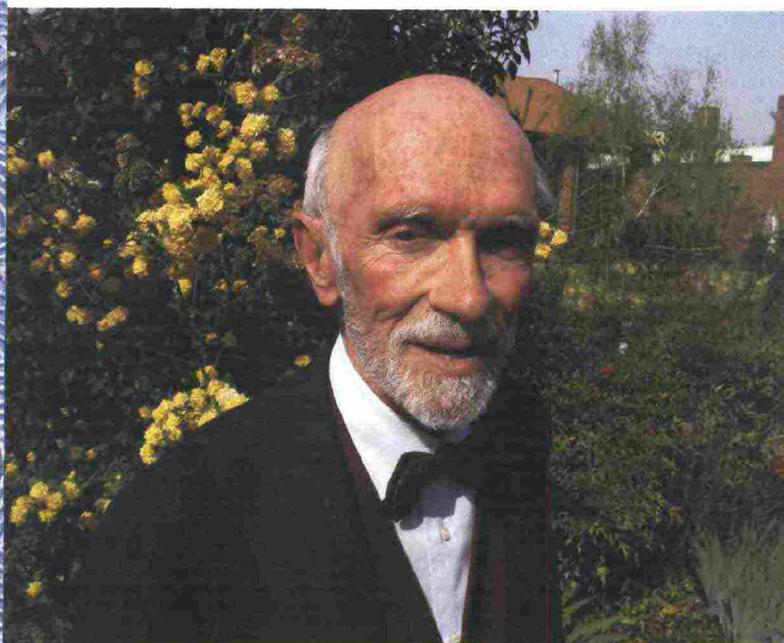


La ricetta della Salute



SECONDO
IL DOTTOR
FRANCO BERRINO,
IL SEGRETO
È LA DIETA
MEDITERRANEA.
PIÙ UN PIZZICO
DI GRATITUDINE,
PER FARE DEL CIBO
UNA FORMA
DI MEDITAZIONE

di Emina Cevro Vukovic

Per il dottor Franco Berrino, essere magri non è una questione estetica, ma una necessità. Lo spiega in "Il cibo dell'uomo", uscito in marzo per Franco Angeli. Non serve affamarsi, non occorre allarmarsi se si è rotondetti: ma in base alle ricerche mediche, a partire dagli 85 cm di circonferenza vita per le donne e di 100 cm per gli uomini, c'è il rischio documentato di contrarre malattie cardiocircolatorie, diabete, alcuni tipi di tumore. Per questo, la più grande sconfitta della medicina nutrizionale è l'obesità, che continua ad aumentare, così come aumentano le diete fallimentari per curarla. Epidemiologo, dopo aver lavorato per quaranta anni come ricercatore alla fondazione IRCCS di Milano (Istituto nazionale per lo studio e la cura dei tumori), da quando è in pensione il dottor Berrino promuove in affollate conferenze la dieta mediterranea come strumento di prevenzione. Uno stile alimentare sintetizzabile

in poche (e poco ascoltate) raccomandazioni: più cereali integrali, legumi, verdura e frutta fresca, meno zuccheri, cereali raffinati, carne, latticini, sale, grassi animali e alimenti conservati sotto sale.

Seguitissimo sui social network, considerato da moltissimi il guru del vivere sano, dotato di straordinaria capacità di comunicazione, come paladino della salute non si risparmia fatiche, salvo poi rinfrancarsi nei ritiri di meditazione. È commovente vedere la partecipazione con la quale durante le conferenze risponde ai tanti dubbi del pubblico, dei malati, degli studenti, non attingendo solo al sapere, ma anche al cuore, all'empatia. Da vero medico. Per vivere bene, consiglia di percorrere tre vie: quella del buon cibo, quella del giusto movimento e quella della ricerca spirituale attraverso la meditazione. Lo abbiamo incontrato, con un tè in mano, nella sua casa milanese, dove gli oggetti d'arte orientale testimoniano la sua passione per i viaggi.

SPECIALE YOGA
alimentazione

D **YOGA JOURNAL** Quanto è importante, per la salute, come mangiamo?

R **FRANCO BERRINO** La sindrome metabolica (una combinazione di alterazioni metaboliche) e il fumo sono tra i maggiori problemi per la sanità pubblica. E la sindrome metabolica, che apre la via a malattie gravi come il diabete, l'Alzheimer, i tumori, gli infarti, alcune malattie autoimmuni ecc., è legata al modo di alimentarsi. Però sappiamo anche che si può evitare oppure fare regredire con la dieta tradizionale mediterranea. In una ricerca condotta di recente, grazie alla dieta in due anni il 70% dei casi esaminati era regredito.

D Quindi serve costanza, non si possono pretendere risultati veloci, immediati?

R Quando un paziente mi chiede "per quanto tempo devo mangiare così", gli rispondo "per la vita".

D I risultati positivi si vedranno nel giro di due anni?

R No, alcuni sono immediati, il colesterolo si abbassa in un mese o due, per la pressione ci vuole più tempo. Impegnandosi in modo attento, in un anno la pancia può andare giù.

D Perché è importante mantenere un peso basso?

R Quello che conta non è tanto il peso quanto la circonferenza della vita, l'adiposità a livello dell'addome, è questo il grasso più pericoloso che interferendo con il buon funzionamento dell'insulina provoca la sindrome metabolica. **L'obiettivo principale è quello di far andar giù la pancia perché così vanno giù pressione, glicemia, colesterolo.**

D La sua indicazione è quindi di adottare la dieta mediterranea?

R Sì, ma quella di una volta, con cereali integrali, legumi, verdura, frutta. Che poi è molto simile all'alimentazione macrobiotica. La scienza sta confermando antiche sapienze. **Il codice europeo per la prevenzione del cancro non si discosta molto da quanto suggerisce la macrobiotica.**

D Quali sono i peggiori errori alimentari degli italiani?

