
Silvia Petruzzelli

con il contributo di Rosa Pietroluongo

Questa non me la mangio



**Liberi di scegliere il cibo, senza cadere
nelle trappole della propaganda e dei falsi miti**

TerraNuova

Silvia Petruzzelli

QUESTA NON ME LA MANGIO

Liberi di scegliere il cibo
senza cadere nelle trappole
della propaganda e dei falsi miti

Terra Nuova

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

Autrice: Silvia Petruzzelli
Copertina: Loris Reginato

©2024, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@terranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: marzo 2024

Ristampa

IV III II I 2028 2027 2026 2025 2024

Collana: Salute naturale

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)

A tutti coloro che mi hanno sostenuto

INDICE

INTRODUZIONE	8
CAPITOLO 1. CONSAPEVOLEZZA E CONOSCENZA	10
Consapevolezza	11
Conoscenza. Cosa avviene quando mangiamo?	11
La salute inizia a tavola	13
Dieta antinfiammatoria... chiamala, se vuoi, mediterranea	14
Il piatto della salute	18
CAPITOLO 2. GLI INGREDIENTI (DESIDERATI)	
IN CUCINA	25
Cereali	25
Legumi. Non sono un contorno...	45
Verdure e frutta	53
Frutta secca oleosa	61
Olio in cucina	66
Il sale in cucina	73
Le alghe in cucina	77
I funghi medicinali in cucina	80
Il magico mondo della lievitazione	83
Kuzu, miso, amasake: dalla parte della salute	85
Il tè, bevanda interessante	89
Cosa uso al posto dello zucchero?	91
Caffè: fa bene o fa male?	102
Congelato o surgelato?	104

Differenza tra Parmigiano Reggiano e Grana Padano	105
Conosci la differenza tra DOP e IGP?	107
Il cioccolato. Un quadratino al giorno...	108
L'acqua	108
CAPITOLO 3. GLI INGREDIENTI INDESIDERATI	111
Acrilammide. Occhio alle cotture	111
Aflatossine. Occhio alla conservazione del cibo	113
Acroleina... quanto fumi!	114
Radicali liberi, ci ossidate!	115
Botulino. Attenzione al mostro che non ama l'ossigeno!	117
Un fermento o un cagotto? Occhio alla conservazione!	121
L'istamina	122
L'inganno della margarina "vegetale"	126
Nitriti e nitrati	127
Idrocarburi policiclici aromatici (IPA)	128
Glisofato	128
CAPITOLO 4. I FALSI MITI SUL NOSTRO CIBO	130
Acido fitico: è pericoloso?	130
Acido ossalico e ossalati	132
Se dico lectina, non mi riferisco a Hannibal Lecter	133
Saponine: c'è da aver paura?	134
Dubbi sulle poliammine	134
Le arance sono pro-infiammatorie? E le melanzane?	137
Sulla solanina	138
Il grano saraceno causa autocombustione?	139
I cereali perlati sono privi di nutrienti?	140
Macinazione a pietra e grani antichi	144
I grani antichi hanno meno glutine di quelli moderni?	145

Le carote cotte hanno un alto carico glicemico?	
E la zucca?	147
Frutta durante i pasti: passa l'angelo e dice amen?	149
Acqua e limone al mattino per dimagrire? E l'ananas?	150
Dieta del pH alcalino: un miracolo o una bufala?	151
Ci possiamo acidificare con i derivati del latte?	155
Latte e derivati del latte favoriscono l'infiammazione?	156
Le gallette sono più leggere? E i cereali soffiati o estrusi?	164
La frittura fa male?	166
Gli oli di semi sono più leggeri dell'olio di oliva?	169
Gozzigeno a chi?	170
E la soia?	171
Uova e malattie cardiovascolari: esiste un legame?	173
Il pane non è un carboidrato	181
Intolleranze o allergie?	182
Il mito delle proteine	185
La crema di riso sfiama?	187
Mangiare sano è per ricchi?	191
Acque dure e calcoli renali	193
Per assorbire la vitamina D ₃ serve la K ₂ ?	195
Gli integratori sono necessari per migliorare la salute?	196
La carnitina fa dimagrire?	199
L'olio cotto è dannoso?	200
Le cellule tumorali cosa mangiano?	202
Nichel. È un veleno o è disbiosi?	205
Se c'è alcol etilico tra gli ingredienti?	207
Le uova con guscio marrone hanno più colesterolo?	208
La caseina è cancerogena?	208
I prodotti keto fanno dimagrire?	212
Gli agrumi non vanno mangiati la sera?	214

