

Presentazione

La dieta mediterranea è in via di estinzione. È questo in sostanza il grido d'allarme di Marialaura Bonaccio e Giovanni de Gaetano. Avevamo un tesoro e lo stiamo depauperando investendo pesantemente in una dieta a base di *junk food* che rappresenta un vero e proprio attentato alla salute. In un'era che inneggia alle scoperte del DNA e al predominio della genetica, attenzione a non perdere l'interesse e i vantaggi di una ricerca sulla possibilità che l'ambiente possa influenzare pesantemente la genetica! I prodotti che ingeriamo ogni giorno e che diventano parte del nostro organismo sono una delle fondamentali componenti dell'ambiente. Che l'interazione con il cibo non sia ottimale è dimostrato dall'epidemia di sovrappeso e obesità, che invadono tutto il mondo e che necessariamente tendono a modificare il nostro stato di salute. Il sovrappeso infatti impone "straordinari" di lavoro al cuore che deve pompare il sangue anche per il tessuto adiposo privo di utilità per l'organismo umano, rappresenta un aggravio sul sistema scheletrico che è fatto per sopportare un peso "normale" e induce anomalie nel metabolismo. Ne conseguono danni per la salute: dalle malattie cardiovascolari all'artrosi, dal diabete ai tumori. L'obesità è determinata fondamentalmente da due importanti fattori che vanno nella stessa direzione: l'eccesso di cibo e la carenza di esercizio fisico.

Ecco quindi una prima indicazione. Mantenere una dieta moderata, il che significa non eccedere nella quantità di calorie che si ingeriscono. Come sapere se le calorie sono troppe? È molto semplice, non sono necessari dietologi o calcoli al computer. Bastano una bilancia nella stanza da bagno e la costanza di pesarsi ogni tanto, senza che ciò diventi un'osses-

sione. Se il peso aumenta, si diminuisce la quantità di calorie nei giorni successivi. La moderazione si deve accompagnare alla varietà dell'alimentazione per poter avere a disposizione la giusta miscela di carboidrati, proteine e lipidi nonché di tutti i micronutrienti, incluse le vitamine, di cui necessita il nostro organismo. La varietà evita il ricorso alla costosa moda degli integratori alimentari e dei cibi biologici o dei prodotti arricchiti di vitamine, omega-3 e sali minerali. La varietà richiede tuttavia una gerarchia che deve vedere in prima linea verdure e frutta, da selezionare il più possibile in rapporto alle stagioni e alle produzioni locali.

Per gli altri componenti, il libro descrive in modo accurato le caratteristiche della "nuova piramide". Un discorso particolare è riservato all'alcol, il cui eccesso è certamente dannoso per l'organismo anche se si può ancora discutere sulle proprietà positive del vino a dosi moderate o su altre bevande a basse concentrazioni alcoliche.

Se il corpo è debole e le tentazioni alimentari sono forti, il rimedio è un aumento dell'attività fisica che oltre ad aiutare lo smaltimento delle calorie determina di per sé una serie di variazioni fisiologiche molto importanti per la salute. Naturalmente la ricerca deve continuare perché molte delle considerazioni che può offrire oggi la medicina derivano da associazioni fra fenomeni, sostenute dall'epidemiologia e dalla plausibilità biologica, e non sempre da rapporti certi di causa-effetto.

Di fronte all'importanza del cibo per la salute e al valore che rappresenta la dieta mediterranea, sembra strano che i governi non si occupino più seriamente dei problemi dell'alimentazione. Sono molteplici le modalità con cui si dovrebbe promuovere la dieta mediterranea: la realizzazione di una cultura alimentare che inizi dall'infanzia e continui per tutte le età della vita; l'incentivazione, attraverso un accurato impiego della tassazione, della componente vegetale della dieta e la disincentivazione delle componenti dannose della dieta, inclusi gli acidi grassi *trans* e i prodotti a ricca componente di grassi saturi.

L'attuale crisi economica può essere una grande occasione per privilegiare i consumi dietetici "salutari" dei cittadini. Da una politica di questo tipo, lo Stato trarrebbe grandi benefici, perché l'alimentazione, insieme ad altre buone abitudini di vita, è una delle componenti principali per ridurre le malattie. Infatti, la stragrande maggioranza delle malattie non piovono dal cielo, ma è il risultato delle cattive abitudini di vita. Ci autoin-

fliggiamo malattie e poi ce ne lamentiamo. Una buona alimentazione è uno degli aspetti fondamentali della prevenzione, una caratteristica che dovrà essere potenziata, se si vuole mantenere la sostenibilità del Servizio Sanitario Nazionale, un bene prezioso a cui non si deve rinunciare.

SILVIO GARATTINI

Direttore

Istituto di Ricerche Farmacologiche “Mario Negri”

Milano