

“Me Ne Cibo”

A Forlì un incontro per parlare di alimenti, prevenzione e salute

L'idea è esaminare i fenomeni clinici della malattia per indagare in senso ampio i temi del “nutrirsi” e “alimentarsi”. Se ne parlerà a ME NE CIBO, l'evento organizzato il 5 ottobre a Forlì dall'Istituto Oncologico Romagnolo. Di che cosa si nutre l'essere umano? Quanto

questo influisce sulla salute? L'obiettivo è indagare come creare relazioni ottimali tra medici e cittadini prima che essi diventino “pazienti”. Ma anche parlare di quanto la tecnologia abbia rivoluzionato la medicina, offrendo strumenti nuovi per gestire i malati. A

coordinare l'iniziativa Carlo Fabbri, direttore di Gastroenterologia e Endoscopia di Forlì-Cesena. Fra gli ospiti: Antonio Gasbarrini, docente di Gastroenterologia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore, Umberto Galimberti, psicologo, e Alessandro Bergonzoni, scrittore.

LA DIETA DEI CENTENARI

Cosa mettere nel carrello

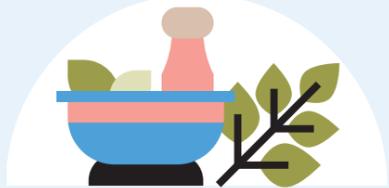
I dieci alimenti che possono contribuire alla longevità
Tutto comincia da quello che dal supermercato arriva in tavola

Olio extravergine di oliva



Si tratta di un condimento molto diffuso in Italia. Infatti è il principe della dieta mediterranea. Contiene acidi grassi insaturi, in particolare acido oleico, e polifenoli: studi scientifici ne hanno dimostrato gli effetti positivi su colesterolo e glicemia

Spezie



Peperoncino, pepe, curcuma, cumino, zenzero contengono sostanze antiossidanti. Possono avere proprietà digestive, ma fanno bene soprattutto perché aiutano a ridurre il consumo di sale in cucina. Con conseguenti benefici per la salute di tutti

Noci



Noci e in generale frutta secca possono essere consumate come snack. Sono un'ottima fonte di grassi insaturi e polifenoli, utili alla salute del cuore. Le ultime linee guida consigliano 30 grammi di noci non salate al giorno (ricordando che sono molto caloriche)

Semi oleosi



I semi oleosi sono perfetti in insalata. I semi di lino, di colza, di chia, di sesamo o di girasole portano sulla tavola fibre utili per l'intestino, ma anche acidi grassi insaturi buoni per l'organismo. Per questo motivo i nutrizionisti li consigliano sempre di più nelle diete dimagranti

Immaginiamo di entrare in un supermercato e dover fare la spesa ideale. Un carrello da riempire secondo i dettami della scienza, che da anni dimostra come l'alimentazione abbia un ruolo cardine nella nostra salute, ma che ogni tanto ci ha confuso con studi focalizzati su singoli cibi, alimentando il sogno dei cosiddetti “super food”.

Il punto, però, è sempre uno: «Ci sono sostanze considerate miracolose - spiega Gabriele Riccardi, professore ordinario di malattie del metabolismo all'Università Federico II di Napoli - e si pensa che da sole possano risolvere ogni problema, ma non esiste un unico alimento in grado di mantenere il nostro stato di salute e prevenire le malattie. Il segreto di una dieta che ci permetta di vivere a lungo e in salute è assumere tanti nutrienti attraverso un'alimentazione il più possibile varia e completa».

Per riempire il carrello della salute partiamo quindi dagli scaffali di pasta e riso. «I cereali andrebbero consumati soprattutto integrali - continua Riccardi - Sono migliori dei prodotti raffinati perché contengono più fibre, vitamine e in generale sostanze bioattive che fanno bene all'organismo».

La fibra è un nutriente fondamentale per il benessere dell'organismo: uno studio di revisione pubblicato su The Lancet a inizio 2019 ha dimostrato che l'assunzione di fibre e cereali integrali può comportare una riduzione del rischio di mortalità per moltissime cause di circa il 15-30%. La quota giornaliera di fibra indicata dagli esperti come benefica va dai 25 ai 29 grammi. Troviamo questo nutriente anche nei legumi, nella frutta e nella verdura, altri tre alimenti che non possono mancare nella spesa ideale.

