



di **ROSITA CELENTANO**

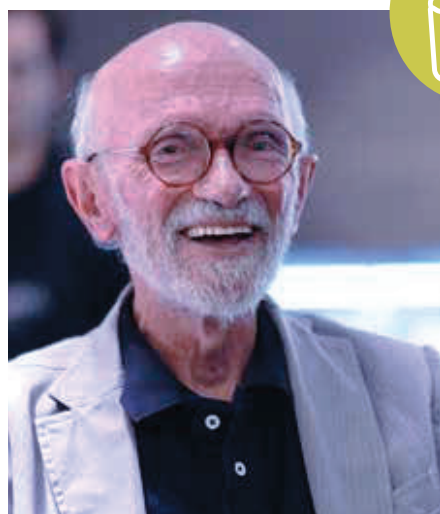
[Scrittrice e conduttrice televisiva]

INTERVISTA A FRANCO BERRINO

Le raccomandazioni sono: mangiare bene, mangiare poco, fare movimento, anche inteso come cambiamento delle abitudini, e esercitare la mente con pratiche meditative, spirituali. La biodiversità è nel piatto ma non solo



RUBRICA
ALIMENTAZIONE



Il Dott. Berrino è stato direttore del dipartimento di medicina preventiva dell'Istituto Nazionale dei Tumori.

Sono estremamente felice di avere avuto il privilegio di intervistare il Dott. Franco Berrino che ha dedicato 40 anni alla ricerca scientifica e uno degli studi da lui promosso ha coinvolto un campione di ben mezzo milione di persone.

Quanto influisce una giusta alimentazione su una vita sana? Può aiutare a farci ammalare di meno?

L'alimentazione influenza enormemente gran parte delle patologie croniche che oggi affliggono l'umanità, quella ricca occidentale, ma che si stanno espandendo anche fra i popoli del terzo mondo.

L'alimentazione scorretta, innaturale, è una concausa importante del diabete, delle malattie di cuore, dell'ictus cerebrale, dei tumori delle malattie neuro-degenerative, l'Alzheimer in particolare, anche sulle malattie auto-immuni. Ecco perché abbiamo ragione di pensare che sia necessario ritornare ad un'alimentazione sana. Non a caso dico ritornare, perché ciò che il mondo scientifico raccomanda è un'alimentazione molto simile a quella che tutti i popoli avevano prima della rivoluzione industriale.

Per rivoluzione industriale intende quella alimentare, e per capire meglio di che periodo stiamo parlando, intende tutto ciò che si

mangiava prima della seconda guerra mondiale?

Esattamente. Per molti aspetti questa rivoluzione è stata ovviamente positiva e utile a rendere disponibile il cibo, ma contemporaneamente ha rotto un equilibrio.

Se riflettiamo bene l'alimentazione che ci propone l'industria ha dei gravi difetti. Uno di questi è la raffinazione dei cibi, dallo zucchero ai cereali. Noi infatti non mangiamo più il chicco di grano macinato bensì un prodotto che è stato privato delle fibre, del germe e delle sostanze nutritive più importanti che ci sono nel chicco di grano! Mangiando cibo industriale, inoltre, mangiamo solo cibo sterile.

Sterile a causa della raffinazione?

No, sto proprio parlando di microbi. Giustamente i prodotti industriali sono sterili. Penso a un bimbo che nasce con parto cesareo: non viene a contatto con i microbi della vagina materna e la sua bocca non entra in contatto con la zona perianale della mamma per prendersi i microbi dell'intestino. Magari poi viene allattato con latte artificiale attraverso un biberon sterile, quando nel seno della madre ci sono i bifidobatteri, un nutrimento batterico fondamentale per la creazione della flora intestinale del piccolo. Infine viene svezzato con omogenizzati industriali che, neanche a dirsi, sono sterili. Mi domando: quando il bambino entrerà in contatto con i microbi dell'ambiente?

Diciamo che come partenza della vita non è il massimo. Ma cos'hanno i cibi raffinati che non funziona?

