«La dieta mediterranea di 100 anni fa» Franco Berrino

Categoria : DIALOGO CON L'EDITORE

Pubblicato da Giuseppe Piccolo in 19/10/2022

Cereali integrali, legumi, verdure e frutta. In questo modo si nutriva l'uomo prima della rivoluzione industriale. Ed è così, secondo la scienza, che dovremmo mangiare oggi per stare bene e vivere a lungo. Franco Berrino

Quale sia il cibo dell'uomo ce lo dice la Bibbia. Nel sesto giorno della creazione, dopo aver creato l'uomo, Dio disse: «Ecco, io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra e ogni albero in cui è il frutto, che produce seme: saranno il vostro cibo».

E tutti i popoli del mondo da allora mangiarono i semi prodotti dalle erbe create da Dio, i cereali e i legumi, accompagnati da frutta e verdura.

Nella cucina mediterranea si mangiava pasta e fagioli, macco di fave, pasta e ceci, e più al nord la zuppa di farro e la splendida ribollita toscana. In Nordafrica il cus-cus, preparato incocciando la semola di grano duro, con i ceci. In Oriente il riso con i prodotti fermentati di soia. In Centroamerica le tortillas di mais con i fagioli neri. In Africa nera il miglio con le arachidi, anch'esse legumi. Fino a 100 anni fa. Poi, nel volgere di 50 anni, è cambiato tutto e oggi mangiamo cose che l'uomo non ha mai mangiato nella storia dell'umanità, cose che neanche il Padre Eterno si era immaginato che l'uomo potesse mangiare, cose che fanno male alla salute: farine private delle fibre e del germe (la cosiddetta farina 00), grassi vegetali idrogenati (le margarine), grassi estratti dai semi o dalle olive con solventi, carni di animali che non mangiano più il loro cibo, cibi addizionati di coloranti, conservanti, emulsionanti, miglioranti, aromi artificiali. Il mondo della ricerca scientifica sul cibo, gli studi che analizzano la relazione fra quello che mangiamo e di cosa ci ammaliano o moriamo, indicano però chiaramente che va bene mangiare come si mangiava prima della rivoluzione industriale in campo alimentare.

La dieta odierna: cosa preferire, cosa evitare

Il

Codice Europeo Contro il Cancro, le Raccomandazioni del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro, l'Indice del mangiar sano dell'Università di Harvard, indicano, insomma, che è bene: mangiare abbondantemente cereali integrali, legumi, verdure e frutta; limitare il consumo di cibi tipo fast food, ricchi di grassi malsani e zuccheri, e evitare le bevande zuccherate; limitare il consumo di carni rosse (non più di un paio di volte alla settimana) e evitare il consumo di carni lavorate (salumi, wurstel, carni in scatola); limitare il consumo di sale (non più di 5 grammi al giorno) e di alimenti conservati sotto sale; limitare il consumo di bevande alcoliche; mantenersi snelli; fare quotidianamente esercizio fisico. Sono, queste, indicazioni coerenti con la dieta mediterranea di cento anni fa, con la dieta macrobiotica e con la cucina macromediterranea® che proponiamo

noi de La Grande Via. Il consumo di cereali integrali e in generale di fibre vegetali è associato a minor rischio di diabete, infarto, ictus cerebrale, cancro, malattie dell'apparato respiratorio e digerente e anche di malattie infettive.

Il consumo di cibo spazzatura e di bevande zuccherate, a parità di altri fattori di rischio, aumenta invece il rischio di mortalità precoce, soprattutto per cause cardiovascolari.

Il consumo di carni rosse e soprattutto di carni conservate è associato a un maggior rischio di diabete, di infarto e di tumori dello stomaco e dell'intestino. Il consumo eccessivo di sale è associato al cancro dello stomaco e all'ipertensione arteriosa. Le bevande alcoliche sono associate alla cirrosi epatica e ai tumori della bocca, gola, esofago, fegato e anche della mammella. L'esercizio fisico quotidiano riduce il rischio di morte prematura del 30 per cento. Il sovrappeso, soprattutto l'obesità addominale, è associato sia alle malattie cardiache e dimetaboliche sia al cancro.

Gli studi lo confermano: «Mortalità dimezzata» Sono raccomandazioni, queste, basate sulla revisione sistematica di tutti gli studi sperimentali ed epidemiologici, migliaia di studi passati in rassegna da decine di ricercatori.

Classificando i partecipanti ai grandi studi epidemiologici in funzione dell'adesione a queste raccomandazioni si è constatato che, a parità di altri fattori di rischio, chi aderisce dimezza la mortalità prematura rispetto a chi ha una bassa aderenza. La buona notizia è che con cereali integrali, legumi, verdure e frutta si preparano piatti gastronomicamente eccellenti e dolci deliziosi, anche senza zucchero, ma soprattutto, una volta abituato l'intestino a una dieta ricca di fibre, si sta bene, si fa bene la cacca, la pelle migliora, l'alito è fresco, e il corpo ringrazia. Non c'è niente di nuovo, ma tanto di buono.