

H. VLASSARA, S. WOODRUFF, G. E. STRIKER

LA SCOPERTA DEL CENTRO DI RICERCA MEDICA
DELL'UNIVERSITÀ ROCKEFELLER DI NEW YORK DESTINATA
A **CAMBIARE PER SEMPRE** IL MODO DI NUTRIRCI

IL SEGRETO della SALUTE

LE **COTTURE AD ALTE TEMPERATURE**
POSSONO ESPORRE AI RISCHI DI DIABETE, DISTURBI
RENALI E CARDIOVASCOLARI, INVECCHIAMENTO
PRECOCE. LE ALTERNATIVE ALLA PORTATA DI TUTTI
PER UNA CUCINA PIÙ SANA, LIBERA DAI COMPOSTI
TOSSICI DELLA **GLICAZIONE**

Terra Nuova
EDIZIONI

Helen Vlassara – Sandra Woodruff – Gary E. Striker

Il segreto della salute

Le cotture ad alte temperature possono esporre ai rischi di diabete, disturbi renali e cardiovascolari, invecchiamento precoce.

Le alternative alla portata di tutti per una cucina più sana, libera dai composti tossici della glicazione

Terra Nuova Edizioni

Le carni cucinate alla griglia, sulla piastra, arrostiti e fritte sono quelle che più subiscono gli effetti negativi della glicazione, esponendo chi le consuma a gravi rischi per la salute. Dobbiamo però tutti confrontarci con i prodotti della glicazione avanzata, perché questa problematica non è solo legata a *cosa* si mangia, ma a *come* si cuoce. Questo libro non si rivolge quindi solo a chi abitualmente consuma carne e altri prodotti di origine animale, ma anche a chi segue un'alimentazione ricca di vegetali. Consapevoli che l'utilizzo di cotture più sane e l'introduzione nella dieta di cibi vegetali migliorano la salute e aiutano a contrastare gli effetti negativi delle alte temperature.

Prefazione

NEL 1974, DOPO STUDI DI MEDICINA E BIOLOGIA, cominciai a lavorare come ricercatrice in campo medico alla Rockefeller University di New York. Anche se originariamente avevo studiato le malattie genetiche del sangue, il centro delle mie ricerche si spostò quando io e i miei colleghi ci rendemmo conto di un interessante gruppo di sostanze complesse che si accumulavano nei tessuti dei diabetici. Non sapevamo, allora, che stavamo per fare varie scoperte rivoluzionarie. Nei circa vent'anni successivi, man mano che la nostra ricerca progrediva, scoprimmo che questi composti, chiamati prodotti di glicazione avanzata (*advanced glycation end product* o AGE), erano non solo una causa del diabete e delle sue complicazioni, ma anche di molte altre condizioni devastanti come cardiopatia, malattia renale, Alzheimer, obesità, problemi a ossa, giunture e pelle. Inoltre queste problematiche, un tempo comuni solo in vecchiaia, chiaramente stavano iniziando a colpire pure individui più giovani. La domanda era ed è: perché?

Il grande passo avanti fu fatto quando scoprimmo che la fonte più importante di queste sostanze dannose è la dieta, che nel corso degli anni è cambiata fino a comprendere più AGE. La colpa non è solo del consumo eccessivo di alimenti come il manzo e il pollame, ma anche dei metodi preferiti per cucinarli: griglia, arrosto e frittura, tutte tecniche a calore secco e ad alte temperature che aumentano

la produzione di AGE. Purtroppo, molto spesso la gradevolezza dei cibi – gusto, colore e aroma – è dovuta proprio a questi metodi di cottura, con il risultato che si assumono più AGE. Inoltre, per venire incontro ai gusti del pubblico, c'è stato un cambiamento epocale nell'industria alimentare, con una svolta verso lo sviluppo e la commercializzazione di alimenti lavorati ad alte temperature. Il risultato è un'esplosione di cibi confezionati carichi di AGE. In altre parole, tanto cuocendo i pasti a casa quanto acquistando cibo industriale stiamo in effetti spianando la strada a una salute cagionevole.

Nel nostro viaggio, durato decenni, illustri scienziati e operatori sanitari di tutto il mondo hanno accolto con entusiasmo le nostre intuizioni e il numero crescente di dati. Ma, purtroppo, spesso l'ingresso nella pratica clinica delle nuove scoperte scientifiche procede a passo di lumaca. L'unica ammissione sul danno significativo che la cottura può causare ai cibi è stata il riconoscimento che temperature estremamente alte possono produrre negli alimenti (come carne grigliata o patate fritte) sostanze cancerogene o neurotossine. È importante chiarire fin da subito che queste sono diverse dai composti AGE molto più diffusamente trattati in questo libro. Una seria riflessione sui frequenti effetti della cottura a secco ad alte temperature e della lavorazione dei cibi è ampiamente mancante nei pubblici dibattiti e nelle raccomandazioni per la salute.

