

# SAPORI (E COLORI) CHE AIUTANO A STARE BENE E COMBATTERE IL CALDO

Più **frutta secca**, vitamine e sali minerali. Ma **attenzione**. Non tutte le verdure sono uguali. E se si vogliono **risultati mirati**? Rispettare il Dna e guardarsi dentro. Perché la dieta è anche un percorso. Mentale

di Cristina Lantone

**D**urante l'estate, si sa, sbocciano teorie dietetiche più dei fiori sui prati. Già, c'è la prova costume, ma anche la voglia di prendersi cura di sé, ricominciando a curare l'alimentazione e l'attività fisica. Ma come si fa a orientarsi fra le molte proposte editoriali? Ecco una breve rassegna, per scegliere con più consapevolezza.

## FRUTTA SECCA

### GLI OMEGA 3 CHE NON TI ASPETTI

Ne bastano solo 30 grammi per fare il pieno di nutrienti. Vera alleata della salute, la frutta secca sta sempre più guadagnando posizioni sulle tavole degli italiani, che hanno imparato a consumarla non più solo a fine pasto, ma come spuntino, per arricchire insalate, primi piatti e dessert.

Paladino da sempre di noci, pistacchi e mandorle, Marco Bianchi food, mentor e divulgatore scientifico per Fondazione Umberto Veronesi, ora in libreria con *Cucinare è un atto d'amore* (HarperCollins), ha scritto *Dentro al guscio, con le ricette di Marco Bianchi*, in collaborazione con Life e Fondazione Umberto Veronesi (scaricabile dal sito dell'azienda Life [www.lifeitalia.com/dentroalguccio](http://www.lifeitalia.com/dentroalguccio)): un autentico compendio di benessere. Ogni ricetta è accompagnata da importanti consigli per assimilare al meglio i preziosi elementi contenuti nella frutta secca e disidratata. Vitamine, sali

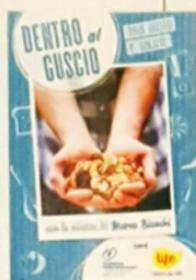
minerali e antiossidanti fanno di questi alimenti dei piccoli e gustosi integratori naturali, che possono aggiungere anche un pizzico di fantasia e carattere a piatti scialbi. È iniziata, dunque, una

**Il 40% dei  
tumori  
può essere  
prevenuto  
a tavola**



nuova frontiera dell'alimentazione, basata sul consumo di alimenti anche grassi (ma buoni per il cuore e il colesterolo) e ricchi di vitamine, in particolar modo la Vitamina E, senza trascurare l'apporto di fibra, che aiuta il corretto funzionamento del transito intestinale. «L'Organizzazione mondiale della sanità asserisce che circa l'80% delle patologie cardiovascolari e del diabete e il 40% dei tumori possono essere prevenuti, cambiando in meglio gli stili di vita», scrive Elena Dogliotti, biologa nutrizionista nell'introduzione del libro. Perché, dunque, non cominciare dalla tavola?

**Dentro al guscio. Con le ricette di Marco Bianchi.** A cura di Fondazione Umberto Veronesi e Life. Si può scaricare dal sito [www.lifeitalia.com/dentroalguscio](http://www.lifeitalia.com/dentroalguscio)



### IL RUOLO DEL DNA ALLA SCOPERTA DEL PROPRIO GENOTIPO

La tentazione, bisogna ammetterlo, è troppo forte. Quando il vicino di scrivania riesce a dimagrire, il primo istinto è quello di provare la sua dieta. Errore comune che porta a risultati mediocri, se non addirittura controproducenti. Perché ciascuno di noi corrisponde a un genotipo particolare. Grazie all'esame del Dna è possibile, perciò, determinare in modo preciso, che cosa aiuta a perdere peso e che cosa, invece, è meglio evitare, per non ingrassare o incorrere in patologie future. La tesi viene sviluppata da Damiano Galimberti, specialista in scienze dell'alimentazione, fondatore dell'Associazione medici italiani anti-aging, nel

## Non siamo biochimica ma anche emozione. Bisogna tenerne conto

libro *La dieta del Dna. Un programma personalizzato per ritrovare salute e benessere* (HarperCollins).