Contengono amidi, poche proteine, ma ciò che più conta è che hanno perso quegli elementi utili per la salute dell'uomo contenuti nel germe e nello strato esterno (crusca). Questo non significa che non possiamo più mangiarli. Io stesso, quando sono a Napoli, alla sfogliatella non rinuncio. Possiamo oscillare, ma l'importante è tornare al cibo dell'uomo: cereali integrali, legumi, verdura e frutta oleaginosa seguendo le stagioni. Vi ricordo un versetto di Tao: "La debolezza è la mia forza, il ritorno è la mia legge". Significa che tutto possiamo fare, niente è proibito. L'importante è avere il riflesso di tornare all'equilibrio.

Un'altra cosa che mi ha profondamente colpito di lei

professore è che non si limita a parlare di alimentazione come condizione per "vivere bene e in salute". Lei ci ricorda che il benessere fa parte di uno stile di vita molto più completo fatto di cibo, movimento e spiritualità.

Effettivamente è così. Quando sono

andato in pensione un paio di anni fa (non abbiamo mai voglia di smettere!) con un collega più giovane, il Dott. Luigi Fontana, un ricercatore molto famoso per i suoi studi sulla restrizione calorica, abbiamo fondato La Grande Via, un'associazione che si occupa di "longevità in salute". Con questo progetto abbiamo la presunzione di

L'alimentazione scorretta è una causa importante del diabete, delle malattie di cuore, dell'ictus cerebrale, dei tumori e delle malattie neuro-degenerative



IL CIBO DELL'UOMO

La via della salute tra conoscenza scientifica e antiche saggezze

In questa nuova edizione aggiornata e ampliata il Dott. Franco Berrino offre interessanti spunti di riflessione sia sulla relazione tra il consumo di carni rosse e il rischio di insorgenza di tumori, malattie cardiache e diabete, sia sull'efficacia della dieta mediterranea per ridurre il rischio di sviluppare malattie neurodegenerative.

A partire dagli anni '70 ricerche epidemiologiche, che hanno coinvolto centinaia di migliaia di persone e studiato decine di migliaia di casi di tumore, di infarto e di diabete, hanno confermato, al di là di ogni ragionevole dubbio, che la trasformazione del cibo che ha accompagnato la rivoluzione industriale della produzione e della distribuzione alimentare ha avuto un ruolo importante nella genesi delle malattie croniche che caratterizzano il mondo moderno. L'obiettivo del volume è rivalutare il cibo semplice e trasmettere poche ma importanti raccomandazioni preventive: più cereali integrali, legumi, verdura e frutta, meno zuccheri e cereali raffinati, carni e latticini.

AUTORE **FRANCO BERRINO**
 EDITORE **FRANCO ANGELI EDIZIONI**
 PAGINE **327**
 EURO **25,00**



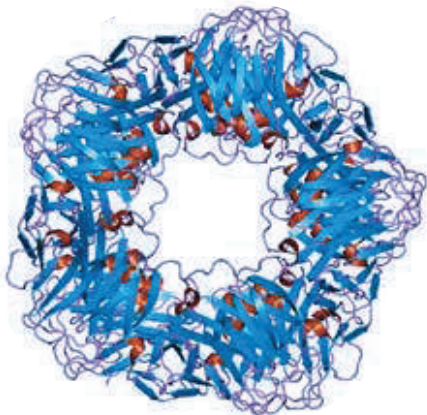
dare informazioni di cui la gente possa fidarsi perché basate su una solida base scientifica.

Raccomandazioni per mangiare bene, mangiare poco, fare movimento, anche inteso come cambiamento delle abitudini, e esercitare la mente con pratiche meditative, spirituali. La biodiversità è nel piatto ma non solo. Non abbiamo inventato niente, sono cose che si trasmettono da migliaia di anni nelle grandi tradizioni sapienziali. Quello che c'è di nuovo oggi è che si conoscono anche i meccanismi biologici. La scienza ha permesso di darci una prova molto solida di come agisce il cibo per mantenerci in buona salute o per danneggiarci, di come agisce l'attività fisica e di come agisce anche la nostra mente.

La nostra vita spirituale può influenzare l'attività dei nostri geni. Essi infatti non possono cambiare, ma possiamo agire per attivarne alcuni e spegnerne altri. Per esempio le molecole di alcuni cibi, l'attività fisica e la meditazione hanno l'effetto di attivare l'attività dei geni che causano infiammazione.

Un piccolo livello di infiammazione cronica l'abbiamo tutti, ma è bene tenerlo basso perché lo stato infiammatorio è alla base di molte delle malattie croniche di oggi.

