



Bacco, Caravaggio, 1571-1610

ALIMENTAZIONE E BENESSERE

Villarini Anna

Nel rapporto redatto dall'“Osservatorio Europeo su Sistemi e Politiche per la Salute” (European Parliament, 2007) è stata proposta la seguente definizione di ben-essere: “stato emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale che consente alle persone di raggiungere e mantenere il loro potenziale personale nella società”. Nel Rapporto, poi, si legge che ogni aspetto da solo non porta al vero benessere ma questo si raggiunge solo quando tutte le sue componenti interagiscono tra loro con armonia ed equilibrio. L'alimentazione assume, in questo contesto, un ruolo importante non solo per la relazione che esiste tra cibo e salute fisica, ma anche perché permea fortemente tutti gli aspetti che concorrono allo stato di benessere.

La premessa fondamentale quindi, quando si parla di alimentazione, è che mangiare “bene” non deve essere vissuto come una imposizione limitante ma come un'opportunità per vivere meglio. Ecco perché quando si approccia un nuovo modo di mangiare l'atteggiamento migliore è quello di considerare il cambiamento come un gioco che porta alla scoperta di gusti e sapori diversi, e deve essere vissuto con entusiasmo e curiosità; un atteggiamento di sacrificio sarebbe perdente in partenza.

Scriveva Feuerbach ne “*Il mistero del sacrificio o l'uomo è ciò che mangia*” (Schmidt, 1975) che esiste un'unità inscindibile fra psiche e corpo, e l'alimentazione rende possibile il costituirsi e perfezionarsi della cultura umana: un popolo può “migliorare” “migliorando” la sua alimentazione, mangiare meglio per pensare meglio.

Oggi sembra però che tutti siano in grado di parlare della relazio-

ne esistente tra cibo e benessere; non sono solo gli addetti ai lavori ad essere interrogati ma anche “esperti” più o meno accreditati parlano attraverso riviste, giornali, televisione, tutti i canali di informazione più comuni, nelle palestre, nei supermercati, nei ristoranti, ecc. Sembra che ognuno abbia qualcosa da dire in merito all'alimentazione migliore, che tutti sappiano esattamente quali consigli dare. Nascono così i regimi alimentari più bizzarri e stravaganti che elargiscono grandi promesse ma che sono spesso lontani da quello che indica, oggi, il mondo scientifico.

E allora è lecito chiedersi quale sia davvero il modo giusto di mangiare, da dove passa la strada del benessere tra tutte quelle che vengono proposte e quanto tutto ciò che ruota attorno alla nutrizione sia scientifico o puro interesse di mercato.

Che il cibo sia in qualche modo legato alla nostra salute fisica, al nostro buon funzionamento mentale, al miglior rendimento del nostro corpo e della nostra psiche, molti ormai lo hanno dimostrato. Ma difficile è stabilire quale modello alimentare possiamo considerare migliore per l'uomo. Uno dei primi esperimenti sull'alimentazione umana è descritto nella Bibbia, all'apertura del libro di Daniele (Daniele 1,1-21). Il giovane in questione e altri nobili e dotati rampolli di Israele erano stati fatti prigionieri dal re babilonese Nabucodonosor che avrebbe voluto educarli a corte per farli entrare al suo servizio. Il sovrano, con l'intento di trattarli con tutti i riguardi, ordinò ad Asfenez, capo dei funzionari regi, di nutrirli con il cibo della sua tavola e con il suo stesso vino. Daniele e i suoi compagni rifiutarono le cibarie prelibate chiedendo soltanto acqua, cereali e legumi, i cibi che avevano sempre mangiato nella loro vita. Asfenez, benché scettico perché timoroso che mangiando così poveramente i ragazzi potessero dimagrire e preoccupato dell'ira del re, concesse però loro dieci giorni di prova. Passato questo tempo l'uomo si rese conto che Daniele e gli altri giovani avevano visi più belli e floridi ed erano più forti di tutti i loro coetanei che avevano consumato le abbondanti vivande del re. Fu così che decise di continuare a nutrirli come avevano richiesto.

