

LA SALUTE A TAVOLA

«A ogni popolo i suoi alimenti» I medici rivalutano le diete tradizionali

dall'inviata **Adriana Bazzi**

GINEVRA La formula classica è la seguente: 50 per cento di carboidrati, 20 per cento di proteine, 30 per cento di grassi. Una dieta equilibrata dovrebbe essere così composta, secondo le linee-guida promosse da molte istituzioni sanitarie nazionali, come il nostro ministero della Salute, e internazionali, come l'Organizzazione Mondiale della Sanità. Quest'ultima si spinge anche più in là, raccomandando quanto sale (5 grammi al giorno, non di più) o quanto alcol si deve consumare (zero, in realtà, ma non avevamo detto che un po' di vino, rosso, fa bene?).

Ci si deve allora fidare di tutte queste raccomandazioni? E su quali studi scientifici si basano? Le domande se le sono poste un gruppo di esperti internazionali a Ginevra, in un convegno dedicato al ruolo delle diete tradizionali e promosso dalla Rappre-

sentanza permanente italiana all'Onu e da Federalimentare, che raggruppa le associazioni nazionali di categoria dell'industria alimentare.

«Il problema è un eccessivo riduzionismo che va a considerare, quando si parla di alimentazione "ideale", solo i singoli ingredienti — ha sottolineato Dennis Bier, pediatra al Baylor College of Medicine di Houston Texas, — La dieta, invece, (intesa come modello alimentare e non come uno schema per dimagrire, ndr) è qualcosa di molto più complesso delle sue specifiche componenti».

Ogni popolo ha un suo modello alimentare che ha a che fare con la storia dei cibi, la geografia del Paese, la sua cultura, le sue tradizioni e persino con la genetica.

«Il modello principe è quello della dieta mediterranea — ha detto Marco Silano, responsabile dell'Unità di nutrizione umana all'Istituto superiore di sanità italiano — che è stata dichiarata nel 2010

Patrimonio intangibile dell'Umanità Unesco dal 2010. Unità a convivialità e a esercizio fisico, è uno dei modelli migliori

I DUE MODELLI ALIMENTARI CINESI:
Yellow Earth (Terra Gialla) a Nord, basato su grano e carni di maiale, e Green Water (Acqua Verde) a Sud, dove prevalgono riso e pesce».

Keys aveva scoperto che l'alimentazione tipica non solo del Sud Italia, ma anche della Grecia, poteva ridurre l'impatto delle malattie cardiovascolari. Ecco perché bisogna riconsiderare le diete tradizionali per poter fornire, in un mondo in preda alla globalizzazione, nuove indicazioni per mantenersi in salute attraverso il cibo.

Perché in Paesi come la Cina — ricca di cultura culinaria — come ha ricordato a Ginevra Yuexin Yang, presidente della Chinese nutrition society, si stanno affermando abitudini alimentari (spesso

mutuate dall'Occidente) che sembrano contribuire all'aumento delle malattie cardiovascolari, del diabete, dell'obesità e (probabilmente) del cancro.