«L'attività fisica e la meditazione hanno l'effetto di attivare l'attività dei geni che causano infiammazione»



Struttura della proteina "C" reattiva



Come si fa a sapere il livello di questa infiammazione?

Si può fare un esame del sangue molto banale, misurando per esempio la proteina "C" reattiva. È una proteina prodotta dal fegato quando c'è uno stato infiammatorio. I valori normali sono fra 0 e 5, ma chi sta vicino al 5 ha per esempio una maggiore probabilità di ammalarsi di cancro, rispetto a chi sta verso lo 0. Anche chi ha avuto un tumore, se sta vicino al 5 o sopra al 5 ha una probabilità maggiore di sviluppare metastasi. È quindi fondamentale lavorare per tenere basso lo stato infiammatorio e lo possiamo fare con il cibo, per esempio riducendo il cibo animale, eccetto il pesce, perché il grasso del pesce ha un'azione antinfiammatoria.

Più piccolo è il pesce e meno inquinato è, visto che abbiamo avvelenato tutti i mari. E non ultimo, è facendo attività fisica regolarmente che riduciamo il nostro stato infiammatorio.

Lei fa tanta meditazione?

La faccio quotidianamente da tanti anni. Ho avuto la fortuna di aver incontrato un maestro di yoga da ragazzino, così ho cominciato presto a

praticare meditazione. È molto bello fare meditazione in qualunque momento della vita quotidiana, non è necessario essere per forza seduti con le gambe incrociate e su un tappetino. Fare meditazione significa concentrarsi sul respiro e lo si può fare mentre camminate in montagna (con il passo che dà il ritmo) oppure io consiglio di farlo mentre si lavano i piatti. È una cosa fantastica. La nostra grande tradizione occidentale in realtà però prevede poco la meditazione, concentrandosi di più, per esempio, sulla preghiera.

Quindi lei attribuisce anche un valore salutare, oltre che spirituale, al rito del rosario in chiesa per esempio?

Studi fatti sulla recitazione dell'Ave Maria in latino hanno dimostrato che con la recitazione del rosario, rallentando il ritmo del respiro, ci rimettiamo in armonia con i ritmi naturali del nostro corpo, andiamo a ridurre lo stress e l'attività del sistema simpatico, aumentiamo l'attività del vago e mettiamo in pace i nostri organi. Vale anche per la recita in italiano, ma in latino le parole scorrono meglio e, da 12 respiri al minuto, si arriva a farne solo 6.

I BENEFICI DELLA MEDITAZIONE



Riduce il dolore e rinforza il sistema immunitario



Riduce depressione, ansia, ira e confusione



Aumenta il flusso ematico e rallenta la frequenza cardiaca



Genera un senso di calma, pace ed equilibrio



Contribuisce a prevenire le malattie cardiache



Aiuta a controllare i pensieri



Aumenta l'energia



Riduce lo stress

«Quando il medico dice al paziente “mangi quello che vuole”, lo dice perché purtroppo non sa»

Su BioEcoGeo, stiamo facendo nuove considerazioni sul cibo nelle scuole, e negli ospedali. Perché ancora oggi, nonostante ciò che ora sappiamo, in questi luoghi continuano a servire pasti in contrasto con quello che prevede l'alimentazione preventiva?

Io penso purtroppo che nel mondo medico non ci sia una cultura dell'alimentazione. Tutti noi siamo degli specialisti. Un medico che cura i tumori conosce tutto sui farmaci, sui nuovi studi oncologici, ma forse non ha tempo di leggere gli studi sul rapporto fra l'alimentazione e la prognosi sui tumori.

Possibile che a nessuno specialista sia venuta voglia, anche solo per curiosità, di capire quanto c'è di vero sul rapporto cibo-salute?