Mentre scrivo queste parole, lezioni di cucina, ricettari, riviste di cucina e cooking show televisivi continuano a esaltare le gioie della griglia, del fritto, dell'arrosto, del barbecue e di altri metodi di cottura a secco e ad alta temperatura – pratiche che, come dimostrato scientificamente, favoriscono la produzione di grandi quantità di AGE. Come già detto, questo succede perché molta gente preferisce cibi preparati così. Per molti di noi, gli alimenti con molti AGE hanno un gusto, un aspetto e un profumo migliori – considerate quanto piacciono le bistecche con una bella “crosticina” e il pollo “bello dorato”, tutti segni certi di un'eccessiva produzione di AGE.

E così, da tempo le persone sono abituate a dare il benvenuto in tavola a queste sostanze nocive.

È certamente gratificante vedere il proprio lavoro riconosciuto dai colleghi e dalle istituzioni accademiche, ma non basta. Se vogliamo fermare questa epidemia di malattie croniche, dobbiamo *tutti* essere consapevoli dei rischi per la salute posti dagli AGE. *Ognuno* deve rendersi conto non solo di aver invitato a tavola gli AGE, ma anche che è possibile respingere questi invasori distruttivi... garantendosi straordinari vantaggi. Infatti, come abbiamo dimostrato inequivocabilmente che una dieta ricca di AGE ha numerosi effetti devastanti, *in base ai nostri studi clinici possiamo anche dimostrare che, limitando gli AGE alimentari a un livello che l'organismo è in grado di gestire, possiamo recuperare felicemente la salute.*

Nonostante l'abbondanza di prove scientifiche solide e approfondite a sostegno dell'associazione tra una dieta ricca di AGE e le malattie croniche, la maggior parte delle persone ancora non sa che cosa siano questi composti e quanti danni provochino. Risultato di molti anni di ricerca, riflessione e ispirazione, questo libro è stato scritto per avvertire tutti dei pericoli degli AGE e, non meno importante, far vedere quant'è facile rinunciarvi e vivere bene. Vi racconteremo dunque che cosa sono gli AGE, come si formano, in che modo danneggiano l'organismo e come ridurre al minimo l'esposizione a queste sostanze tossiche. Leggendo il libro, vi renderete anche conto di come sia facile preparare alimenti non solo con pochi AGE, ma anche deliziosi e soddisfacenti. Scegliendo con un po' di attenzione i cibi, e soprattutto usando semplici tecniche di preparazione AGE-less (senza AGE), possiamo gustare tantissimi piatti ricchi di sapore e, allo stesso tempo, salvaguardare e perfino migliorare il nostro benessere, senza nemmeno sentirci affamati.

Ci auguriamo che questo libro aumenti la consapevolezza riguardo ai rischi cui tutti noi ci esponiamo con gli AGE e, cosa altrettanto importante, che vi stimoli a fare semplici ma fondamentali cambia-

menti sulle modalità di selezione e preparazione dei cibi. Non possiamo controllare ogni aspetto dell'ambiente, ma abbiamo la forza di cambiare il panorama alimentare – e non è una cosa da poco.

Non è mai troppo tardi per cominciare. Non importa l'età o il numero di cibi ricchi di AGE che si sono mangiati: la dieta AGE-less migliorerà la capacità di combattere le malattie debilitanti che affliggono la nostra società e di godere di una buona salute per molti anni a venire.

Indice

Prefazione	5
Introduzione	9
1. L'anello mancante	15
La danza dello zucchero	16
L'avvento degli age	17
La ricerca di farmaci anti-age	19
Una zona d'ombra	20
Una scoperta inattesa	22
La scienza finisce sottosopra	23
Un territorio inesplorato: misurare gli age nel nostro cibo	25
Quali i vantaggi della riduzione degli age nel cibo?	26
Cosa possiamo credere?	27
2. La scienza degli AGE	30
Cosa sono gli AGE?	31
Gli AGE nell'organismo	34
Gli AGE nei cibi	35
Come gli AGE provocano danni	38
Gli AGE danno "dipendenza"?	46
Collegare gli AGE dell'organismo con quelli alimentari	51
Conclusione	57
3. AGE, invecchiamento, e malattia cronica	59
Artrite	61
Osteoartrite	61
Artrite reumatoide	62
Malattie cardiovascolari	63
Malattie del cuore e dei vasi sanguigni	63
Ictus	66
Demenza	68
Diabete	72