CAPITOLO 5. ORGANIZZIAMO LA CUCINA	215
Facciamo la spesa	216
La lettura delle etichette	217
Uova	221
Cosa mangio a colazione?	224
Riduciamo lo spreco	226
I metodi di cottura	229
Che pentole utilizzare?	229
Come comporre il piatto?	230
Masticate, meditate, masticate	233
Possiamo cambiare il mondo a ogni boccone	234
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI	236
BIBLIOGRAFIA	264
INDICE DELLE RICETTE	
Hummus di piselli	52
Gomasio: per usare meno sale	76
Batata con alga nori e sesamo nero	79
“Quasi paté” di ceci, arame e pinoli	80
Vellutata di sedano rapa e shiitake	82
Frutta con kuzu	86
Amasake e latte di cocco	87
Salsa di noci e miso	87
Zuppa di miso	88
Budino di pere, cacao e anice stellato	101
Frittelle di ceci	168
Porridge	225
Panzanella invernale	228

INTRODUZIONE

Questo libro nasce dall'esigenza di ricercare un approccio consapevole all'alimentazione, per una scelta rispettosa del cibo in linea con la nostra salute.

Vedremo quali sono le basi per un'alimentazione sana e cercheremo anche di sfatare alcuni miti e menzogne sul cibo; inoltre verranno fornite alcune indicazioni su come organizzarsi in cucina.

È necessario riprendere in mano la nostra vita e assumerci la responsabilità della nostra salute. Occorrono conoscenza, coraggio, volontà ed elasticità.

Da non sottovalutare, poi, l'aspetto energetico, come ci insegna la Medicina Tradizionale Cinese.

Determinazione e volontà vengono dai reni, dove è conservata la nostra energia vitale, e mangiare in modo squilibrato contribuisce a dissiparla.

L'elasticità per il cambiamento ci deriva invece dal fegato.

Oggigiorno la nostra alimentazione (quella seguita dalla maggior parte della popolazione) non fa altro che indebolire i reni e congestionare il fegato. Ne derivano apatia, abulia, paura e rigidità.

L'alimentazione attuale appare funzionale all'indebolimento della nostra volontà, e in questo modo è più facile rimanere schiavi delle lobby (alimentare e farmaceutica).

Dunque, riscattiamoci e riprendiamo in mano la nostra vita!

Riduciamo zucchero e cibi raffinati, e limitiamo il consumo di cibi di origine animale (un eccesso di proteine è nemico dei nostri reni), privilegiando scelte consapevoli, con alimenti che non provengano da allevamenti intensivi.

Possiamo sostituire la farina 00 con farine di grani antichi, che favoriscono oltretutto la biodiversità (sia per il nostro microbiota sia per il terreno di coltura), fermo restando che sarebbe preferibile il cereale in chicco.

Limitiamo l'utilizzo del sale, preferendo quello marino integrale; diventeremo più vitali e flessibili. E con una maggiore gioia di vivere!

Buona trasformazione!!

CAPITOLO 1.