Ai tradizionali esami conosciuti e approvati (esami bio-umorali, valutazioni antropometriche, esami posturologici, ecografie, valutazioni impedenziometriche) si affianca, ora, una nuova metodica di indagine, volta a scoprire le varianti genetiche responsabili della risposta dell'organismo all'assunzione di determinati alimenti. Un criterio, questo, anche per eliminare in modo più efficace piccoli disturbi quotidiani (mal di testa, ritenzione idrica) e per determinare con più precisione il programma alimentare adatto alle esigenze individuali. In base ai risultati delle analisi, il nutrizionista orienterà il paziente verso una dieta funzionale che tiene conto dei nutrienti (proteine, grassi, carboidrati) e li calibrerà in base ai bisogni specifici. Se risulterà, invece, elevata la sensibilità dei recettori nei confronti di ormoni come l'insulina, la leptina o la grelina, la scelta andrà verso la dieta ormonale o dell'assimilazione. Allo stesso modo, ci si potrà orientare fra la cronodietta (per chi è influenzato dai geni clock), la dieta del microbiota intestinale (se il punto debole è l'intestino e le sue popolazioni batteriche), oppure la dieta delle intolleranze (per chi soffre di intolleranze primarie e genetiche).

Naturalmente, per tutti, valgono anche alcune nor-

## PIÙ SANI CON UN TOUCH



**Edo. Ora sai cosa mangi.** Ti aiuta a capire cosa c'è scritto nelle etichette dei prodotti alimentari. Basta inquadrare il codice a barre e ti dirà quanto il prodotto è sano. Con un punteggio da 0 a 10.



**Rimedi naturali. Benessere, bellezza e salute.** Un prontuario dei rimedi per i problemi e affezioni più comuni. L'app si struttura in quattro sezioni.



**Lifesum.** Una guida personalizzata per perdere peso o migliorare la salute. Con suggerimenti mirati su attività fisica e alimenti adatti al raggiungimento degli obiettivi.





## POMODORI SU CARTA

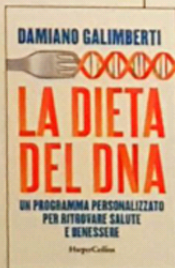
**Francesca Moscheni**, professionista da più di 30 anni, veneziana di nascita e milanese di adozione, è tra le più raffinate interpreti della fotografia italiana. La spinta della sua creatività la porta in molte direzioni a sperimentare diversi generi e soggetti senza mai rinunciare al suo rigore compositivo. A maggio scorso, ha presentato, a Milano, al ristorante Tre Cristi, una serie di opere intitolate *Ritratti su Carta*, dove la carta rappresenta il supporto del ritratto e aggiunge una nuova luce e tridimensionalità agli oggetti. «Sono still life di cibo, come noci o pomodori, ma il processo cartaceo sta a sottolineare la mia ricerca sulla profondità», spiega l'autrice, che è stata protagonista anche presso Eataly ([www.eataly.net](http://www.eataly.net)), a Milano, dal 4 al 30 giugno, con *La Bellezza del grano*: un progetto presentato nello spazio su grandi pannelli bifacciali con immagini iconiche e tradizionali come la pagnotta con lo straccio intorno o i barattoli di noodles secchi nelle vecchie bancarelle di Hong Kong. (Mariateresa Cerretelli)



me di base: non siamo biochimica, ma anche emozione, quindi la dieta va vissuta come profondo processo di rinnovamento e in piena consapevolezza. Importante è, in quest'ottica, cambiare lo stile di vita, aggiungendo strategie motorie mirate. Ma soprattutto imparare a vivere con più leggerezza e con il sorriso. «Ridere è per l'apparato respiratorio: una ginnastica respiratoria naturale e soprattutto allegramente simpatica, in grado di rilassare i bronchi. Inoltre, l'ossigeno è vita, ed è fondamentale anche per un calo di peso valido ed effettivo».

