

L'alimentazione che aiuta a star bene

Giovanni Allegro

Scuola di cucina preventiva e adiuvante dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano

Dedicare un po' più attenzione alle nostre scelte alimentari è un gesto importante per volere e volerci bene. Qualunque articolo che parla di alimentazione, e sono davvero tanti, continua a ripeterci che il cibo, indipendentemente dall'età, è "l'elisir" che da sempre abbiamo a disposizione per mantenerci in salute e vivere una buona qualità di vita. Il mondo scientifico va riscoprendo che ciò che scegliamo di mettere nel piatto contribuisce al nostro benessere in modo ancora più importante di quanto noi immaginiamo. Gli effetti del cibo sulla nostra salute sono lenti ma inesorabilmente efficaci, sia nel migliorare le nostre condizioni sia nel contribuire ad amplificare i tanti problemi che ci possono affliggere: i problemi di salute e il declino sono imputabili solo in minima parte all'invecchiamento, la maggior parte del lavoro lo fanno le cattive abitudini sanitarie e alimentari di tutta una vita.

Per avere le massime possibilità di avere un'energia soddisfacente e dare il nostro fondamentale contributo al mantenimento della salute, dobbiamo migliorare il nostro stile di vita. Cambiare alimentazione potrebbe sembrare complicato, spesso siamo incerti e molte domande affiorano alla nostra mente. Qual è l'alimentazione più adatta per l'essere umano? Dobbiamo forse scegliere qualcuna delle innumerevoli diete che vengono proposte incessantemente dai media? Come si fa a cambiare alimentazione dopo anni di consolidate abitudini? Gli anziani devono nutrirsi in un modo differente da chi ha un'età più giovane?

Le raccomandazioni scientifiche

Negli ultimi decenni, molti ricercatori di diversi Istituti si sono dati da fare per comprendere il ruolo dell'alimentazione nella prevenzione di alcuni importanti problemi di salute che ci affliggono, come le malattie cardiovascolari, quelle metaboliche e i tumori. I meccanismi con cui il sovrappeso e la sedentarietà aumentano il rischio delle condizioni citate sono abba-

stanza ben conosciuti. Un eccesso di grasso depositato nell'addome determina livelli più alti, nel sangue, di **insulina**, di **glucosio**, di **fattori di crescita**, di **fattori dell'infiammazione** e, nelle donne, di **ormoni sessuali**. Chi ha questi fattori alti si ammala e si riammala di più: si tratta di fattori che con diversi meccanismi stimolano la proliferazione cellulare. Tale stimolazione sarebbe del tutto naturale e indispensabile in normali eventi che la richiedono, ad esempio durante la crescita dei bambini o per la riparazione di tessuti danneggiati da ferite o malattie. Se invece questi fattori sono in eccesso senza che un vero motivo fisiologico lo richieda, possono favorire lo sviluppo delle malattie. Ed è in particolare con i tumori che le sorprese sono state maggiori; in pochi pensavano all'inizio degli studi che l'alimentazione avesse un ruolo preventivo anche nei confronti di questo autentico flagello dei tempi moderni. Oggi si stima che almeno il 30% dei tumori possa essere prevenuto con una corretta alimentazione: una percentuale straordinaria! Quali sono i consigli dei ricercatori? Le raccomandazioni del recente *Codice europeo contro il cancro* coincidono con quelle formulate dai ricercatori del *Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro* (WCRF) che hanno valutato tutti gli studi scientifici sul rapporto fra dieta e tumori: "basate la dieta quotidiana prevalentemente su cibi di provenienza vegetale non industrialmente raffinati, con un'ampia varietà di cereali integrali, legumi, verdure e frutta".

Il WCRF raccomanda inoltre di:

- limitare i cibi ad alta densità calorica ed evitare le bevande zuccherate;
- limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate.