CONSAPEVOLEZZA E CONOSCENZA

*«Vi auguro di essere eretici.
Eresia viene dal greco e vuol dire scelta.
Eretico è la persona che sceglie e,
in questo senso è colui che più della verità
ama la ricerca della verità.
E allora io ve lo auguro di cuore
questo coraggio dell'eresia.
Vi auguro l'eresia dei fatti
prima che delle parole,
l'eresia della coerenza, del coraggio,
della gratuità, della responsabilità
e dell'impegno.
Oggi è eretico
chi mette la propria libertà
al servizio degli altri.
Chi impegna la propria libertà
per chi ancora libero non è.
Eretico è chi non si accontenta
dei saperi di seconda mano,
chi studia, chi approfondisce,
chi si mette in gioco in quello che fa.
Eretico è chi si ribella
al sonno delle coscienze,
chi non si rassegna alle ingiustizie.
Chi non pensa che la povertà sia una fatalità.
Eretico è chi non cede alla tentazione
del cinismo e dell'indifferenza.
Eretico è chi ha il coraggio
di avere più coraggio»*

Don Luigi Ciotti

Consapevolezza

La consapevolezza inizia con la voglia di cambiare. Si coltiva attraverso un atteggiamento di disponibilità, apertura verso il nuovo e voglia di sperimentare; si alimenta con una buona informazione e con l'esperienza di un nuovo modo di essere.

È una specie di risveglio che permette di osservare, in maniera critica, il proprio stile di vita procedendo, un passo alla volta, attraverso piccole scelte quotidiane.

La consapevolezza dà propulsione al processo di cambiamento, diventa volontà e, quindi, ricerca attiva. È una condizione in cui la cognizione si fa interiore, permettendoci di attuare il cambiamento.

È una conoscenza profonda che ci porta a entrare in contatto con noi stessi. Ci fornisce la possibilità di ascoltarci e percepire, giorno dopo giorno, che qualcosa sta cambiando. E cambia in meglio, fornendoci maggiore impulso al cambiamento stesso.

La consapevolezza non può essere scevra dalla fame di conoscenza.

Conoscenza.

Cosa avviene quando mangiamo?

L'apparato digerente è un lungo tubo che parte dalla bocca e arriva fino all'ano.

La digestione inizia in bocca, partendo dagli amidi. Poi a livello dello stomaco cominciamo a digerire grassi e proteine (e per questo ringraziamo il pH acido dello stomaco che ci difende anche da eventuali patogeni assunti con gli alimenti) e si completa a livello dell'intestino tenue, grazie agli enzimi pancreatici, alla bile (che

emulsiona i grassi) e agli enzimi presenti sull'orletto a spazzola dell'intestino tenue (enzimi per la digestione dei disaccaridi, come ad esempio la lattasi per la scissione della molecola di lattosio in glucosio e galattosio, funzionale al successivo assorbimento).

Una volta che i macronutrienti (carboidrati, lipidi e proteine) sono stati “spacchettati”, siamo nelle condizioni di poterli assorbire (a livello dell'intestino tenue).

Degli alimenti noi tratteniamo (assorbiamo) ciò che serve ed eliminiamo ciò che non serve, grazie all'intestino crasso. Successivamente, il cibo, oramai divenuto “scarto”, raggiunge un orifizio (detto ano) per essere eliminato sotto forma di materiale fecale.

L'apparato digerente è in contatto con l'esterno: questo permette il proliferare di un'ampia popolazione batterica, soprattutto nell'intestino crasso. Si tratta di una forma di simbiosi, nella quale i batteri ricevono nutrimento, principalmente da polisaccaridi non digeriti, come la fibra presente negli alimenti, e protezione; l'organismo umano, d'altro canto, ne trae specifici benefici.

I polisaccaridi di cui sopra vengono degradati (fermentati) dai microrganismi del microbiota intestinale e convertiti in acidi grassi a catena corta (definiti anche SCFA), come acido acetico (C2)*, propionico (C3), butirrico (C4), valerico (C5), che sono molto importanti per il benessere e la funzionalità delle cellule che costituiscono la parete del colon.

In particolare, l'acido butirrico riduce la proliferazione di microrganismi patogeni e ha proprietà antiputrefattive; è inoltre un magnifico nutrimento per le cellule della mucosa del nostro colon. Il che equivale a un migliore assorbimento delle sostanze nutritive; viene inoltre rinforzata l'azione selettiva di assorbimento da parte della mucosa stessa che non lascerà passare le sostanze tossiche.

