

Come rinascere in 21 giorni, la “ricetta” di Franco Berrino

ALIMENTAZIONE

Publicato il 16 MAR 2018



di CARLOTTA GARANCINI

Il celebre medico Franco Berrino è autore di un nuovo libro che fornisce suggerimenti teorici e pratici per migliorare in tre settimane la nostra quotidianità e farci stare meglio.

Tre settimane per **cambiare stile di vita**, per ritrovare l'equilibrio fisico e mentale, per riscoprirci **più in salute**, più vitali, più gioiosi e **vivere così più a lungo**. È un percorso possibile a tutti, fatto di **ricette ed esercizi fisici e spirituali**, quello proposto nel libro **“21 giorni per rinascere”** (edizione **Mondadori**) scritto da **Franco Berrino**, medico conosciuto e già direttore del Dipartimento di Medicina preventiva e predittiva dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano, insieme all'esperto di meditazione **Daniel Lumera** e a **David Mariani**, allenatore professionista.

Leggi anche: I libri consigliati per l'estate 2018



Il primo passo è diventare consapevoli che ognuno è responsabile della propria salute ©

Ingimage

Noi responsabili della nostra salute

L'intento del volume è quello di proporre una serie di **strumenti teorici ma soprattutto pratici** per migliorare la propria quotidianità nella sfera dell'**alimentazione**, del **movimento fisico**, “uno dei farmaci più potenti che siano mai stati inventati”, e della **meditazione**. E, secondo gli autori, sono sufficienti 21 giorni per trasformare gesti ed esercizi in abitudini “piacevoli”, in grado di generare in noi **cambiamenti fisiologici e mentali**, superando quella soglia di non ritorno e migliorandoci continuamente. Certo è che prima di tutto dobbiamo acquisire la **consapevolezza che non abbiamo il diritto alla salute**, ma che noi stessi, e solo noi, ne siamo responsabili. La prima fase del progetto ci vedrà impegnati dunque nel cambiare il nostro atteggiamento mentale. “La storia ci insegna che **le istituzioni non sono interessate alla prevenzione**”, spiega Berrino, “ma che sono legate alla logica del business per cui i malati sono redditizi. Si occupano di assistenza certo, ma non parlano quasi mai di prevenire le malattie attraverso lo stile di vita”.



Il libro contiene ricette ed esercizi fisici per aiutarci a cambiare stile di vita © Ingimage

Un cammino graduale fino all'abitudine

Il percorso proposto dal libro è un **cammino sostenibile**, per il fisico e per la mente, che procede **in modo graduale**, passo passo, perché cambiare troppe abitudini contemporaneamente e troppo in fretta ci provocherebbe solo troppo stress. Meglio tenere basse le aspettative e considerare le cadute non come errori ma come esperienze. Così nei primi sette giorni ci sarà utile, ad esempio, la **strategia del metodo aggiuntivo e mai sottrattivo** (invece di “elimino il pane dalla mia dieta, diremo “Scelgo pane e pasta derivati da **grani antichi**”), inizialmente ci ritroveremo a **camminare solo mezz'ora quotidianamente**, cominceremo a scoprire le **tecniche di respirazione**, ci sarà suggerito di scrivere “lettere del perdono” perché anche le relazioni vanno purificate così come l'organismo. “L'ambiente in cui viviamo non favorisce il cambiamento”, racconta ancora il medico, “**l'industria alimentare** domina il mercato e **dobbiamo darci da fare per trovare il cibo vero**, non le sue trasformazioni industriali. E l'organizzazione della vita è tale per cui è difficile avere il tempo e lo spazio per l'attività fisica, ma dobbiamo fare **piccole e importanti scelte** come quella di spegnere la tv e andare a fare una passeggiata”.



Cereali, legumi, verdura e frutta sono la base dell'alimentazione © Ingimage

Cibo vivo e cibo dell'anima

Nelle altre due settimane, le azioni saranno sempre più intensificate, fino a diventare abitudini. Nell'arco dei 21 giorni nell'alimentazione, ad esempio, saremo portati a preferire “il cibo vivo, al cibo morto”, a scegliere talvolta il **digiuno**, necessario per resettare il nostro organismo. “Non ci sono cibi da bandire di per sé, nemmeno lo **zucchero**”, spiega Berrino, “ma bisogna considerare che spesso ci troviamo a consumare prodotti che ne contengono davvero tanto. Come raccomanda il **Codice europeo contro il cancro** bisogna eliminare in primis **bevande zuccherate e carni lavorate**, mentre la base della nostra alimentazione devono essere **cereali integrali, legumi, verdura, frutta e frutta a guscio**, cibi da sbucciare, non da scartare”. Gli studi ormai sono molto coerenti nel dimostrare come questi alimenti siano protettivi dell'organismo”. E poi c'è il **cibo emozionale** e il digiuno mentale: “Dobbiamo nutrirci di gioia, solidarietà e compassione, non di rabbia, rancori e cattiverie. Ma noi non abbiamo inventato niente, tutto questo lo dicevano già i saggi dell'antichità”.