

PSYWELLNESS | *Lifestyle*

# Alimentare



## FRANCO BERRINO

SPECIAL GUEST

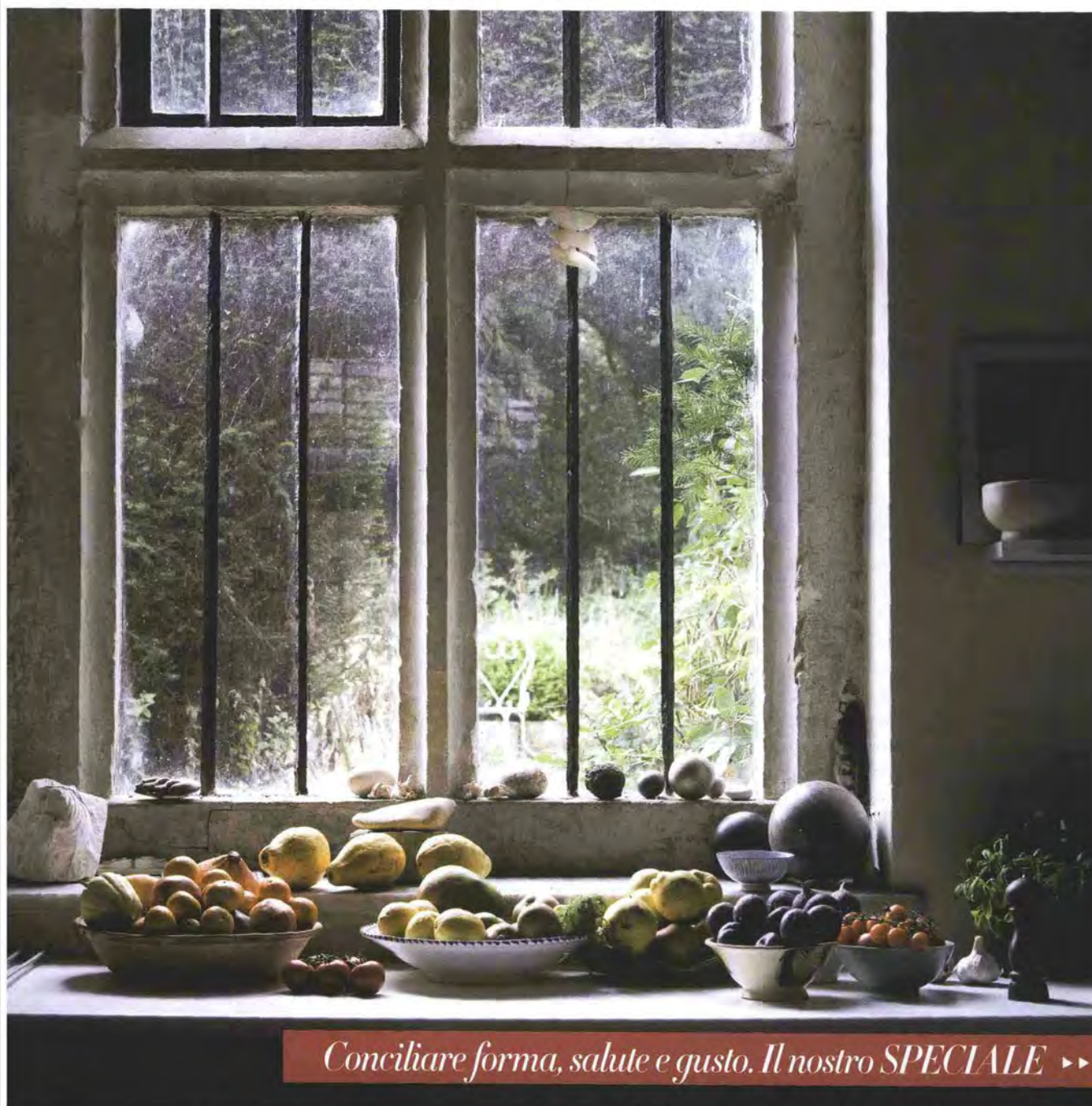
Direttore del Dipartimento di medicina preventiva predittiva dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano: in queste pagine ci guida alla scoperta di un'alimentazione sana che possa andare d'accordo con il nostro stile di vita

