

Altro che vecchi rimedi della nonna. Le prove che il nostro benessere si costruisce a tavola vengono ora dai più prestigiosi istituti di ricerca al mondo. Questa è la guida più aggiornata "

ALIMENTAZIONE

LE ULTIME SCOPERTE SULLE PROPRIETA' DEI CIBI

LA SALUTE VIEN MANGIANDO

■ di GIANNA MILANO

Carote, aglio, broccoli, arance, mele, mirtillo, salmone, cipolle, soia, noci, tè verde, pomodori, peperoncino, sardine, olio di oliva, yogurt, legumi...

A quale medico verrebbe in mente di prescriverli per curare o prevenire malattie? Rimedi della nonna, si è sempre detto. Ma quello che era considerato folclore oggi trova un riconoscimento ufficiale.

Le prove scientifiche che certi alimenti sono più salutari e utili per l'organismo vengono dai laboratori di ricerca. Negli ultimi anni decine di studi hanno delineato le sostanze (vitamine, acidi grassi, sali minerali) grazie alle quali ciò che mangiamo può fare bene alla salute, allungarci la vita o, almeno, migliorarne la qualità. E ciò sembra dare ragione a Molière, commediografo francese del Seicento, che disse: "Non si deve vivere per mangiare, ma mangiare per vivere".

Dal 1992, quando il dipartimento dell'Agricoltura americano dettò linee guida per l'alimentazione, per suggerire scelte dietetiche in grado di mantenere un buono stato di salute e ridurre il rischio di malattie croniche, le raccomandazioni contenute in quella che ha preso il nome di "piramide degli alimenti" hanno subito aggiornamenti. Rielaborazioni che hanno visto scendere i carboidrati raffinati, a veloce assorbimento, come pane, riso e zuccheri, e salire quelli a lento assorbimento, pane e cereali integrali, legumi e frutta, oltre ai grassi salutari, i monoinsaturi dell'olio di oliva e i polinsaturi del pesce. I consigli rimasti immutati riguardano frutta e verdure: da consumare in abbondanza tutti i giorni. Quanto al vino, un bicchiere al giorno, salvo controindicazioni, male non fa.

Molte le prove emerse in favore di alcuni alimenti da vari studi: sono decine quelli che la Biblioteca

nazionale di medicina di Bethesda ha raccolto per esempio sugli effetti protettivi dell'aglio, o quelli sul propilsolfuro, sostanza contenuta nelle cipolle.

Concordi sono le conclusioni dei nutrizionisti a favore dei cibi della dieta mediterranea. E, man mano che gli scienziati studiano le componenti degli alimenti considerati protettivi, come frutta e verdure, e che le indagini epidemiologiche valutano quanto la dieta influisca sull'insorgere di malattie, crescono le speranze di potersi curare a tavola.

"Una premessa importante è che per mantenersi in buona salute ciò che conta non sono i singoli cibi, essenziale è unirli in modo corretto. La dieta nella sua completezza deve essere funzionale per tutto

l'organismo, anche se ci sono alimenti che sembrano avere un effetto specifico su alcuni organi" dice Marisa Porrini, docente di alimentazione e nutrizione umana alla facoltà di agraria dell'Università di Milano.

"L'attenzione va centrata sulla dieta nel suo insieme. Perché non esistono alimenti buoni o cattivi in assoluto. Inoltre, non si può dimenticare che l'alimentazione va associata a uno stile di vita e deve esserci un equilibrio tra dieta e spesa energetica".



La piramide mediterranea, la migliore in base a tutti gli studi: alla base cereali (soprattutto integrali) e pasta, verdura, legumi e frutta, con ragionevole apporto di grassi monoinsaturi.