C'è un grande problema: ciascuno di noi pensa che le cose di cui non si occupa non siano così importanti come le cose di cui si occupa. Io penso che sia un pò questo il meccanismo del tutto umano che ci porta a dare poca importanza anche a cose che invece potrebbero essere fondamentali. C'è un'inerzia nel cambiamento. E tutto ciò nonostante le prove siano ormai molto solide. Ma anche se così non le considerassimo, anche se pensassimo che queste prove siano solo indizi, perché non metterli comunque in pratica? Male non possono farci. Purtroppo c'è una stolidezza amministrativa e una stolidezza da parte di noi medici. Quando il medico dice al paziente “mangi quello che vuole”, lo dice perché purtroppo non sa. Prima di un intervento o soprattutto di una terapia pesante come una chemioterapia o una radioterapia prepariamo il nostro corpo, assicuriamoci che l'intestino funzioni bene e assicuriamoci di non mangiare ad esempio cose che potrebbero ostacolare l'efficacia delle terapie stesse. Vi faccio un esempio: la radioterapia uccide le cellule tumorali perché fa aumentare i radicali liberi, quindi è sensato consigliare al malato di non

Forse oggi abbiamo la prova che cucinare con amore fa bene a chi cucina perché agisce sul nostro sistema nervoso e sull'attivazione e spegnimento dei nostri geni

avere un'alimentazione troppo ricca di sostanze antiossidanti e di non prendere pillole antiossidanti perché questo potrebbe ostacolare addirittura l'efficacia della terapia. Anche i centrifugati di frutta e verdura non è detto che vadano bene per tutti.

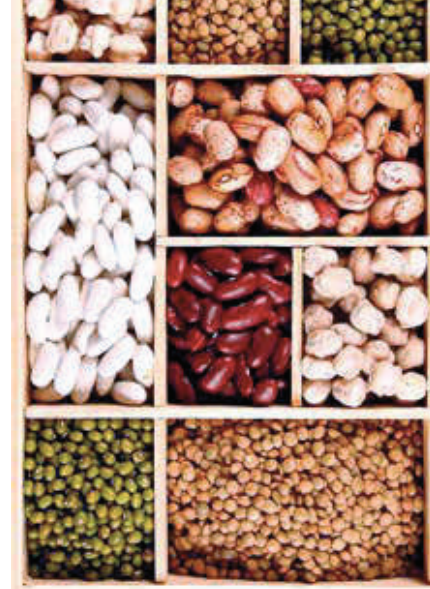
Lei difatti ha spesso spiegato che non bisogna sostituire ciò che la natura ci da con integratori.

Ci sono tanti piccoli accorgimenti che potrebbero aiutare, ma una cosa è

certa: una dieta antinfiammatoria non può di certo far male a un malato di tumore.

Da tempo una sua frase mi ronza in testa: «Cuciniamo con amore perché quel sentimento nutra chi mangerà quel piatto».

Cucinare è una buona occasione per praticare la meditazione e un'arte meravigliosa con cui possiamo esprimerci. Forse oggi abbiamo la prova che cucinare con amore fa bene a chi cucina perché agisce sul nostro



sistema nervoso e sull'attivazione e spegnimento dei nostri geni. Magari un giorno la scienza dimostrerà che fa bene anche agli altri. Nel frattempo, facciamolo comunque con amore. Male non può fare. ▲

ALIMENTI A VALORE ANTINFIAMMATORIO

di Isabella Donati

AGLIO:

grazie all'allicina migliora la circolazione e combatte i dolori muscolari e articolari.



CIPOLLA:

tra le sue numerose proprietà benefiche c'è anche quella antinfiammatoria.



FRUTTI DI BOSCO:

come le amarene svolgono una potente azione antinfiammatoria.



OLIO DI PESCE:

è uno degli alimenti antinfiammatori più ricchi di omega 3, riduce i trigliceridi e contrasta l'artrite.



AMARENE:

secondo il dott. Muraleedharan Nair, professore di chimica presso la Michigan State University, sono molto indicate in caso di artrite. L'esperto ha, inoltre, aggiunto che la loro azione è paragonabile a quella di un'aspirina.



SEMI DI LINO:

sono ricchi di omega 3 e contrastano le infiammazioni.



ZENZERO:

può essere definito un farmaco naturale con un'azione equivalente ai FANS (farmaci antinfiammatori non steroidei).



TÈ VERDE:

è ricco di antiossidanti ed è un antisettico naturale.



SEDANO:

se consumato crudo è pieno di virtù terapeutiche, tra queste quella antinfiammatoria.



SEMI DI CHIA:

sono ricchi di omega 3 e di vitamina "E" per questo si presentano come degli antisettici naturali.



LEGUMI:

sono degli antinfiammatori naturali in quanto controllano la resistenza insulinica. È proprio quest'ultima a causare, infatti, l'aumento delle infiammazioni nell'organismo.

