

Dimmi come mangi e ti dirò come stai

NIENTE PAURA: L'OSSESSIONE alimentare non ha preso anche noi di RSalute. Certo, l'alimentazione è la chiave di volta per stare bene. Ma quel che non ci piace è la semplificazione che lega un alimento a una patologia, un piatto a una minaccia. La salute è un puzzle intricatissimo nel quale quel che mangiamo entra nei modi più imprevedibili, ma mai banali, in un gioco biochimico assai difficile da districare. Questo non significa che non ci siano buone norme, ma nessuna ci mette al riparo da nulla. È l'equilibrio del menù nel suo rapporto coi nostri geni a darci una mano. Come? Gli studi sono ormai migliaia e migliaia, e zittiscono i troppi "fa tanto bene", le leggende su alimenti che spuntano dal nulla spinti da marketing poderosi, i consigli da bar. Il cicaleccio è assordante e a noi piace l'idea di cominciare a mettere ordine, con la severità della scienza ma anche con la voglia di continuare a provare piacere in tavola. Con questo Speciale apriamo una nuova pagina per guardare in maniera diversa all'alimentazione. Lo facciamo in occasione del Sana - previsto a Bologna dal 9 al 12 settembre - perché la scelta naturale (e perché no, bio) è sempre la migliore.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Longevità. La restrizione allunga la vita. E riduce le malattie. Con colazioni abbondanti e cene frugali

Meglio un giorno da mangioni o 100 anni da asceta?

IL SEGRETO di lunga vita? Non solo mangiare bene, ma tra il 20 e il 25 per cento di calorie in meno a settimana. La restrizione calorica allunga la vita, riduce l'incidenza di cancro e la mortalità cardiovascolare. Insieme all'esercizio fisico, ad una giusta quantità di sonno e attività meditativa, cibi fermentati ricchi in probiotici. E alla genetica ovviamente.

Nessun dubbio, dunque, che il segreto della longevità passi per la magrezza. «Per mantenersi magri bisogna però scegliere i cibi giusti - raccomanda Luigi Fontana, professore di medicina e nutrizione all'università di Brescia e alla Washington University - non basta mangiare metà hamburger e mezza porzione di patatine fritte. Così come non si resta giovani se si mangiano solo cavoli e uva, ricchi di antiossidanti. Le diete delle popolazioni più longeve sono ricche di legumi, verdure e frutta, pane o riso integrali, pesce e frutta secca. Un piccolo consumo di formaggio e latticini, carne per le feste. Seguendo il proverbio che dice colazione da re, pranzo da principe e cena da povero».

Il dato interessante è che gli studi biomolecolari di oggi stanno in qualche modo confermando i suggerimenti degli antichi, basati sull'osservazione empirica. Sun Simiao, medico cinese della dinastia Tang, raccoman-

dava cereali integrali, verdure ad ogni pasto, legumi e, raramente, carne.

Alimenti giusti e magrezza. «Senza esagerare - continua Fontana, esperto di nutrizione e longevità - l'importante è che l'addome sia piatto perché ogni centimetro in meno del girovita riduce l'infiammazione, il rischio cardiovascolare e oncologico». Da evitare anche l'eccesso di proteine. «Dai nostri studi preliminari sugli animali - racconta Fontana - viene fuori che ogni animale, cosa che si ripete con l'uomo, potendo scegliere tra diversi tipi di alimenti, si orienta verso un 20% di proteine giornaliere. Perché con quella percentuale si massimizza la capacità riproduttiva. Se si riduce la percentuale al 10%, la femmina non deposita le uova in modo efficiente e il maschio non è in grado di fecondarle. Però vivono più a lungo. Vuol dire che siamo ottimizzati dalla natura per mangiare certi alimenti e in certe quantità per far figli, a scapito della longevità. Noi, però, possiamo modificare questo programma».

Sugli uomini gli studi sono all'inizio e non sappiamo quale sia il livello ottimale di calorie. Lo sforzo - conclude Fontana - è sviluppare un biomarcatore per capirlo. E scrivere la ricetta antinvecchiamento. (e. nas.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



LA
DATA

Bio, ed è subito festa

Alimentazione biologica, cura del corpo naturale, stili di vita green. Questi i temi di Sana 2016, il Salone internazionale del biologico e del naturale, che andrà in scena a Bologna da venerdì prossimo al 12 settembre. Un appuntamento che segue il trend dell'affermazione del biologico nel nostro Paese: stando agli ultimi dati Nomisma, sono infatti più di 13 milioni gli italiani che consumano bio almeno una volta a settimana, con un aumento del 20% degli acquisti nell'ultimo anno. Ancora più evidente è l'impennata del canale erboristico nell'industria cosmetica, che nel quinquennio 2010-2015 è passata da 356 a 431 milioni di euro di fatturato. Le aziende che parteciperanno al Salone avranno a disposizione 50 mila

metri quadri di spazi espositivi per presentare i propri prodotti e servizi, tra cui cibi biologici, tecnologie e attrezzature per il comparto alimentare, integratori naturali, piante officinali, servizi e accessori per la cura della persona, articoli per l'arredamento e abbigliamento. Nel corso della manifestazione, organizzata da BolognaFiere in collaborazione con FederBio, e patrocinata dal Ministero dell'ambiente e della tutela del territorio e del mare e dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali, l'Osservatorio Sana presenterà i risultati di studi e ricerche nel campo del bio e si terranno workshop con professionisti del settore. Sono previsti inoltre dimostrazioni e prove pratiche di slow cooking e discipline orientali come yoga e shiatsu.

sandro iannaccone