

ELIANA LIOTTA

con
Lucilla Titta

Con questo
libro aiuti
la ricerca

in collaborazione con

Fondazione IEO-CCM
RICERCA ONCOLOGICA E CARDIOVASCOLARE

Le ricette

SMART FOOD

**100 PIATTI
CON I CIBI INTELLIGENTI
CHE MIMANO IL DIGIUNO,
COMBATTONO IL SOVRAPPESO
E ALLUNGANO LA VITA**

Rizzoli





ELIANA LIOTTA è autrice dei bestseller *La Dieta Smartfood*, in corso di traduzione in oltre 20 Paesi, e del saggio *Il bene delle donne*, scritto con Paolo Veronesi. Per sette anni direttore del mensile e della collana di libri “OK Salute”, firma il blog “Il bene che mi voglio” su “lo Donna-Corriere della Sera” ed è consulente di The Boston Consulting Group. Ha vinto l’edizione 2017 del Premiolo, il più antico premio giornalistico italiano.

LUCILLA TITTA, ricercatrice e nutrizionista, è coordinatrice del progetto SmartFood allo IEO di Milano.

Un manuale di cucina come nessun altro: consigli pratici, piatti gustosi e ricette elaborate con l’aiuto di un team di chef, seguendo gli studi di tecnologia alimentare più aggiornati e le raccomandazioni della *Dieta Smartfood*. Il primo libro ufficiale di ricette “smart” con i cibi intelligenti che mimano il digiuno, influenzano i geni del metabolismo e della longevità e prevengono i mali più temuti. Tutte le tecniche di cottura per non perdere le vitamine, i minerali e le altre sostanze preziose degli alimenti senza rinunciare alle gioie del palato.

Della stessa autrice presso Rizzoli

La Dieta Smartfood

Il bene delle donne

Eliana Liotta
con Lucilla Titta

LE RICETTE SMARTFOOD

*100 piatti con i cibi intelligenti
che mimano il digiuno,
combattono il sovrappeso
e allungano la vita*

Prefazione di Pier Giuseppe Pelicci

Rizzoli

Parte dei proventi delle copie vendute sarà devoluta alla
Fondazione IEO-CCM
(Istituto europeo di oncologia-Centro cardiologico Monzino)
per il progetto di ricerca SmartFood.

© 2016 Rizzoli Libri S.p.A. / Rizzoli

ISBN 978-88-17-09550-1

Prima edizione Rizzoli: ottobre 2016
Prima edizione Rizzoli Vintage: ottobre 2017

Progetto grafico: Alessandra Noli / PEPEnymi
Impaginazione: Compos 90
L'illustrazione di p. 21 è di Angelo Valenti

Si ringraziano per la collaborazione le nutrizioniste Francesca Ghelfi,
Krizia Ferrini e Maria Tieri, ricercatrici del gruppo SmartFood allo IEO.

www.rizzolilibri.it

Questo libro è stampato su carta certificata FSC,
che unisce fibre riciclate post-consumo a fibre vergini
provenienti da buona gestione forestale e da fonti controllate.

Finito di stampare nel mese di settembre 2017 presso
Grafica Veneta - via Malcanton, 2 - Trebaseleghe (PD)
Printed in Italy

Rizzoli
LIBRI

ISBN 978-88-17-09550-1

I GRASSI BUONI ALLUNGANO LA VITA

Fondamentali per la sopravvivenza, i grassi non possono mancare a tavola. Se non altro perché alcune vitamine sono liposolubili, cioè possono essere assimilate solo se ad accompagnarle in circolo nel sangue trovano i lipidi. Ma ci sono grassi e grassi. Sembra paradossale, eppure quelli buoni, gli acidi grassi insaturi, riducono i livelli di trigliceridi, migliorano la fluidità del sangue e rafforzano la membrana cellulare, meno facilmente attaccabile da batteri e virus. Tutto il contrario dei grassi saturi, che in eccesso favoriscono l'accumulo di peso, l'incremento dei livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue, l'aumento dello stato infiammatorio dell'organismo.

In uno studio recente e ampio, pubblicato sulla rivista scientifica Jama, i ricercatori americani hanno osservato che sostituire il 5% appena dei grassi saturi della dieta con un'equivalente quantità di insaturi è associato a una diminuzione della mortalità fra il 13 e il 27%. E allora ecco quali cibi privilegiare, forzieri di acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi (omega-3 e omega-6):

- **frutta a guscio;**
- **olio extravergine d'oliva;**
- **oli di semi spremuti a freddo;**
- **pesce;**
- **semi oleosi.**

Gli acidi grassi saturi, i cattivoni, sono presenti in maggiori quantità in:

- alimenti di origine animale come **burro, strutto, margarine di scarsa qualità, panna, carni grasse, insaccati e carni conservate, formaggi grassi;**
- alcuni condimenti vegetali di prodotti industriali, come **olio di palma, olio di cocco e burro di cacao;**
- **molti prodotti industriali** (nell'etichetta, la quantità dei grassi saturi non dovrebbe rappresentare più di un terzo dei grassi totali, mentre sono da scartare i prodotti con i grassi trans o idrogenati).

cavoli, broccoli, finocchi, semi di girasole, barbabietole, fave crude. E i folati si trovano anche nel **tuorlo d'uovo** e in cereali tipici della prima colazione: **riso soffiato, fiocchi di mais (corn flakes), muesli.**

GLUCOSINOLATI. Sono studiati nel campo della prevenzione oncologica, perché pare proprio si comportino come una sorta di scudo contro le cellule mutate. Si assumono con le brassicacee o **crucifere**, definizione botanica per radunare i vari tipi di cavoli e broccoli. I killer, per essere precisi, sono alcuni composti dei glucosinolati (tra cui gli isotiocianati, i tiocianati e i nitrili). Perché si liberino è necessario che intervenga un enzima segregato nelle cellule vegetali, la mirosinasi.