Mangiare in modo semplice e non raffinato, mangiare cibi vegetali come verdure, cereali integrali, legumi nella quotidianità, ha permesso all'uomo di vivere bene per milioni di anni. Infatti, i cereali, purché consumati nella loro integralità, associati

ai legumi e a una certa quota di semi oleaginosi e di verdure e, in qualche occasione, a cibi di origine animale, offrono da sempre una perfetta combinazione alimentare. Forniscono la giusta quantità di tutti i macronutrienti (carboidrati, proteine e lipidi), micronutrienti (vitamine, sali minerali, antiossidanti ed altro) e fibre necessari al benessere complessivo dell'uomo.



Nei Paesi occidentali, soprattutto nel corso dell'ultimo secolo, lo stile alimentare però si è via via discostato da questo schema tradizionale. Sono stati privilegiati i prodotti animali (carni e latticini) che un tempo erano mangiati solo in casi eccezionali, nonché alimenti che non erano neanche conosciuti, come quelli ottenibili soltanto con le tecnologie moderne (per esempio, lo zucchero bianco e le farine raffinate), quelli estratti con mezzi chimici dai semi o dai frutti oleaginosi (gli oli raffinati) o addirittura quelli che non esistevano in natura (come i grassi idrogenati, le margarine che troviamo in parecchi prodotti confezionati a lunga conservazione, specialmente dolci).

L'aumento del consumo di cibi di derivazione animale ha contribuito fortemente a peggiorare lo stato di salute. L'uomo ha sempre mangiato cibo animale ma, fatta eccezione per alcuni popoli nomadi o per quelli che vivono in condizioni ambientali estreme per freddo, come gli eschimesi, o per l'altitudine, come i tibetani, sono ben pochi gli esempi di alimentazione tradizionale con un alto contenuto di

alimenti carnei. Anche il latte, che oggi in Occidente è un alimento quotidiano, era bevuto dai più solo in rare occasioni, in quanto non poteva essere conservato e diventava facilmente fonte di infezioni. È stato solo alcuni decenni dopo la scoperta della pastorizzazione, in pratica dopo la prima guerra mondiale, che questo alimento ha cominciato a essere consumato giornalmente, anche se molti popoli, ancor oggi, non lo utilizzano più dopo lo svezzamento.

La cultura medica occidentale, giustamente preoccupata per il grave stato di denutrizione che imperversava nelle nostre campagne e nei quartieri popolari delle città nei primi decenni del Novecento, ha avuto un ruolo importante nella promozione del cibo animale. La disponibilità di latte e di carne, assieme al miglioramento delle condizioni igieniche delle abitazioni, ha di sicuro contribuito a migliorare lo stato nutrizionale generale e ad abbassare la vulnerabilità alle malattie infettive. Oggi però ci si è spinti troppo oltre e il consumo di cibi animali e raffinati è entrato in una spirale di interessi produttivi e commerciali che ha completamente sovvertito le tradizioni alimentari.

Tutto questo manipolare e raffinare ha portato ad un paradosso: gli uomini sono sempre di più in sovrappeso o obesi (per eccesso di calorie ingerite rispetto al dispendio energetico) ma, allo stesso tempo, sono malnutriti. La malnutrizione dipende dal fatto che i cibi sono sempre più elaborati, e vengono preparati con materie prime raffinate (per garantirne una maggior conservazione); risultano così impoveriti di micronutrienti, di fibre, di antiossidanti ed altri componenti fondamentali per il buon funzionamento del corpo e della mente.” Le fibre, ad esempio, nutrono migliaia di miliardi di microorganismi che, nel nostro intestino, producono vitamine e altre sostanze indispensabili alla nostra salute, controllano numerosi meccanismi fondamentali per il corretto svolgimento di funzioni fisiologiche e ci proteggono da tutte quelle sostanze tossiche che introduciamo per mezzo del cibo. Ma se mangiamo cibi raffinati, e dunque impoveriti, tutti questi vantaggi vengono persi ed il nostro organismo diventa più vulnerabile.

Un altro problema è rappresentato dalla grande disponibilità di cibo. L'uomo è passato da una condizione di miseria ad una di eccessi. Il nostro corpo è stato regolato, in milioni di anni, a sopravvivere alle carestie ma è del tutto impreparato a far fronte alla sovrab-

bondanza di cibo. Tende, quindi, ad immagazzinare più che può e a rallentare i processi di dimagrimento; quando una persona si mette a dieta dimagrante, infatti, dopo un po' di tempo il calo di peso si arresta; questo perché per l'organismo la riduzione di energia attraverso il cibo corrisponde ad un periodo di carestia per cui l'unica cosa che sa fare è trovare delle vie alternative per risparmiare sul consumo calorico.

