

benessere | a tavola



EVER GREEN

SORPRESA: LE SCOPERTE DELLA SCIENZA E LE ANTICHE SAGGEZZE COINCIDONO, ALMENO IN FATTO DI ALIMENTAZIONE. PERCHÉ LA DIETA IDEALE (PER SENO, CERVELLO E PERSINO GIROVITA) È QUELLA A BASE DI PROTEINE VERDI. PAROLA DELL'EPIDEMIOLOGO GURU (CHE PENSA ANCHE AD ANGELINA)

di **Anna Alberti**

IL SUO SOGNO (ANZI, QUELLO DEL SUO CERVELLO LIMBICO) è tornare a piedi sulla collina nepalese di Gokyo - la miglior vista sull'Everest, a 5.500 metri di quota - per festeggiare gli 80 anni con sua moglie. Logico che il professor Franco Berrino (l'epidemiologo/gourmet dell'Istituto Tumori di Milano che per FrancoAngeli ha appena pubblicato *Il cibo dell'uomo*), ce la metta tutta per arrivarci in salute, senza rinunciare al palato. **Qualche dritta per tutti noi, nei mesi in cui il cibo - con Expo - sta diventando un'ossessione collettiva?** Basterebbe essere consapevoli del fatto che la dieta occidentale non ha più niente a che vedere con quello che l'uomo ha mangiato da quando esiste l'agricoltura (praticamente da 15 mila anni). Nulla da inventare, dunque: si tratta di ricominciare da dove siamo partiti. La sintesi migliore è quella del Codice europeo contro il cancro, frutto di un enorme lavoro di revisione di oltre 100 scienziati. **Cosa hanno scoperto?** Che bisogna tornare a cibarsi come i nostri bisnonni. Dunque basare l'alimentazione sui cereali non

raffinati (cioè riso integrale, farro e orzo decorticati, miglio); su legumi, verdure, frutta, pesce. E soprattutto, evitare carni conservate (salumi, preparazioni industriali) e bibite dolcificate. Limitare carni rosse e cibi ad alta densità calorica (più ricchi di zuccheri e grassi); inoltre l'alcol e alimenti molto salati. Ma la cosa stupefacente, scoperta dallo studio Epic (che valuta le abitudini di 500 mila europei dagli anni 90 a oggi), è un'altra. **Di che si tratta?** I ricercatori hanno constatato che le persone già abituate a seguire le raccomandazioni del Codice europeo si ammalano meno di cancro, ma anche di molte altre malattie croniche, vedi quelle di cuore, polmoni, cervello, le artriti... Queste dritte, dunque, sono utili per prevenire tutti i mali della vecchiaia. **La strada giusta per Gokyo! Ma in pratica come si fa?** Bisogna ritornare in cucina, smetterla con i cibi pronti. E reimparare a cucinare i cereali integrali (se il tempo manca, basta farlo la sera prima), a fare i dolci in casa, come quando non c'era zucchero. Con frutta e patate dolci si fanno biscotti buonissimi. Provate!

E SE TAGLIASSIMO I CONSUMI?

Sin da bambini assumiamo troppe proteine: le buone ragioni per ridurle

PENSIAMO AL FUTURO DEI FIGLI PUNTANDO SU SPORT e istruzione, ma si può fare di più. Insegnando loro a nutrirsi. E a evitare gli eccessi a partire dalle proteine. Un ragazzo di età scolare ne ha bisogno di un grammo per ogni chilo di peso, spiega ancora Franco Berrino, ma ne mangia in genere tra i 100 e 150 g, soprattutto perché trova tutti i giorni nel piatto carne, salumi, latticini. Meglio invece puntare su un consumo più moderato di proteine, specie se di origine animale: l'eccesso non solo aumenta il rischio di tumori, alla distanza, ma nell'immediato fa perdere calcio: questo perché acidifica il sangue, costringendo le ossa a cedere sali di calcio per tamponare. E addio prevenzione dell'osteoporosi nelle bambine.

