

1. Introduzione

“Chi non conosce il cibo
non può capire le malattie dell’uomo”

Ippocrate

L’aforisma di Ippocrate deve far riflettere: non chiediamoci i motivi delle nostre malattie se non conosciamo il cibo di cui ci nutriamo. Le malattie moderne che ci affliggono non sono dettate da crudeli punizioni divine o da un destino malvagio. Il motivo è molto più semplice e razionale, i nostri problemi sono la diretta conseguenza di una divergenza tra il nostro attuale stile di vita e quello per cui ci siamo evoluti.

È con grande piacere che, dopo tre anni dedicati alla mia famiglia e alla passione per la cucina, che mi ha permesso di pubblicare il mio primo libro (*“Prova a dirlo con una cena”*), torno un po’ alla scienza. La scienza applicata alla salute e alla buona tavola, non voglio discostarmi troppo dalla nuova strada intrapresa, ci ho preso troppo “gusto”. Avendo due bambine piccole, ho deciso di impegnarmi per la loro salute dirigendomi verso un orizzonte di semplicità e genuinità, con particolare attenzione nella scelta delle materie prime, rigorosamente di alta qualità, e senza dimenticare l’educazione alimentare, fondata sulla consapevolezza e sul benessere. Sappiamo tanto al momento su quello che fa bene e quello che fa male ma ancora la stragrande maggioranza di noi non è pronta a cambiare, non si mette in discussione e non pone davanti al resto il valore fondamentale dell’educazione alimentare, soprattutto per quanto riguarda le nuove generazioni. La globalizzazione e il nostro stile di vita frenetico hanno portato ad una crescita esponenziale di malattie del benessere, in cui il cibo qualitativamente scadente la fa da padrone.

Da un paio d’anni mi sono proposta di scegliere il cibo in un modo nuovo, è stata una presa di posizione chiara e responsabile, anche se lenta

e a volte sofferta. Il fatto che l'industria alimentare remi chiaramente in direzione opposta non è stato certo di grande aiuto, mancava qualche cosa nel mio impegno che naturalmente e senza rinunce sofferte mi mettesse nella condizione di evitare le cose che fanno male anche se buone e desiderabili. E soprattutto, di essere sufficientemente forte e coerente da far capire a mia figlia, una bambina di allora 3 anni, che la merendina in sacchetti colorati e scintillanti, magari con l'immagine del personaggio preferito, è da evitare, il bello non è sempre salutare e che è meglio scegliere la frutta fresca, viva e vita per il nostro corpo. È stata un'impresa ardua ma ci sono riuscita, la strada giusta è stata imboccata! La svolta consapevole l'ho raggiunta grazie ad una lettura filosofica sul buddismo. Diciamo che in un primo momento avevo solo la conoscenza, in termini scientifici, di quello che negli ultimi anni è stato pubblicato sul macroargomento "alimentazione e salute", ma ancora mi mancava qualcosa che mi aiutasse a riflettere e a rinunciare alle cattive abitudini.

Un concetto semplicissimo mi ha fatto pensare: imparare a diventare consapevoli attraverso il controllo della vita in ogni momento della nostra esistenza. Un nuovo mondo si è aperto davanti a me, chiaro e limpido: non è sufficiente sapere cosa è meglio mangiare e perché fa bene ma ancora più importante è imparare a diventare consapevoli delle scelte che facciamo e che si ripercuotono sulla nostra salute.

Noi non siamo solo quello che mangiamo ma anche un riflesso di quello che tutti i nostri sensi e il nostro corpo elaborano come diretta conseguenza di quello di cui ci nutriamo. Per avere uno stile di vita corretto dobbiamo riflettere sulla complessa relazione che il nostro corpo e la nostra mente hanno con l'ambiente in cui viviamo. Il motivo è semplice, seguire uno stile di vita sano e consapevole è un dovere sociale e morale, non deve essere visto come un'azione individuale ma interconnessa con ogni altro individuo nel mondo. Se ci soffermiamo a pensare che cambiando le nostre "cattive" abitudini aiutiamo noi stessi, e in senso globale tutto il mondo, a stare meglio, ci renderemo conto che la strada imposta dalla società attuale è sbagliata, assurda, vuota.

