

SCIENZE tecnologiapscologianaturamedicina

DA SINISTRA, CEREALI E LEGUMI (CHE DOVREBBERO ESSERE LA BASE DELL'ALIMENTAZIONE), FUNGHI SHITAKE E BORRAGINE (CONSIGLIATI PER LE PROPRIETÀ ANTINFIAMMATORIE). SOTTO, FRANCO BERRINO E LA COPERTINA DEL LIBRO MEDICINA DA MANGIARE (FRANCOANGELI)



GETTY IMAGES X3

CEREALI, FUNGHI, FOGLIE: IL MEDICO DA LE RICETTE PER CURARSI A TAVOLA

di Giuliano Aluffi

Franco Berrino ha scritto una guida pratica (e scientifica) per prevenire e contrastare le malattie con la dieta. Un mix di Mediterraneo e Asia

«Il cibo è una medicina: negli ultimi 75 anni, con la rivoluzione innescata dalla produzione industriale della penicillina, ce ne siamo dimenticati e ci siamo concentrati sui farmaci, ma i grandi studi che seguono nel tempo centinaia di migliaia di persone ci ricordano quanto il cibo influenzi la salute e la progressione delle malattie». Lo dice Franco Berrino, medico per quarant'anni all'Istituto dei tumori di Milano e autore di numerosi libri, l'ultimo dal titolo più che esplicito: Medicina da mangiare (Franco Angeli, pp. 280, euro 20). Il saggio, una vera bibbia dell'alimentazione curativa, unisce scienza e 130 ricette che il lettore può seguire, come un vademecum, per aiutare l'organi-

smo a combattere patologie specifiche: dal diabete all'insonnia, dalla depressione alla prevenzione dei tumori, dalla sindrome metabolica alla fibromialgia all'insufficienza renale. Con un sorprendente incontro tra medicina moderna e tradizione.

«La Iarc (agenzia internazionale per la ricerca sul cancro) raccomanda di basare l'alimentazione su cereali integrali, legumi, verdure, frutta e frutta secca e ciò coincide sia con la dieta mediterranea sia con i dettami della saggezza orientale, come la dieta di Okinawa, associata alla longevità» spiega Berrino. In entrambi i casi infatti viene prediletto il consumo di verdure, legumi, pesce, pasta e riso e minimizzato quello di carni rosse, burro e cereali raffinati. Tanto che oggi si parla di MediterrAsian Diet - o "dieta macro-me-

diterranea" - come ideale per la salute.

Tra i primi nemici da affrontare c'è la glicemia alta, che aumenta il rischio di ammalarsi di tumore. «Per abbassarla vanno ridotti zucchero, farine bianche e patate. Preferendo cereali integrali, legumi e noci» spiega Berrino. «L'altro grande fattore di rischio tumorale è lo stato infiammatorio cronico. Lo si contrasta con cereali integrali, verdure e pesce, abbandonando carni rosse e salumi. Oggi traiamo il 16 per cento delle calorie dalle proteine, il doppio di quanto ci servirebbe». L'eccesso di proteine, oltre ad infiammare un intestino la cui flora microbica è indebolita dalla vita asettica e dall'uso di antibiotici, lo rende troppo permeabile: «Si parla di "intestino colabrodo" perché assorbe pezzi di proteine che non sono stati digeriti: come reazione il sistema immunitario produce anticorpi, che però possono finire per danneggiare anche gli organi causando le malattie autoimmuni, che infatti stanno aumentando drammaticamente».

Tra gli altri consigli, quelli contro l'insonnia (se vi svegliate spesso alle 2 è colpa del fegato: un brodo di foglie verdi può aiutare), l'osteoporosi (ridurre carne e aumentare le verdure verdi, sul beneficio di latte e formaggi non esistono invece studi definitivi a favore) e l'insufficienza renale (grano saraceno e fagioli azuki riducono l'infiammazione e migliorano la funzionalità). □