UN'ALTERNATIVA PER LA "JOLIE"

C'è un regime alimentare che aiuta a combattere i geni dei tumori femminili

SI PUÒ MODIFICARE CIÒ CHE È SCRITTO NEI GENI con una dieta? È la sfida del progetto COS 2 messo a punto da Berrino e dalla sua équipe all'Istituto Tumori di Milano, dedicato alle portatrici dei geni BRCA (che indicano una predisposizione familiare al tumore di seno e ovaio), proprio come Angelina Jolie. Il reclutamento delle 300 volontarie è ancora in corso (info: Campus Cascina Rosa, tel. 02/23903513). Tutte vengono invitate a pranzo, a seguire corsi di cucina per migliorare lo stile alimentare, e a fare attività fisica. Obiettivo? Ridurre insulina e IGF-I, fattori che innalzano il rischio di malattie ormonodipendenti.

L'ABC DELLA DIETA SALVA-SENO

È provato: funziona per le donne a rischio. Ma fa bene un po' a tutti

ECCO LE RACCOMANDAZIONI per le volontarie di COS 2, utili per chiunque voglia perdere peso e guadagnare in salute. Ridurre: 1) le calorie giornaliere; 2) gli alimenti ad alto indice glicemico, come farine raffinate, patate, riso bianco, corn flakes; 3) i cibi che fanno salire l'insulina nel sangue, vedi zucchero e latte; 4) le proteine animali (a eccezione del pesce), fino al 9% dell'apporto calorico; 5) le fonti di grassi saturi (carni rosse e conservate, latte e prodotti lattiero-caseari). E preferire sempre: 6) orzo, avena, miglio, riso integrale, farro, quinoa, grano saraceno, 7) tutti i legumi, compresa la soia, 8) tutte le verdure (tranne le patate) 9) e naturalmente i grassi vegetali come l'olio extravergine d'oliva, noci, semi oleosi (istitutotumori.mi.it).

NUTRIRE IL CERVELLO

Con la Mediterranea: ora si scopre che previene anche ictus e Alzheimer

NELLA SETTIMANA DELLA MENTE, I NEUROLOGI ITALIANI lo hanno ribadito: per mantenere in forma il cervello e prevenire le malattie degenerative l'alimentazione è cruciale. Particolarmente utile l'effetto protettivo dei grassi omega-3 (presenti in pesce azzurro, salmone, spada, tonno fresco, sgombro, halibut, trota). Se queste raccomandazioni valgono per tutti, ci sono poi indicazioni più specifiche, utili soprattutto per chi ha precedenti in famiglia. Per la sclerosi multipla, per esempio, sembra dimostrato che una dieta ricca di grassi insaturi (olio d'oliva o di arachidi) e di antiossidanti (vedi verdure e frutta ricche di vitamina A, E, C, e acido lipoico) sia in grado di diminuire l'attività infiammatoria svolgendo una funzione neuroprotettiva. Per quanto riguarda le malattie cerebrovascolari e la demenza, la dieta mediterranea e con basso contenuto di sodio sembra avere un effetto protettivo. Infine, da non farsi mancare nel piatto cibi ricchi di omega-3, vit. B6 e B12, calcio e potassio (neuro.it).

VEG, MA PER IL PIANETA

È uno dei temi più dibattuti sui social network: il consumo di carne fa anche male all'ambiente? Allarmisti e anticomplottilisti si spaccano. Le cifre, però, parlano chiaro. Da quando la carne è diventata più accessibile, grazie all'allevamento intensivo che ne ha accresciuto la produzione dai 78 milioni di tonnellate annue del 1963 ai 308 milioni del 2014, i guai per il pianeta sono in aumento. Oltre il 26% del terreno coltivabile è ormai destinato a pascoli (anziché al cibo). Ma soprattutto, gli animali d'allevamento sono la causa del 15% dei gas serra. Se aggiungiamo che la carne allevata "intensivamente" contribuisce alla crescente resistenza batterica agli antibiotici, è subito spiegato perché molti (scienziati e no) si augurano una riduzione drastica dei consumi. Nei paesi anglosassoni il calo è già sensibile grazie alle campagne salutiste (vedi la storica flessione di McDonald's). Ma in Usa c'è chi ripropone il sistema adottato per alcol e tabacco: tassare il prodotto e alzare i prezzi per scoraggiare gli eccessi.

DEBORA ATTANASIO

mc 373