Il mio grido di rivolta è diretto a tutti, grandi e piccoli, perché non è mai troppo tardi per imparare e cambiare le cattive abitudini. Vivo a Londra da ormai due anni e ancora continua a sorprendermi, entrando in un supermercato, la quantità di cibo spazzatura che le industrie alimentari

offrono. Provo rabbia quando vedo i bambini attirati da colori scintillanti, appositamente e strategicamente posizionati alla loro altezza, che cadono nella rete dei “dipendenti da cibo spazzatura”. Provo tristezza nel vedere i carrelli sempre più pieni di scatole di cibo pronto per essere cotto al microonde e sempre più vuoti di frutta e verdura fresca, soprattutto quella di stagione. Credo che siamo arrivati al capolinea, bisogna girarsi e in questo caso retrocedere, snobbare il consumo eccessivo di alimenti manipolati e di materie prime di derivazione animale nocive perché provenienti da allevamenti intensivi. Usciamo da questo labirinto d’interessi produttivi e commerciali e cerchiamo di portare beneficio alla nostra salute puntando su qualità e semplicità. Facile a dirsi vero? Peccato che le tentazioni siano ovunque, stressanti, continue, così buone, facilmente reperibili, economiche e pronte per essere ingurgitate. Qui inizia il percorso che mi offro di spiegarvi, la mia interpretazione personale di risalita verso un benessere cosciente. Affronterò per prima cosa la scienza del cibo, per fare un po’ di chiarezza. Il secondo passo sarà quello di applicare la filosofia buddista alle scelte consapevoli, mirate ad ottenere un’alimentazione sana, per uno stato di benessere psicofisico. Terzo, vi proporrò le mie ricette per un’alimentazione preventiva e, perché no, anche per soddisfare il piacere della gola.

Le scelte di qualità: frutta e verdura biologica, a km 0 e di stagione

A proposito di qualità, vorrei soffermarmi sulla stagionalità di frutta e verdura il cui consumo permette di beneficiare al massimo del sapore e del valore nutritivo dei vegetali tenendo anche presente che convenienza e risparmio sono tangibili, cose non da poco.

Noi siamo la generazione della spesa fuori stagione, supermercati e fruttivendoli vendono vegetali perfettamente esposti sugli scaffali, provenienti da ogni emisfero, puliti e lucidati, senza residui di terra, nessuna traccia di una benché minima imperfezione perché selezionatissimi. Ricordiamoci che questo servizio lo paghiamo caro sul prezzo del prodotto. Da qualche anno ormai, in quasi tutte le città ci sono mercati o negozi di prodotti agricoli a “km zero”, cioè raccolti nelle immediate

vicinanze agricole al centro di vendita e venduti direttamente dal produttore al consumatore. Questo garantisce prodotti di stagione che sono raccolti a maturazione visto che non devono affrontare lunghi viaggi. Ecco che il prezzo diventa più ragionevole e la qualità del prodotto è nettamente superiore. Tenete a mente il detto latino “festina lente” (affrettati lentamente) che trovo si concili perfettamente con il lento scandirsi delle stagioni, e con esse della trasformazione e maturazione dei suoi frutti, che fa godere appieno del gusto dei prodotti. Ad esempio, mangiare i pomodori in estate e i cachi in autunno delizia il mio palato, che rimane soddisfatto dal gusto completo del vegetale di stagione, anche perché l’attesa crea aspettative molto alte che vengono soddisfatte se la maturazione è perfetta. Dobbiamo letteralmente riscoprire il piacere di fare la spesa comprando quello che la terra offre in quel momento dell’anno e boicottare prodotti esotici provenienti da troppo lontano. Certo, è vero che durante il periodo invernale si mangiano sempre le stesse cose, ed è anche vero che le verdure della stagione fredda sono più laboriose da preparare perché richiedono cottura. Bene, allora ecco il momento giusto per movimentare la monotonia variando tra cereali, pseudo-cereali, legumi e spezie.

Per aiutarvi a ripassare (o per alcuni imparare) quale prodotto vegetale appartiene a quale mese dell’anno troverete in allegato a questo libro due fantastiche tabelle riassuntive che io ho strategicamente attaccato nell’anta interna della cucina, giusto per non dimenticare mai l’importanza di **pensare** prima di comprare (allegati 1 e 2).

