

Fabio Piccini



Pane al pane e vino al vino



Manuale
di ri(e)voluzione
alimentare
per sconfiggere
sovrappeso
e obesità
(ma non solo)

FrancoAngeli/*Self-help*

Self-help

Manuali per capire e affrontare consapevolmente i problemi più o meno gravi della vita quotidiana.

Scritti in modo chiaro, forniscono le basi indispensabili per comprendere il problema in tutti i suoi risvolti, per poterlo controllare e quindi risolvere.

Una collana di libri seri, aggiornati, scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Fabio Piccini

***Pane al pane
e vino al vino***

Manuale
di ri(e)voluzione alimentare
per sconfiggere
sovrappeso e obesità (ma non solo)

FrancoAngeli/*Self-help*

Copyright © 2012 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Agaia...

Indice

Prefazione , di <i>Pier Mannuccio Mannucci</i>	pag. 11
Introduzione	» 15
1. Perché ingrassiamo	» 19
1. L'inizio della storia	» 19
2. Le cause dell'obesità	» 22
3. La possibile soluzione	» 27
2. Le prove del nove	» 31
1. Il mistero del diabete	» 31
2. Il mistero dell'insulina	» 33
3. Il mistero della genetica	» 38
4. Il mistero delle calorie	» 39
5. Il mistero dell'esercizio fisico	» 42

6. Il mistero dell'obesità psichiatrica	pag. 44
7. Il mistero della fame	» 46
8. Il mistero della dieta bilanciata	» 48
9. Il mistero della dieta mediterranea	» 50
10. Il mistero della piramide alimentare	» 53
11. Il mistero dell'organo adiposo	» 55
12. Il mistero dell'obesità	» 57
13. Il mistero dell'eco-sostenibilità	» 58
3. La grassa verità	» 61
1. Il dilemma dell'onnivoro	» 61
2. Le malattie paradossali	» 62
3. La salute paradossale	» 64
4. Altri paradossi	» 65
5. Dieta paleo vs dieta mediterranea	» 66
6. Intolleranze alimentari	» 68
7. Il problema dei tumori	» 69
4. Dalla teoria alla pratica	» 71
1. Le mani in pasta	» 71
2. Prendere le misure	» 73
3. Preparazione mentale	» 75
4. La cruna dell'ago	» 76
5. Pulizie di primavera	» 78
6. La prima spesa	» 79
7. Chi ben comincia...	» 82
8. Effetti collaterali	» 84
9. Liberi di scegliere	» 85
10. Il dilemma del vegetariano	» 87

11. Fuori sede	pag. 88
12. Avvertenza	» 90
5. Equilibri perfetti	» 91
1. Vivere senza pane	» 91
2. Pesare il pane	» 93
3. Guadagnarsi il pane	» 94
4. Ri-comporre il corpo	» 95
6. L'ultimo miglio	» 99
1. Integrazioni	» 99
2. Vitamine	» 100
3. Magnesio	» 101
4. Acidi grassi Omega-3	» 104
5. Proteine del siero di latte	» 105
Conclusioni	» 107
Ringraziamenti	» 109
Appendici	» 111
A. Informazione alimentare e DCA	» 111
B. Una dolce dipendenza	» 115
C. I grassi innaturali	» 117
D. La mia dieta giorno per giorno	» 119
Postfazione , di <i>Carlo Agostoni</i>	» 125
Bibliografia	» 129

Prefazione

Il problema dell'uomo moderno che tende sempre più al sovrappeso e all'obesità nasce in gran parte dalle scelte di vita del suo antenato dell'era neolitica. In questo periodo avvenne un importante cambiamento nelle abitudini alimentari dell'uomo: il quale da cacciatore (che si nutriva prevalentemente della carne che si procurava con la caccia, e dei frutti che erano abbondantemente disponibili) si trasformò in agricoltore e pastore di animali addomesticati, e aggiunse così alla sua alimentazione cereali, latte e prodotti caseari.