Che si può fare in cucina? Tagliare, farsi delle grandi insalate o cuocere per tempi brevi e in poca acqua. Ridurre in cime i broccoli e i cavolfiori e in listarelle i cavoli è il primo metodo per fare incontrare enzima e glucosinolati.

La cottura rende meno efficace la mirosinasi, quindi è meglio tagliare a crudo. Altra nota: i composti tendono a perdersi nell'acqua, sono idrosolubili. Per dire, nel cavolo cappuccio rosso, Longevity Smartfood, bollitura e frittura annichiscono l'efficacia dei glucosinolati (circa -76%).

Per minimizzare la perdita ai fornelli, è opportuno optare per il vapore o la sbollentatura in poca acqua, con un tempo sul fuoco inferiore ai 10 minuti.

E la surgelazione? Infligge una batosta ai glucosinolati.

OMEGA-3. Sono acidi grassi insaturi, per la precisione: polinsaturi. L'organismo non li produce e deve assumerli mangiando. Alleati del cuore, perché tra le altre attività ripuliscono le arterie dai trigliceridi

e riducono la pressione, secondo vari studi allontanano l'Alzheimer e in base a qualche ricerca migliorano gli stati depressivi.

L'apporto giornaliero raccomandato di omega-3 oscilla tra 1 e 4,5 grammi al giorno, anche se il valore di riferimento importante è il rapporto con gli omega-6, gli altri acidi grassi essenziali della classe dei polinsaturi: dovrebbe aggirarsi intorno a 1 a 5. Il punto è che i due grassi sono in competizione tra di loro quando gli enzimi vanno a scinderli e gli omega-6, se son troppi, non lasciano spazio ai parenti. Mentre gli omega-6 si ritrovano più o meno in tutti gli alimenti fonte di grassi, gli omega-3 sono rari. Per mantenere la proporzione, si dovrebbero cercare tutti i giorni alimenti che contengano gli omega-3. La Dieta Smartfood consiglia:

- **pesce** (in particolare tutto il pesce azzurro, come sarde, alici o sgombri, la cernia, il dentice, il salmone, il merluzzo o nasello, l'orata, il branzino o spigola, l'occhiata, l'ombrina, il pagello o fragolino, il sarago, la triglia e, tra i pesci d'acqua dolce, la trota e il pesce persico);
- **noci** (8 ne contengono 2 grammi);
- **semi di lino**;
- **olio di semi di lino spremuto a freddo**;
- **olio di soia spremuto a freddo**.

In cucina non bisogna dissipare lo scrigno di omega-3. Per quanto riguarda il pesce, i risultati emersi da diversi studi sono questi: con la cottura alla piastra non c'è perdita di omega-3; ce n'è, ma minima, con la cottura al forno o in acqua bollente per 20 minuti. Ottimo il vapore, il tegame e il microonde. Con la frittura, invece, viene distrutta circa la metà degli omega-3.

L'olio di semi di lino merita una menzione: ben 57 grammi di omega-3 ogni 100 di prodotto. Una dose strabiliante, se si pen-

LE PORZIONI INTELLIGENTI

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	
FONTI PROTEICHE (per praticità, 1 alimento a scelta a pasto fra legumi, pesce, carne, uova, latte e latticini; frutta a guscio e semi non rientrano in questo computo, possono essere consumati all'interno dei pasti o come spuntino)	Legumi freschi o surgelati	
	Legumi secchi	
	Farine di legumi	
	Prodotti a base di soia (come tofu e tempeh)	
	Frutta a guscio	
	Semi oleosi	
	Pesce (da preferire il pesce azzurro e di piccola taglia), molluschi e crostacei	
	Carni (meglio bianche e magre)	
	Uova	
	Latte vaccino o vegetale	
	Yogurt vaccino o vegetale (meglio bianco)	
	Formaggi (preferibilmente freschi e magri, con percentuale di grassi <25%)	

*** La porzione è standard, si riferisce all'alimento crudo e al netto degli scarti, mentre per il pane e i latticini si riferisce al prodotto disponibile per il consumatore: gli esempi pratici sono indicativi, perché possono esserci differenze in base all'impasto di un panino o alle dimensioni di ortaggi, carni, pesci, frutta. **Nella tabella ogni porzione è declinata in un numero quotidiano o settimanale consigliato per una dieta adatta a una donna adulta e in buona salute che pratica moderata attività fisica o a un uomo che voglia perdere peso e in buona salute.***