«Ceci, fagioli, lenticchie, soia sono ricchi di fibre, ma anche di carboidrati complessi e soprattutto di

proteine: se nella dieta affianchiamo legumi e cereali raggiungiamo una quota proteica sufficiente che ci permette di mantenere il consumo di carne sulle due porzioni settimanali» spiega Riccardi. Ci sono poi la frutta e la verdura: nel carrello bisogna farne scorta di tutte le varietà e i colori per almeno cinque porzioni al giorno, seguendo la stagionalità. Contengono fibre, vitamine, sali minerali, ma soprattutto polifenoli, che sono sostanze antiossidanti, ma non solo, perché «dalle ultime evidenze scientifiche è emerso che avrebbero anche un effetto antimicrobico in grado di migliorare la flora batterica intestinale», sottolinea l'esperto.

I polifenoli caratterizzano anche il profilo nutrizionale di altri due alimenti da non dimenticare al supermercato: tè verde e spezie. Una meta analisi pubblicata a giugno 2019 su *Molecular Nutrition & Food Research* ha confermato che il consumo di due-tre tazze al giorno di tè (a patto che non sia bollente) può avere benefici sulla salute riducendo il rischio di mortalità e malattie. Per quanto riguarda le spezie, non si consumano mai in grandi quantità e così, più che per l'apporto di nutrienti, sono positive se usate come alternative al comune sale da cucina, spesso consumato in eccesso con conseguenze negative sulla salute. Ricchi di polifenoli sono anche l'olio extravergine di oliva, le noci e i semi oleosi, che però finiscono nel carrello insieme al pesce soprattutto per il loro contenuto di acidi grassi insaturi. «L'acido oleico dell'olio extravergine di oliva aiuta a tenere sotto controllo il colesterolo, ma anche la glicemia, soprattutto se usato per condire un piatto ricco di carboidrati - suggerisce Riccardi - pesce, frutta secca e semi oleosi, invece, sono ricchi di acidi grassi insaturi della serie omega 3, di cui è dimostrato soprattutto l'effetto benefico sulla circolazione e quindi sul cuore».

(giulia masoero regis)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Verdure



Sono gli alimenti dominanti di ogni dieta sana: contengono grandi quantità di vitamine, sali minerali, fibre e antiossidanti, sostanze benefiche in grado di rallentare l'invecchiamento cellulare. Per questo sono consigliate dagli specialisti

Frutta



Tutti i tipi di frutta fanno bene, a prescindere dalla qualità o dal colore. Gli esperti consigliano di mangiare ogni giorno almeno due porzioni, meglio se sotto forma di frutto intero per fare il pieno di vitamine, sali minerali e antiossidanti. Non bisogna esagerare per evitare gli zuccheri

Tè verde



Si può prendere a merenda oppure a colazione. È ricco di catechine, sostanze antiossidanti che rallentano l'invecchiamento cellulare: berne due-tre tazze al giorno può ridurre il rischio di malattie e mortalità. L'importante che non sia bollente

Pesce



Viene spesso consigliato dai medici e andrebbe consumato tre volte a settimana. I nutrienti più importanti sono gli acidi grassi omega 3: hanno un effetto positivo su cuore, cervello, colesterolo e aiutano a tenere in equilibrio il contenuto lipidico dell'organismo

Legumi



Alimenti come ceci, fagioli e soia sono sinonimo di benessere. Sono ricchi di fibre, carboidrati e proteine vegetali. Secondo diversi studi, inserirli nella dieta in alternativa alle proteine animali (soprattutto se provenienti da carne lavorata) fa vivere più a lungo

Pasta e riso integrali



Pasta e riso integrali sono più ricchi di fibre, sali minerali, vitamine e sostanze bioattive rispetto ai raffinati. Molte ricerche hanno dimostrato che inserirli nella dieta quotidiana ha benefici su metabolismo, controllo del peso, glicemia