

Marco BIFFANI e Alfredo IANNELLO

# LEONARDO DA VINCI E LA DIETA MEDITERRANEA



La nutraceutica alla nostra... portata

Edizioni



AMRITA

*Una buona alimentazione è la prima medicina*

Secondo l'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, la cattiva alimentazione è all'origine addirittura del 75% delle malattie. E, come se non bastasse, i tre fattori responsabili del 70% dei decessi, problemi cardiovascolari, diabete e cancro, sono tutti legati alla cattiva alimentazione.

Attenzione, gente. Qui non si tratta di chiacchiere, ma di affermazioni che si fondano su basi scientifiche e statistiche.

Se è stato appurato che i fattori che influenzano le malattie provengono per l'8% dalla genetica, per il 6% dallo stress e per l'11% dall'ambiente, *il restante 75% dipende da ciò che mangiamo*. In altre parole, si potrebbe dire che un'alimentazione corretta può eliminare settantacinque problemi legati alla salute su cento!

*L'alimentazione è quindi un importante fattore di rischio per la nostra salute<sup>1</sup>.*

**Da sapere – Nutrizione e alimentazione**

«Per *nutrizione* si intende: l'insieme dei processi grazie ai quali l'organismo riceve, trasforma e utilizza le sostanze chimiche contenute negli alimenti, cioè i "nutrienti". *L'alimentazione* consiste invece nella forma e nelle modalità con cui vengono forniti, nelle giuste proporzioni, all'organismo umano, gli alimenti che sono indispensabili<sup>1</sup>».

Questo significa che non dovremmo mai prendere sottogamba ciò che mangiamo, né mangiare per il solo piacere di farlo,

1 Vedi la pubblicazione *Progetto-obiettivo per l'alimentazione e la nutrizione*, a cura del Ministero della Salute.

ma occuparci seriamente di quello che introduciamo quotidianamente nei nostri corpi, cercando di scegliere principalmente cibi sani. O, almeno, di non farci del male!

Nel passato recente la ricerca si è concentrata sugli elementi potenzialmente mutageni, cioè cancerogeni, contenuti nei cibi. A questo approccio oggi si affianca la ricerca – altrettanto utile – sulle sostanze che, integrate nell'alimentazione quotidiana, sono in grado di proteggere la nostra salute.

La maggior parte di noi non ha che una vaga idea di quali siano i cibi che fanno male (e, soprattutto, del perché) e quali invece quelli che fanno bene. Ogni alimento, per obbligo di legge, deve riportare sull'etichetta la lista degli ingredienti. Spesso, però, noi non la leggiamo – o non siamo in grado di comprenderla – e nei nostri acquisti ci lasciamo influenzare da una pubblicità ben riuscita, da una confezione accattivante, da un nome azzeccatto.

È lapalissiano che l'ingestione di elementi nocivi per l'organismo sia responsabile dell'insorgere di malattie, alla lunga anche mortali. Quello che non è altrettanto evidente è che allo stesso modo può essere pericoloso trascurare di assumere ciò che serve al corretto funzionamento nostro corpo: una macchina complessa e delicata che soffre gli *eccessi* come le *carenze*, e che dobbiamo trattare bene se vogliamo che sia all'altezza di tutte le sfide che dovrà quotidianamente affrontare.

#### **Da sapere – Eccessi e carenze**

L'eccesso di elementi dannosi può essere causa di obesità, danni a organi vitali, affaticamento, ulcere e cancro (per citare solo alcune delle patologie di cui è comprovata la relazione con un'assunzione eccessiva di sostanze dannose). Tra gli elementi poco salutari se assunti in eccesso (o semplicemente dannosi di per sé), che incontriamo quotidianamente nei cibi, nell'acqua e nell'aria che respiriamo, ci sono:

- grassi saturi;
- sali e zuccheri;
- caffeina;
- alcool e nicotina;

- conservanti, coloranti, addensanti eccetera;
- fertilizzanti;
- pesticidi;
- diserbanti;
- ormoni.

Gli alimenti troppo lavorati e raffinati contengono spesso molte delle cose citate innanzi.

La *carenza* di nutrienti vitali può essere causa di diverse patologie (malattie delle ossa e dell'apparato digerente, mal di testa e nevralgie, tanto per citarne alcune) e di invecchiamento precoce. Tra gli elementi di cui la nostra alimentazione non dovrebbe mai essere carente possiamo indicare:

- vitamine;
- minerali;
- proteine;
- fitonutrienti;
- fibre;
- acqua.

Se, per perdere peso, eliminiamo troppi cibi dalla nostra dieta e seguiamo un regime alimentare squilibrato, sicuramente diminuiranno gli eccessi, ma le carenze aumenteranno.

Una nutrizione equilibrata deve ridurre gli eccessi e le carenze in modo bilanciato, combattendo l'aumento di peso soprattutto attraverso una maggiore attività fisica, e deve garantire la giusta quantità di tutti gli elementi di cui il nostro organismo ha bisogno: proteine, carboidrati complessi, grassi insaturi e non idrogenati, vitamine, minerali, fitonutrienti, fibre e molta acqua.

Non sempre l'insorgere di malattie legate direttamente alla cattiva alimentazione è così immediato come, ad esempio, nel caso di una tossinfezione dovuta all'ingestione di cibi contaminati da salmonella o da altri batteri. Per molte patologie importanti il periodo di latenza può durare anni e la comparsa della malattia può essere legata anche a concause come sedentarietà, fumo, alcol e droghe; cioè a uno stile di vita poco sano. Anche

le allergie e le intolleranze alimentari, che sembrano in aumento soprattutto fra i bambini, possono essere conseguenza di una scorretta alimentazione.