Queste raccomandazioni sono supportate da studi recenti. Ad esempio la crescita del consumo di bevande zuccherate è considerata una delle cause principali dell'epidemia di obesità nel mondo (1); negli Stati Uniti si stima che vengano spesi ogni anno 190 miliardi di dollari per il trattamento di condizioni di

salute legate all'obesità. Poco più di mezzo litro di bevanda zuccherata, gassata o meno, contiene circa 18 cucchiaini di zucchero, circa 240 calorie che prese in forma liquida non danno la sazietà delle stesse prese in forma solida e che non vengono quindi compensate mangiando di meno (2). Sul fronte oncologico uno studio dell'Università di Harvard (3) pubblicato lo scorso anno conclude che un alto consumo di bevande zuccherate fa crescere l'incidenza di metastasi nei pazienti operati per cancro del colon. Sempre per questo tumore, un altro studio americano precedente evidenziava come lo stile alimentare possa influenzare l'esito clinico dei pazienti operati, evidenziando che l'incidenza di metastasi cresce con il crescere dell'aderenza ad uno stile "occidentale" caratterizzato da un'alimentazione ricca di formaggi, carni fresche e conservate, dolciumi e farine raffinate (4). Riassumendo in parole semplici: troppi zuccheri, troppa carne, troppi cibi industrialmente raffinati aumentano il rischio di ammalarci, mentre cereali integrali e verdure ci proteggono.

PRIMO PASSO: PIÙ CEREALI INTEGRALI

Il primo cambiamento alimentare importante che dobbiamo affrontare è quello di incominciare a utilizzare **più spesso cereali integrali** al posto di quelli raffinati e a ridurre in generale tutti gli alimenti che contengono carboidrati che vengono assorbiti troppo rapidamente. Questo aiuta a **tenere bassa la glicemia**, una questione fondamentale nella prevenzione. Quindi evitare le farine raffinate (00 e 0), il pane bianco, i dolciumi commerciali, le patate, il riso bianco, i fiocchi di mais, la frutta molto zuccherina. Evitare inoltre lo zucchero, lo sciroppo di glucosio e fruttosio, e abituarsi progressivamente a gusti meno dolci. Può sembrare difficile, ma in realtà ci si abitua in poche settimane e si apprezzano le cose moderatamente dolci esattamente come prima. Mangiare invece regolarmente cereali integrali, meglio se associati a legumi, verdure, semi e frutti oleaginosi: i cereali sono da sempre la base del nostro sostentamento e già la loro semplice vista ci dona una sensazione di pace e benessere. Questi preziosi chicchi costituiscono di fatto un ingrediente di primo piano della maggior parte delle cucine nazionali del mondo, al punto che la loro produzione mondiale

dagli anni '60 è quasi triplicata. Vale la pena ricordare che, all'interno di un'alimentazione sana ed equilibrata, i cereali sono molto importanti, perché dai carboidrati complessi che essi apportano il nostro organismo ricava l'energia che ci serve per vivere. Nei cereali non raffinati ci sono anche fibre, vitamine, minerali, un poco di grassi buoni e una discreta quantità di proteine: una vera manna nutrizionale. In Italia, oltre al riso e al mais consumiamo principalmente il frumento, il cereale di fatto più coltivato al mondo. Il frumento potrebbe anche essere consumato in chicchi, ma questa non sembra essere la sua miglior attitudine visto che storicamente si è sempre cercato di trasformarlo in farina, in modo da renderne il consumo più comodo e appetibile. In particolare si utilizza il grano duro trasformato in semola per fare la pasta o il pane di grano duro e il grano tenero sempre per panificare, ma anche per pizza e altri prodotti da forno. Senza voler nulla togliere al nostro chicco nazionale di cereali ne esistono tanti e oggi stiamo assistendo ad un'interessante riscoperta di quelli già noti in passato che erano stati un po' dimenticati per varie ragioni, come ad esempio il farro, l'orzo e il miglio. Molti di questi, pur sempre riducibili in farina, si prestano maggiormente a essere consumati direttamente in chicchi, un modo che garantisce senza dubbio maggiore freschezza e vitalità rispetto alla macinazione e trasformazione in farina. Come si preparano? Molte persone, timorose di non saperli preparare, rinunciano ad assaporare dei piatti con il miglio, oppure il farro, la quinoa o il grano saraceno. Ma i cereali si preparano tutti alla stessa semplice maniera, è cioè si lessano in acqua leggermente salata. Proprio come facciamo con la pasta. Con una differenza però: anziché portare in ebollizione tanta acqua e usare tanto sale per salarla tutta, modalità che sembra essere irrinunciabile per lessare bene la pasta, si porta in ebollizione l'acqua giusta, quella che a termine cottura sarà stata assorbita completamente dal cereale. Questo modo è quello che si utilizza in tutto il mondo per preparare il riso, il farro, il miglio, la quinoa, l'amaranto, l'orzo, l'avena e il grano saraceno, ed è il più efficace e anche il più ecologico: si risparmiano gas, acqua e sale. Il riso integrale, il farro, l'orzo e l'avena si prestano molto bene alla cottura a pressione, che dà degli ottimi risultati e riduce ulteriormente consumi e tempi. I cereali in chicchi possono anche essere cotti tostandoli con delle verdure dapprima rosolate o stufate e aggiun-