R **Patatine, salumi, troppo alcol, pane bianco, aperitivi...** In generale tutto quello che si trova al bar. Le patatine sono tra le cose che fanno più male e più ingrassano.

D Molte persone sono ossessionate dalla quantità del cibo e pesano tutto per dimagrire.

R La quantità è importante, se uno riesce a mangiare meno di norma sta meglio. Però è difficile mangiare meno, perché siamo programmati ad accumulare grasso per far fronte alle carestie, per cui il corpo mette in gioco molte strategie per non perdere peso. Mediamente, comunque, i magri stanno meglio dei grassi e i grassi si ammalano di tumore più dei magri. Con l'eccezione dei tumori legati al tabacco (gola, polmoni) di cui si ammalano più i magri, per ragioni ancora non chiare.

D Ci sono dei trucchi per riuscire a mangiare di meno?

R Riempirsi la pancia con cibo che dia senso di sazietà e abbia poche calorie. Per questo si consiglia il cibo integrale, da masticare bene, che sazia molto.

D Lei sta conducendo una battaglia dai toni anche accesi sull'alimentazione dei bambini.

R La parte finale del mio libro è dedicata alle mamme, si intitola "Giù le mani dai bambini". Dobbiamo difenderli dalle aggressioni del mercato, la potenza della pubblicità televisiva sui bambini è clamorosa: merendine, patatine fritte, bibite... vanno protetti dal cibo spazzatura.

D Il suo libro offre dei consigli ai malati, e si apre anche a una dimensione spirituale.

R C'è una piccola componente spirituale, avrei voluto ampliarla di più ma **mi considero un discepolo, non un maestro spirituale.** Il libro nasce soprattutto da un sentimento di gratitudine. Alla fine della mia carriera posso dire che sono stato fortunato, ho avuto modo di studiare, di fare ricerca, perciò attraverso il libro ho voluto restituire ai medici e ai malati quanto ho maturato nel mio lavoro pensando che possa essere utile. Anche perché c'è poca cultura sul cibo nei medici e invece sarebbe bene che si rendessero conto di quanto con l'alimentazione potrebbero aiutare i malati.

D Mi ha colpito e ho trovato molto bella la sua classificazione dei sette livelli di consapevolezza alimentare.

R È un omaggio a Renè Levy, che è stato il riferimento della macrobiotica in Europa. I setti livelli rappresentano delle tappe evolutive. Sinteticamente: il 1° livello, naturale, è quello del neonato, mangiare per riempirsi la pancia; il 2° livello, sensoriale, è legato al piacere, alla memoria del gusto; il 3° livello, sentimentale, è quello che ci fa dire che nessuno cucina come la mamma; il 4°, intellettuale, è basato sui concetti, sulla scienza nutrizionale, spesso sulla saccenteria; il 5°, ideologico, molto pericoloso, è di chi, come certi vegani, crudisti o macrobiotici, diventa schiavo di un ideale; il 6°, sociale, coercitivo, ci fa rispettare pedissequamente le tradizioni; il 7°, di giustizia, è basato sulla gratitudine, è quello a cui tendere. **Prima di mangiare bisognerebbe fermarsi a ringraziare l'angelo della terra**, che ci dà la forza, l'angelo dell'acqua che ci dà la purezza, l'angelo dell'aria che ci dà l'intelligenza, l'angelo del fuoco che ci dà la passione. Si tratta di elevare il livello di consapevolezza. La dieta diventa meditazione.



Per approfondimenti su alimentazione, prevenzione e stile di vita e anche sui corsi della scuola di cucina fondata da Franco Berrino per la prevenzione dei tumori, si può visitare il sito: www.istitutotumori.mi.it e cliccare sulla foto del Campus Cascina Rosa.

DA LEGGERE

Franco Berrino
IL CIBO DELL'UOMO
La via della salute tra
conoscenza scientifica e
antiche saggezze
Edizioni
FrancoAngeli/Self-help
€ 17,50



I CONSIGLI QUOTIDIANI DEL DOTTOR BERRINO

- **PANE** No a quello preparato con la farina bianca che il dottor Berrino considera un "veleno": ha un indice glicemico alto e di conseguenza stimola la produzione di insulina, favorendo obesità, sindrome metabolica e diabete. Sì al pane preparato con farine integrali, possibilmente appena macinate, a lievitazione naturale e senza additivi, meglio ancora se con semi di sesamo, ricchi di calcio. Attenzione al finto pane integrale, fatto con farina bianca e crusca, che si riconosce perché non presenta un colore scuro uniforme, ma è a puntini.
- **PASTA** Stesso discorso fatto per il pane vale per la pasta; **no a quella bianca, sì alla integrale** condita con le verdure.
- **RISO** No a quello bianco, con alto indice glicemico. **Sì al riso integrale, un cereale che contiene soltanto il 10% di proteine**, il che oggi è importante perché in generale si consumano troppe proteine. Ricco di polifenoli dall'azione anti infiammatoria, è perfetto anche quando si sta poco bene.
- **YOGURT** Sì a quello magro, non zuccherato, no a quello alla frutta che contiene additivi e conservanti, meglio aggiungere allo yogurt bianco della frutta fresca.
- **DOLCI ELABORATI** No perché fatti con grassi e tanto zucchero, preferire dolci semplici con farine integrali e frutta fresca o secca, senza zucchero aggiunto.
- **BEVANDE ZUCCHERATE** Da evitare; quindi no a cole, aranciate ma no anche ai succhi di frutta zuccherati, meglio la frutta fresca. Il rischio che un bambino diventi obeso aumenta del 60% se mangiando beve una lattina di bevande zuccherate.