



Prof. Nicola Sorrentino

BUONO.
SANO.
VEGANO.



Nel mondo della nutrizione tutto cambia quasi quotidianamente e quando si tratta di decidere cosa mangiare per mantenere un buono stato di salute, non esiste nulla di immutabile nel tempo. Centinaia di ricercatori, supportati da ingenti investimenti, pubblicano i risultati dei loro studi su singoli alimenti, o sulle loro combinazioni, cercando di svelare sempre nuove caratteristiche, approfondendo cosa ci aiuta a stare in forma. Non temo di ripetermi, quando asserisco che, per stare bene bisogna attenersi con costanza a delle regole: molta verdura, frutta, pochi grassi, niente carne o pesce, dolci addio, e.....una buona dose di attività fisica quotidiana. Regole che non essendo assolutamente inamovibili, si modificano continuamente dopo ogni nuova ricerca. Fino a qualche anno fa erano le proteine il cardine di ogni dieta, oggi tutto è cambiato. Tenendo conto di quanto la scienza ha spiegato e continuamente aggiorna, spesso si "deve" cambiare approccio. Il cambiamento è positivo perché indice di intelligenza e curiosità intellettuale. Le stesse doti intuitive che ci permettono di seppellire norme codificate che non hanno più alcun senso medico e di tener conto delle molte notizie che ci arrivano dai laboratori per ideare uno o più schemi alimentari del tutto diversi da quelli che abbiamo usato fino a oggi. I risultati di questi studi continui ci consentono di prevenire tumori e cardiopatie, di evitare o convivere con il diabete, dimagrire o invecchiare meglio. Mai come negli ultimi anni si sono accumulate conoscenze: per questa ragione che, pur occupandomi di alimentazione da oltre vent'anni, riconsidero

e miglioio continuamente, le indicazioni dietetiche che consiglio ai mie pazienti. L'aggiornamento mi ha spinto a cambiare e a rendermi conto che le certezze con cui siamo cresciuti professionalmente sono obsolete e non corrispondono più alla realtà scientifica. Quest'approccio mi ha portato ad approfondire l'alimentazione vegana e sotto troverete tante ricette, alcune ipocaloriche altre no, con il cibo principe della cucina mediterranea, la "pasta" logicamente solo abbinata a verdure di ogni tipo, legumi ed ingredienti di origine vegetale. Chi avrebbe mai immaginato di eliminare il consumo di carne o di latticini nella dieta quotidiana? Oggi sappiamo che sono fattori di rischio per molte malattie, specialmente se consumati in abbondanza. E che dire della pasta? Da cibo proibito, soprattutto quella integrale è diventata il fulcro degli schemi che propongo ai miei pazienti: non fa ingrassare e fa bene. Ricordiamo che le verdure non devono mai mancare, ma per cambiare dieta dobbiamo pensarle diversamente e cominciare a fare attenzione alle cotture. Preferiamo le proteine di origine vegetale, ceci, fagioli, piselli, lenticchie, fave e quelle dei derivati dalla soia.

Prof. Nicola Sorrentino

Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica
Docente di Igiene e Nutrizione
www.nicolasorrentino.it

SCARICA LA APP!