Dopo la stagionalità e il km 0, aggiungo un terzo importantissimo criterio di scelta: cerchiamo di comprare il più spesso possibile frutta e verdura provenienti da coltivazioni biologiche e biodinamiche. I prodotti a marchio biologico vengono coltivati con concimi naturali e senza pesticidi di sintesi. La coltivazione biologica si basa sul rispetto della natura e dei suoi ritmi, la fertilità del terreno viene stimolata grazie all’uso di fertilizzanti organici o con la tecnica della rotazione dei campi di coltura. Il prodotto biologico non può contenere organismi geneticamente modificati, grassi idrogenati, alimenti processati, coloranti ed esaltatori sintetici del gusto. Molto spesso i prodotti biologici vengono criticati perché sono eccessivamente costosi e perché non si crede fino in fondo che siano privi di prodotti chimici di sintesi. Al riguardo, la legislatura è entrata in

Figura 1.1 | Il vecchio e il nuovo logo UE dell'agricoltura biologica



Da: http://ec.europa.eu/agriculture/organic/eu-policy/logo_it

vigore con nuove direttive europee, a tutela del consumatore, relative a produzione, controllo ed etichettatura dei prodotti biologici. L'esatta dicitura "prodotto da agricoltura biologica" deve essere riportata in etichetta insieme al nome dell'autorità di controllo competente cui è soggetto il prodotto. Nella maggior parte dei prodotti biologici compare anche il logo comunitario, che assicura la conformità con il Regolamento dell'Unione Europea sull'agricoltura biologica. Dal 1° luglio 2012 tutti i prodotti biologici preconfezionati in un paese dell'UE devono obbligatoriamente riportare il nuovo logo (figura 1.1). Per i prodotti biologici non preconfezionati prodotti nell'UE o importati da Paesi terzi è possibile usare il logo su base volontaria.

Gli agricoltori che intraprendono la strada della conversione verso il biologico sono periodicamente controllati per almeno due anni prima di "meritarsi" il logo della UE sul prodotto.

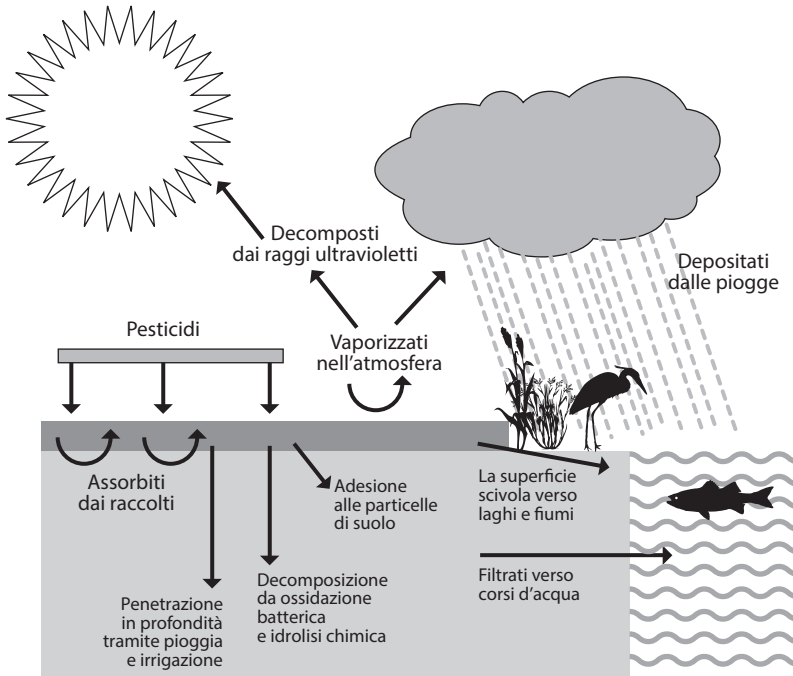
Molti criticano i prezzi dei prodotti biologici, obiettando che costano molto di più. Se da una parte questo è vero, i conti vanno alla pari se per prima cosa impariamo a mangiare di meno, a consumare prodotti di maggiore qualità e di stagione limitando il più possibile cibo spazzatura. È scientificamente provato che i cibi appetibili e iperappetibili (cibo spazzatura) inducono a mangiare sempre di più, e di conseguenza a spendere di più. Auguriamoci che sempre più persone scelgano biologico in modo da accorciare la filiera e permettere una riduzione dei costi per unità commercializzata.

