

Introduzione

Le scelte alimentari di una popolazione risentono di moltissimi condizionamenti, culturali, economici, “geografici”, e sono influenzate solo in parte dalle opinioni della medicina ufficiale. Attualmente c’è una tendenza al livellamento culturale in ogni campo, conseguenza della diffusione globale dell’informazione, ed anche l’alimentazione risente di questo trend. Così, negli ultimi anni, in tema di gastronomia si è sempre più andati incontro allo sviluppo di elaborazioni multietniche e la cosiddetta “dieta fusion” ne è l’emblema. Il principio cardine di questa dieta è proprio la combinazione dei gusti di varie popolazioni, anche molto lontane dal punto di vista geografico.

Peraltro, è compito del nutrizionista indicare “ricette fusion” che siano gradevoli al palato, fornendo il massimo apporto di sostanze utili a rallentare l’invecchiamento e a prevenire le malattie che più minano la nostra longevità: cancro e malattie cardiovascolari. Entrambe appartengono all’ampio gruppo delle patologie chiamate “degenerative”, che hanno alla base una progressiva perdita di efficienza di fondamentali funzioni svolte dalle nostre cellule. Tra queste, la capacità di controllare la propria riproduzione (da qui i tumori, sia benigni che maligni), di avvicendare cellule “esauste” con altre in grado di svolgere ugualmente bene gli stessi compiti (come le cellule del cristallino nel caso della cataratta o quelle ossee nel caso dell’osteoporosi) o di contrastare gli agenti nocivi esterni o interni (dagli elementi inquinanti alle scorie prodotte dal nostro stesso organismo negli infiniti processi di trasformazione energetica che sostengono la nostra vita).

Non tutti siamo ugualmente soggetti a queste malattie. Nel loro sviluppo giocano infatti fattori ereditari e predisposizioni personali, ma non solo... Numerose ricerche scientifiche hanno stabilito che anche l'alimentazione svolge un ruolo fondamentale nel contrastare l'insorgere delle patologie degenerative. Le ricerche di questo tipo si chiamano "epidemiologiche": esse prendono in esame ampie porzioni di popolazioni diverse per un lungo periodo, in modo da poter mettere in relazione le malattie cui vanno incontro i soggetti studiati con l'ambiente in cui essi vivono, intendendo per ambiente tutto ciò che fa parte delle abitudini condivise da una popolazione. Possiamo così confrontare, ad esempio, fumatori e non fumatori, chi pratica sport e chi non lo pratica, o – caso che particolarmente ci interessa – chi si alimenta in un certo modo e chi in un altro.

L'idea di fare questo tipo di raffronto per valutare i benefici delle abitudini alimentari diffuse nel bacino del Mediterraneo l'ebbe nel secondo dopoguerra il professor Ancel Keys, che decise di dare una motivazione nobile alla passione con cui si dedicava alla scoperta – e all'assaggio – di sempre nuove prelibatezze nelle trattorie italiane. Fu così che, indagando su maccheroni, lasagne e rigatoni, Keys e sua moglie non solo scoprirono le zuppe e le torte di verdura, assieme a decine di vegetali per denominare i quali il vocabolario inglese era insufficiente, ma anche l'altissimo valore nutrizionale di quel modello alimentare che oggi è universalmente noto come "dieta mediterranea".

Dai lavori e dalla dedizione di Keys e dei suoi collaboratori presero spunto numerosi studi scientifici, tutti volti a individuare i precisi meccanismi attraverso i quali il particolare mix di ingredienti della tradizionale dieta mediterranea esercita un'azione preventiva contro l'insorgere delle malattie degenerative. Di fatto, è questo il razionale scientifico che ha portato in auge uno degli elementi più peculiari del nostro modello alimentare: l'olio extravergine di oliva, fonte salutare di energia e di prevenzione.

Un altro modello alimentare rivaleggia con quello mediterraneo per quel che riguarda i valori nutrizionali: la dieta giapponese, ricca di pesce, soia e alghe. Da qui l'idea di combinare la loro azione salutare in un'unica dieta, studiata sulla scorta di precisi risultati scientifici ma anche con estrema attenzione all'aspetto gastronomico delle vivande.

Questo libro non si propone soltanto di fornire un ricettario – sebbene un ricettario sia indispensabile per mettere in pratica prescrizioni die-

tetiche innovative – e di far conoscere alcuni alimenti solo apparentemente “esotici”, offre anche una panoramica sui principi nutrizionali considerati oggi più corretti dal punto di vista scientifico.

Così nella prima parte del volume sono raccolte ricette in cui alimenti tipicamente mediterranei si sposano ad altri più distanti dalla nostra tradizione ma universalmente noti per il loro benefico effetto (e, non a caso, spesso ampiamente utilizzati nella cucina vegetariana e macrobiotica). Si tratta di proposte che permetteranno anche a chi è meno versato per una delle due tradizioni culinarie di sperimentare nuove soluzioni gastronomiche, certo di non tartassare il proprio organismo con scelte nutrizionali sbagliate. Dove possibile, per l'alimento orientale benefico viene suggerita un'alternativa meno esotica, più facilmente reperibile e più vicina al nostro palato. Un utile glossario, che raccoglie alcuni dei principali alimenti di origine orientale utilizzati nelle ricette, permette a chi fosse interessato di conoscere meglio questi cibi.

Nella seconda parte del volume vengono invece spiegati i principi su cui si fonda il modello proposto: quali sono le esigenze alimentari del nostro organismo, cos'è lo “stress ossidativo” che sta alla base delle malattie degenerative e come combatterlo con i cibi, su quali regole si basa la dieta fusion e quali sono le sue proprietà nutrizionali. A completamento del quadro, per chi fosse interessato a ridurre il proprio peso oltre che a mantenersi in forma, vengono fornite le regole fondamentali per organizzare una dieta ipocalorica a partire dalle ricette proposte.

La dieta fusion qui presentata è una dieta antiossidante, e per tale motivo preventiva. Tiene conto delle tendenze della gastronomia attuale e le inserisce in un contesto scientifico di prevenzione delle malattie. Basta infatti effettuare piccole modifiche alla propria alimentazione per ottenere validi risultati nutrizionali, senza alterare profondamente le tradizioni: l'ampio utilizzo delle erbe aromatiche (possibilmente fresche o surgelate) e dei legumi (in particolare la soia), l'uso dell'olio extravergine di oliva nella cottura e nei condimenti a crudo, senza dimenticare di consumare frutta e verdura a volontà e – perché no? – alghe (meno “esotiche” di quanto si possa pensare). Un regolare consumo di pesce e alcuni accorgimenti nutrizionali completeranno il quadro. I risultati in termini di salute saranno sicuramente considerevoli.

Sarà questo tipo di cucina l'obiettivo nutrizionale del terzo millennio?