In questo panorama, il proliferare di diete segnalato dai rapporti CENSIS degli ultimi anni è segno di una maggiore attenzione al proprio aspetto fisico che, quando non assume risvolti patologici come nel caso dell'anoressia, può anche essere considerata un fattore positivo. Troppo spesso, però, il desiderio di ridurre il proprio girovita attraverso una corretta alimentazione è solo una risposta alle continue sollecitazioni mediatiche e non è accompagnato da un adeguato approfondimento sulle cause del sovrappeso o dell'obesità. Ciò che interessa è solamente l'aspetto estetico, e viene invece trascurato il rapporto dieta-salute, alimentazione-benessere, stile di vita-prevenzione. Anzi, molte diete dimagranti generano carenze nutrizionali che, con l'avanzare dell'età, possono causare l'insorgere di diverse malattie<sup>2</sup>.

Così ci accontentiamo di godere di una salute discreta, di avere la fortuna di non soffrire – per il momento – di “acciacchi” importanti, e chiamiamo tutto questo *benessere*. Mentre, se curassimo la nostra alimentazione, potremmo raggiungere un grado di salute fisica e mentale che ci consentirebbe di godere di un *benessere reale* fino in età avanzata, senza bisogno di ricorrere a chissà quali farmaci. Forse è a questo che si riferiva Leonardo da Vinci quando, nella sua dieta in versi, scriveva: «*Chi medicina piglia mal s'informa*» (vedi Conclusione, p. 227).

Nella vita quotidiana, ci facciamo guidare talora da convinimenti che spesso non hanno alcun fondamento di verità ma che sono entrati nel comune pensare e dei quali fatichiamo a liberarci, pur avendone la scienza dimostrato l'inaffidabilità. Ad esempio, che un aspetto grossolano e magari scimmiesco riveli un carattere insano (come sosteneva Lombroso). Oppure che “l'abito non fa il monaco”, come se vestirsi sciattamente non fosse indice di sciatteria. Così, molti credono che se quello che mangiano è buono, se gli piace, se li soddisfa, allora debba inevitabilmente far bene. Questo approccio edonistico all'alimentazione è quanto mai dannoso. Gli alimenti più gradevoli al

2 Cfr. la pubblicazione *Progetto-Obiettivo per l'Alimentazione e la Nutrizione* a cura del Ministero della Salute.

palato e più appetitosi sono spesso quelli più ricchi di calorie, di zuccheri, di grassi, di sale, di spezie, di condimenti. Purtroppo, quindi, sono gli stessi che possono creare seri problemi all'organismo ed essere causa di sensibili aumenti di peso.

È importante, quindi, adottare uno stile di vita adeguato. Il che, dal momento che “stile di vita” in greco si traduce con il termine *dieta*, significa che bisogna adottare una dieta. La speranza è che, dopo aver letto questo libro, scopriate che la cosa non è così fastidiosa e pesante come potrebbe sembrare.

Il punto di partenza è capire cosa si intende per *sana alimentazione*. A cominciare da quando andiamo a fare la spesa: non serve comprare chissà quali cibi, ma semplicemente leggere le etichette per evitare ciò che fa male e privilegiare cibi e bevande salutari. Dovremmo considerare il nostro solito supermercato come una “farmacia alimentare”. Entrarvi per prendere solo quei “cibi-farmaci” e “bevande-farmaci” che ci fanno bene e saper riconoscere i cibi nocivi per lasciarli sugli scaffali. Il che non significa mangiare cibi insapori, sgradevoli o in quantità ridotta, ma semplicemente non avvelenarsi per ignoranza.

I farmaci, se risolvono – talora – qualche malanno, hanno sempre delle controindicazioni e spesso degli effetti collaterali che coinvolgono principalmente fegato e reni. Bisogna quindi prendere atto che *la buona alimentazione è la prima medicina a cui dobbiamo rivolgerci per star bene*.

### **Approfondimento – L'obesità infantile in Italia**

È veramente un peccato che in Italia la cultura dell'alimentazione sia così trascurata. Dovrebbe essere insegnata nelle scuole. Avremmo bisogno di educatori alimentari appositamente formati da inviare sui posti di lavoro. Pochi, infatti, si rendono conto di quanto l'alimentazione sia fondamentale per la salute. È vero che l'OMS ha appurato scientificamente il nesso tra malattie e cattiva alimentazione, confermando come l'obesità sia anch'essa una malattia fra le più pericolose, causa di infarti e cancro. Eppure non si vedono all'orizzonte segnali confortanti. Sì, il Ministero della Salute sta sostenendo una campagna per i bambini, che in Italia hanno il primato dell'obesità fra tutti i Paesi della CEE, ma poco se ne parla sui media e non si vedono pubblicità progresso, grandi movimenti di opinione, tavole rotonde o altro sull'argo-

mento. Eppure, i giovani sono il nostro futuro.

Pochi sanno che il numero dei bambini obesi in Italia è elevatissimo. La gente sembra non preoccuparsene. E le madri continuano ad abituare i propri figli a un'alimentazione scorretta, perché male informate ed erroneamente convinte che sovralimentare i bambini non sia poi così grave. Che rimpinzarli di merendine e bevande piene di zuccheri non sia poi così grave. Che non mangiare pesce, legumi, verdura e frutta non sia poi un grosso male. Ma non si può fargliene una colpa: non sono informate sul danno che gli eccessi e le carenze dell'alimentazione procurano ai loro figli. E, di conseguenza, non li spronano a mangiare di meno e a muoversi di più.