QUADRO DI RIFERIMENTO

gendo un poco alla volta dell'acqua bollente o del brodo, come per il risotto.

SECONDO PASSO: LE VERDURE NON DEVONO MAI MANCARE

Il secondo alimento che non deve mai mancare nella nostra tavola, secondo come quantità non certo come importanza, sono le verdure, un alimento basilare per la nostra salute e per una vita positiva. All'origine del termine 'vegetale' vi è la parola latina *vegetu(m)*, che significa vivo, vigoroso, animato. Le verdure, nella loro grande varietà e nel susseguirsi stagionale, consentono di assicurare al corpo e alla mente l'insieme complesso di nutrienti di cui hanno bisogno, attraverso l'apporto di centinaia di sostanze protettive note (fibre, acido folico e altre vitamine, potassio, magnesio, calcio e ferro e altri minerali importanti) e meno note (flavonoidi, monoterpeni, carotenoidi, allilsolfuri, isotiocianati). Una cucina a base di verdure non è solo sinonimo di una fonte varia ed abbondante di nutrimento: gli ortaggi assicurano anche il raggiungimento di un perfetto equilibrio psico-fisico. Oltre alle componenti chimiche del cibo vegetale, è importante considerare anche la sua qualità energetica, la "vitalità" che è in grado di esprimere. Come gli elementi fisici alimentano il nostro corpo, la sottile energia dell'elemento vegetale nutre il nostro campo energetico, un aspetto che dovrà essere approfondito negli studi futuri: mangiando verdure ci nutriamo dell'energia della terra, dell'acqua e del sole in maniera pacifica, affermando il nostro essere al mondo: rimane sempre attualissimo il detto di Feuerbach "siamo quello che mangiamo".

Non solo stracotte

Per garantire l'apporto degli elementi benefici contenuti nelle verdure è necessario utilizzare tecniche di cottura adeguate. La cottura svolge infatti un ruolo fondamentale nella preparazione dei nostri piatti, perché – spesso lo si sottovaluta – la diversa cottura di un alimento può influire sul sapore e sull'aspetto del piatto finale. Inoltre, i vari metodi ci consentono di adattare il cibo, attraverso l'acqua, il fuoco e il tem-

