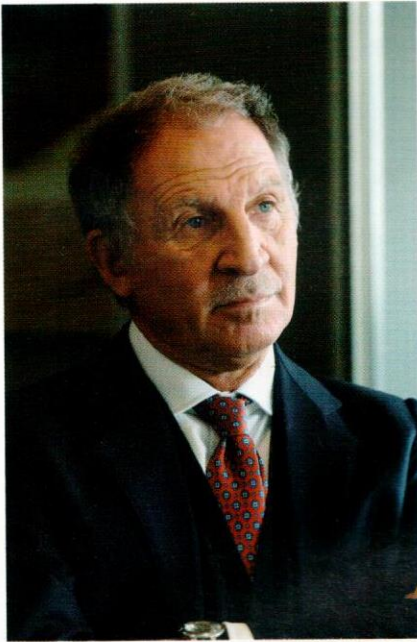


UNA BUONA ALIMENTAZIONE PUÒ MODIFICARE LA NOSTRA SALUTE

Prof. Nicola Sorrentino*



Dimentichiamo per un attimo la bilancia, i chili di troppo, la prova costume, che ogni estate ci fa correre ai ripari in maniera frettolosa e spesso sbagliata. Concentriamoci invece sul fatto che il cibo può modificare la nostra salute. Perché chi mangia bene, vive bene e più a lungo. Se mangiare male ci fa ammalare, il regime alimentare che si decide di seguire contribuisce a segnare il nostro destino, a fare di noi delle persone potenzialmente sane o malate. Ogni giorno ci mettiamo a tavola, almeno tre volte. Ogni giorno, quindi, per almeno tre volte abbiamo la possibilità di prenderci cura di noi. Oppure di mettere nel piatto decine di alimenti che ci faranno ammalare. Dipende tutto da noi, e dal cibo che decidiamo di mangiare. Ci preoccupiamo dello smog, dell'inquinamento, delle contaminazioni chimiche, e ci dimentichiamo che la cattiva alimentazione, insieme alla sedentarietà e alle abitudini malsane, è responsabile di molte e gravi patologie. Ma anche chi

è già in sovrappeso, soffre di diabete, è un cardiopatico deve sapere che il suo stato di salute può migliorare grazie a una dieta equilibrata. A dimostrarlo ci sono ormai centinaia di studi scientifici condotti in tutto il mondo. Studi che hanno evidenziato una serie di certezze, prima tra tutte quella che chi consuma prevalentemente verdura e frutta vive più a lungo e meglio di chi invece predilige cibi di origine animale. Sotto accusa ci sono una serie di sostanze sulle quali sappiamo ormai tutto e che sono gli arbitri della nostra salute. Alimenti che hanno la capacità di modulare alcuni meccanismi fisiologici, aumentando o diminuendo il rischio di sviluppare alcune malattie. La relazione fra stile alimentare e rischio cardiovascolare è stata messa in evidenza in maniera schiacciante da molte ricerche, che hanno dimostrato come riducendo i fattori di rischio quali il colesterolo e la pressione, diminuisca il rischio di cardiopatie. Chi mangia soprattutto alimenti di origine vegetale, poche proteine animali, non fuma e fa attività fisica si mette al riparo da queste malattie. L'alimentazione può aiutare dunque sia a prevenire sia

a migliorare la qualità di vita di chi è già ammalato. Al contrario, un'alimentazione ricca di grassi animali è associata a una maggiore probabilità di sviluppare non solo malattie cardiache ma anche tumori, soprattutto quelli al seno e all'intestino. Il tumore al colon-retto è collegato principalmente alla dieta e allo stile di vita che si segue. Fattori di rischio sono considerati il consumo di carni rosse e di insaccati, farine e zuccheri raffinati, il sovrappeso e la ridotta attività fisica, il fumo e l'eccesso di alcol. Allo stesso modo anche nel caso del tumore alla prostata il consumo elevato di carne e latticini e una dieta ricca di calcio sono considerati dei fattori di rischio. Attraverso la dieta possiamo quindi decidere una buona parte del destino della nostra salute: limitare le proteine e i grassi animali, assumere una giusta dose di carboidrati, di grassi buoni e di fibre vegetali ci aiuterà ad abbassare in maniera sostanziale il rischio di contrarre molte patologie.

**Medico Chirurgo specialista in scienza dell'alimentazione e dietetica
Direttore IULM Food Academy*