* C, seguito da un numero, indica gli atomi di carbonio.

È quello che si definisce microbioma intestinale (già noto come flora batterica intestinale), un “organo” metabolicamente attivo del nostro corpo. Quindi, i nostri batteri intestinali amici vivono in simbiosi con noi fintanto che siamo in grado di mantenerli in vita.

La salute inizia a tavola

Ciò che portiamo a tavola condiziona, al di là di ogni ragionevole dubbio, la nostra salute e influenza il rischio di sviluppare malattie.

Conosciamo l'importanza del cibo come “medicina” fin dai tempi di Ippocrate (400 secolo a.C.).

Il ruolo importante della dieta nella prevenzione delle principali malattie metaboliche è stato poi ripreso da Ancel Keys negli anni Sessanta. Da allora, numerosi studi si sono susseguiti, e sono stati tutti coerenti con la conclusione che la dieta mediterranea è in grado di prevenire numerose patologie cronico-degenerative della nostra società occidentale [1].

Sono molti gli effetti benefici della dieta mediterranea (DM) sulla nostra salute, dalla riduzione del rischio della sindrome metabolica (con effetti anche sul metabolismo glucidico) alla riduzione del rischio di malattie cardiovascolari e cardiopatie ischemiche (quindi riduzione del rischio di infarto e ictus). La DM migliora la funzionalità intestinale (la stitichezza è una delle problematiche oggi più diffuse) e ha un effetto *antiaging* (rallenta l'invecchiamento cellulare) grazie ai numerosi composti antiossidanti presenti negli alimenti vegetali che sono alla base di questo approccio alimentare.

Quindi, la domanda dovrebbe sorgere spontanea. Se ci sono tutti questi vantaggi per la salute, come mai oggi assistiamo a un au-

mento di incidenza** proprio di quelle malattie che questo modello alimentare sarebbe in grado di prevenire?

Semplicemente perché a praticare questa dieta, in realtà, è meno della metà degli italiani [2].

Oggi giorno, gran parte della popolazione mangia quotidianamente alimenti che hanno impatto sulla glicemia, “donati gentilmente” dall’industria alimentare. Questo determina un eccesso di produzione di insulina che stimola la produzione di colesterolo endogeno (con il rischio quindi di aumentare il colesterolo LDL, ovvero quello cattivo). Ma non solo! Stimola anche la proliferazione cellulare, con il rischio di favorire patologie tumorali.

Oltretutto, a lungo andare, il nostro pancreas, oramai sfinito, non riuscirà più a produrre abbastanza insulina per soddisfare le esigenze dell’organismo. E la conseguenza potrà essere il diabete (di tipo 2), sempre più diffuso nella popolazione odierna (purtroppo), anche quella infantile.

Dieta antinfiammatoria... chiamala, se vuoi, mediterranea

Più evidenze confermano che diete basate prevalentemente su verdure, legumi, cereali integrali, frutta secca e pesce (come la vera dieta mediterranea) sono potenzialmente in grado di prevenire i processi infiammatori intestinali che sono alla base di molte malattie croniche.

Acidi grassi polinsaturi (omega 3) e polifenoli sembrerebbero aumentare l’abbondanza di batteri che producono acidi grassi a catena corta, con effetto antinfiammatorio [3].

** L’incidenza è una misura della frequenza usata in epidemiologia per indicare i “nuovi casi” di una malattia in una popolazione in un certo arco temporale.

Il punto è: qual è la vera dieta mediterranea?

Certamente non pasta e pizza.

Quella che Ancel Keys ipotizzò essere connessa allo stato di buona salute degli abitanti del Cilento era una dieta basata prevalentemente sui seguenti ingredienti:

♦ **Cereali non industrialmente raffinati** (quindi che mantengono crusca e germe). La presenza di fibra contrasta il rischio di stitichezza e il tempo di permanenza (e quindi a contatto con la parete cellulare) delle sostanze cancerogene. Oggigiorno i cereali che la gran parte della popolazione consuma sono prevalentemente raffinati (spesso anche estrusi, come i fiocchi di mais): non è un caso che la stitichezza sia diventata abbastanza endemica nella popolazione.