Discopatia intervertebrale	77
Insufficienza renale	77
Diabete, AGE e reni	79
Invecchiamento e reni	81
La salute di madre e figlio	83
Cambiamenti e perdita muscolari	84
Obesità e sovrappeso	85
Età, peso e grasso corporeo	86
L'età influenza i geni dei grassi?	89
Il paradosso dell'obesità "sana" e "insana"	90
Osteoporosi	95
Danni cutanei	96
Rughe e pelle flaccida	97
Cellulite	98
Problemi visivi	99
Cataratta	99
Degenerazione maculare legata all'età (AMD o DMLE)	100
Problemi di guarigione delle ferite	100
4. La dieta AGE-Less	104
Smascherare gli AGE alimentari	105
I tre principi della dieta AGE-less	110
Riassumendo	121
Quanto accumula la vostra dieta?	121
Potenziali terapie anti-AGE	124
5. Applicare il modello AGE-less ad altre diete	128
Diete a basso tenore di carboidrati	129
Diete low-fat	131
La dieta mediterranea	133
La dieta paleo	135
Diete vegetariane	137
Diete vegetariane crude	137
Diete vegane	139

Diete ovo-latto-vegetariane	140
Diete flexitariane	141
6. Rifornire la dispensa AGE-less	143
Pesce, carni rosse e bianche	144
Sostituti della carne	151
Uova	156
Latticini e sostituti	158
Verdure	161
Frutta	163
Cereali e derivati	165
Oli, creme, condimenti, semi oleosi e altre fonti di grassi	169
Edulcoranti e dolciumi	173
Condimenti e spezie	176
Bevande	178
7. Tecniche di cottura AGE-less	181
Cuocere con modalità AGE-less	183
Riscaldare i cibi	192
8. Mangiare AGE-less fuori casa	198
Consigli generali	199
Compensate un pasto ricco di AGE al ristorante con scelte più parche durante il giorno	201
Mangiare all'italiana	202
Menù etnici e multiculturali	203
9. Una giornata-tipo con pochi AGE	213
Ricettario AGE-less	215
Conclusione	222
Organizzazioni e siti web	225
Gli autori	227
Note	228

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autori: H. Vlassara, S. Woodruff, G.E. Striker

Titolo originale: *Dr. Vlassara's A.G.E.-less Diet*
© 2017 by Helen Vlassara and Sandra Woodruff
Published by Square One Publishers
115 Herricks Road – Garden City Park, NY, 11040
www.squareonepublishers.com

Traduzione: Giuliana Lomazzi
Direzione grafica e copertina: Andrea Calvetti
Impaginazione: Daniela Annetta

©2018, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze - tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@terranuova.it - www.terranuova.it

I edizione: ottobre 2018

Ristampa

VI V IV III II I 2024 2023 2022 2021 2020 2019 2018

Collana: Salute naturale
ISBN: 978886681 4009

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Le alte temperature, tipiche delle cotture alla griglia o alla piastra, degli arrostiti e dei fritti in olio profondo, formano dei composti tossici chiamati «prodotti di glicazione avanzata» o AGE, che possono portare a diabete, Alzheimer, obesità, invecchiamento precoce e altre malattie croniche. È questa la scoperta di un gruppo di ricercatori statunitensi, che nel libro spiega in maniera dettagliata che cosa sono gli AGE, come si formano, in quali alimenti sono più numerosi, perché sono tanto diffusi oggi e come difendersi.

Nessun regime alimentare è esente dal rischio AGE, perché ciò che conta non è solo quello che si mangia, ma come viene cotto. Gli autori esaminano quindi le diete più comuni, tra cui quella mediterranea e vegetariana, individuando gli alimenti da evitare e le possibili sostituzioni, e introducendo i metodi di cottura più sani (al vapore, stufati, a pressione...), che è bene prediligere.

Il volume è ricco di informazioni e suggerimenti pratici, tra cui consigli su cosa scegliere quando ci si trova a mangiare fuori. In conclusione è molto utile la selezione di ricette in cui i composti della glicazione sono assenti o molto ridotti. Per vivere più sani, più a lungo, senza rinunciare al gusto.

Helen Vlassara è professore emerito ed è stata direttrice del Centro di ricerca su diabete e invecchiamento della Mount Sinai School of Medicine, a New York. Ha dedicato oltre trent'anni allo studio degli effetti della glicazione avanzata, firmando centinaia di articoli scientifici.

Sandra Woodruff è nutrizionista ed è un'autrice molto nota negli Stati Uniti per i suoi libri divulgativi sul rapporto tra cibo e salute.

Gary Striker è professore di medicina e geriatria alla Mount Sinai School of Medicine, a New York, e ha studiato soprattutto le malattie renali e il ruolo della glicazione in questo tipo di patologie.

www.terranuova.it



- carta riciclata 100%
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.nonunlibroqualunque.it