Ecco perché in Europa, come già in America, il problema del sovrappeso e dell'obesità è sempre più pressante con tutte le conseguenze correlate alla salute e, più in generale, al benessere fisico.

Un gruppo di ricercatori, che ha sviluppato e portato avanti il progetto europeo "Children, obesity and associated avoidable chronic diseases" (European Heart Network, 2005) finalizzato a comprendere perché il bambino europeo tende sempre di più al sovrappeso ed all'obesità (con conseguenza di sviluppare le patologie correlate), ha riconosciuto nelle bevande zuccherate e nel cibo dei fast food, come nei cibi già pronti (specialmente nelle merendine), la principale causa dell'obesità infantile assieme alla sedentarietà.

I ricercatori hanno identificato un gran numero di prodotti alimentari di uso comune troppo ricchi in grassi, zuccheri e sodio, abitualmente consumati dai bambini come snack salati, prodotti confezionati, torte e dolci, biscotti, cereali da colazione e bevande zuccherate. I ricercatori sperano che si possa arrivare a una definizione omogenea di "cibi non salutari" e di "cibi salutari" e che si possa rendere questa informazione nota al consumatore.

L'indagine del 2008 condotta all'interno del progetto "OKkio alla Salute" promosso dall'Istituto Superiore di Sanità mette in evidenza che il 12,3% dei bambini italiani è obeso, mentre il 23,6% è in sovrappeso: più di un bambino su tre, quindi, ha un peso superiore a quello che dovrebbe avere per la sua età e su 1.115.000 bambini in eccesso ponderale 382.000 sono obesi.

Sebbene nessuna Regione possa dirsi esente dal problema, le differenze sul territorio sono notevoli, con situazioni più gravi al Sud come si può vedere dal grafico sottostante.



Grafico e dati da Rapporto Istisan – “OKkio alla Salute”: sistema di sorveglianza su alimentazione e attività fisica nei bambini della scuola primaria. Risultati 2008

È ormai noto che un bambino obeso sarà, con grande probabilità, un adulto obeso, con un rischio maggiore di sviluppare patologie cronico-degenerative e ricadute pesanti sull'economia del Sistema Sanitario (Reilly, 2003).

È dunque necessario evitare di sovraccaricarci di cibi, in generale, e manipolati dai trattamenti industriali, in particolare, che solo il plagio della pubblicità televisiva riesce a farci sembrare buoni e salutari.

Poiché l'uomo, come ogni altro essere vivente, sul piano biologico è il risultato della trasformazione di ciò che mangia, le conseguenze negative sulla salute di tali abitudini alimentari sono inevitabili.

La ricerca indica che il consumo di molti alimenti oggi in commercio ha contribuito allo sviluppo delle malattie più rappresentate

nella nostra epoca, come l'obesità, il diabete, l'ipertensione, l'osteoporosi, l'ipertrofia prostatica, l'aterosclerosi, l'infarto del miocardio, le demenze senili e molti tumori.

Un buon consiglio su come comportarci per fare una prima selezione su ciò che ci offre il mercato è possibile trovarla nel libro *"In difesa del cibo"* di Michael Pollan (Pollan, 2009). Il suggerimento fondamentale che viene dato è quello di acquistare sempre come se a fare la spesa con noi ci fosse la nostra bisnonna e tutto quello che lei non riconosce come cibo non deve essere comprato. Il secondo suggerimento è di leggere tutti gli ingredienti scritti sulle etichette e, se ci sono parole di cui la bisnonna non conosce il significato, parole impossibili da pronunciare, è bene evitare di acquistare. Se poi c'è scritto che al cibo è stato aggiunto qualcosa che fa bene alla salute, è ugualmente bene non comprare, perché il cibo deve dare naturalmente ciò che contiene senza che l'industria alimentare vada a modificarlo aggiungendo o togliendo qualcosa: le manipolazioni possono risultare, se non pericolose, quanto meno inutili ai fini nutrizionali.

Resta comunque non semplice capire quali siano i cibi migliori o il più giusto stile alimentare da seguire.

