

# L'anti-aging con la dieta Sukkar

## Tra alghe e gnocchi, mix di cibi dall'Oriente e dall'Occidente

### ALIMENTAZIONE

PAOLA MARIANO

**A**ntipasto di frittata di alghe, gnocchi di rape al sesamo per primo e per secondo bocconcini di pollo al Kumquat (mandarino cinese). Per contorno spinacino con salsa ai semi di sesamo.

Sono alcune delle proposte gastronomiche anti-aging e anticancro della dieta fusion, sviluppata da Samir Sukkar, direttore dell'Unità di dietetica e nutrizione clinica dell'Ospedale-Università San Martino di Genova e ora raccontata in un libro («La dieta Sukkar», Il **Pensiero Scientifico**).

Senza troppi vincoli sulle calorie e facile da seguire, questa dieta preventiva fonde le tradizioni mediterranea e nipponica e promette di proteggere da malattie cardiovascolari e cancro, oltre che da diabete, obesità e patologie neurodegenerative.

Sono ormai tanti gli studi clinici e condotti in numerosi Paesi - spiega Sukkar - a dimostrare che i regimi alimentari migliori per la salute sono quelli tradizionali delle regioni costiere del Mediterraneo e del Giappone: non solo diminuiscono il rischio di

contrarre molte malattie, ma rallentano anche l'invecchiamento. Di qui l'idea - aggiunge - di mettere a punto una dieta che fondesse le basi nutrizionali delle due tradizioni, creando una nuova proposta culinaria. «Gli ingredienti di base sono olio extravergine di oliva, con pesce, frutta, verdura e legumi, in particolare soia, tofu, cereali e fibre». Ampio spazio anche ad alimenti e aromi ad alto «tasso protettivo»: aglio, alghe, cavoli, curcuma, curry più tè verde.

Queste le regole di Sukkar: «Si deve mantenere il consumo quotidiano medio di proteine fra 60 e 80 grammi, che significa consumare circa 100-150 grammi di pesce o, in alternativa, pollame o uova, non più di 3 a settimana. Una quota di proteine deriva anche dal consumo di legumi e, quindi, è consigliabile scegliere tofu e latte di soia. Si deve poi limitare il consumo di grassi, (non più di 50-60 g di olio d'oliva), ricordando che ci sono grassi già presenti negli alimenti, i «grassi occulti».

Importante, poi, introdurre 10-20 g di frutta secca oleaginosa per fornire acidi grassi essenziali anticolesterolo e magnesio contro stanchezza e stress. Si devono anche consumare 60-100 g di cereali o 100-200 g di tuberi e importante è limitare il consumo dei carboidrati semplici, come lo

zucchero, a circa il 10% delle calorie totali, eliminando dolci, bibite e succhi di frutta.

Importanti, inoltre, i 35 grammi di fibra, prediligendo cereali integrali e riso non brillato, senza dimenticare i fitonutrienti, variando i colori di frutta e verdura (almeno 5 volte al dì). Dato che latte e latticini sono preziose fonti di vitamine del complesso B e calcio, non devono mai essere trascurati, alternandoli al latte di soia. Ridurre, infine, al minimo indispensabile il sale (massimo 2-3 grammi al dì) e ricordarsi di distribuire l'alimentazione in 5 piccoli pasti invece di concentrarla in uno o 2. «La mia dieta è indicata a tutte le età, bambini inclusi», sottolinea Sukkar.

E c'è anche una variante pensata per perdere peso, la dieta fusion alternante. «Per evitare troppi sacrifici, il modello limita l'apporto di carboidrati e grassi a giorni alterni. Propongo questa dieta da quasi 30 anni con grande beneficio dei pazienti che la tollerano bene dal punto di vista psicologico, visto che non abolisce il consumo di cereali, di cui difficilmente si può fare a meno - sottolinea Sukkar - l'alternanza tra dieta normocalorica e ipocalorica, inoltre, previene la riduzione del metabolismo basale tipica di regimi ipocalorici continuativi».

**Samir Sukkar**  
Nutrizionista

**RUOLO:** È DIRETTORE DELL'UNITÀ DI DIETETICA E NUTRIZIONE CLINICA DELL'OSPEDALE-UNIVERSITÀ SAN MARTINO DI GENOVA  
**IL LIBRO:** «LA DIETA SUKKAR» - IL **PENSIERO SCIENTIFICO**