Questo cambiamento non solo ha reso l'uomo suscettibile alle due più frequenti intolleranze alimentari (glutine e lattosio), ma ha anche creato le condizioni per introdurre nella sua dieta una maggiore quantità di carboidrati (e zuccheri). Ne consegue l'eccessiva produzione di insulina, l'ormone che è necessario per metabolizzare gli zuccheri ma che tende anche a trasformare gli zuccheri in grassi: specie quelli che si accumulano nell'addome e che creano la cosiddetta "pancetta".

È questo il motivo conduttore di questo agile e scorrevole libro di Fabio Piccini. Il testo è di facile lettura anche per chi non conosce la fisiologia e la biochimica. Ma al tempo stesso è accuratamente documentato dal punto di vista della bibliografia scientifica, con abbondanti spiegazioni tecniche semplici, ma tutt'altro che banali, quindi utili anche per il medico e il ricercatore clinico.

Oltre a dirci perché secondo lui l'uomo contemporaneo ingrassa, Piccini fornisce dettagliati consigli per un comportamento alimentare più corretto. Sfata per esempio, la comune convinzione che gli Italiani siano protetti dalla "pancetta" e della sindrome metabolica (che a sua volta espone al rischio di diabete, malattie cardiovascolari e tumori) dalla cosiddetta dieta mediterranea. Quest'ultima in realtà, come ribadisce l'Autore, non è quella italiana ricca di pasta e pane, ma è il modello alimentare del contadino e del pescatore greco, a base di pesce, olio, noci, frutta e verdura fresca.

Non sorprendentemente, Piccini raccomanda l'attività fisica. Ma avverte con chiarezza che non è con l'aumento più o meno intenso e regolare dell'esercizio fisico che si combatte l'eccesso di peso, né l'obesità. Farà anche felici i farmacisti, perché raccomanda una serie di integratori dell'alimentazione come i preparati multivitaminici, il magnesio e gli acidi grassi di origine ittica. E non ha torto, perché la nostra convinzione di introdurre questi costituenti essenziali della dieta con la normale alimentazione è frustrata dall'organizzazione attuale della catena alimentare, che rende assai difficile la preservazione di questi elementi.

L'Autore distrugge anche molte convinzioni consolidate, come quelle che i grassi facciano tanto male: salva infatti la prima colazione a base di uova e pancetta (che personalmente ricordo come l'unico pasto gradevole quando molti anni fa in Inghilterra il resto del cibo era esecrabile). Spiega, sempre attraverso l'azione dell'insu-

lina, il ben noto e purtroppo raro privilegio di coloro che rimangono magri pur mangiando moltissimo.

Nel complesso, ho letto d'un fiato ciò che ha scritto Piccini. Pur essendo uno psichiatra e un esperto dei disturbi del comportamento elementare, egli non "psicologizza" il problema di coloro che sono sovrappeso tacciandoli di debolezza e incostanza. Afferma infatti chiaramente che l'obesità non è un disturbo cronico della psiche, né un insieme di ossessioni comportamentali.

Consiglio vivamente la lettura di questo testo non solo a coloro che vogliono mantenere o recuperare il peso ideale e la forma corporea in maniera sana e senza soffrire troppo, ma anche e soprattutto a coloro che devono capire l'importanza di un'alimentazione corretta. In particolare, alle madri dei bambini in crescita e agli adolescenti, perché è in queste età che si stabiliscono e si consolidano le cattive abitudini alimentari che, se pur non si pagano subito dal punto di vista estetico con il sovrappeso, si pagheranno sicuramente a distanza con le malattie da aterotrombosi (infarto e ictus) e i tumori. Un recente studio condotto a Milano dall'Istituto Auxologico ha dimostrato che i bambini italiani sono i più grassi in Europa: il 36% di coloro che hanno 8 anni è sovrappeso o obeso. La percentuale di Italiani con problemi di eccesso di peso sta aumentando dello 0,50% all'anno. Questi tragici dati magnificano l'attualità e l'utilità di questo libro.