po di cottura ai nostri scopi, condizioni fisiche e necessità. Ad esempio, una cottura prolungata ad oltre 50 gradi centigradi comporta la completa distruzione delle vitamine termolabili e degli enzimi contenuti negli ortaggi. Non dovremmo quindi mangiare sempre solo verdure stracotte: temperatura e tempo di cottura sono due variabili importanti da prendere in considerazione. La bollitura veloce è uno tra i più antichi e tradizionali metodi di cottura che lascia inalterato il sapore. Il tempo di cottura è variabile, da pochi secondi fino a un massimo di 20' per le verdure più resistenti. La cottura a vapore, con l'apposito cestello di acciaio a ombrello, ha un effetto simile alla bollitura rapida, e permette di mantenere il gusto riducendo la dispersione nell'acqua di alcuni nutrienti. Un altro metodo valido è il "sauter" ovvero saltare le verdure in padella, con poco olio. Se ben eseguito, il risultato finale sarà una leggera croccantezza e colori brillanti, tecnica ideale quando si desidera portare in tavola un piatto vivace e allegro. In inverno si può utilizzare la stufatura, il *nishime* come lo chiamano i giapponesi, ossia la cottura a fuoco lento e lungo, in una casseruola coperta, con poca acqua e il condimento aggiunto a crudo a fine cottura, oppure la cottura al forno, sempre benvenuta nelle fredde giornate invernali. Entrambi questi stili renderanno i nostri piatti energetici e riscaldanti. Non va dimenticato che è importante consumare anche delle verdure crude tutti i giorni, meno nella stagione fredda, aumentandole invece quando fa caldo: la quantità dipende dal contesto ambientale in cui si vive. Le verdure crude sono infatti un naturale alimento dell'uomo e la migliore via per garantirsi uno stato di salute ottimale, in quanto ricche di nutrienti delicati altrimenti difficili da introdurre.

Le verdure insieme ad altri cibi vegetali contribuiscono a **tenere bassi i livelli di infiammazione**¹: favoriscono invece l'infiammazione lo zucchero, i cibi ad alto indice glicemico e tutti i cibi animali, eccetto il pesce: privilegiare però i pesci piccoli, perché quelli grandi possono contenere più metalli pesanti in quanto l'inquinamento nelle catene alimentari si concentra negli ultimi anelli della catena, e nel mare sono i pesci di taglia grossa. Hanno invece azione an-

¹ Livelli alti di proteina reattiva C (PCR), espressione di stato infiammatorio cronico pur all'interno dell'intervallo di normalità, sono associati a cattiva prognosi dei tumori. Alti livelli di PRC indicano cattiva prognosi di numerosi tumori.

ti-infiammatoria i cereali integrali, e molti altri alimenti vegetali, in particolare quelli che contengono grassi omega-3, come i semi di lino, la soia, le erbe selvatiche, e inoltre le cipolle, le mele, e in generale, le verdure, con l'eccezione delle solanacee (pomodori, melanzane, peperoni) il cui consumo andrebbe evitato quando ci sono problemi infiammatori.

TERZO PASSO: RISCOPRIAMO I LEGUMI

Per limitare il consumo di prodotti di origine animale, i legumi sono l'alimento per eccellenza per sostituire piatti di carne, uova o insaccati. Questo contribuisce a **tenere bassa l'insulina** (5, 6), come spiega l'epidemiologo Franco Berrino dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano: oltre ai cibi ad alto indice glicemico è meglio ridurre il consumo di latte, che fa aumentare l'insulina anche se non fa salire la glicemia, e i cibi ad alto contenuto di grassi saturi (salumi, carni rosse, formaggi) che ostacolano il buon funzionamento dell'insulina. Anche lo zucchero (saccarosio) ha un effetto diretto sull'insulina indipendente dalla glicemia.

Aiutando a diminuire il consumo di carne, i legumi contribuiscono a **tenere bassi i fattori di crescita**²: numerosi studi riscontrano che chi è stato operato di cancro del colon o della mammella, se ha valori alti di questi fattori, ha un rischio più alto di recidive. Ridurre latte e latticini, e in generale i cibi molto ricchi di proteine animali, costituisce il migliore strumento per raggiungere questo scopo. Anche le proteine vegetali tuttavia sono da mangiare con moderazione: la porzione di legumi, quindi, pur presente in ogni pasto, non deve essere esagerata. Le proteine vegetali sono più povere di metionina, un aminoacido essenziale, da cui i tumori sono dipendenti, che stimolerebbe particolarmente la sintesi del fattore di crescita IGF-I.

