



IL LIBRO
di Valeria Pini

Rivoluzione a tavola nel nome della medicina

Alimentazione sana per vivere più a lungo. Un mantra che ascoltiamo sempre più spesso perché ormai un'infinità di studi segnalano quanto sia importante per la nostra salute. Spesso invece mangiamo cedendo alle lusinghe della gola o di un pasto veloce. Se siamo nervosi divoriamo, anziché assaporare, cibi troppo salati o dolci, caffè e alcolici. A tavola infatti passano tutte le emozioni, positive e negative. Ma c'è una buona notizia: ne siamo sempre più consapevoli. E sappiamo - certamente più che in passato - come anche un'alimentazione sana possa contribuire a sconfiggere una patologia. È questo il filo conduttore del libro *Medicina da mangiare* di Franco Berrino (Franco Angeli editore, 20 euro), medico specializzato in anatomia patologica, per anni direttore del dipartimento di Medicina preventiva e predittiva dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano. Berrino chiarisce che non «è la dieta che guarisce», ma «è il nostro stesso corpo che si autoguarisce se non lo sovraccarichiamo di troppo cibo, o di cibi difficili da gestire dal nostro fisico, di cibi tossici». L'autore si rivolge sia a chi vorrebbe mangiare meglio per prevenire le malattie che a chi è già malato e vorrebbe stare meglio. Individuando soluzioni pratiche che tengano conto della vita quotidiana di ognuno. La prima parte del libro è dedicata alla prevenzione, con tutto quello che va tenuto in una dispensa. Perché, come scrive Berrino, molti fanno fatica a «tradurre in pratica, in cucina, le

indicazioni terapeutiche relative alla nutrizione». Oltre agli ingredienti il lettore trova anche una serie di ricette, tutte vicine alla tradizione della cucina mediterranea. Scopriamo così, ad esempio, che chi soffre di insonnia dovrebbe bere un succo di mela caldo o consumare un brodo di verdure verdi prima di andare a letto. La zuppa di miso, invece, è consigliata per combattere il dolore, mentre una minestra di fagioli neri con timo è indicata durante la menopausa. Nei capitoli successivi troviamo la particolarità di questo testo: le ricette sono abbinata alle malattie che aiutano ad affrontare. È bene chiarire, come fa l'autore, che il cibo non va considerato come una medicina da assumere per superare la malattia per poi tornare alle «cattive abitudini» del passato. È bene invece cambiare stile di vita per sempre. Perché la medicina da mangiare non serve a guarire il sintomo ma a rivoluzionare la nostra vita.

Colesterolo?
Aiutati con:
COLESTEROLI AGI 12/15
12.90
19.90