C'è chi definisce l'obesità la "malattia del benessere", e non è del tutto sbagliato. In molti Paesi europei più della metà della popolazione adulta si trova oltre la soglia del sovrappeso e tra il 20 e il 30% è affetta da obesità, con costi economici e sociali che, uniti all'aumento dell'età media, gravano fortemente sul Servizio Sanitario Nazionale.

Inoltre, i videogiochi, la televisione, le ore passate davanti al computer e a studiare abitano i giovani a una vita sedentaria altrettanto dannosa per la salute. Di conseguenza, oggi essere sovrappeso è quasi la norma. L'obesità, una malattia vera e propria i cui casi sono in aumento in tutto il mondo, sta diventando cronica e uccide milioni di persone. Ogni bambino obeso sarà un ragazzo obeso, un adulto obeso, un anziano obeso (sempre se ci arriva, a diventarlo). Per l'ignoranza e gli errori dei genitori (probabilmente obesi anche loro), passerà tutta la vita a imbottirsi di farmaci per contrastare malattie che si potrebbero tranquillamente evitare semplicemente seguendo una sana alimentazione.

Il comando autoritario "lavati le mani prima di venire a tavola" è divenuto una costante in quasi tutte le famiglie, disinfettare le ferite è ormai una prassi consolidata, persino il vaccino antinfluenzale è diventato un'abitudine per le categorie più a rischio di contagio. Allora, perché non riusciamo a imporre ai nostri figli un'alimentazione sana fin dall'infanzia? Perché non ci impegniamo per far loro mangiare il pesce, la verdura e la frutta, magari al posto delle invitanti merendine industriali? Per non far loro mangiare troppi dolci? Perché non insistiamo fino alla noia per far loro bere acqua anziché certe bibite colorate, zuccherate e gassate?



*I limiti delle diete dimagranti*

“Fa’ che il tuo cibo sia la medicina e non la medicina il tuo cibo”, “l’uomo è ciò che mangia”, “il nostro corpo è composto dagli stessi elementi che sono presenti negli alimenti naturali di cui ci nutriamo”. A partire da Ippocrate e passando per filosofi, pensatori, scienziati e medici di tutte le epoche, sono molti gli aforismi che sottolineano la centralità del cibo nella nostra vita. Gli antichi lo sapevano già 2500 anni fa.

Oggi invece la percezione della centralità dell’alimentazione, anche nella prevenzione delle malattie, è andata perduta. Così ci troviamo intrappolati in un meccanismo che ha del paradossale: perdiamo la salute perché invece di occuparci della nostra alimentazione preferiamo impiegare il tempo a cercare di far soldi, che poi perderemo per recuperare quella salute che avremmo salvato preoccupandoci soprattutto di mangiare sano. È triste. Ed è ugualmente triste che metà della popolazione terrestre cerchi disperatamente di mangiare mentre l’altra tenti, più o meno disperatamente, di non farlo.

L’incremento esponenziale della popolazione mondiale, l’industrializzazione delle colture, la necessità di rendere gli alimenti idonei ad affrontare lunghi viaggi a seguito dell’apertura dei mercati mondiali sono solo alcune delle cause che hanno trasformato cibi e bevande in qualcosa di innaturale, sofisticato, pieno di additivi e poco salutare. Con l’avvento della televisione e la diffusione dei media le industrie alimentari hanno ottenuto (e mantengono tuttora) un grande potere di sollecitazione all’acquisto, tendendo spesso più al profitto che alla salute della gente.

Così, eccessi vistosi e carenze ignorate portano disagi e malattie. E ricorriamo agli integratori per soddisfare l’esigenza di quegli elementi che non assumiamo più attraverso i cibi. E a diete di tutti i generi per ridurre i grassi che accumuliamo. Diete che, nella maggior parte dei casi, provocano nuove carenze e finiscono per essere abbandonate, generando una perdita di peso solo temporanea.

Quasi tutte le diete suggerite, infatti, portano a un’iniziale perdita di peso che presto si rivela illusoria. Le carenze prodotte dalla dieta, infatti, minano l’equilibrio dell’organismo. Le rinunce si fanno stressanti e interviene il rifiuto, con il conseguente abbandono della dieta. L’aumento della fame generato dalle carenze, poi, farà rapidamente recuperare i chili perduti.



### Da sapere – L'effetto yo-yo

Con questa espressione si indica quel ciclo che porta inevitabilmente all'abbandono delle diete dimagranti e che si articola nelle seguenti fasi:

- situazione di sovrappeso o di obesità, e conseguente decisione di intraprendere una delle tante diete proposte sul mercato;
- periodo in cui si mangia una minore quantità di cibo rispetto alle abitudini precedenti, con conseguente perdita di peso;
- manifestazione di un'insufficienza nutrizionale (si avverte una carenza, uno squilibrio alimentare, alitosi eccetera);
- aumento dell'ansia e dello stress (che brucia le vitamine), sviluppo di insoddisfazione, sensazione di fame perenne, rallentamento del metabolismo basale;
- abbandono della dieta per frustrazione e recupero delle vecchie abitudini alimentari;
- ritorno al peso di quando si era iniziata la dieta, quando non a un peso maggiore.

