

Bonus bebe
*100
ti regaliamo **100€**
DI SCONTI >>>>



Cerca...

QUIMAMME
NETWORK

NEWS

GRAVIDANZA

NEONATO

FAMIGLIA

VIDEO

ABBONAMENTI

BIMBINFIERA

SHOP

Visita il Colosseo con i tuoi bambini! Scopri subito le offerte

QuiMamme > Attualità

ti consigliamo

speciali

Medicina da mangiare. Quando il cibo cura, anzi previene

Un saggio del medico Franco Berrino sforna 134 ricette pensate su misura per combattere le malattie, ma anche per accompagnare momenti importanti della vita. Come la maternità e la crescita dei bambini. Con un solo obiettivo: la salute



Medicina da mangiare. Cibo per il nostro benessere. Che aiuta a prevenire le patologie e, nel caso avverso, ad affrontarle meglio. E che dovrebbe accompagnare **tutti i momenti della vita**. Dalla maternità all'allattamento, dalla crescita dei bambini allo sport. Perché l'alimentazione è il carburante necessario alla sopravvivenza, naturalmente. Ma anche il primo strumento di **difesa dalle malattie**. A tavola si stabiliscono sin dai primissimi giorni le **traiettorie di salute** di ciascuno di noi. Si possono raddrizzare scompensi. Soprattutto ci si prende cura di sé ogni giorno, più volte al giorno. Questo ci spiega il dottor **Franco Berrino**, che dal 1975 al 2014 ha diretto il dipartimento di Medicina preventiva e predittiva dell'Ist, nel suo ultimo, preziosissimo saggio. Si intitola appunto "**Medicina da mangiare**" (FrancoAngeli, 276 pagine, 20 euro) e ha un obiettivo alto: rovesciare il piatto. Rivoluzionario, cioè, il nostro approccio al cibo e alla salute. Vediamo come.

Medicina da mangiare in 134 ricette

Le abbiamo contate una per una, e Berrino ci scuserà se abbiamo tralasciato qualcosa. Sì, perché "Medicina da mangiare" è anche un **ricettario**. Messo a punto assieme alle cuoche **Simonetta Barcella** e **Silvia Petruzzelli**. "Occorreva una sorta di manuale", spiega Berrino, "dove i lettori motivati a un'alimentazione preventiva e i malati motivati ad aiutarsi a stare meglio con il cibo, nonché a migliorare l'efficacia e ridurre gli **effetti collaterali delle terapie**, trovassero indicazioni pratiche di cucina". Le ricette, dunque. Appartengono tutte alla tradizione mediterranea e macrobiotica. Spesso rappresentano una sintesi delle due grandi scuole. Al punto che Berrino le definisce, brillantemente, di cucina "**macromediterranea**". E vengono abbinare alle varie patologie. O anche a momenti ben più piacevoli della vita, come la gravidanza e l'allattamento.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Le cure nel piatto

Nel capitolo sulla dieta **antinfiammatoria**, per esempio, dopo la lista degli alimenti che facilitano la flogosi (come le carni conservate e gli insaccati) e di quelli che invece la contrastano (come i cereali integrali e il pesce azzurro), Berrino e le sue cuoche sfornano **sei ricette**: zuppa di miso con funghi shitake; riso integrale con cipolle e borragine; crema di amasake, nocciole e cacao; alici marinate; yogurt di mandole; pesto di portulaca con yogurt e mandorle. Stesso discorso per la dieta chemioterapica. Per quella indicata in caso di diabete, sindrome metabolica, **obesità**. Ricette su ricette. Per contrastare stitichezza, reflusso, candida. Per combattere il dolore, la cefalea, l'endometriosi. Ma anche l'osteoporosi, le malattie autoimmuni, la depressione. Per garantirsi una maternità in salute. Per crescere **bimbi più forti** con meno proteine. Per affrontare adeguatamente la pratica sportiva o un viaggio.

Obiettivo autoguarigione

Qual è il rischio di questo approccio? Berrino lo segnala subito: considerare il singolo piatto **come un medicinale**. Che si prende finché non passano i sintomi. E che si mette da parte quando subentra la guarigione. Ovviamente è un approccio errato. Spiega l'autore: "La malattia è **un segno** che il corpo (o la mente, o entrambi) ci manda per farci capire che così non va". Che bisogna mutare abitudini, almeno a tavola. "La 'Medicina da mangiare' non è per far passare il sintomo, è per **rivoluzionare** la propria vita. Non prescriviamo dei menu (...). Sugeriamo che chi è in difficoltà studi, si impegni, capisca". Sia in grado di **cambiare**. E "tanto più radicalmente quanto più il problema è serio: non possiamo attenderci miglioramenti se continuiamo a fare le stesse cose". Non è la dieta che guarisce, sottolinea dunque l'autore, ma "è il nostro stesso corpo che si **autoguarisce** se non lo sovraccarichiamo di troppo cibo". O di alimenti complessi da assimilare perché ricchi di sostanze tossiche.