*Pier Mannuccio Mannucci**

* Professore Ordinario, Clinica Medica, Università di Milano. Direttore Scientifico, Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico, Ospedale Maggiore di Milano.

Introduzione

“The real purpose of the scientific method is to make sure nature hasn’t misled you into thinking you know something you actually don’t know”.

Robert Pirsig

Appartengo a una generazione tutto sommato fortunata.

Sono nato in una famiglia con una spiccata predisposizione per i disturbi cardiovascolari – ma per mia fortuna non avevo tra i miei ascendenti né obesi, né diabetici – in un’epoca nella quale ancora non esistevano *fast-food* e le merende si facevano con i panini imbottiti o la frutta (ma il pane era integrale e senza sale) e quelli che oggi definiamo *cibi spazzatura* erano ancora, fortunatamente, poco diffusi.

Da bambino sono stato un po’ sovrappeso, ma la cosa si sistemò quasi spontaneamente con l’avvento dell’adolescenza.

I miei genitori non avevano abitudini sedentarie, anzi sono sempre stati fisicamente molto attivi e poco dediti agli eccessi culinari, anche per questo noi figli fummo presto avviati a praticare attività all’aria aperta.

In seguito mi appassionai a diversi sport, dal pugilato alle arti marziali, dalla subacquea all’alpinismo, allo sci. Tutte

attività che necessitavano di un lavoro di preparazione atletica di base svolto con regolarità in palestra.

Grazie alla mia passione per l'attività fisica, riuscii addirittura a mantenermi gli studi universitari insegnando aerobica presso un noto *fitness club* modenese.

Se consideriamo che negli ultimi vent'anni non è quasi mai successo che non avessi in tasca un abbonamento annuale a una qualche palestra o società sportiva e che, per mantenere un decente livello di performance nell'esecuzione dei miei sport preferiti, ho imparato come nutrire il mio corpo in maniera ottimale per ottenere la migliore efficienza possibile, non è strano che io sia rimasto immune all'epidemia di obesità che ha colpito la società italiana nel corso di questi ultimi vent'anni, diffondendosi a tutti gli strati della popolazione con la progressività e la virulenza di una malattia infettiva.

La mia storia personale dimostra che una predisposizione genetica non rappresenta *ipso facto* una predestinazione e ritengo che questo dovrebbe dare speranza anche a tanti lettori che vivono con la sensazione di avere una spada di Damocle sulla testa per il solo fatto di essere nati con una genetica considerata "sfavorevole".

Dopo aver sperimentato quasi tutte le tipologie di alimentazione possibili, con alterni e talora deludenti risultati, ho scoperto con gli anni quella che sembrava essere la soluzione più adatta alle mie necessità e così mi sono abituato a un'alimentazione ricca in vegetali, contenente proteine a elevato valore biologico, grassi "buoni", pochi farinacei e zero carboidrati raffinati (la stessa che attualmente suggerisco ai miei pazienti e ai lettori di questo libro).

L'esperienza clinica maturata lavorando con pazienti affetti da disturbi del comportamento alimentare (questo è stato infatti il mio principale campo di interesse clinico e di ricerca negli ultimi vent'anni) mi ha permesso di toccare

con mano i danni causati dalla maggior parte delle cosiddette “diete”. L’insoddisfazione per la scarsità dei risultati ottenuti dalle terapie classiche mi ha portato ad approfondire sempre più i legami esistenti tra alimentazione, metabolismo, patologie metaboliche e tumorali, e a comprendere meglio i meccanismi di motivazione necessari al cambiamento delle abitudini alimentari.

Ho partecipato a diversi programmi di ricerca UE sulla patogenesi e il trattamento dell’obesità e negli ultimi anni mi sono dedicato in maniera precipua a interventi di tipo preventivo nei confronti dei disturbi del comportamento alimentare. Attualmente frequento un dottorato in Scienza della Nutrizione all’Università Politecnica delle Marche.