**D**AL CIBO DIPENDE LA NOSTRA SALUTE. Al di là della predisposizione genetica, da quello che mangiamo dipende non solo quanto pesiamo ma quanto ci ammaliamo, invecchiamo, ci piacciamo. Ne siamo sempre più consapevoli. Eppure il nostro rapporto con la tavola non è facile. Anzi, negli ultimi trent'anni è diventato sempre più conflittuale. "So che sarebbe meglio mangiare una minestra di farro e verdure, un piatto di pesce con un contorno piuttosto che fermarmi per l'happy hour quando esco dall'ufficio, ma sono stanca e ho sempre poco tempo. Come potrei tornare a casa, cucinare, mangiare sano e poi uscire di nuovo?", si chiede Annina, senior account in un'agenzia di relazioni pubbliche milanese. Non è possibile trovare un equilibrio tra piacere e salute? Esiste una strada che ci faccia stare bene senza porci in conflitto con quello che mettiamo nel piatto? Ne parliamo con il professor Franco Berrino, direttore del Dipartimento di medicina preventiva predittiva dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano, promotore di studi internazionali sul rapporto tra alimentazione, ormoni e cancro. Lo studioso ci guida verso un miglioramento dell'alimentazione che può sposare il nostro stile di vita senza rinunciare alla buona tavola. ■

Ormai lo sappiamo con certezza: da quello che portiamo in tavola dipende il nostro equilibrio. Eppure la relazione con il cibo non è mai facile. È possibile trovare la giusta misura tra piacere e salute? Sì, secondo il nostro esperto. Che ci indica la strada da seguire. Per stare bene, senza rinunciare alle delizie del palato

(Di GRAZIA PALLAGROSI, foto di PAUL RAESIDE)

# *il benessere*



*Conciliare forma, salute e gusto. Il nostro SPECIALE >>*

PSYWELLNESS | *Lifestyle*

## Il piacere di CAMBIARE ABITUDINI

Innamorarsi di nuovi gesti,  
comportamenti e sapori.  
E legarli a sensazioni che  
rinforzino il desiderio di  
stare bene nel proprio corpo.  
Continua il nostro viaggio  
nel benessere a tavola

Di GRAZIA PALLAGROSI

**È** UN PREGIUDIZIO COMUNE che le abitudini alimentari non si possano cambiare”, spiega Berrino. “Lo prova il fatto che negli ultimi 50 anni il nostro modo di mangiare è mutato in modo radicale: siamo passati dal consumare carne una volta alla settimana a tutti i giorni, dai cibi freschi a quelli precotti, dall’uso dell’olio extravergine spremuto a freddo a quello di oli estratti con solventi e poi raffinati. Compriamo quello che l’industria e la distribuzione alimentare ci propongono e che la ‘maestra’ tv ci dice che è buono”. Per cambiare ancora, ma in meglio, un segreto è appassionarsi pian piano alle “cose buone”. Innamorarsi di nuovi gesti, comportamenti e sapori. E legarli a sensazioni di piacere che rinforzano il desiderio di sentirsi bene nel proprio corpo. Ecco tre esempi utili.



### Giudicare col naso

*Se avete mangiato in un fastfood,  
probabilmente vi ricordate l'odore che rimane  
sugli abiti una volta usciti: disgustoso!*

Pensate invece al profumo del pane appena sfornato: buonissimo! Divertitevi ad annusare: lasciarsi guidare dal naso aiuta a rientrare nel giusto rapporto (emozionale, sensoriale e nutrizionale) con il cibo: pensate alla differenza tra l’aroma di un pomodoro fresco e quello di uno coltivato in serra, mangiato fuori stagione. Riappropriarsi dei profumi dei cibi è un punto di partenza da cui inoltrarsi nell’esplorazione di abitudini nuove. Avete mai provato a fare il pane in casa? È un ottimo rituale di benessere per le fredde domeniche invernali. Basta comprare un chilo di farina integrale bio, mescolarla con un po’ d’acqua, mezzo cucchiaino di sale e impastarla. Intanto si fa sciogliere del lievito di birra in poca acqua tiepida con una punta di miele e, quando si è gonfiato, lo si aggiunge all’impasto. Poi si lavora di braccia e mani, finché si è stanchi e dalla punta delle dita si è fatta uscire la tensione della settimana. Non resta che lasciare lievitare l’impasto per un’ora, coperto da un panno, e cuocerlo in forno a 220° C per 10 minuti e, a temperatura un po’ più bassa, per altri 45. Appena riuscirete a fare un pane dignitoso, usate la pasta madre invece del lievito di birra (si trova nei negozi di alimentazione naturale).