Di strumenti validi ed indicazioni ne arrivano molte dal mondo scientifico. Nel 2007 il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF, 2007) ha pubblicato un report dal titolo "Il cibo, la nutrizione, l'attività fisica e la prevenzione del cancro: una prospettiva globale" nel quale sono riportate dieci raccomandazioni fondate su solide basi scientifiche e condivise dalla maggior parte dei ricercatori che sono, senza dubbio, un buon punto di riferimento.

Il WCRF, il cui compito è di promuovere la prevenzione primaria dei tumori attraverso la ricerca e la divulgazione della conoscenza sulle loro cause, ha concluso, nel 2007, un'opera di revisione di tutti gli studi scientifici sul rapporto fra alimentazione, stile di vita e tumori.

Vi hanno contribuito oltre 150 ricercatori, epidemiologi e biologi, di circa cinquanta centri di ricerca fra i più prestigiosi del mondo. Il volume, in lingua inglese, è disponibile su www.dietandcancerreport.org. Di tutti i fattori associati ad un maggior rischio di cancro, quello più solidamente dimostrato è il sovrappeso: le persone grasse si am-

malano di più di tumori della mammella, dell'endometrio, del rene, dell'esofago, dell'intestino, del pancreas e della cistifellea.

Di qui la raccomandazione di mantenersi snelli per tutta la vita e di evitare i cibi ad alta densità calorica, cioè i cibi ricchi di grassi e di zuccheri, che più di ogni altro favoriscono l'obesità: in primo luogo quelli proposti nei *fast food* e le bevande zuccherate.

La vita sedentaria è un'altra causa importante di obesità, ma è anche tra le cause predisponenti allo sviluppo del cancro indipendentemente dall'obesità: gli studi epidemiologici hanno evidenziato che le persone sedentarie si ammalano di più di cancro dell'intestino, della mammella, dell'endometrio e, forse, anche del pancreas e del polmone.

Altri fattori, che un gran numero di studi coerentemente indicano come cause importanti di cancro, includono il consumo di bevande alcoliche, associato ai tumori del cavo orale, della faringe, della laringe, dell'intestino, del fegato e della mammella; il consumo di carni rosse, soprattutto di carni conservate, associato soprattutto al cancro dell'intestino, ma probabilmente anche ai tumori dello stomaco, e sospettato per i tumori dell'esofago, del pancreas, del polmone e della prostata; il consumo elevato di sale e di cibi conservati sotto sale, associati al cancro dello stomaco; il consumo elevato di calcio, probabilmente associato al cancro della prostata; il consumo di cereali e legumi, se contaminati da muffe cancerogene, responsabili del cancro del fegato; il consumo di supplementi alimentari ad alte dosi.

Sul latte e i latticini e, in generale, sui grassi animali, gli studi sono molto contrastanti e non conclusivi: il consumo di latte sembrerebbe ridurre i tumori dell'intestino, che sarebbero però aumentati dal consumo di formaggi, e un consumo elevato di grassi aumenterebbe sia i tumori del polmone che i tumori della mammella; si tratta di aumenti di rischio modesti ma, data l'elevata frequenza di questi tumori, tutt'altro che trascurabili. Anche sul consumo di pesce non ci sono conclusioni certe ma sembra che il suo consumo sia correlato ad una protezione nei confronti del tumore del colon-retto mentre non esiste nessuna evidenza che deponga a favore del consumo di uova o che ne sconsigli l'utilizzo.

Un ulteriore fattore importante considerato nel volume è l'al-

lattamento, che riduce il rischio di cancro della mammella e, forse, dell'ovaio, per la donna che allatta, e riduce il rischio di obesità in età adulta per il bambino che viene allattato.

Ma veniamo alle raccomandazioni:

1) *Mantenersi snelli per tutta la vita.* Per conoscere se il proprio peso è in un intervallo accettabile è utile calcolare l'Indice di Massa Corporea (BMI = peso in Kg diviso per l'altezza in metri elevata al quadrato). Secondo il WCRF del 2007 il valore che si ricava dovrebbe essere compreso tra 21 e 23.

2) *Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni.* In pratica è sufficiente un impegno fisico pari a una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno; meglio prolungare l'esercizio fisico fino ad un'ora o praticare uno sport almeno 2-3 volte a settimana. L'uso dell'auto per gli spostamenti e il tempo passato a guardare la televisione sono i principali fattori che favoriscono la sedentarietà nelle popolazioni urbane.