Sento spesso dire che il biologico non ha senso in questo mondo malato, l'inquinamento è ovunque e di certo un appezzamento di terra che coltiva in modo biologico non è in fondo più salutare se circondato da colture intensive. Da un lato questo ragionamento è vero, ma è altrettanto vero che un inizio verso qualcosa di migliore va perseguito per principio, non si può rimanere indifferenti alla distruzione dell'ambiente, l'impegno verso il rispetto della natura è un valore alla base della nostra esistenza che tutti dobbiamo imparare. Imparare, applicare ed insegnare.

I pesticidi, veleni sotterrati

Perché i pesticidi fanno male? I pesticidi comunemente usati in agricoltura sono gli organoclorurati, gli organofosforici e i piretroidi. Sono composti altamente tossici che possono a lungo termine causare effetti cronici devastanti, come tumori epatici e danni al sistema riproduttivo. Infatti, l'esposizione diretta o indiretta a tali sostanze può avere effetti negativi, particolarmente preoccupanti nei bambini e nei lavoratori agricoli esposti a tali sostanze. Le molecole chimiche delle miscele pesticide possono disperdersi nell'aria e colpire organismi non bersaglio, dall'assorbimento del terreno possono raggiungere le falde acquifere e quindi essere la causa di contaminazione d'acqua, aria e suolo (figura 1.2). Il difetto di queste sostanze, purtroppo per noi, è che sono altamente stabili, permangono quindi per molto tempo nell'ambiente e nel terreno dove è stato effettuato il trattamento. Inquietante è sapere che il consumo mondiale di pesticidi è aumentato in modo esponenziale negli ultimi quarant'anni, grosso business per l'industria chimica ma altrettanto grosso e preoccupante è il rischio per la nostra salute.

Diversi studi sono stati condotti sull'impatto dei pesticidi sui bambini, non solo a seguito dell'ingestione di alimenti contaminati ma anche come conseguenza all'esposizione residenziale, per quelle famiglie che vivono vicino a coltivazioni che ne prevedono l'uso. I risultati relativi a test neurologici sono allarmanti e non possono essere sottovalutati. I bambini che vivono in realtà rurali hanno performance molto inferiori rispetto agli altri in termini di concentrazione, velocità di apprendimento e velocità psicomotoria. Riporto in particolare informazioni relative ai bambini per-

Figura 1.2 | Il ciclo dei pesticidi

ché ovviamente il rischio per loro è massimo dal momento che il loro organismo è in una fase di rapido sviluppo. Misurando la concentrazione nelle urine di un pesticida comunemente usato in agricoltura in bambini alimentati convenzionalmente è balzata all'occhio la differenza rispetto a quelli alimentati biologicamente che mostravano una concentrazione di pesticida fino a 6 volte inferiore, anche solo dopo 5 giorni di cambio dieta, da convenzionale a biologica. E ancora, numerosi sono gli studi che associano l'intossicazione da pesticidi con i dilaganti fenomeni asmatici nei bambini.

Gli studi e le testimonianze a favore di un'agricoltura sostenibile, rispettosa dell'ambiente e della nostra salute, sono tanti, ma ancora non succede nulla, si continua ad avere un atteggiamento di noncuranza verso quelli che saranno i disastrosi effetti sull'uomo e sull'ambiente.

Sindrome metabolica vs alimentazione preventiva

Perché si parla tanto di alimentazione sana e preventiva? Perché insieme ad una vita regolare, in termini di stress non eccessivo, e al mantenersi attivi fisicamente, è un'arma che abbiamo per prevenire la dilagante "sindrome metabolica". Ma che cos'è questa sindrome il cui nome suona come qualcosa di spaventoso? È una condizione clinica che raggruppa un insieme di fattori che coalizzati sono i precursori di malattie cardiovascolari, diabete e patologie tumorali. In dettaglio, tale sindrome prevede la presenza di almeno tre dei cinque parametri di seguito riportati:

1. pressione arteriosa superiore a 130/85 mmHg
2. colesterolo HDL (quello buono per intenderci) inferiore a 40 mg/dl nell'uomo e 50 mg/dl nella donna – aumento del colesterolo LDL (quello cattivo)
3. glicemia superiore a 110 mg/dl
4. trigliceridi ematici superiori a 130/85 mmHg
5. circonferenza addominale superiore a 102 cm per i maschi e a 88 cm per le femmine.