## Trovare un gusto da amare

*Al Sud, dove si fa ancora il pane in casa, la gente si ammala meno di tumori*

Spiega l'esperto: "La probabilità che una donna immigrata dal Sud si ammali di tumore al seno è circa la metà rispetto a una donna lombarda". Eppure le bambine immigrate hanno lo stesso rischio delle loro coetanee. Perché? "Probabilmente per quello che hanno mangiato da piccole", continua Berrino. "In meridione, fino a ieri si mangiavano pane fatto in casa, legumi, pasta, broccoli, cime di rapa, melanzane e ogni tipo di verdura assieme a pesce azzurro, arance e solo di domenica la carne. Non sappiamo con precisione cosa c'è di così protettivo in questo stile alimentare a base vegetale, ma sappiamo che chi lo segue si ammala di meno". Se, però, non vi piacciono le verdure, imporvi un'insalata a ogni pasto non aiuterebbe a sanare i conflitti tra buono e sano. Meglio trovare un gusto che vi appassioni e possa avvicinarvi gradualmente al nuovo stile alimentare verde: verdura e frutta di stagione tutti i giorni, per esempio, e una volta alla settimana un saporito minestrone. Non vi fanno impazzire? Provate con spremute rosse d'agrumi e dolci centrifugati di mela e carote, evitando però quelli commerciali zuccherati.

© FRANCESCO MAJO

## Investire in borsa

*Ci vogliono due minuti di tempo per prendere una manciata di mandorle, un frutto o un ortaggio di stagione e infilarli in borsa prima di uscire ogni mattina*

Non appena sentirete il primo languorino, un morso alla mela o alla carota eviterà che si trasformi in appetito vorace e apporterà antiossidanti che prevengono invecchiamento e malattie, mentre la frutta secca impedirà che lo zucchero di quella fresca faccia salire troppo la glicemia. "I vegetali contengono sostanze che catturano i radicali liberi o li trasformano in sostanze innocue. Antiossidanti come betacarotene, polifenoli, flavonoidi e centinaia di principi benefici contenuti nei vegetali rossi, arancione, blu, verde scuro, viola", spiega Berrino. "Cibi preziosi che non possono essere sostituiti da una pillola di vitamine. Le sostanze antiossidanti dei cibi sono dosate dalla natura e anche con una dieta ricca non riusciremmo a ingerirne una quantità dannosa. Con le pillole, invece, se il contenuto in principi attivi è elevato, si corrono rischi. Il betacarotene, a forti dosi, non protegge più dall'ossidazione e favorisce la formazione di radicali liberi. E anche la vitamina E ad alte dosi potrebbe promuovere, non prevenire, i tumori". ■

### Corsi

#### ALLA CASCINA ROSA DI MILANO

*tutti possono imparare come conciliare linea, salute e gioie della tavola. Tra le lezioni a tema: pasticceria naturale, per concedersi golosità a rischio zero; pane con lievito madre, per ottenere un prodotto di qualità superiore a quello in commercio; sapori di un tempo, per preparare conserve e marmellate senza zucchero. Infine, cucinare il pesce illustra come cuocere il pesce al forno, alla griglia, lessato, a vapore, ripieno, saltato, in tempura, nei brodi, negli stufati. Orario: sabato, dalle 16,30 alle 19,00.*

*Contributo per lezione: 40 euro cad.*

■ Info e iscrizioni: 800223295

### Da leggere

#### ALIMENTARE IL BENESSERE

■ DI FRANCO BERRINO, FRANCO ANGELI - pagg. 126, 15 euro

#### PREVENIRE I TUMORI MANGIANDO CON GUSTO

■ DI ANNA VILLARINI E GIOVANNI ALLEGRO, Sperling & Kupfer - pagg. 397, 19,50 euro

