

# Premessa

Chi è abituato a viaggiare si rende conto che in molti paesi si sta passando da una cultura alimentare prevalentemente occidentale ad una che si apre all'oriente: basti vedere i menu proposti dai più importanti ristoranti internazionali, il cui leit motiv è sempre più “fusion”. E questa tendenza continuerà ad accentuarsi, svincolando i giovani dalle tradizioni alimentari e culturali antiche in un “melting pot” più stimolante. Los Angeles, New York, Londra, Dubai, Montecarlo, Berlino, Amsterdam, Hong Kong, Shanghai, Mosca, San Pietroburgo, Milano, Istanbul, Baku, Tokyo, Bombay, Città del Capo, queste sono alcune delle città dove più si percepisce il cambiamento cosmopolita e dove molti ristoranti alla moda propongono il modello alimentare fusion.

Inoltre, questo modello alimentare è particolarmente orientato al benessere e per questo è accettato e proposto soprattutto da coloro che vogliono mettere la propria salute al centro della vita. Il cibo, se ben “utilizzato”, è infatti un importante strumento di prevenzione. Questo assioma, che dovrebbe essere noto a tutti, è stato troppo spesso ignorato dai modelli alimentari che si sono diffusi negli ultimi decenni. Prima la sovrabbondanza della società del benessere, poi lo sbilanciamento verso i cibi ipercalorici (che con la crisi continua paradossalmente ad aumentare), ci hanno portato a seguire un regime dietetico tutt'altro che salutare.

Ma cos'è un regime alimentare “sano”? In termini nutrizionali è quel tipo di alimentazione che, oltre ad apportare tutte le sostanze di cui l'organismo ha bisogno per il suo funzionamento, ci aiuta anche a vivere più sani e più a lungo. Studi clinici di lunga durata condotti in numerosi pae-

si hanno permesso di stabilire che i regimi alimentari più favorevoli alle esigenze dell'organismo umano sono quelli tradizionali delle regioni costiere del Mediterraneo e del ben più lontano Giappone. Questi modelli, geograficamente così distanti, hanno entrambi dimostrato non solo di diminuire il rischio di cancro e malattie cardiovascolari, che rappresentano le cause di decesso più frequenti nei paesi industrialmente avanzati, ma anche di favorire la longevità e di permettere un invecchiamento meno precoce. Ciò ha ulteriormente spronato i ricercatori a comprendere meglio i complessi meccanismi biologici alla base di questo fenomeno e il numero di studi rilevanti è in continuo aumento.

Proprio basandomi sulla migliorata conoscenza scientifica di tali meccanismi, e stimolato da un ciclo di conferenze sull'olio d'oliva che ero stato invitato a tenere in Giappone, ho avuto l'idea di fondere i principi nutrizionali dei due modelli – la cosiddetta “dieta mediterranea” e quella nipponica – in una nuova proposta culinaria “fusion” che coniugasse i benefici e i piaceri gastronomici di entrambi. L'idea non si sarebbe concretizzata in un libro – al tempo stesso ricettario e opera di divulgazione – senza l'aiuto di mia moglie Alessandra, che oltre a sperimentare con me i primi tentativi culinari fusion, mi ha spinto ad alleggerire il testo dai troppi dettagli scientifici che sarebbero risultati inutilmente “indigesti” per i lettori e le lettrici.

Ne è risultato un modello alimentare facile da seguire e senza troppi vincoli e controlli sulle calorie dei piatti, la cui cornice teorica può essere approfondita a discrezione del lettore. Il tutto ruota attorno ad un nutrito numero di ricette, anch'esse molto semplici da realizzare, riconducibili ad uno schema frutto dell'esperienza da me accumulata in trent'anni di contatto con i pazienti.

Prima di lasciarvi alla lettura e alla sperimentazione in cucina, vorrei ricordare a tutti che, per quanto nutrizionalmente corrette, non bastano alcune ricette per sconfiggere le malattie che affliggono la nostra società. Troppi, infatti, sono i fattori che incidono sull'insorgere di una patologia – da quelli genetici a quelli ambientali e allo stile di vita – e troppe le variabili e le incognite a cui la ricerca scientifica deve ancora fornire una risposta esaustiva. Una buona dieta non è da sola una garanzia di eterna salute: per amplificarne i vantaggi, bisogna perciò accompagnarla con un'abituale pratica di attività fisica e con uno stile di vita sano ed equilibrato.