

RO

METEO

Milano



Home . Salute . Medicina . **L'esperto: "Italiani 'bocciati' a tavola, industria colpevole"**

# L'esperto: "Italiani 'bocciati' a tavola, industria colpevole"

Franco Berrino, trattiamo male il nostro microbiota intestinale, no a fake news sul cibo

**MEDICINA**

Mi piace 0 Condividi Tweet Condividi



Banchi frutta verdura

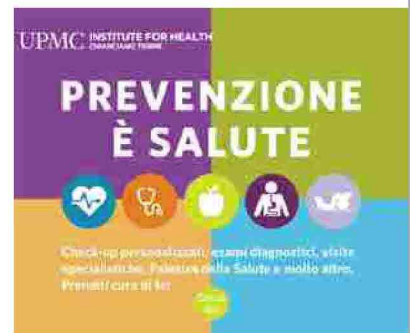
**Publicato il: 15/12/2018 12:18**

"Gli italiani a tavola? Ho un giudizio molto negativo, diciamo bocciati. Ma non è solo colpa loro: l'industria alimentare ha modificato le abitudini e il cibo". A parlare all'Adnkronos Salute è **Franco Berrino**, specializzato in Anatomia patologica, autore di centinaia di pubblicazioni scientifiche. Oggi il professore è in pensione, ma per quarant'anni è stato un medico all'Istituto nazionale dei tumori di Milano. La sua ultima fatica letteraria è

'**Medicina da mangiare**' (Franco Angeli editore). Una guida pratica (ci sono oltre 130 ricette) abbinata alla salute con fondamenta scientifiche molto solide.

"Questo libro può essere visto come lavoro 'anti- fake news' sull'alimentazione - aggiunge Berrino - ma la mia pretesa è dare consigli che siano basati su studi e ricerche scientifiche. Non critico nessuno ma cerco di indicare una strada perché non è la dieta che guarisce ma è il nostro stesso corpo che si autoguarisce se non lo sovraccarichiamo di troppo cibo e piatti 'tossici". Protagonista del libro è la cucina **MacroMediterranea**, "l'incontro fra la cucina Mediterranea del nostro passato e la filosofia dell'estremo Oriente - scrive Berrino nel volume - la filosofia dell'energia del cibo tramandata e importata in Occidente dalla Macrobiotica, un filo rosso che accomunava tutti i popoli del mondo".

Il lavoro dello scienziato è da sempre impegnato nella lotta contro gli acidi grassi trans, i "grassi peggiori della salute" come li definisce Berrino. "Sono quelli che si formano nel processo di idrogenazione dei grassi vegetali per la produzione di margarine, usate per esempio in snack industriali dolci e salati, brioche da banco, alcune barrette di cioccolato,



**adnkronostv**



Virgin Galactic sfiora lo spazio

Cerca nel sito



**Notizie Più Cliccate**

1. Silvio ci crede ancora
2. E' morto Antonio Megalizzi
3. X Factor, trionfa Anastasio
4. Di Maio: "Abbiamo più soldi di quelli che servono"
5. 'Carboidrati la sera fanno ingrassare' e altre fake news servite a tavola

**Video**



Da Topolino a Spiderman per Natale è 'Tattoo'

multi biscotti e cracker, dolciumi industriali", riporta nel libro l'autore che precisa "dobbiamo trattare bene il nostro microbiota intestinale è da lì che parte il benessere e la prevenzione di molte malattie. Invece, quasi 1 italiano su 3, ci dicono molti studi, ha problemi intestinali e crescono le malattie autoimmuni".

Il Natale è uno dei banchi di prova per la bilancia degli italiani, ma su questo aspetto l'esperto è più accondiscendente. "Una volta l'anno si può anche mangiare il cotechino con le lenticchie o il panettone - osserva Berrino - Certo nel primo caso sarebbe meglio sceglierne uno che non sia stato trattato con i nitriti, perché aumentano il potere cancerogeno. Ed anche per il panettone o il pandoro è meglio controllare le etichette e preferire prodotti artigianali con farina di manitoba, uvetta sultanina e lievito madre".

Ritornano al tema del libro, quando è accaduto che gli italiani hanno perso la via maestra dell'antica dieta Mediterranea? "Abbiamo perso la conoscenza di questo regime dagli anni '60 - ragiona Berrino - L'industria alimentare ci ha fatto cambiare abitudini spostandole verso prodotti sempre meno naturali e sempre più artificiali, ultra lavorati spesso. L'Oms raccomanda invece di eliminare l'uso dei grassi idrogenati nella produzione degli alimenti. Il Codice europeo contro il cancro (Ecac) ci dice che si può ridurre il rischio di recidive e migliorare la prognosi. Il codice raccomanda di mantenere un peso corporeo sano, consumare cibi integrali e prodotti di soia e appunto ridurre i grassi saturi".

Il libro 'Medicina da mangiare' prende spunto dal precedente pubblicato nel 2005, 'Il cibo dell'uomo', "ho voluto restituire al pubblico quello che avevo imparato. Il concetto fondamentale è che possiamo aiutarci a liberare l'organismo da alcuni disturbi e malattie, a ridurre gli effetti collaterali dei farmaci e a far funzionare meglio le terapie - spiega Berrino - In quest'ultimo libro ho anche inserito, grazie all'aiuto di due bravissime cuoche, tante ricette di cucina abbinata alla patologie per facilitare la vita a chi è in difficoltà. Come ci ricordano le raccomandazioni del Fondo mondiale per la ricerca sul cancro (Wcrf) occorre limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica e le bevande zuccherate, basare la propria alimentazione su cibi di provenienza vegetale con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto, verdure non amidacee e frutta. Poca carne rossa, poco sale e poco zucchero".

La parte centrale del libro firmato da Berrino è dedicata all'alimentazione curativa. L'esperto mette in relazione la dieta MacroMediterranea con alcune delle malattie più diffuse. Si parte con i tumori, la dieta antinfiammatoria, come pulire l'intestino, la sindrome metabolica, l'obesità, il diabete, il dolore cronico, la terza età, le malattie autoimmuni, l'Alzheimer e la depressione.

"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 '900, meno ci si ammala di diabete, di infarto, di ictus cerebrale, di cancro, di malattie neurodegenerative, le malattie più frequenti del mondo occidentale - conclude Berrino - 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".

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright Adnkronos.

Mi piace 0 [Condividi](#) [Tweet](#) [Condividi](#)

**TAG:** [Franco berrino](#), [dieta mediterranea](#), [Medicina da](#)

mania



Anastasio: "Sapere che Casapound mi ha condiviso mi fa proprio girare le balle"



New York, aggressione razzista a colpi di ombrello

Prova **ENI DIESEL+**



in oltre 3000 Eni Station

## In Evidenza



Enel Green Power compie 10 anni



Il ruolo della radioterapia stereotassica nella patologia oncologica



Tumori, a Genova 20esima edizione di "Grandangolo"



Il Rapporto 2018 Ismea - Qualivita



Cida, assemblea aperta dei pensionati



Confindustria presenta rete aziende 'Connex'