# Mantenere per sempre il PESO FORMA

Dimagrire senza riacquistare più i chili persi, guadagnando in benessere e salute. Le proposte, facili e scientificamente provate, di Franco Berrino

(Di GRAZIA PALLAGROSI  
foto di PAUL RAESIDE)

**d**imagrire è abbastanza semplice: bastano una dieta efficace e tanta buona volontà. Spesso, però, non è sufficiente: nel 90% dei casi i chili persi ritornano e non passa molto tempo prima di ritrovarsi a sostenere gli stessi sacrifici perché abbiamo ripreso parte del peso perduto. L'impegno della ricerca scientifica può però aiutarci a superare l'ostacolo, indicandoci come dimagrire e non ingrassare più. Nell'imponente studio internazionale realizzato con Diana, la dieta nata per abbassare le recidive nelle donne colpite da carcinoma mammario, gli studiosi sono arrivati a delineare un programma alimentare al femminile adatto a tutte e con "effetti collaterali" positivi: un miglioramento della salute generale, un aumento del benessere anche emotivo e un visibile effetto sulla linea che si rimodella, eliminando centimetri e chili in modo definitivo.

## I PILASTRI DELLA DIETA AL FEMMINILE

Nel 1996 l'Istituto nazionale dei tumori di Milano ha iniziato una serie di esperimenti alimentari (il progetto Diana, appunto) per ridurre i livelli di ormoni sessuali che caratterizzano le donne ad alto rischio di tumore mammario. Prodotti dalle ovaie e dalle ghiandole surrenali, gli ormoni sessuali sono moderati da una proteina (Shbg) condizionata dall'insulina: quanta più insulina c'è nel sangue tanto meno Shbg viene prodotta dal fegato e sale il rischio di cancro al seno. Inoltre, l'insulina fa aumentare anche gli androgeni, che vengono trasformati in estrogeni nell'ovaio e, soprattutto dopo la menopausa, favoriscono l'adiposità addominale. Cosa c'entra con la dieta? "Il progetto Diana, che sta per 'dieta e androgeni', ha dimostrato che, privilegiando gli alimenti integrali rispetto agli zuccheri e alle farine raffinate e ai grassi animali, è possibile ridurre la concentrazione nel sangue dell'insulina, degli ormoni sessuali e di alcuni fattori di crescita che favoriscono i tumori", risponde Berrino. "Così migliorano molti altri valori (glicemia, colesterolemia e trigliceridemia), mentre si perde peso in modo naturale. Chi ha preso parte al progetto è dimagrito senza controllare le calorie".



## COME RIMANERE IN LINEA

Cosa mangiare per mantenere l'insulina in un range favorevole? "La prima regola è ridurre il consumo degli alimenti che rilasciano rapidamente glucosio, cioè cibi 'ad alto indice glicemico', che fanno parte delle nostre abitudini: pane bianco, farina 00, dolci di pasticceria, le patate, i fiocchi di mais", spiega l'esperto. "Altri cibi da evitare nella quotidianità sono quelli che, pur non avendo un alto indice glicemico, stimolano direttamente la produzione d'insulina: lo zucchero (saccarosio) e il latte. Da limitare anche

gli alimenti ricchi di grassi animali: carni rosse, burro e formaggi che, pur non avendo un indice glicemico alto, ostacolano il passaggio del glucosio dal sangue alle cellule, per cui la glicemia rimane alta e il pancreas deve produrne ancora. Questi prodotti andrebbero comprati solo occasionalmente, mentre ogni giorno dovremmo consumare alimenti che cedono glucosio in modo graduale: cereali non raffinati (riso integrale, miglio, farro, orzo) alternati a pasta italiana di grano duro e abbinati a legumi (o prodotti a base di soia) e verdure. Il tutto condito con sostanze protettive contro il cancro: olio extravergine di oliva, semi oleaginosi (nocciole, noci, mandorle, pistacchi, sesamo, lino, girasole, zucca), ►

## PSYWELLNESS | *Mantenere per sempre il peso forma*

► ricchi di calcio e grassi che favoriscono il buon funzionamento dell'insulina". E le proteine animali? "Si al pesce: il suo grasso ha proprietà antinfiammatorie e antitumorali. Inoltre, fornisce calcio e vitamina D benefici per le ossa".