♦ **Pane di grani antichi lievitato con pasta madre.**

♦ **Legumi**, ricchi di fibra solubile che crea un gel protettivo a livello intestinale: modula l'assorbimento di glucosio e colesterolo e riduce l'assorbimento di alcuni cancerogeni.

♦ **Olio extravergine di oliva** (ricco di polifenoli ad azione antiossidante e antinfiammatoria).

♦ **Verdure** (non le patate) ricche di vitamine, sali minerali, fibra e polifenoli, con proprietà benefiche per la nostra salute.

♦ **Frutta locale e di stagione**, anche se è bene non esagerare con la frutta.

♦ **Semi oleosi** (noci, mandorle ecc.), ricchi di acidi grassi polinsaturi essenziali. Noci e, in particolare, semi di lino sono molto ricchi di acidi grassi omega 3.

♦ **Pesce**: i suoi acidi grassi omega 3 (DHA) hanno proprietà antinfiammatorie e riducono i livelli di trigliceridi nel sangue. Meglio preferire il pesce pescato piuttosto che quello allevato, in particolare quello azzurro.

Come spiegava il professor Keys, nel periodo storico in cui ha studiato la dieta mediterranea molto raramente si mangiavano carni e salumi; lo stesso valeva per lo zucchero. Un dessert tipico era un fico secco con all'interno una mandorla o un gheriglio di noce.

La dieta mediterranea è anche un modello alimentare sostenibile per l'ambiente. Un recente studio ha valutato la relazione tra aderenza a questo regime alimentare e sostenibilità. Una maggiore aderenza si associa a una riduzione del 35% del consumo di suolo e del 17% di richieste energetiche, oltre che a un calo del 15% delle emissioni di CO₂ [4].

► **Prevalentemente vegetale. Ma non esclusivamente**

Abbiamo visto che nella dieta mediterranea non manca il pesce azzurro. Al fine di assicurarci un apporto completo di nutrienti, è necessaria la presenza di un po' di cibo di origine animale. Oltre che per il DHA (omega 3 presente nel pesce pescato, nel plancton e nel latte materno), una certa quantità di cibo di origine animale è importante per poter introdurre un nutriente essenziale come la vitamina B12 (un'ottima fonte sono le vongole).

Alghe, lievito di birra, alcuni cibi fermentati come il tempeh (derivato dai semi di soia) e il kombucha contengono vitamina B₁₂ ma in dosi infinitesimali, dunque inutili per il fabbisogno umano, e scarsamente biodisponibili per il nostro organismo. Non è un caso che chi si alimenta solo con cibi di origine vegetale ha un'alta probabilità di incorrere, nel tempo, in un deficit di questa vitamina.

La vitamina B₁₂ ha proprietà antiossidanti, pertanto una sua carenza (anche subclinica, con valori sierici di 119-200 pmol/L)

potrebbe favorire l'ossidazione di lipidi, proteine e acidi nucleici, contribuendo allo sviluppo di malattie quali diabete di tipo 2 e patologie neurodegenerative come il morbo di Alzheimer [5].

Abbiamo detto che si tratta di un nutriente essenziale: questo vuol dire che il nostro corpo non lo produce ed è fondamentale assumerlo attraverso la dieta. Piccole quantità di B₁₂ vengono effettivamente sintetizzate dalla nostra microflora intestinale (qualora sia in eubiosi), ma ciò accade a livello di intestino crasso, ovvero in un tratto dove c'è scarso assorbimento (che si verifica invece, come abbiamo visto, a livello dell'intestino tenue).

L'essere umano è differente dai ruminanti, dove la fermentazione microbica (e quindi la produzione della vitamina) avviene nei prestomaci (il rumine è uno di questi), quindi in un tratto preliminare a quello dove si verifica l'assorbimento.