La maggior parte delle diete dimagranti suggerisce di seguire uno o più dei seguenti approcci:

- *assumere un solo tipo di alimento.* Questo approccio crea uno sbilanciamento, perché ci si priva di nutrienti essenziali. Si hanno, cioè, delle carenze.
- *Aumentare i carboidrati e limitare i grassi.* Evidentemente anche in questo caso c'è uno sbilanciamento di alcuni nutrienti.
- *Assumere esclusivamente proteine animali.* Questo tipo di sbilanciamento può causare danni al fegato e ai reni.
- *Puntare solamente sull'attività fisica intensa.* In questo caso, le calorie assunte vengono perlopiù impiegate nell'attività fisica e il peso rimane invariato.
- *Puntare sull'assunzione di alimenti cosiddetti "light".* Questi alimenti, però, non sono poi così leggeri, e spesso contengono troppi grassi e troppi zuccheri e generano calorie in eccesso.
- *Puntare sul digiuno.* È vero che così si assottigliano i depositi di grasso, ma aumentano le carenze di elementi essenziali che l'organismo non produce a sufficienza e che perciò dovrebbero essere introdotti con i cibi. Spesso, poi, la fame accumulata fa sì che nei pasti successivi ci si avventi sul

cibo con un appetito tale da pareggiare i conti.

**Da sapere – La zona piattaforma**

All'inizio di quasi tutte le diete avviene una perdita di peso, più o meno rapida, che può essere anche cospicua, alla quale segue una fase in cui non si dimagrisce più e che può durare settimane o mesi. Questa viene definita da alcuni nutrizionisti "zona piattaforma". È un periodo necessario al corpo per abituarsi al primo calo di peso, spesso rapido e sensibile, e per adattarsi alle nuove condizioni.

Basterebbe seguire poche regole per sentirsi più attivi, più lucidi, e per raggiungere un vero stato di benessere.

E questo senza stare troppo a misurare, scegliere, pesare e ridurre. Senza che mangiare diventi una rinuncia continua o causa di ansia, con il pericolo di sviluppare conseguenti disturbi del comportamento alimentare come anoressia o bulimia, o di passare compulsivamente da una dieta "miracolosa" all'altra.

Per garantirci una buona salute basterebbe:

- conoscere gli elementi che creano danni al nostro organismo;
- leggere le etichette per evitare di acquistare cibi che contengono elementi dannosi;
- preferire gli alimenti e le bevande sane;
- bere tanta acqua;
- essere meno sedentari e fare più moto;
- dormire e riposare.

**Approfondimento – Le barrette dietetiche**

Ci sono aziende di importanza internazionale che, per facilitare il compito di chi vuole seguire una dieta equilibrata (sia per calare che per aumentare di peso) senza impegnarsi in tanti calcoli e perdere tempo a scegliere, valutare e pesare il cibo, hanno creato dei sostituti del pasto.

Hanno racchiuso cioè tutti i componenti essenziali per l'alimentazione – in un modo che sostengono essere equilibrato e con poche o tante calorie a seconda delle esigenze – in polveri (da trasformare in frullati o bevande), in barrette pronte o in tisane. Contemporaneamente, dette aziende propongono una

serie di integratori per supplire ai diversi tipi di carenze.

Il dosaggio e la frequenza di assunzione di un sostituto del pasto dipendono dall'obiettivo che persegue: calo di peso, aumento di peso o conservazione del peso forma.

A seconda dei casi, le aziende suggeriscono di sostituire con i loro preparati (o di aggiungerli per acquistare peso) un pasto (in genere la prima colazione) oppure – nei casi più seri – la prima colazione e un pasto principale (il pranzo o la cena). I pasti che rimangono sono lasciati alla fantasia e al gusto di ognuno.

Non c'è dubbio, però, che assumere alimenti naturali e variati, anziché miscele di singoli elementi prodotti industrialmente, sia la forma migliore di nutrizione. Anche perché le innumerevoli reazioni chimiche che si producono nell'organismo durante l'assimilazione dei cibi naturali non sono ancora completamente conosciute, ma sicuramente sono vitali, salutari e indispensabili. E i composti industriali, realizzati sommando chimicamente singoli micronutrienti sulla base delle attuali conoscenze, non sono probabilmente in grado di produrre le medesime reazioni.

### **Approfondimento – L'importanza del sonno nella dieta<sup>3</sup>**

«Il sonno è ancora un fenomeno irrisolto. La sede dei sogni è qualcosa di misterioso che affascina fisiologi, medici, psicologi, psichiatri e chi studia il cervello. Le pressioni subite dall'individuo nella vita di tutti i giorni per una infinità di cause, e lo stress che ne deriva, possono provocare l'insonnia e il mancato riposo, a sua volta, può peggiorare questo stato psicologico, fino a cronicizzarsi pericolosamente. [...] Non solo ancora non sono chiari i meccanismi, ma nemmeno si conosce bene la sua funzione, il perché dormiamo. [...] Si sa che il sonno serve a dare requie per ore (ma anche per minuti nelle cosiddette “pennichelle”) a un organismo che ha superlavorato, o semplicemente lavorato. [...] “L'obbligo” di dormire è di tutto il genere animale [...] per stemperare quella tensione nei muscoli, nei nervi, nelle cellule, nei neuroni, che si è accumulata durante la giornata trascorsa. [...] Si sa che la mancanza di sonno non può consentire all'uomo di sopravvivere mentalmente. Rapidamente è preda di allucinazio-

3 Le citazioni sono tratte da *Dominare lo stress (senza l'uso di farmaci)... si può (il metodo Ulisse)*, di Marco Biffani, in via di pubblicazione.

ni e diviene facilmente instabile dal punto di vista mentale. [...] Tutti sanno quanto un buon sonno dia lucidità, forza di volontà all'individuo per affrontare una giornata di lavoro. Quanto, per mancanza di sonno, sia facile commettere errori che possono condizionare anche il proprio futuro, se non si ha il pieno controllo del proprio cervello e quindi delle proprie azioni».