Al momento la sindrome metabolica interessa più del 50% degli adulti al di sopra dei 50-60 anni. E questo cosa vuol dire? Che se continuiamo di questo passo è verosimile che questo dato sarà destinato a crescere in maniera esponenziale anche grazie a nuove reclute, mi riferisco ai bambini e alla tanto attuale obesità infantile. Infatti, il primo campanello d'allarme è proprio il sovrappeso indice di un'alta probabilità di incappare nella sopra descritta sindrome. La sindrome metabolica è la conseguenza della piega che ha preso la dieta occidentale, eccessivamente ricca di alimenti manipolati, zuccheri raffinati e grassi saturi. Il nostro organismo ha sviluppato un meccanismo eccellente per mantenere sotto stretto controllo il livello di glucosio nel sangue, grazie all'insulina. L'insulina però ha i suoi limiti e può andare in tilt se mangiamo troppi zuccheri e carboidrati raffinati. La prima grave disfunzione è l'insulino-resistenza, l'anticamera di una degenerazione graduale verso malattie croniche come diabete, malattie cardiovascolari e tumorali.

L'insulino-resistenza è lo stato in cui l'insulina non riesce a gestire i livelli di glucosio troppo elevati nel sangue. L'insulina è un ormone molto

importante, prodotto dal pancreas, la sua funzione è di facilitare l'assorbimento del glucosio nelle cellule abbassandone il livello nel sangue. Se l'insulina non riesce a fare il suo dovere, perché non riesce più a comunicare con le cellule che diventano indifferenti ai suoi segnali, si accumula nel sangue (iperinsulinemia) e si parla d'insulino-resistenza. Il passo successivo è il diabete in cui si osserva uno stravolgimento fisiologico con un difetto produttivo d'insulina da parte del pancreas e un aumento del livello di glucosio nel sangue (iperglicemia) anche a digiuno. In questa condizione, il normale andamento metabolico viene sconvolto e di conseguenza, oltre alla glicemia, aumentano il colesterolo e la pressione arteriosa.

Ricordiamoci che la fisiologia del nostro corpo è incredibilmente versatile e riesce spesso a tamponare piccoli incidenti di percorso, ma arriva il momento in cui cede e si raggiunge il punto di non ritorno, per questo un po' di attenzione da parte nostra è doverosa.

Far scendere l'ago della bilancia: mission impossible

Secondo l'autorevole Worldwatch Institute, dal 2002 al 2011, a livello mondiale, c'è stato un aumento del 25% delle persone sovrappeso. Dato spaventoso e direttamente correlato alla civiltà industrializzata, che si ritrova a dover fronteggiare una drastica impennata di problemi e spese mediche. L'uomo si è sempre scontrato con il problema della fame, sono solo pochi decenni che la situazione si è completamente capovolta e che si ritrova ad avere a che fare con un eccesso di cibo. La nostra fisiologia non è fatta per difenderci dall'obesità, basti pensare quanto è facile perdere i primi 2-3 kg sottostando a una rigida dieta. Poi? Che cosa succede? Perché diventa così difficile far scendere l'ago della bilancia al di sotto di quei 2-3 chilette? La ragione è che il nostro corpo si difende cercando di impedire di perdere altro peso, anche se siamo sovrappeso o peggio ancora se siamo obesi, perché ha imparato nei secoli, dal punto di vista evolutivo, a difendersi dal peggio, come, per esempio, sopravvivere alle carestie. Presto spiegata la ragione per cui i chili persi si recuperano subito; inconsciamente il corpo reagisce mettendo in atto situazioni che minimizzano il consumo di calorie, aumentando il senso di stanchezza e quello dell'appetito. Al momento viviamo in un contesto che dal punto di vista nutri-

zionale è diametralmente opposto all'ambiente in cui la nostra genetica è stata selezionata. Per questa ragione l'obesità è dilagante ed è un fattore di rischio altissimo, il primo passo verso malattie croniche come diabete e cancro. Ricordiamoci che l'eccesso di zuccheri nella dieta porta alla trasformazione del glucosio in grassi di accumulo e che anche l'eccessivo consumo di grassi saturi finisce come riserva. Quindi, il surplus di quello che introduciamo con la dieta viene assorbito e per la maggior parte accatastato come "giacenza" nel tessuto adiposo. Questo fa comprendere come si stia diffondendo l'obesità tra gli esseri umani. È conclamato che le persone obese sono più inclini ad ammalarsi di alcuni tipi di tumore. Allora occhi aperti, soprattutto con i nostri figli, perché un dato evidente è che la prima causa di sovrappeso e obesità nei bambini è il consumo abituale ed eccessivo di cibi raffinati, bevande gassate e iperzuccherate. Mi chiedo come possiamo essere così poco accorti e irresponsabili da non vedere che continuando così rovineremo la nostra vita e quella dei nostri figli, socialmente e fisicamente. A questo punto facciamo un piccolo esame di coscienza. Rientriamo nella cerchia di persone a rischio? Niente panico, esiste la soluzione ed è anche senza effetti collaterali, prevede solo più movimento e una piccola correzione o drastica rivoluzione del nostro stile alimentare. Non stiamo parlando di "grasso è bello" o "brutto" ma semplicemente di salute.