La vitamina B₁₂ sarebbe comunque da monitorare periodicamente. Fortunatamente, si accumula a livello del fegato, per cui una eventuale carenza potrebbe verificarsi dopo anni. Nel caso si presenti questo evento, ci possono essere vari rischi per la salute: da quello di danni neurologici all'incremento dei livelli di omocisteina, aumentando il rischio di malattie cardiovascolari. Bisognerebbe fare molta attenzione in gravidanza: un deficit di questo nutriente può essere molto pericoloso per il nascituro.

Anche alterazioni della flora batterica intestinale potrebbero comprometterne l'assorbimento. E ci sono medicinali che possono influenzare i livelli ematici di questa vitamina: ad esempio gli inibitori di pompa protonica (i cosiddetti gastroprotettori). La vitamina B₁₂, infatti, non viene assorbita se manca il fattore intrinseco, una glicoproteina secreta dalle cellule parietali della mucosa dello stomaco, le stesse cellule che rilasciano anche acido cloridrico che contribuisce a ridurre il pH gastrico.

Si osserva una carenza anche in chi ha subito una gastrectomia o in chi ha una infiammazione della mucosa gastrica.

A ridurne l'assorbimento contribuiscono anche farmaci ipoglicemizzanti come la metformina, solitamente somministrata in caso di diabete di tipo 2 (non a caso il morbo di Alzheimer è definito anche diabete di tipo 3).

Il piatto della salute

Di fatto, l'essere umano ha sempre saputo cosa mangiare. Per millenni abbiamo seguito uno stile di vita di tipo mediterraneo.

Oggi, seppure sia aumentata l'aspettativa di vita, si è in realtà ridotta l'aspettativa di vita sana. E questo è decisamente preoccupante, visto che ci sono anche bambini con malattie cronico degenerative quali diabete, ipertensione arteriosa e steatosi epatica non alcolica, ovvero patologie che si riscontrano tipicamente nell'età adulta.

► Lo studio EPIC

Come visto, più studi hanno confermato i benefici della vera dieta mediterranea.

Un vasto studio di coorte multicentrico è stato EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), coordinato dall'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro di Lione e dall'Imperial College di Londra. Lo studio ha arruolato 500.000 volontari in 10 paesi europei, seguiti per circa 15 anni. L'obiettivo principale è stato quello di studiare il ruolo dei fattori alimentari e quelli legati allo stile di vita (in particolare il fumo, il sovrappeso e l'obesità, e l'attività fisica) nella genesi dei tumori.

Da tale studio sono emersi i punti di seguito riportati.

Dieta mediterranea

L'aderenza alla dieta mediterranea è associata a una riduzione del rischio cardiovascolare e dei tumori [6]. Tale modello alimentare è caratterizzato da:

- ◊ Alimentazione prevalentemente vegetale (con verdure, legumi, cereali non raffinati e frutta).
- ◊ Assunzione (da moderata ad alta) di pesce.
- ◊ Basso apporto di acidi grassi saturi e maggiore apporto di acidi grassi insaturi (in particolare olio extravergine di oliva).
- ◊ Assunzione (da bassa a moderata) di derivati del latte (prevalentemente formaggi e yogurt).
- ◊ Bassa assunzione di carne, in particolare carni rosse (ovvero manzo, vitello, maiale, cavallo, capra, pecora e agnello).
- ◊ Un consumo parsimonioso di alcol (vino rosso), soprattutto per le donne.

In particolare, EPIC-Italia ha osservato che:

- ◊ Il consumo di cibi ad alto impatto glicemico è associato a una maggiore incidenza di tumori alla mammella e al colon retto.
- ◊ Un minor rischio di tumori al colon retto è stato rilevato nei consumatori abituali di yogurt [7].

Fumo

Il fumo è un fattore di rischio per il cancro al polmone, modulato da fattori di suscettibilità genetica [8, 9, 10, 11, 12].

Adiposità addominale

L'adiposità addominale aumenta il rischio di mortalità [13].