La media faticosa del sonno dovrebbero essere sette o otto ore per notte. Ma dipende da molti fattori, soprattutto dall'età. «Per taluni bastano 6/7 ore, per altri anche meno. Sembra accertato che una “pennichella” di 25 minuti migliori di più di un terzo la lucidità della mente. Una di 45 minuti ridurrebbe la carica per almeno 6 ore, mentre *non dormire per una notte diminuirebbe di un terzo la capacità di apprendimento da parte del cervello*». Ecco perché attualmente stanno rivalutando – soprattutto negli Stati Uniti, anche sul lavoro – la pennichella per il bene della salute mentale e fisica. «Ho letto che gli esperti dell'Associazione Italiana Medicina del Sonno hanno appurato che dorme male un italiano su tre. Che è stato provato anche il legame tra insonnia e i problemi di peso. Che colui che dorme meno di sette ore ogni notte tende al sovrappeso e rischia l'obesità, con tutti i malanni che questa comporta, come sonnolenza diurna, diabete e anche molto peggio». Una delle regole per perseguire un *vero benessere* è quindi quella di non privarsi delle necessarie ore di sonno.

### *Una dieta sana. La dieta mediterranea*

Eppure non è difficile trovare l'esempio di una dieta buona e sana. Basta guardare alle abitudini dei nostri avi. È nell'armadio della nonna, è il grado zero delle diete: è la *dieta mediterranea*. Rivalutiamola, aggiornata con le ultime scoperte scientifiche in campo alimentare. Adottiamola e facciamola conoscere.

#### **Da sapere – La dieta mediterranea secondo l'UNESCO**

La dieta mediterranea, pur chiamandosi “dieta”, termine che comunemente associamo alla privazione e alla rinuncia, trasmette invece solo «piacere, benessere e cultura»<sup>4</sup>. Il 16 novembre del 2010 essa ha finalmente ottenuto un ricono-

4 Dal sito [www.alimentidelladietamediterranea.it](http://www.alimentidelladietamediterranea.it).

scimento scientifico ufficiale a livello planetario, quando l'UNESCO l'ha dichiarata Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, inserendola in una lista analoga a quella per i Siti Culturali e Ambientali.

Il bacino del Mediterraneo, e in particolare la penisola italiana, ha goduto e gode da tempi immemorabili di una condizione geologica, geografica e meteorologica particolarmente favorevole a flora e fauna. È naturale, quindi, che nei Paesi che si affacciano su questo mare molto pescoso il sole e la temperatura e la piovosità moderate in tutte le stagioni abbiano favorito le colture e l'insediamento di civiltà contadine forti e dominanti. Il bacino del Mediterraneo è stato a lungo una vera e propria oasi nella quale i nostri antenati hanno potuto allevare il bestiame e coltivare i semplici e naturali prodotti della terra. La vita sana che conducevano ha permesso l'instaurarsi delle più importanti culture antiche. In un habitat fatto di mare, di sole, di monti, di colline di campi verdi e fecondi, gli uomini hanno ricavato dalla terra, per almeno tremila anni, cibi e bevande naturali, ricette semplici e sane tramandateci soprattutto da greci e latini. Uno stile di vita dinamico, agreste, industrioso, produttivo, che nei secoli successivi si è arricchito anche di nuovi alimenti importati dai nuovi continenti divenuti, nel frattempo, parte del mondo conosciuto. Piante e frutta che si sono acclimatate nel bacino del Mediterraneo e sono entrate a pieno diritto nella dieta dei nostri antenati. Uno per tutti, il pomodoro.

Il bacino del Mediterraneo, dunque, è stato per secoli quasi una zona protetta, privilegiata, i cui abitanti ci hanno tramandato una alimentazione genuina, gratificante e salutare, accompagnata da uno stile di vita legato ai cicli naturali, alle effemeridi e al duro lavoro nei campi. Stile di vita che è stato definito *dieta mediterranea* e che ha tenuto lontane patologie presenti in altri Paesi meno fortunati.

Ma se nelle altre nazioni che si affacciano sul Mediterraneo questa dieta è stata soggetta nel tempo a diverse interpretazioni, è forse in Italia che si è andata caratterizzando in modo più specifico e che si è mantenuta più a lungo nei secoli. Nel nostro Paese, fino al 1950 circa, le privazioni imposte dalle due

guerre mondiali hanno obbligato la popolazione a mantenere uno stile di vita semplice e un modello alimentare povero e naturale, basato principalmente su prodotti di origine vegetale, ricco solo di quello che offrivano la terra (cereali, verdure, frutta, olio d'oliva) e – in minor misura – il bestiame (le uova e la carne delle proprie galline, latte e formaggi di pecore e mucche). Per avere di che sfamarsi, dunque, c'era molto da lavorare. Quell'alimentazione e quello stile di vita ci hanno salvato dall'obesità, che ora si sta moltiplicando in modo così allarmante, divenendo un pericolo reale per la nostra salute.

