*Noi non siamo un partito, non cerchiamo*