La raccomandazione è di mantenere la circonferenza addominale al di sotto di 88 cm per le donne e di 102 cm per gli uomini (meglio

ancora se inferiore a 80 cm per le donne e 94 cm per gli uomini). Il grasso addominale è infatti patologico ed è il primo fattore della sindrome metabolica.

Consumo di alcol

Nell'Europa occidentale il consumo di alcol (specie se più elevato rispetto ai limiti raccomandati) è una importante causa di cancro.

Vitamina D

Alti livelli di vitamina D circolante (quella che viene dosata attraverso le analisi del sangue come 25-OH-D3) possono essere associati a una riduzione del rischio di alcuni tipi di tumore [14]. I dati suggeriscono un ruolo per la vitamina D nella prevenzione del cancro del colon retto [15].

► Il piatto del mangiar sano

In base a una revisione scientifica del 2021 (110 studi di alta qualità basati sulla coorte EPIC) emerge quanto segue:

- ◊ Il consumo di verdura e frutta ha un ruolo protettivo nei confronti dei tumori a colon retto, seno, polmone e prostata.
- ◊ Un più alto consumo di pesce e più basso consumo di carne rossa (e processata) sono correlati a un più basso rischio di tumore al colon retto.
- ◊ Un maggiore consumo di grassi del pesce è correlato a un minor rischio di cancro al seno.
- ◊ L'assunzione di yogurt è un fattore protettivo contro i tumori a colon retto e prostata.
- ◊ Il consumo di alcol incrementa il rischio di cancro al colon retto e al seno.

Ancora una volta, l'aderenza alla dieta mediterranea si rivela un fattore protettivo contro il cancro al colon retto e al seno.

Gli esperti di nutrizione della Harvard T.H. Chan School of Public Health e gli editori delle pubblicazioni Harvard Health hanno creato il cosiddetto “piatto del mangiar sano” che mostra visivamente come comporre un pasto in base alle migliori evidenze della ricerca scientifica.

Il tema ricorrente è sempre quello di un'alimentazione prevalentemente vegetale (cereali non raffinati, legumi, frutta e verdura) e di stagione. Tra le fonti di proteine, sarebbero da preferire i legumi (che sono anche fonte di fibra). Come bevanda è bene preferire l'acqua ed è consigliato di praticare un po' di attività fisica ogni giorno.

Da osservare che la composizione raccomandata non corrisponde alle percentuali in termini di macronutrienti (nello specifico, carboidrati e proteine). Nei cereali integrali infatti non ci sono solo carboidrati, ma anche proteine e lipidi. E nei legumi (che sono prevalentemente alla base del quadrante in basso a destra) non ci sono solo proteine ma anche carboidrati e lipidi.



Figura 1. Piatto del mangiar sano di Harvard. Fonte: Harvard Medical School

► L'importanza della fibra

La fibra (solubile e insolubile) è associata a una riduzione del rischio di importanti malattie cronic-degenerative, in particolare cancro al colon retto, diabete (tipo 2) e malattie cardiovascolari.

Il World Cancer Research Fund (WCRF), Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro, ha dichiarato che consumare almeno 25-30 g di fibra al giorno:

- ◊ Protegge dal tumore al colon (il più diffuso in Occidente). La fibra infatti (quella insolubile) aumenta il transito intestinale (dunque allevia e previene la stipsi) e riduce il tempo di

permanenza (e quindi a contatto con la parete cellulare) di eventuali sostanze cancerogene.

◊ Riduce l'incidenza di sindrome metabolica, condizione associata a un aumentato rischio di malattie cardiovascolari e diabete. La fibra solubile infatti riduce l'assorbimento di colesterolo e zuccheri (permettendo il controllo della glicemia) a livello intestinale e fornisce senso di sazietà (quindi si mangia meno).

► **Dalla salute del corpo a quella della mente**

L'alimentazione è fondamentale per la salute del nostro microbiota. Ciò si riflette non solo sul sistema immunitario ma anche sulle nostre emozioni e sulla psiche (non a caso si parla di asse intestino-cervello).