### A TAVOLA CON IL NOSTRO ESPERTO

Per interrompere il circolo vizioso dimagrire-ingrassare-dovere dimagrire di nuovo non basta seguire una dieta ipocalorica per qualche settimana: occorre mangiare bene e non smettere più. "Non c'è bisogno di soffrire la fame né di rinunciare ai piaceri della tavola, ma di rieducare il gusto e le abitudini", raccomanda Berrino. "I passi da fare sono tre: iniziare a riscoprire le ricette regionali 'povere', a base di verdure, legumi e cereali, poi avvicinarsi gradualmente a quelle macrobiotiche, variando giornalmente i menù. Se a colazione piace il latte, un giorno si potrà prendere del latte di mucca e gli altri giorni di soia (per abituarsi al gusto basta mescolarlo con un succo di frutta od orzo solubile), oppure latte di mandorle (ricco di calcio), latte di riso o avena con pane integrale, marmellate senza zucchero, frutta fresca e secca. A pranzo si può iniziare con una zuppa, o d'estate con un'insalata, che può essere ogni giorno diversa, e continuare con un piatto di pasta o riso integrale con le verdure. Infine, a cena una crema d'ortaggi, un piatto di proteine vegetali

“*Per garantirsi un peso forma duraturo bisogna riscoprire le ricette regionali 'povere'*”

(legumi, tofu, fagioli di soia) o pesce, con verdure di stagione. In alternativa, un piatto unico di cereali e legumi (pasta e fagioli, riso e piselli o con orzo, ceci e lenticchie) seguito da ortaggi di stagione".

### FUSION&GLAM

Nel progetto Diana si utilizzano di norma anche ingredienti esotici che danno un tocco glam alla tavola: le alghe, i fagioli azuki (o soia rossa, che si usa anche nei dolci a basso indice glicemico), i fagioli mung (o soia verde, da cui si ricavano i comuni germogli), prodotti orientali a base di soia come miso e tamari, ideali per preparare brodi senza dado e per condire senza sale. All'occasione si possono consumare il seitan (prodotto a base di glutine di frumento che si cucina come la carne), i funghi shiitake (con proprietà diuretiche e ipocolesterolemizzanti) e il daikon che scioglie i grassi. Senza tralasciare la cucina nostrana: pasta con le fave, orecchiette con le cime di rapa, pasta coi broccoli, riso integrale coi carciofi, polenta (di mais e saraceno) con lenticchie e funghi, zuppa di farro, minestrone d'orzo, ribollita di pane e cavolo nero, pasta con le vongole, zuppa di pesce (il brodetto marchigiano o il caciucco toscano), e le ricette siciliane a base di pesce azzurro. ■

• **INFO** CASCINA ROSA A MILANO È IL CAMPUS DI PREVENZIONE E RICERCA DELLA FONDAZIONE IRCCS ISTITUTO NAZIONALE DEI TUMORI. ORGANIZZA CORSI DI CUCINA NATURALE CURATI DA ASSOCIAZIONE SALUTE DONNA (N. VERDE 800223295)

### LA BUFALA DEL CALCIO

"Molte convinzioni su cui i medici basano le loro prescrizioni dietetiche sono pregiudizi derivanti da una lettura superficiale della composizione chimica degli alimenti", spiega Berrino. "Un esempio? Consumare più latticini per prevenire l'osteoporosi. In realtà, la principale causa di osteoporosi non è la carenza di calcio, ma l'eccesso di proteine animali che, a differenza delle vegetali, tendono ad acidificare il sangue. Nell'organismo, non appena le sostanze acide assorbite con gli alimenti superano la capacità di controllo dei bicarbonati nel sangue, l'osso libera sali basici di calcio per tamponare l'eccesso di acidità. In pratica, più latte, formaggi e carne mangiamo più 'rubiamo' calcio alle ossa per alcalinizzare il sangue. Alcuni studi hanno riscontrato che la frequenza di fratture è tanto maggiore quanto maggiore il consumo di carne e latticini". Come garantirsi un apporto di calcio senza rischi? "Mangiando ogni giorno semi (soprattutto sesamo), mandorle, cavoli, broccoli, alghe e pesce, pane integrale a lievitazione naturale: quest'ultima riduce la concentrazione di acido fitico, che blocca l'assorbimento di ferro e calcio".