Gli alimenti della tradizione

"Alleggeriamo, semplifichiamo", suggerisce dunque Berrino. Le sue indicazioni ricalcano "la dieta base dei popoli **prima della rivoluzione industriale** in campo alimentare". Dunque cibo vero (cioè non lavorato), prevalentemente vegetale, assunto con moderazione. Riso sì, **ma integrale**, "che bisogna **masticare molto**, perché la digestione degli amidi avviene in bocca. Se non si mastica si avranno fermentazioni intestinali e gonfiori". Pane sì, ma di grani antichi, lievitato con **pasta madre**. Legumi, olio extravergine di oliva spremuto a freddo, semi oleosi (mandorle, noci, nocciole), pesce azzurro. Verdure non amidacee (dunque moderazione con le patate) e frutta locale di stagione. Che poi sono gli alimenti principe della vera **dieta mediterranea**. Che Berrino arricchisce con apporti derivanti dalla cucina (e dalla medicina) cinese e giapponese, ricche di una tradizione millenaria.

Lotta agli squilibri

Perché questo balzo di migliaia di chilometri? Intanto perché la medicina è una ma i rimedi sono tanti, potremmo dire parafrasando **Christian Boiron**. E anche le cucine, naturalmente. Poi perché l'autore sa che la malattia - qualunque malattia - è sempre espressione di uno **squilibrio energetico** del nostro corpo. E la tradizione cinese è tutta rivolta a mantenere o ripristinare l'omeostasi, ovvero il nostro equilibrio. Dunque via libera agli **azuki**, benefici legumi. All'alga kombu e ai funghi shitake, maitake, agaricus. All'amido kuzu e al miso. Medicina da mangiare, appunto. E nuovi metodi di cottura, importantissimi. Come il **nitukè**, che permette di cuocere le verdure con pochissimo olio. O il **nishime**, una sorta di stufato che dell'olio fa addirittura a meno. Prevede infatti una disposizione a strati degli ingredienti e bastano un po' d'acqua e un po' di sale grosso. Non si mescola, si porta a bollire e si fa andare a fuoco bassissimo per mezz'ora. Una tecnica che ricorda molto quella impiegata nella **tajine**, stufato sanissimo della cucina magrebina. E che permette di mantenere integri sapori e proprietà degli alimenti.

Qualche curiosità

"Medicina da mangiare" è anche un libro ricco di curiosità. Per esempio, nella parte in cui Berrino rilancia le raccomandazioni alimentari del **Wcrf**, il Fondo mondiale per la ricerca sul cancro, al primo posto spicca il monito: "Mantenersi snelli per tutta la vita". Ma come sapere se il nostro peso è accettabile? Bisogna calcolare l'**indice di massa corporea** (Bmi, Body Mass Index). Che si ottiene dividendo il nostro peso in kg per l'altezza in metri moltiplicata al quadrato. Spieghiamo meglio. Se una persona pesa 74 kg ed è alta e 1,80 m, il suo Bmi si otterrà dividendo 74 per il quadrato di 1,80 (cioè 1,80 x 1,80). Il risultato, poi, se è inferiore a 18,5 indica un **sottopeso**. Se si colloca fra 18,5 e 25 siamo "giusti", normopeso. Fra 25 e 30 c'è il **sovrappeso**. Fra 30 e 40 l'obesità media. E oltre 40 l'obesità di alto grado. Nel qual caso bisogna correre ai ripari, subito.

I nemici della salute

Di grande interesse anche il focus sui grassi peggiori per la nostra salute. Che sono gli **acidi trans**. Si formano nel processo di **idrogenazione** dei grassi vegetali. E servono a produrre alimenti di largo consumo. Come le margarine. Che sono usate, per esempio, negli snack dolci e salati, nelle brioches da banco, in alcune barrette di cioccolato, in molti biscotti, cracker, dolciumi e pani industriali. Perché sono così pericolosi? Perché "**alterano la struttura delle membrane cellulari** e la trasmissione del messaggio all'interno della cellula", spiega Berrino, "favoriscono l'infiammazione e la resistenza insulinica e contribuiscono all'obesità. Ne è stata segnalata l'**associazione con tumori** alla mammella, prostata, stomaco, con i polipi intestinali e con i linfomi non-Hodgkin". Per l'Oms, l'Organizzazione mondiale della sanità, sarebbero **da bandire** dalla produzione di qualunque alimento. E invece godono di ottimo mercato.

Fulvio Bertamini