È stato il benessere che è seguito al boom economico a causarci quei danni che ancora stiamo scontando. È vero che la maggior disponibilità di denaro ci ha consentito di migliorare la qualità della vita e di usufruire degli aiuti offerti dalla tecnologia per faticare di meno, ma ci ha spinto anche a snobbare quell'alimentazione povera e sana per preferire pasti sempre più ricchi di grassi e di colesterolo e sempre più poveri di olio di oliva, pesce, verdure e frutta. Contemporaneamente, il progresso tecnologico ci ha permesso di produrre beni alimentari senza ricorrere allo sforzo fisico che in passato era stato indispensabile, promuovendo uno stile di vita sedentario e poco sano. In questo “deserto” alimentare si è salvata solamente la pastasciutta, che è forse il solo pasto salutare che ci è rimasto di quell'antica dieta.

L'hanno riscoperto di recente medici e nutrizionisti, l'hanno confermato gli scienziati. Non passa giorno senza che un nuovo studio compaia sulle riviste scientifiche più autorevoli confermando quanto mangiare certi cibi (*i nostri*) sia importante per combattere le malattie, soprattutto quelle cardiovascolari e delle ossa. Ciò che attira l'attenzione degli scienziati sull'alimentazione italiana e mediterranea è proprio questo: i popoli che gravitano intorno a questo mare e che seguono la dieta mediterranea vivono più a lungo e sono più in salute.

A conferma di ciò, è stata stilata una piramide alimentare italiana.

*Guida settimanale per uno stile di vita salutare: educare alla salute per evitare il sovrappeso e la sedentarietà, con una scelta informata e consapevole*

Lo stile di vita odierno è caratterizzato da una grande dispo-

nibilità di cibo e da una sempre più diffusa sedentarietà; la combinazione di questi due fattori genera una situazione di apparente benessere psicofisico che spesso non corrisponde allo stato di salute reale. Le abitudini alimentari caratteristiche dei popoli mediterranei si sono progressivamente arricchite di cibi ad alto contenuto di proteine, grassi saturi e zuccheri, fino a superare l'apporto di nutrienti necessario. Durante la giornata, le occasioni per consumare cibo si moltiplicano, mentre è difficile trovare il tempo per il movimento; all'esercizio fisico vengono dedicati pochi minuti al giorno o qualche ora alla settimana. Tutto ciò causa uno squilibrio tra le calorie assunte attraverso il cibo ingerito (entrate) ed il dispendio energetico (uscite), che si manifesta con un aumento di peso.

Viviamo, quindi, in un'epoca di apparente benessere, ove accanto all'allungarsi dell'aspettativa di vita si registra anche la crescita del rischio di patologie quali obesità, malattie metaboliche o cardiovascolari e cancro. Al fine di orientare la popolazione verso comportamenti alimentari più salutari, il Ministero della Salute ha affidato a un gruppo di esperti (D.M. del 1/09/2003) il compito di elaborare un modello di dieta di riferimento coerente sia con lo stile di vita attuale che con la tradizione alimentare del nostro Paese. Nasce così la piramide alimentare settimanale dello stile di vita italiano, che si basa sulla definizione di Quantità Benessere (QB), riferita sia al cibo che all'attività fisica (che, peraltro, si consiglia di compiere due volte la settimana di un'ora ciascuna). Da questo modello è stata elaborata la piramide alimentare giornaliera, che indica quali porzioni di ciascun gruppo di alimenti vadano consumate affinché la nostra alimentazione sia varia ed equilibrata e pertanto sana. Se vengono rispettate le porzioni consigliate saremo anche in armonia con la tradizione alimentare mediterranea, riconosciuta come la più salubre.

Ecco come la quantità di cibo consumata si collega con il benessere! L'eccessivo consumo di pochi alimenti comporta quasi sempre squilibri che portano alla malnutrizione per difetto o per eccesso. Una porzione è "sana" se contiene una "giusta" quantità di cibo; l'insieme delle porzioni consumate in un giorno deve avere un contenuto energetico di circa 2000 Kcal (8.368 Kj) per sostenere le attività vitali e l'esercizio fisico di una persona che conduca uno stile di vita "normale" secondo



l'età. Per un adolescente, la normalità significa studiare e fare sport, per un adulto lavorare ed essere attivo, per un anziano mantenersi attivo anche senza impegno lavorativo. Per tutti gli altri (bambini, donne in gravidanza o in allattamento, atleti, adulti e/o anziani con patologie metaboliche o altre esigenze specifiche) è consigliabile far ricorso al medico specialista.

Oltre al cibo che apporta energia, è importante assumere ogni giorno un quantitativo di acqua per compensare le perdite dovute alla traspirazione attraverso la pelle o le mucose e alla produzione di urina e feci.

Nel complesso, il fabbisogno giornaliero di acqua è di 1 ml/Kcal di energia consumata, pertanto l'apporto giornaliero consigliato è di circa 2 litri al giorno, da soddisfare tramite cibi e bevande.

Se si considera che una parte di acqua viene introdotta con gli alimenti (600-800 ml), la rimanente parte deve essere assunta con le bevande (circa 1200 ml, cioè 6-8 bicchieri al giorno). Il concetto di Quantità Benessere serve a portare la nostra attenzione su:

1. porzione di cibo, come quantità in grammi, compatibile con il benessere del nostro organismo; pertanto non esistono cibi buoni e/o cattivi, ma il loro effetto dipende dalla quantità consumata giornalmente; la scelta di un adeguato numero di porzioni di cibo deve riguardare tutti i gruppi di alimenti presenti nella piramide giornaliera, per essere sicuri di assumere tutti i nutrienti;
2. attività fisica, per non cadere nella sedentarietà; la QB di riferimento è 15 minuti di cammino a passo svelto; si consigliano almeno 2QB/giorno, cioè 30 minuti di camminata a passo svelto, anche frazionabili durante la giornata.

