

Cibarsi bene, ecco il potere del corpo

Effetto benessere. Il patologo Franco Berrino spiega nel suo libro l'importanza di seguire l'alimentazione semplice. Essenziale una nutrizione che rispetti le tradizioni, i ritmi naturali e usi ingredienti in grado di prevenire le malattie

DANIELA MAMBRETTI

La salute è una questione di potere e di consapevolezza. Il potere di vivere con poco, nutrendosi con cibo semplice e rispettoso dei ritmi naturali, di masticare bene, di evitare sostanze tossiche e nocive, di rifuggire la vita sedentaria. La consapevolezza che ogni singolo gesto esistenziale può produrre grandi risultati sul benessere, che un terzo dei tumori potrebbero essere prevenuti semplicemente modificando le abitudini alimentari e che numerose patologie come obesità, aterosclerosi, diabete, stipsi e ipertensione - e la relativa assunzione di farmaci - potrebbero essere evitati nutrendosi adeguatamente, mantenendosi snelli, e osservando un corretto stile di vita.

Scelte mirate

Coniugando antiche saggezze e innovative conoscenze scientifiche, Franco Berrino, patologo, epidemiologo, già direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, e autore del libro "Il cibo dell'uomo" (Franco Angeli) rivaluta l'importanza del cibo semplice e spiega come sia possibile prevenire disturbi e vere patologie, ma anche come migliorare l'impatto delle terapie oncologiche, con scelte alimentari mirate.

A scopo preventivo, le raccomandazioni sono poche: maggior uso di cereali integrali, legumi, frutta e verdura, ma meno zuccheri, alimenti industriali, cereali raffinati, carne e latticini.

«La recente ricerca scientifica ha confermato che l'alimentazione corretta è quella precedente alla Rivoluzione Industriale. Pertanto, recupero della tradizione culinaria sì, ma di quella povera, dove carne e formaggi erano occasionali, mentre ora si mangia come fosse

sempre un giorno di festa» sottolinea Berrino.

Le medicine tradizionali da sempre sfruttano il potere terapeutico degli alimenti, ma ora anche studi e ricerche internazionali ne confermano il valore. Per esempio, è stato dimostrato che chi mangia più verdure si ammala meno di tumori che colpiscono l'apparato digerente e respiratorio: un forte fumatore ha un rischio 20 volte superiore di ammalarsi di cancro polmonare rispetto a un non fumatore, ma se assume quotidianamente verdure può dimezzare il rischio che, però, resta elevato se non smette di fumare.

L'attività preventiva

L'azione protettiva delle verdure è dovuta soprattutto alla presenza di sostanze antiossidanti come la vitamina C, E o il beta-carotene che inibiscono l'attivazione di molte sostanze cancerogene e proteggono strutture cellulari e Dna. I cereali integrali e i legumi, invece, grazie al loro contenuto di fibra, contribuiscono a prevenire il cancro dell'intestino e a ridurre l'assorbimento degli steroidi, tra i quali alcuni ormoni sessuali che sostengono la proliferazione delle cellule tumorali mammarie

Al contrario, un'alimentazione ricca di zuccheri semplici e farine raffinate promuove lo sviluppo dei tumori aumentando la produzione di insulina che favorisce anche l'aumento di peso e lo stress ossidativo. Inoltre, i cibi ricchi di zucchero aumentano i trigliceridi e le bevande zuccherate sono tra le cause più importanti di obesità. Anche le carni rosse, fresche e conservate, sono correlate a un maggior rischio di tumori intestinali, dello stomaco e del pancreas.

Le tradizioni lontane

Fortunatamente, è possibile contare anche su efficaci alimenti di tradizioni culinarie

"lontane": i fagioli azuki, per esempio, per preparare dolci golosi, ma a basso indice glicemico, le alghe, un tempo consumate anche dalle popolazioni costiere italiane, contengono vitamine, sali minerali e agevolano il funzionamento della tiroide favorendo il dimagrimento, oppure il fungo shiitake, diuretico e ipocolesterolemizzante, per arricchire le zuppe, il daikon, una ravanella bianca che abbassa il colesterolo e contribuisce a sciogliere i depositi di grasso.

Ma uno dei segreti del benessere è la masticazione. «E' importante per due ragioni: la digestione degli amidi avviene con la saliva e se la masticazione non è completa e gli amidi sono mal digeriti possono provocare gonfiore addominale, inoltre, masticando tanto, si invia più velocemente al sistema nervoso il segnale di sazietà e, quindi, si mangia meno» spiega Berrino. La lentezza nell'atto del nutrirsi - antico e nuovo al tempo stesso - riporta l'uomo a una dimensione più distesa. Il cibo finalmente scelto, preparato e assaporato consapevolmente apre le porte all'integrità del corpo e dello spirito.



Un'alimentazione rispettosa degli equilibri tiene lontane le malattie e assicura una vita migliore. Nella foto La Fruttivendola di Vincenzo Campi

Le ricerche

Stili di vita e osservazione di sé

I geni esistono, ma non definiscono nulla a priori. Possono essere accesi o spenti in funzione dello stile di vita adottato. Una sana alimentazione, ricca di frutta e verdura - il broccolo, per esempio, attiva un gene che protegge i polmoni dalle sostanze tossiche del fumatore - 30 minuti di moto ogni giorno, esercizi di rilassamento e meditazione possono proteggere dal cancro e da numerose malattie croniche.

Anche Ulrich Strunz, autore di "Il nuovo programma anticancro - Cibo sano, sport sano, pensiero

sano" (Edizioni Il Punto d'Incontro), sostiene che ciascuno ha in pugno la propria salute con particolare attenzione all'aspetto spirituale dell'esistenza.

Lo sottolinea anche Maria Giovanna Luini in "Quanto pesa la tua salute?" (Trenta Editore): l'osservazione di sé induce a una pacifica e sottile constatazione che entra a far parte del proprio patrimonio personale, conferendo forza, equilibrio e protezione dallo stress cronico.

Per approfondire sul tema del libro di Berrino: www.lagrandevia.it. D.MAMB.