L'equivoco del conta calorie

È sempre difficile quando un mito viene distrutto: è il caso del concetto di caloria, rimesso in discussione e sorpassato. La caloria è un'unità di misura che definisce, dal punto di vista nutritivo, l'apporto energetico medio di un qualsiasi alimento per unità di massa (per 1 g o per 100 g di alimento). Applicando questo concetto al nostro organismo, è logico pensare che se assumiamo più calorie rispetto a quelle che consumiamo ingrassiamo e, al contrario, assumendone di meno dimagriamo. Questo assunto è discutibile, perché le calorie provenienti da diversi tipi di alimenti non sono tutte uguali, e perché non si può paragonare l'organismo a un'analisi di laboratorio. Mi spiego meglio, è vero che dal punto di vista energetico, attraverso un'analisi di laboratorio, possiamo affermare che

100 calorie di zucchero filato sono uguali a 100 calorie di riso integrale, ma una volta ingeriti questi due alimenti producono reazioni diversissime. Lo zucchero filato porta alle stelle la glicemia in un tempo talmente breve da non permettere a questa energia di essere bruciata, ma direttamente immagazzinata come riserva di grasso. Al contrario, il riso integrale rilascia gli zuccheri gradualmente, dando il tempo all'organismo di utilizzarli come energia e inoltre fornisce composti fitochimici, vitamine e fibre, microalimenti vitali per una corretta "musicalità metabolica". Ricordatevi quindi che il dilemma non è tanto quante calorie si mangiano, ma da quali alimenti provengono.

Una dieta per la vita

Siamo circondati da stregoni che per riempirsi le tasche di soldi propongono diete super ipocaloriche che escludono il consumo di carboidrati e grassi e promuovono una dieta iperproteica con l'aggiunta poi d'integratori in pillole contenenti vitamine e altri antiossidanti per prevenire eventuali carenze nutrizionali e possibili conseguenti complicazioni. Chi si sottopone a questo rigido regime alimentare ottiene risultati soddisfacenti a breve termine perdendo peso, ma a che prezzo? Al prezzo salato di compromettere la propria salute e recuperare peso subito dopo il termine della dieta. Abbiamo tutti sentito parlare di effetto yo-yo vero? Bene, è automatico che chi segue qualsiasi dieta temporanea, il cui fine ultimo è dimagrire, ottiene risultati transitori, fugaci e deprimenti. Perché una volta tornati alle vecchie abitudini, dettate principalmente da due filoni, il poco e sbagliato o il tutto e tanto, riconquistano rapidamente i chili persi con le relative frustrazioni a seguito, che non fanno altro che peggiorare la già delicata situazione. Una parentesi: nel mondo scientifico è risaputo che stare a "stecchetto" aumenta la longevità degli esseri viventi; esperimenti in topi da laboratorio hanno dimostrato che gli animali a dieta hanno una longevità superiore fino al 30%, rispetto a quelli che mangiano a volontà. Le diete sono fatue per definizione perché infrangono il concetto fondamentale, il mio più grande credo, secondo il quale una dieta equilibrata e senza eccessi deve (e sottolineo *deve*) essere seguita per tutta la vita. Vorrei faceste tesoro di questi cinque suggerimenti che com-

prenderete meglio man mano che procederete con la lettura del libro, a meno che abbiate già deciso che non fa per voi:

1. ridurre fino ad eliminare gli alimenti processati industrialmente
2. essere pazienti e perseveranti
3. puntare sulla semplicità e sulla qualità dei cibi
4. combattere la pigrizia e la monotonia nella dieta
5. essere consapevoli e convinti delle proprie scelte.