I legumi in cucina

I legumi, quando ben preparati, sono un cibo squisito. In ogni epoca e parte del mondo, i legumi sono stati sempre tenuti in grande considerazione: solo in tempi relativamente recenti, questo piccolo alimen-

to dai colori variegati ha perso poco alla volta popolarità, lasciando spazio sempre più a carne, pollame e agli altri alimenti di origine animale. Un esempio di parabola discendente: da cibo sacro nell'antico Egitto, utilizzato nei rituali, a cibo magico in epoca romana, le donne spesso adornavano collane e bracciali con ciondoli a forma di fagiolo per attirare a sé amore e ricchezza, a... cibo dimenticato! Eppure sono tanti gli aspetti che rendono i legumi un cibo davvero interessante. L'antica simbologia legata ai fagioli nasce dal fatto che questi semi, una volta immersi in acqua, riacquistano freschezza e vitalità, si rigenerano realmente, con radici e foglie che si sviluppano velocemente. I legumi hanno circa lo stesso apporto calorico dei cereali, ma contengono il doppio e anche più delle proteine. Prepararli è davvero semplice: quando secchi, i legumi vanno sempre ammollati, anche solo mezz'ora quelli più piccoli come le lenticchie, gli azuki, i fagioli mung. Preferibilmente tutta la notte tutti gli altri (cannellini, borlotti, ceci, piselli secchi, cicerchie...): quando fa caldo è consigliabile riporre il contenitore di ammollo in frigorifero per evitare fermentazioni. Dopo l'ammollo, si rinnova l'acqua e si cuociono a fuoco lento finché diventano teneri, di solito insaporendo con l'alloro o dell'aglio vestito. Ottima anche la cottura in pentola a pressione: è sempre utile porre sotto la pentola una piastra rompifiamma di ghisa per migliorare la distribuzione del calore e quindi la cottura e per evitare che con un calore eccessivo i legumi possano attaccarsi sul fondo. Una volta cotti, i tempi di cottura variano a seconda delle dimensioni del fagiolo, ma, a parte ceci, soia gialla e fave secche, che richiedono una cottura più prolungata, in genere non si superano i 60 minuti. Possono essere conservati in frigorifero per alcuni giorni, e consumati insieme a riso, pasta, ridotti a patè con crostini, sformati ripassati al forno, polpette e anche sotto forma di dolci.

BIBLIOGRAFIA

1. Institute of Medicine. Accelerating Progress in Obesity Prevention: Solving the Weight of the Nation. Washington, DC: National Academies Press; 2012.

² Praticamente tutti i tumori sono sensibili agli effetti proliferativi e antiapoptotici dell'IGF-I; in molti casi è stato dimostrato che la presenza di recettori per l'IGF-I nelle cellule tumorali e la concentrazione intratumorale di IGF-I sono fattori di cattiva prognosi.

QUADRO DI RIFERIMENTO

2. Pan A, Hu FB. Effects of carbohydrates on satiety: differences between liquid and solid food. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2011;14:385-90.
3. Fuchs MA, Sato K, Niedzwiecki D, et al. Sugar-sweetened beverage intake and cancer recurrence and survival in CALGB 89803 (Alliance). *PLoS One*. 2014 Jun 17;9(6):e99816.
4. Meyerhardt JA, Niedzwiecki D, Hollis D, et al. Association of Dietary Patterns With Cancer Recurrence and Survival in Patients With Stage III Colon Cancer. *JAMA*. 2007;298(7):754-764.
5. Goodwin PJ, Ennis M, Pritchard K, et al. Fasting Insulin and Outcome in Early-Stage Breast Cancer: Results of a Prospective Cohort Study. *J Clin Oncol*. 2002;20(1):42-51.
6. Wolpin BM, Meyerhardt JA, Chan AT, et al. Insulin, the insulin-like growth factor axis, and mortality in patients with nonmetastatic colorectal cancer. *J Clin Oncol*. 2009 Jan 10;27(2):176-85.