Seguire il criterio della QB nella scelta del cibo e dell'energia da dedicare all'esercizio fisico consente di avere un'alimentazione equilibrata quanto a contenuto in nutrienti, evitandoci complicati calcoli delle calorie e mantenendo in efficienza il nostro organismo, che è fatto per il movimento e non per la sedentarietà.

Quindi le QB di cibo e di movimento, se opportunamente adattate alle esigenze del singolo individuo, consentono di orientare lo stile di vita verso un equilibrio tra consumo alimentare e spesa energetica. In tal modo si previene il sovrappeso e si combatte l'obesità, che predispone l'organismo a un

maggior rischio di patologie metaboliche (diabete, ipertensione, eccetera) o cardiovascolari, e anche di tumori.

### **Approfondimento – Studi e ricerche sulla dieta mediterranea**

Grazie agli studi pubblicati nel 1939, il medico italiano Lorenzo Piroddi è considerato il padre della *dieta mediterranea*. Al suo lavoro ha fatto seguito quello dello scienziato statunitense Ancel Keys (l'inventore della "razione K" dell'esercito statunitense nella seconda guerra mondiale), autore di una ricerca, rimasta famosa, che prendeva le mosse dalla constatazione della bassa incidenza delle malattie coronariche in due città del bacino del Mediterraneo, una italiana e una greca. I loro abitanti, pur assumendo una notevole quantità di oli grassi vegetali – l'olio d'oliva, appunto – non si ammalavano nella stessa percentuale di altre regioni. A seguito di questo studio, nel 1969 Keys promosse un'ampia campagna basata sul confronto tra l'alimentazione in sette Paesi molto diversi e lontani fra loro (il *Seven Countries Study*), che sancì definitivamente come l'alimentazione contadina tipica della nostra civiltà di paese mediterraneo garantisse i migliori risultati per la salute.

Keys approfondì personalmente le sue ricerche in Italia, a Pioppi (un borgo marino nel Comune di Pollica, nel Cilento), dove visse per ventotto anni conducendo importanti studi sulla nutrizione umana e l'alimentazione mediterranea. Lì condivise lo stile di vita degli abitanti del Cilento e raggiunse i cento anni di età! Nel 2004 è stato insignito della medaglia al Merito della Salute Pubblica dello Stato Italiano e oggi a Pioppi possiamo trovare il Museo vivente della Dieta Mediterranea "Ancel Keys". Esiste un museo simile anche nella città di Lucca. Sempre a Pioppi, inoltre, è stata fondata la Società Dieta Mediterranea, che si spende molto per diffondere questo particolare approccio all'alimentazione, «per comunicare conoscenza, ma anche emozioni, sapori, profumi, immagini»<sup>5</sup>. Per questo impegno divulgativo e per promuovere il riconoscimento e l'orgoglio di appartenere a una cultura gastronomica millenaria, la Società Dieta Mediterranea ha ottenuto autorevoli attestati di benemerenzza a livello nazionale.

Recentemente, gli studi sulla dieta mediterranea si sono mol-

5 Dal sito [www.dietamediterranea.it](http://www.dietamediterranea.it).

tipificati anche a livello universitario e sono sempre di più i convegni e le campagne che hanno come oggetto questa forma di alimentazione, che comincia ad affermarsi anche in Argentina, in Uruguay e in alcune zone degli Stati Uniti.

Il Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali ha riconosciuto l'importanza della dieta mediterranea come riferimento biologico di alimentazione sana e corretta. Siamo stati fra i primi a adottare questo tipo di alimentazione, non abbandoniamolo: sarebbe sbagliato, controproducente, autolesionista.

Non è che dobbiamo rinunciare a chissà quali prelibatezze. È sufficiente semplicemente sapere quali sono i cibi e le bevande che ci fanno male e quali invece quelli che ci fanno bene. Dovremmo privilegiare cibi come l'olio d'oliva, i cereali integrali, il pesce, la carne bianca, i legumi, alcuni latticini. E soprattutto verdura e frutta di tutti i tipi non dovrebbero scarseggiare mai, e per trarne tutti i vantaggi dovremmo anche cercare di variarne spesso il colore. E poi, perché no, possiamo innaffiare il tutto con un buon bicchiere di vino a pranzo e a cena (meglio se rosso) e non farci mancare mai l'acqua. Acqua in abbondanza.

Un uomo adulto introduce mediamente nel suo corpo da circa 300 a circa 600 chili di alimenti e circa una tonnellata di liquidi l'anno, quindi c'è molto da lavorare!

Un momento, quasi dimenticavo. È importante (in qualsiasi dieta, e quindi anche in quella mediterranea) sapersi allontanare dal computer, dal televisore, dalla scrivania, dalla tavola e camminare, correre, andare in bicicletta, in palestra. Fare, cioè, più attività fisica. C'è chi sostiene che potrebbero bastare dai 6.000 ai 10.000 passi al giorno. Se vi sembrano tanti, calcolate – con un contapassi – quelli che fate ogni giorno in casa e in ufficio. Avrete una sorpresa.

