

Alimentazione come prevenzione

A cura di Umberto Placentino, PhD



Nel 1903 **Thomas Edison** predisse che i dottori del futuro non avrebbero più prescritto solo medicine, bensì avrebbero istruito i loro pazienti sulla cura del proprio corpo attraverso **l'alimentazione**, le cause e la **prevenzione delle malattie**. “Soltanto” 100 anni dopo nacque in America la prima università sulla **“Life Style Medicine”**. La medicina dello stile di vita non riguarda solo la prevenzione delle malattie, bensì anche la loro cura. Ci sono forti evidenze scientifiche che confermano l'effettivo vantaggio economico e terapeutico di un approccio basato sulla prevenzione rispetto a quello classico basato soltanto su farmaci e sulla chirurgia. Uno studio recente **“EPIC”** ha esaminato 23000 soggetti che aderirono a 4 semplici abitudini sane: **attività fisica** 3 ore e mezza a settimana, mantenere un **peso**

corporeo ottimale, una corretta alimentazione, con frutta, verdura, legumi, cibi poco raffinati, poche carni e niente fumo. In coloro che aderirono a queste abitudini si osservò una riduzione di incidenza di malattie quali il diabete per il 93%, attacchi cardiaci per l'81%, ictus per il 50% e varie forme di cancro per il 36%. Questo è solo un esempio tra gli innumerevoli studi che documentano l'efficacia di una medicina basata sullo stile di vita. Le nostre scelte insieme all'ambiente che ci circonda influenzano i fondamentali meccanismi biologici che causano le malattie. Fattori di rischio quali pressione alta, dislipidemia, stato infiammatorio, glicemia rappresentano semplicemente dei marker negativi presenti nel sangue influenzati da tossine ambientali, attività motoria, cibo e stress che evidenziano una situazione patologica. Oggi le terapie preventive scritte nel programma di salute previsto dal sistema sanitario sono basate principalmente su individuazione precoce di malattie attraverso screening strumentali, ma questa metodica di prevenzione è realmente funzionale? Ad esempio, una mammografia non è in grado di prevenire la formazione del cancro al seno, può soltanto scoprirlo precocemente quando è facilmente trattabile, ma quante donne devono essere testate per trovare l'incidenza di un solo carcinoma? Centinaia o migliaia di donne. Questo tipo di metodica è certamente corretto moralmente, ma certamente dispendioso. Tipicamente i medici oggi trattano i fattori di rischio prescrivendo medicine a vita o con la chirurgia, ma questo trattamento è però spesso inefficace. Il futuro del trattamento medico deve cambiare e trasformarsi in una guida su stili di vita sani, partendo da una corretta alimentazione. Oggi l'industria alimentare è riuscita a modificare molto efficacemente le nostre abitudini.... in peggio! È necessario ricominciare a scegliere con cura i nostri cibi. Nell'ultimo secolo lo stile alimentare, in particolare modo tra i popoli occidentali si è progressivamente discostato da uno schema tradizionale basato su cibi poco elaborati, privilegiando cibi che un tempo erano mangiati solo eccezionalmente, come molti cibi animali e derivati del latte o che non

erano neanche conosciuti, come lo **zucchero**, le **farine e gli oli molto raffinati**. In questo modo si è contribuito grandemente allo sviluppo di molte delle **malattie croniche** oggi conosciute. Da sempre l'uomo ha saputo scegliere con semplicità ciò che era più sano attraverso centinaia di anni di esperienza. I cereali, purché mangiati nella loro integralità, associati ai legumi e ad una certa quota di **semi oleosi e di verdure**, e **occasionalmente** a cibo animale, offrono una perfetta combinazione alimentare, con la giusta quantità di **carboidrati**, che ci garantiscono una costante disponibilità di energia per la vita quotidiana, di proteine utili al ricambio delle strutture cellulari, di **grassi di buona qualità**, che assicurano il corretto funzionamento di complessi sistemi biofisici e biochimici, di fibre indigeribili che nutrono miliardi di **microbi** che convivono nel nostro intestino e che ci forniscono sostanze importanti che da soli non riusciremmo mai ad assimilare, di vitamine, di sali minerali e di un'infinità di altri fattori indispensabili al corretto funzionamento del nostro organismo. Oggi la scienza è sempre più convinta che la **chimica e la biologia** moderna siano sufficienti a **guidare le scelte alimentari dell'uomo**, affannandosi in studi sempre più complessi e trascurando la storia alimentare che ha sempre caratterizzato i popoli passati. In questo modo continua soltanto ad accrescere **dubbi e incertezze** su ciò che spesso è scontato, favorendo le industrie alimentari nella produzione di **cibo spazzatura** e alimentando proposte dietetiche spesso stravaganti e senza fondamenti scientifici. Per cercare di **interrompere questa spirale negativa** occorre mettersi a **mangiare bene** e non smettere più, senza fretta, ma con determinazione, **senza rinunciare ai piaceri della tavola**, rieducando al gusto dei sapori semplici, riscoprendo le reali potenzialità della dieta mediterranea ed eliminando le abitudini corrotte che la pubblicità oggi ci induce.