**La dieta del Dna. Un programma personalizzato per ritrovare salute e benessere.**

Di Damiano Galimberti (14,90 euro, HarperCollins).



## LA MENTE

### APPARECCHIARE LA TAVOLA CON IL PENSIERO

C'è chi ha provato di tutto, dalla dieta del minestrone alla iperproteica. E, ogni volta, ci si è buttato a capofitto, travolto dall'ansia dei risultati. Che sono arrivati, per carità. Peccato che, dopo pochi mesi di linea ritrovata, lo specchio abbia rimandato un'immagine di nuovo appesantita, forse ancor più che in partenza. In questo caso, secondo Andy Puddicombe, esperto di meditazione e mindfulness e autore del libro *Mindful Eating. Cambia il tuo modo di pensare il cibo* (DeAgostini), è la nostra mente il principale nemico della dieta. Per arrivare a stare bene non serve, quindi, una lista di cibi proibiti, né seguire in modo ossessivo le indicazioni di un programma alimentare. Il primo e più importante passo è il raggiun-



[ Alimentazione ]

## Attenzione anche alla lectina: può provocare infiammazioni

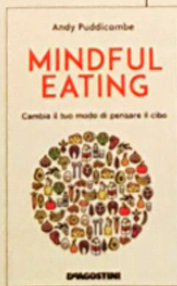
### VERDURA SÌ O NO?

#### LE INSIDIE NASCOSTE FRA LE FOGLIE DI INSALATA

Come recita il vecchio adagio, la strada dell'inferno è lastricata di buone intenzioni. Anche e soprattutto a tavola. Ridurre la carne rossa, eliminare i grassi polinsaturi, limitare i fritti e gli intingoli non basta. Non basta neppure scegliere le farine integrali, i legumi e consumare tanta frutta e verdura. Anzi. Perché, secondo Steven R. Gundry anche negli alimenti sani si nascondono pericolose insidie. Il fondatore e direttore del Center for Restorative Medicine, a Palm Springs e Santa Monica, in California, ha esposto la sua teoria nel libro dal profetico titolo *La verdura fa male. I pericoli nascosti nei cibi sani che ti fanno ammalare e ingrassare* (Piemme). La sua tesi è che proprio nel consumo eccessivo di farine integrali, legumi (fagioli) e semi promossi dalle mode del momento, si possono trovare le cause di infiammazioni croniche. Tutta colpa della lectina, proteina altamente tossica (di cui il glutine è solo una varietà) che si trova in alcuni tipi di frutta, verdura, cereali e latticini: questa sostanza, prodotta dalle piante per difendersi da insetti e predatori, provoca reazioni avverse nell'uomo. Prova ne è che anche la così osannata dieta mediterranea produrrebbe un aumento della longevità ma a costo di una minore qualità della vita. «L'aspettativa di vita è un parametro critico per giudicare qualsiasi società, ma altrettanto importante è l'aspettativa di salute», scrive il cardiologo americano. E, per raggiungere l'obiettivo non resta che eliminare dalla tavola i cibi pericolosi per il nostro organismo. Con un programma alimen-

gimento della consapevolezza sulle dinamiche che ci inducono a desiderare, scegliere e cucinare un certo tipo di alimento e a consumarne in quantità esagerate. Attraverso un programma di dieci giorni, una app gratuita specificamente progettata e a utili suggerimenti sulle tecniche di meditazione da affinare, il guru dell'alimentazione spiega come cambiare radicalmente il proprio stile di vita, approdando ad abitudini alimentari più sane. Approccio, pratica e meditazione sono gli elementi chiave della tecnica di mindfulness che porta a concentrarsi prima di tutto sul proprio pensiero. Non mancano indicazioni pratiche sulle caratteristiche nutrizionali, sulle porzioni e i fondamenti dell'alimentazione. Ma è la mente a far da protagonista.