Ed ecco perché, fra gli altri

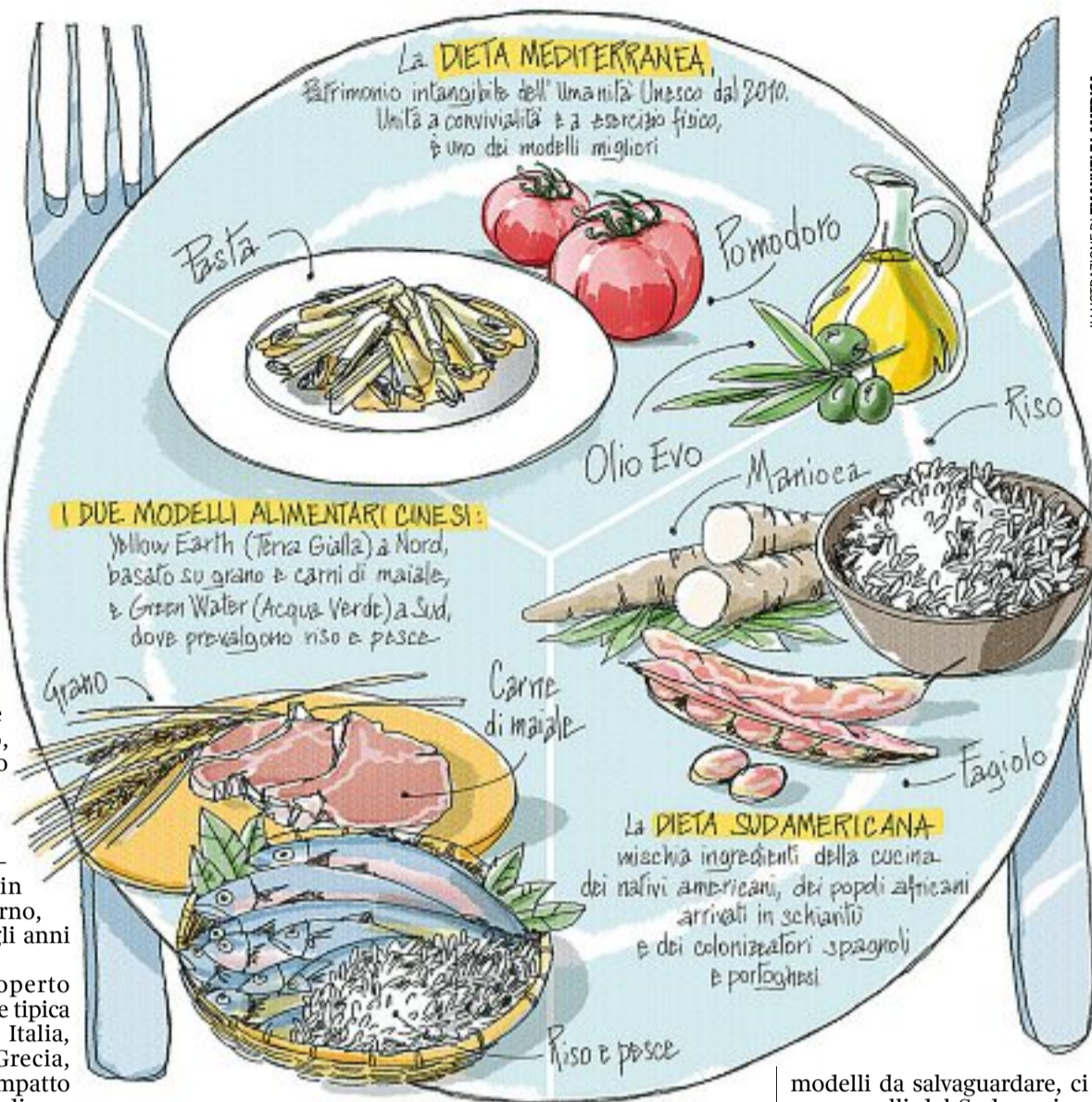


ILLUSTRAZIONE DI EMANUELE LAMEDICA

La lettera

Cantone (Anac) «Non vogliamo cantieri lenti»

Gentile direttore, ieri nella sua rubrica Pierluigi Battista ha affermato che non appena «si affaccia un rimedio» per rilanciare le opere pubbliche, l'Autorità anticorruzione invita ad «andare piano piano» per evitare il malaffare. Forse non siamo stati chiari nell'esprimere la nostra posizione, perché è esattamente l'opposto: l'Anac ha criticato lo Sblocca cantieri reputando che riduca i controlli senza peraltro aumentare la speditezza delle procedure, in certi casi rese perfino più farraginose. Per garantire la legalità, infatti, non è necessario allungare i tempi né rassegnarsi alla lentezza: in un anno le verifiche Anac hanno consentito a Expo di recuperare il ritardo accumulato e aprire in tempo senza più mangiatoie; idem per le Universiadi di Napoli, date per spacciate l'estate scorsa. Come si vede, per andare veloci e avere più efficienza non serve affatto «copiare quel che fanno gli altri» all'estero.

Raffaele Cantone
Presidente Anac

Grazie per la precisazione. Ma perché non copiare dagli altri Paesi d'Europa dove le opere pubbliche sono fatte in velocità e legalità?

P. Bat.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Roy ROGER'S

@royrogers_official

modelli da salvaguardare, ci sono quelli del Sudamerica, con il Brasile in testa, dove la cucina mette insieme diversi ingredienti, quelli di origine africana, quelli tipici dei nativi e quelli importati dai colonizzatori, come ha sottolineato Hugo Da Costa Ribeiro, professore del dipartimento di Pediatria all'Università di Bahia. E che soddisfano le esigenze di tutti.

«Una popolazione si adatta alla sua alimentazione nel tempo — precisa Silano —. Oggi si parla infatti di nutrigenetica, cioè di come i geni condizionano la risposta dell'organismo ai cibi. E di nutrigenomica, cioè di come gli alimenti possono interferire con il comportamento dei geni». Non a caso le diete «fast food» stanno facendo i danni maggiori nei Paesi in via di sviluppo non ancora abituati a questo tipo di alimentazione. Anche nei confronti della

Il ruolo dei geni

Silano (Iss): le diete del futuro terranno conto anche delle differenze individuali

dieta, dunque, ogni individuo è unico e, come in molti altri campi della medicina, si va sempre di più verso un'alimentazione «personalizzata».

Come saranno allora le diete del futuro? Rispettose della tradizione, ma con un occhio alle differenze individuali. «Bisognerebbe, infatti, capire come mai un certo cibo fa ingrassare una persona, ma non ha effetti sul peso di un'altra», aggiunge Silano.

In questo campo, però, la ricerca è vecchia. «Bisogna lasciarsi alle spalle il XX secolo e affrontare il XXI — ha concluso Bier —. Il che significa usare i Big Data e l'intelligenza artificiale». Arrivare cioè a «disegnare» un modello alimentare adatto a ogni singolo individuo, che soddisfi i suoi gusti, ma preservi la sua salute e prevenga malattie legate a una scorretta alimentazione.

© RIPRODUZIONE RISERVATA