

Addio ai farmaci

Mangiare sano guarisce il corpo

Nuove frontiere. L'alimentazione può essere decisiva nella prevenzione e nella regressione delle malattie. Lo dimostrano sempre più numerosi studi e ricerche

DANIELA MAMBRETTI

Sono sempre più numerosi gli studi, le ricerche e le linee guida di enti internazionali, come l'Organizzazione Mondiale della Sanità e il World Cancer Research Fund, che confermano quanto l'alimentazione possa essere decisiva nella prevenzione, nella regressione o nella stabilizzazione della malattia.

Le patologie che possono beneficiare di un'alimentazione mirata sono numerose: tumori, diabete, ipertensione, sovrappeso, malattie cerebro-cardio-vascolari, ma anche gotta, osteoporosi, malattia di Alzheimer e di Parkinson. Di fatto, si tratta di prendere coscienza e poi, semplicemente, di scegliere cosa non mettere nel piatto e di includere, invece, secondo il gusto personale, alimenti, per quanto possibile, vegetali, integri, cotti in modo adeguato, poco lavorati a livello industriale e in porzioni ridotte.

Informazioni ed esempi

Michela De Petris, specialista in Scienza dell'Alimentazione, illustra come orientarsi nelle scelte salutari nel dvd "Guarire con la dieta vegan" (Macro Video), un seminario formativo ricco di informazioni, suggerimenti e esempi pratici per introdurre nei pasti quotidiani

alimenti sani e funzionali. In pratica, significa creare un "ambiente" talmente ricco di buoni e potenti nutrienti da divenire sfavorevole per una serie di malattie.

Nel caso del tumore, per esempio, gli obiettivi da raggiungere sono quattro: aumentare le difese immunitarie e ridurre, invece, i fattori di crescita, l'infiammazione, che permette alle cellule malate di espandersi nei tessuti attigui, e l'angiogenesi, vale a dire la proliferazione dei vasi sanguigni che nutrono la massa tumorale. E' possibile contribuire al raggiungimento di questi obiettivi con adeguate scelte alimentari: l'assunzione di shiitake, gustosi funghi per accompagnare la polenta invernale, oppure di verdure gialloverde ricche di carotenoidi, è particolarmente indicata per sostenere il sistema immunitario.

Dalla cipolla al cacao

I fattori di crescita tumorale, invece, possono essere arginati con l'assunzione di crucifere, quali broccoli, cavoli e verze, di alliacee, come cipolle, porri o aglio, e di cacao, che, oltre a fare la gioia dei golosi, ha un potente effetto antiossidante. Allo stesso scopo contribuiscono anche i semi di lino ricchi di

omega 3, due spezie particolarmente attive come curcuma e cannella, e erbe aromatiche come timo, origano e rosmarino, purché aggiunte alle pietanze verso fine cottura per conservarne qualità e fragranza.

L'angiogenesi, invece, viene controllata con l'assunzione di prezzemolo, sedano e tè verde, mentre zenzero, riso integrale e, di nuovo, curcuma proteggono dai processi infiammatori. Questa caratteristica li rende particolarmente indicati anche per chi soffre di artrosi, una patologia degenerativa che comporta dolore, rigidità e riduzione della funzionalità delle articolazioni colpite come mani, ginocchia o piedi.

Cibo al posto dei farmaci

Per i soggetti predisposti, prima di arrivare all'assunzione di farmaci antinfiammatori, cortisone o addirittura all'intervento chirurgico di protesi, è possibile impostare un vero e proprio piano alimentare preventivo come quello ideato da Marco Lanzetta, specialista in Chirurgia della mano e autore del libro "La dieta anti-artrosi" (Giunti Demetra). Anche in questo caso, varietà, freschezza e colori degli alimenti sono la carta vincente.

Tra quelli consigliati, sono presenti i legumi, come i fagioli

azuki altamente digeribili e molto versatili in cucina, le alghe, ideali per fare scorte di calcio senza acidificare l'organismo, e la soia, dalle spiccate qualità antinfiammatorie e antiossidanti, con i tutti i suoi derivati: il miso, ottimo sostituto del dado da cucina, il latte da utilizzare per la preparazione di creme e budini leggeri, oppure tofu e tempeh, da saltare in padella e poi condire con un trito di erbe aromatiche fresche e spezie.

Menu colorati

Il volume propone anche diversi menu colorati e un ricettario per imparare a inserire gli alimenti meno consueti nel regime quotidiano così da non cadere nella noia degustativa e nella ripetitività.

Tuttavia, è bene ricordare che le scelte giuste a tavola cominciano con una buona spesa e Alberto Bruno, specialista in Diabetologia e Medicina interna, e Marco Accossato, giornalista, ne sono talmente consapevoli da dedicare a questa attività il libro "Il diabete si combatte al supermercato" (Vallardi), una guida pratica per tenere sotto controllo il diabete 2, attraversando indenni tutti i reparti e con gli occhi bene aperti sulle etichette, troppo spesso illeggibili nella forma e incomprensibili nella sostanza.

La scheda

Super cibi da tenere in dispensa

GHEE

Definito "cibo degli dei" per le sue straordinarie qualità, il ghee è burro chiarificato e purificato da scorie, lattosio e caseina. "Nutre in profondità i tessuti, rendendo il corpo flessibile e resistente, ma dona anche stabilità nella pratica dello yoga come nella normale quotidianità" - spiega Shanti Brancolini, fondatrice di Passione Yoga, sede anche di corsi di cucina yoga ispirati ai principi dell'Ayurveda (www.passioneyoga.it).

PATATA AMERICANA

Versatile, ricca di vitamina E, Ce antiossidanti, la patata dolce americana, è componente fondamentale della dieta dei centenari abitanti di Okinawa, come testimonia Anne Dufour e Laurence Wittner in "La dieta Okinawa - Per essere in forma, per vivere a lungo" (L'Età dell'Acquario).

CURCUMA

Dall'aroma fresco e avvolgente, la curcuma, potente antitumorale, antinfiammatorio e antibatterico, è ottima per condire insalate, come illustra Alessandra Moro Buronzo in "Curcuma" (Il Punto d'Incontro).

■ D. MAM.



La curcuma, ottima come antitumorale



Il cacao è riconosciuto come un efficace antiossidante



Tofu, ottimo antinfiammatorio