**Mindful Eating. Cambia il tuo modo di pensare il cibo.** Un percorso verso l'alimentazione consapevole. Di Andy Puddicombe (14,90 euro, DeAgostini).





tare a fasi, che tiene a bada la lectina, ci si può disintossicare, riparare l'intestino e conquistare forma e salute. Un modo nuovo di mangiare che dovrebbe consentire una regressione anche di patologie autoimmuni e piccoli malesse-ri quotidiani. Ma siamo proprio sicuri che ne valga davvero la pena?

**La verdura fa male! I pericoli nascosti nei cibi sani che ti fanno ammalare e ingrassare.**

Di Steven R. Gundry  
(18,50 euro), Piemme.



**EQUILIBRIO**

**LA VIRTÙ STA NEL MEZZO**

«Siamo proprio noi, con gli stili di vita che adottiamo, a decidere quanto a lungo e quanto bene vivremo. Non sempre ne siamo consapevoli, ma le nostre scelte alimentari ci tolgono o ci aggiungono anni di vita, così come aumentano o riducono il rischio di sviluppare una lunga serie di funeste e costosissime malattie cronicodegenerative». Con questa premessa lo scienziato Luigi Fontana, con lo chef Vittorio Fusari, ha scritto *La felicità ha il sapore della salute* (Slow Food): un saggio che svela i segreti della longevità, un ricettario di cucina d'autore e un manuale per fare la spesa in modo intelligente. Il medico, che da anni propugna i benefici della restrizione calorica, spiega come scegliere che cosa portare in tavola per allungare la vita, senza inutili sacrifici, ma nella convinzione che «nell'equilibrata e oculata scelta quotidiana, trovano posto i nostri alleati migliori: cibi sani e appetitosi preparati con amore e gioia per il benessere del nostro corpo e della nostra anima». Quindi, dall'attenzione verso l'esercizio fisico e lo stile di vita, fino alla selezione di alcuni alimenti (fra cui legumi, cereali integrali e olio extravergine di oliva), un vademecum con tante ricette d'autore su come alimentarsi bene. Senza mortificare il palato.



**La felicità ha il sapore della salute. La via della longevità tra scienza e cucina.**

Di Luigi Fontana e Vittorio Fusari  
(19,50 euro, Slow Food Edition).

**LA PAROLA ALL'ESPERTA**



**ELISABETTA MACORSINI**

**Cinque modi di raggiungere il benessere a tavola.** Ma che cosa pensa il biologo nutrizionista Elisabetta Macorsini su ciascun approccio?

**1. «La frutta secca è un concentrato di energia in acidi grassi nobili (omega 3 e 6) e oligoelementi. Ricca di fibre e vitamine, è utile come spuntino, a piccole dosi (30 g), per via delle calorie, mentre la disidratata è più utile nell'ambito sportivo. Occhio anche alle allergie e alle aflatoossine che possono contaminare questi alimenti se non ben conservati. Mai comprare sulle bancarelle».**

**2. Ben venga l'esame del Dna.** «Se i polimorfismi genetici, ma anche l'epigenetica ci spiegano quello che siamo (ma anche quello che siamo diventati), è del tutto lecito pensare che determinati alimenti (o stili di vita) possano essere più dannosi per un individuo, rispetto a un altro. Allo stesso modo, però,

determinati nutrienti potrebbero dare un effetto positivo per certe persone e non funzionare per coloro che esprimono dei profili diversi».

**Essere consapevoli anche quando si cucina**

**3. «La Mindful Eating,** figlia della meditazione buddista, insegna a vivere l'esperienza del qui e ora. Questa pratica fa attenzione ai segnali del

corpo di fame e sazietà. È efficace soprattutto per curare i disturbi del comportamento alimentare e l'obesità».

**4. La verdura fa male?** «Occorrono degli accorgimenti mirati, che tengano conto delle pericolose lectine. Disintossicarsi, riparare e conquistare forza e salute riducendo la loro concentrazione».

**5. Restrizione calorica.** Che cosa vuol dire? «Non è un semplice taglio delle calorie, ma una scelta di alimenti di maggior pregio e qualità. Alzandosi da tavola con un po' di appetito. Ridurre le calorie giornaliere garantisce ai topi, che Fontana ha studiato negli States, ma anche agli uomini, salute e longevità».