### **Approfondimento – Buone abitudini per mantenere il benessere del sistema cardiovascolare**

È stato appurato che la dieta mediterranea può diminuire del 60% il tasso di mortalità dovuto alle malattie cardiache, che sono quelle più diffuse.

Il cuore è il muscolo più grande e importante del corpo. Si contrae circa 100.000 volte al giorno, pompando tra gli 8.000

e i 10.000 litri di sangue. Il sangue trasporta ossigeno, energia e nutrienti a tutte le cellule e i tessuti, in ogni parte dell'organismo umano, attraverso circa 120.000 chilometri di arterie, vene e capillari. Il cuore è però anche l'organo più delicato, più sfruttato e più sottoposto allo stress della vita moderna. Attualmente le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte in Europa. Possono esserne causa il fumo, l'alcol, l'inquinamento ambientale, uno stile di vita malsano, diete sbilanciate, scarsa attività fisica.

Il cuore è il primo artefice della vitalità dell'uomo. Dalla sua attività dipendono la salute, la lucidità mentale, l'energia e, di conseguenza, il dinamismo della persona. Pertanto il suo benessere è l'obiettivo principale da raggiungere, per chiunque.

Se fattori ereditari negativi ci mettono a rischio di malattie cardiache genetiche, quello che possiamo fare – oltre a evitare fumo, alcol e droga – è alimentarci in modo sano e mantenere un corretto stile di vita, che comprende un'adeguata attività fisica e periodi di riposo. Magari la malattia di nostro padre, di nostra madre o di un nostro nonno potrà verificarsi ugualmente, ma troverà almeno un organismo in buona salute, pronto a contrastarla e più preparato a difendersi, anche psicologicamente.

Una delle abitudini più importanti per mantenere il cuore in buona salute è fare un'attività fisica adeguata. Per conservare il cuore attivo e funzionale può essere utile anche limitarsi a camminare più spesso, magari decidendo qualche volta di non prendere l'auto e di andare al lavoro a piedi. Ripetiamo, c'è chi sostiene che basterebbe fare dai 6.000 ai 10.000 passi al giorno. Non è difficile, anche per i più sedentari. Volete una dimostrazione? Provate – magari con un contapassi – a contare quanti ne fate in una giornata tipo: quelli per andare dalla camera da letto al bagno, dal bagno alla cucina, poi in garage a prendere la macchina e ancora dal parcheggio aziendale in ufficio, dove *vi sedete* dietro la scrivania e vi rimanete per ore. Aggiungete poi quelli per fare il percorso inverso, dall'ufficio a casa, dove *vi sedete* a tavola. Per finire con quelli che vi portano in salotto, dove *vi sedete* davanti alla TV, e quelli per ritornare a letto. Sempre gli stessi passi giornalieri, spesso per una vita intera. Avrete la sorpresa di accorgervi che 10.000 passi non sono poi così tanti!

Camminare spediti, accelerare spesso il passo, fare una cor-

setta, salire qualche piano di scale senza prendere l'ascensore, farsi venire ogni tanto il "fiatone", accelerare i battiti, sono tutti modi per rafforzare il nostro cuore e mantenerlo in salute. Certo, praticare più sport e diversi fra loro mette in funzione più muscoli, ma se non si è motivati è sufficiente fare almeno qualche migliaio di passi al giorno (un contapassi costa poco).

Anche fare sesso – a qualunque età – fa bene, sia all'organismo che alla mente, perché produce un senso di appagamento e di benessere gratificante anche dal punto di vista organico (prostata). C'è chi la considera la meno noiosa e la più piacevole forma di attività fisica (e senza doversi iscrivere a un costoso club!). Le calorie consumate, poi, non sono indifferenti, anche se dipendono dalle "tecniche" impiegate (e anche dalla durata dei preliminari!). E sempre che il sesso non diventi compulsivo e debilitante, come insegna Leonardo da Vinci, che nella sua dieta in versi declama: «*Fuggi lussuria e attienti alla dieta*» (vedi Conclusione, p. 227).

Un'altra cosa che giova al benessere del cuore è il riposo. Tanto che c'è chi sostiene che dormire sia fra le attività produttive più importanti. Anche fare una pennichella va bene. Ma non è consigliabile andare a letto la sera subito dopo un pasto abbondante.

E poi la dieta. Non saltare i pasti. Fare un buon pasto ogni sei o otto ore e piccoli spuntini sani ogni due o tre, possibilmente sempre alla stessa ora. Bere molta acqua e cercare di evitare – per quanto è possibile – lo stress («*e tien la mente lieta*» dice ancora il nostro Leonardo).

Il cuore è il nostro motore, ma non ce ne rendiamo conto se siamo in buona salute. Non appena lo sentiamo battere troppo ci preoccupiamo per lui, ma quando tutto ritorna a posto non ci pensiamo più. Quello che non capisco è perché siamo capaci di curarci del motore della nostra automobile, controllando l'olio, facendo i dovuti tagliandi una volta raggiunto il chilometraggio previsto, verificando le emissioni di gas di scarico con il bollino blu, mentre per il nostro cuore spesso non facciamo altrettanto. Lui, come la nostra auto, ne deve fare di chilometri. Ma mentre l'auto, quando è vecchia, la possiamo sostituire, di cuore ne abbiamo uno solo e – se non ne abbiamo cura come del nostro motore – possiamo sostituirlo (se ci va bene) solamente sotto i ferri del chirurgo!