In effetti è cosa curiosa che una malattia come l’obesità rientri nel campo di competenze delle scienze della mente, ma a causa di una serie di paradossi e pregiudizi scientifici che andremo a scoprire insieme, negli ultimi cent’anni le cose sono andate così, e questo non ha certo migliorato la vita ai pazienti.

Il programma di *ri(e)voluzione alimentare* che vi descriverò fa parte di questo tipo di interventi e si inserisce a buon diritto in un percorso di educazione alla salute che può essere messo in atto con minimo sforzo e incredibili risultati dalla maggior parte delle persone che vivono nei Paesi occidentali, sia che siano attualmente in sovrappeso oppure no.

Lo scopo è quello di mettere in accordo la genetica con le abitudini di vita, liberandosi una volta per tutte dalla piaga del sovrappeso e dell’obesità e recuperando i benefici salutari della dieta mediterranea originaria.

È necessaria una precisazione importante: ogni informazione riportata nel testo è supportata dalla ricerca medica più aggiornata, ma non è detto che le strategie nutrizionali consigliate possano andare bene per tutti i lettori. Coloro che sono già portatori di malattie quali diabete, patologie epatiche o

renali, malattie cardiovascolari, o altre malattie metaboliche dovranno in ogni caso consultare il proprio medico di riferimento prima di attuare qualsiasi cambiamento nelle proprie abitudini nutrizionali, o nelle terapie mediche seguite.

Tenuto conto di queste cautele, il programma proposto può essere seguito da persone di qualsiasi età e sesso (bambini compresi, una volta applicate le opportune correzioni).

Questo testo rappresenta un'utile lettura anche per molti colleghi che potranno trovarvi una provocazione e uno stimolo a riconsiderare le proprie opinioni in termini di nutrizione clinica. A loro è principalmente destinata la ricca sezione bibliografica finale la quale, sono certo, soddisferà le curiosità scientifiche dei palati più esigenti.

Una bibliografia che la maggior parte dei lettori troverà forse eccessivamente pesante, ma che ritengo necessaria dal momento che molte delle nozioni che spiegherò nel corso del testo vanno radicalmente *contro* quelle che vengono ancora troppo spesso considerate convinzioni consolidate (ancorché sbagliate) sulla nutrizione.

È pertanto importante che il lettore curioso possa reperire le basi scientifiche che sostengono il mio ragionamento onde verificarne di persona fondatezza e scientificità.

La maggior parte delle citazioni bibliografiche sono recentissime e provengono dalle più autorevoli fonti scientifiche, quali le riviste *JAMA*, *The Lancet*, *The New England Journal of Medicine*, *Pediatrics*, *The Cochrane Database of Clinical Reviews* ecc., a dimostrare come il mondo scientifico si stia accorgendo degli errori fatti finora e stia cercando di correggerli.

Ma quando tempo ci vorrà prima che queste conoscenze arrivino a poter essere condivise dalle organizzazioni scientifiche, dai medici di famiglia, dalla gente comune e infine utilmente applicate?

Perché ingrassiamo

1. L'inizio della storia

Per capire perché ai tempi odierni l'obesità sia diventata un'epidemia e perché vada peggiorando anno dopo anno bisogna tornare un po' indietro nel tempo. Un bel po' indietro, per essere sinceri.

All'incirca fino a 40mila anni or sono. A un'era cioè di cui sappiamo poco ma quelle scarse informazioni sono certe. Sappiamo, per esempio, che a quell'epoca non vi erano ipermercati, né pasticcerie, né forni, né gelaterie, né *fast-food*.

Un'epoca in cui si viveva nelle caverne e non vi era mai la certezza del se e del cosa si sarebbe mangiato il giorno successivo. Un'epoca in cui gli umani vivevano di caccia, dei frutti, delle bacche e delle noci che crescevano spontaneamente su un pianeta che era molto diverso da quello che oggi conosciamo. Non c'era riscaldamento in inverno. Non c'erano mezzi di locomozione. Non c'erano telecomunicazioni.