Il ruolo della nutrizione sull'asse intestino-cervello è importante fin dai primi stadi dello sviluppo intrauterino [16].

Un'alimentazione salutare e bilanciata garantisce una composizione ottimale del microbiota. Un'alterazione dello stesso (disbiosi) è spesso associata a problemi metabolici, infiammatori e ad alterazioni del sistema nervoso centrale, che possono condurre anche a condizioni patologiche di tipo psichiatrico.

Uno studio di coorte, della durata di 13 anni che ha incluso più di 4000 soggetti, ha valutato la relazione tra il consumo di cibi ultra processati (UPF), con elevato tenore di sale e zuccheri, e il rischio di depressione [17]. Dall'analisi dei dati è emerso che coloro che consumavano più UPF (assumendo il 33% delle calorie da questi) avevano una maggiore probabilità di depressione (maggiore del 31% rispetto a chi ne consumava meno).

Questi cibi sono molto utilizzati nei paesi occidentali, in particolare negli Stati Uniti e in Gran Bretagna. Sono detti anche iper

palatabili (HPF) e creano dipendenza, favorendo malnutrizione per eccesso e obesità [18].

Ecco che una dieta sana e bilanciata è di supporto per una salute non solo fisica, ma anche mentale.

La nostra alimentazione, inoltre, può favorire la formazione di composti tossici a livello del microbiota. È il caso della TMAO (trimetilammina N-ossido), prodotta dal microbiota intestinale a partire dalla L-carnitina (un composto delle carni rosse) che favorisce infiammazione, con produzione di specie reattive dell'azoto e conseguente ossidazione delle lipoproteine LDL. La TMAO è anche coinvolta nello sviluppo del diabete di tipo 2 e dell'insufficienza renale cronica [19].

Da qui una ulteriore conferma sulla necessità di ridurre il consumo di carni rosse.

► **Attenzione alle diete iperproteiche**

La salute non è una moda, è bene ricordarlo. Le mode oltretutto vanno e vengono. La salute, una volta andata, potrebbe non tornare più. Quindi bisognerebbe essere molto accorti, specie laddove vengono proposti approcci paradossali, quali quelli seguiti ai tempi delle caverne (quando l'aspettativa di vita era oltretutto piuttosto bassa).

Una dieta iperproteica può causare affaticamento della funzionalità renale ed epatica; può aumentare il rischio di tumori e malattie cardiovascolari.

Oggi parlare di Paleolitico è decisamente surreale. Oltretutto, a quei tempi, l'essere umano era prevalentemente raccoglitore e non acquistava la carne al supermercato, ma si armava di arco e frecce, rincorrendo la propria preda, che non sempre riusciva a colpire. E, quando ci riusciva, non c'era il frigorifero dove conservare la bistecca.

Grassi, zuccheri, diete, sale sì o no, proteine per dimagrire... quanta confusione! Il web, i social, la tv, i giornali: si legge tutto e il contrario di tutto. Come orientarsi dunque in questo caos di "informazioni" spesso superficiali e approssimative, quando non addirittura false e fuorvianti? Questo libro aiuta a fare chiarezza. Lineare, chiaro, diretto, permette di districarsi nei meandri di una propaganda alimentare sempre più spregiudicata che non fa "il bene" del consumatore. Troverete risposte documentate ai tanti interrogativi che oggi arrivano sulle nostre tavole ancor prima degli alimenti. Uno strumento indispensabile per scegliere il proprio cibo in sicurezza.



Silvia Petruzzelli vive a Barga, in Toscana. È biologa nutrizionista e tecnologa alimentare. Ha collaborato con Franco Berrino, con cui ha scritto libri e condiviso seminari.

Ha fondato il sito www.ilcibodellasalute.com, svolge attività di formazione e divulgazione legata all'alimentazione.

ISBN 978886681_974_5



€ 16,50

- carta ecologica
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.terranuovalibri.it