3) *Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate.* Sono generalmente ad alta densità calorica i cibi industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati, che contengono elevate quantità di zucchero e/o grassi, quali i cibi comunemente serviti nei fast food. Importanti sono le due parole "limitare" ed "evitare". Se occasionalmente si può mangiare un cibo molto grasso o zuccherato, ma mai quotidianamente; l'uso di bevande gassate e zuccherate è invece da evitare, anche perché forniscono abbondanti calorie senza produrre alcun senso di sazietà.

4) *Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta.* Sommando verdure e frutta sono raccomandate almeno cinque porzioni al giorno (per circa 600g); fra le verdure non sono considerate le patate che, per il loro elevato contenuto in amidi facilmente assimilabili, se consumate frequentemente assieme ad altri cibi fortemente amidacei come ad esempio pane e pasta, predispongono al sovrappeso.

5) *Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate.* Le carni rosse comprendono le carni ovine, suine e bovine, compreso il vitello. Ne è consigliato un consumo modesto ma, per chi è abituato a mangiarne in grandi quantità, si raccomanda di non superare i 500 grammi alla settimana. Anche in questa racco-

mandazione compaiono i termini “limitare” (per le carni rosse) ed “evitare” (per le carni conservate, comprendenti salumi, prosciutti, wurstel, ecc.), per le quali non si può dire che vi sia un limite al di sotto del quale probabilmente non vi sia rischio.

6) *Limitare il consumo di bevande alcoliche.* Non sono raccomandate, ma per chi ne consuma si raccomanda di limitarsi ad una quantità pari ad un bicchiere di vino (da 125 ml) al giorno per le donne e due per gli uomini. La quantità di alcol contenuta in un bicchiere di vino è circa pari a quella contenuta in una lattina di birra e in un bicchierino di un distillato o di un liquore.

7) *Limitare il consumo di sale (non più di 5 g al giorno) e di cibi conservati sotto sale.* Evitare cibi contaminati da muffe. È necessario assicurarsi del buon stato di conservazione dei cereali e dei legumi che si acquistano, ed evitare di conservarli in ambienti caldi ed umidi dove potrebbero formare muffe.

8) *Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo.* Di qui l'importanza della varietà. L'assunzione di supplementi alimentari (vitamine o minerali) per la prevenzione del cancro è invece sconsigliata, specialmente se ne vengono assunte alte dosi e per lunghi periodi.

9) *Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi.* Questa raccomandazione non aiuta solamente nella prevenzione del cancro al seno ma coadiuva anche nella prevenzione dell'obesità nel bambino.

10) *Nei limiti dei pochi studi disponibili sulla prevenzione delle recidive, le raccomandazioni per la prevenzione alimentare del cancro valgono anche per chi si è già ammalato.*

Ovviamente tutto il WCRF indica, come rischio correlato a molte forme di tumore, il fare uso di tabacco.

Queste raccomandazioni non sono utili solo per la prevenzione dei tumori ma anche per le altre patologie cronico-degenerative come le malattie cardio-vascolari, il diabete, le demenze senili ed altro. Analizzando gli innumerevoli studi rivolti alla prevenzione è possibile vedere che i rischi di sviluppare una determinata malattia sono quasi sempre correlati agli stessi scorretti comportamenti alimentari, così come la protezione è legata alla correzione di questi.

Se è vero che non è possibile scrivere una dieta dettagliata che vada bene per tutte le persone è però vero che seguire delle indicazioni di massima, cominciare a correggere qualcosa, prestare atten-

zione ai suggerimenti che arrivano dal mondo scientifico dà a tutti un grande vantaggio, che risulta subito evidente al singolo anche iniziando a modificare piccole cose.

Bibliografia

European Parliament and the Council, decision n° 1350/2007/EC. *Establishing a second programme of Community action in the field of health* (2008 – 2013)

Schimidt A. *Il materialismo antropologico di Ludwig Feuerbach*. De Donato eds, Bari, 1975

European Heart Network. “*The marketing of unhealthy food to children in Europe*”. A report of Phase 1 of the ‘Children, obesity and associated avoidable chronic diseases’ project, April 2005

Reilly J.J. et al. *Health consequences of obesity*. Arch Dis Child 2003; 88:748-752

Pollan M. *In difesa del cibo*. Adelphi ed., 2009

WCRF, World Cancer Research Found. *Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective*, 2007