



**ELIANA LIOTTA**

con  
**Pier Giuseppe Pelicci  
e Lucilla Titta**

**1 €**  
devoluto  
alla ricerca



*la dieta*



**SMART**



**FOOD**



In forma e in salute  
con i 30 cibi  
che allungano la vita



Rizzoli

in collaborazione con  
**Fondazione IEO-CCM**  
RICERCA ONCOLOGICA E CARDIOVASCOLARE

# La Dieta Smartfood

*A Leandro e Lavinia.  
A Sara, Luca e Anna.  
A Lorenzo e Leo.*

# Sommario

1. Una dieta per la vita	9
La nuova cultura smart	10
Un inno alla libertà	13
Niente guru, solo scienza	15
Al cervello piace grasso e dolce	17
Il dialogo del cibo con il DNA	21
Gli interruttori che accendono i geni	24
Le molecole che influenzano la longevità	25
Perché abbiamo i geni dell'invecchiamento	26
I gerontogeni dettano l'accumulo di grasso	32
Le vie genetiche che allungano la vita	36
Potenza della restrizione calorica	37
Le ricerche sul digiuno alternato	38
Una dieta con i cibi che mimano il digiuno	41
La composizione del pasto intelligente	42
A quali tentazioni non cedere	47
L'importanza di non essere sovrappeso	49
Muoversi aggiunge vita agli anni	53
Un futuro geneticamente modificato?	55
2. I Longevity Smartfood	59
Arance rosse	65
Asparagi	69
Cachi	72
Capperi	74
Cavoli cappuccio rossi	76

Ciliegie	80
Cioccolato	83
Cipolle	86
Curcuma	89
Fragole	92
Frutti di bosco	95
Lattuga	99
Melanzane	101
Mele	103
Patate viola	106
Prugne nere	108
Peperoncino e paprika piccante	110
Radicchio rosso	113
Tè verde e tè nero	115
Uva	118
3. I Protective Smartfood	121
Aglione	133
Cereali integrali e derivati	136
Erbe aromatiche	143
Frutta fresca	145
Frutta a guscio	154
Legumi	161
Olio extravergine d'oliva	169
Oli di semi spremuti a freddo	174
Semi oleosi	177
Verdure	181
4. Fatti e miti	191
Cereali, pasta, pane e patate	192
Frutta, verdura e legumi	199
Pesce	208
Latte, latticini e uova	214
Carne	225
Zucchero e dolcificanti	233
Prodotti alimentari	237
Le bevande	249

5. Lo schema alimentare	261
Le porzioni	262
Come organizzare i pasti	276
Gli orari	279
Le tecniche di preparazione	281
Elogio della frugalità	285
6. Le due fasi della dieta	291
<b>Fase Start</b>	294
L'indice di massa corporea	294
La distribuzione del grasso	295
La scheda personale	296
Test di autovalutazione alimentare	300
<b>Fase Smart</b>	305
Il diario alimentare	306
La tua rivoluzione pacifica	311
Come fare a non mangiare troppo	312
Come ridurre lo zucchero	314
Come moderare il sale	316
Come regolarsi con i carboidrati	317
Come abituarsi al sapore integrale	319
Come dosare i grassi	320
Mettersi in moto	321
Scivoloni? Niente ansia	323
<i>Conclusioni</i>	325
Piccolo glossario di nutrigenomica	329
Pubblicazioni di ricerca	338
I libri	357
I siti	358

# 1

## Una dieta per la vita

La Dieta Smartfood racconta di cibi straordinari. Sono 30 alimenti comuni e allo stesso tempo speciali: possono proteggere il nostro corpo, a volte dialogare con il DNA e addirittura imbavagliare i geni dell'invecchiamento.

Alcune delle loro molecole frenano il declino scritto in ogni cellula, perché mimano gli effetti del digiuno sulla longevità. Esatto: gli ultimi studi provano che meno calorie si assumono più si vive e si allontanano le malattie della terza età. Ma con certi cibi mangiamo ed è come se non mangiassimo.

Sciogliamo un quadratino di cioccolato fondente in bocca e l'esistenza si allunga. Assaporiamo una fragola e spostiamo in là il crepuscolo.

Il tutto è molto più complesso però il senso è questo. I ricercatori del progetto SmartFood allo IEO (Istituto europeo di oncologia) di Milano, guidati da Pier Giuseppe Pelicci e Lucilla Titta, hanno selezionato 30 alimenti e categorie di alimenti che è smart, intelligente, non farsi mancare. Sono:

- **Longevity Smartfood**, in grado di imitare la restrizione calorica e di influenzare quelle vie genetiche che regolano la durata della vita;

– **Protective Smartfood**, furbi, brillanti anche loro, perché possiedono sostanze che difendono dai malanni.

Questi portenti della tavola danno un altro vantaggio: salvano la linea. Gli spinaci, per esempio, sono scudi contro il tumore al seno e regalano senso di sazietà. I cereali integrali placano l'appetito, riducono l'assorbimento dei grassi e proteggono dal cancro al colon. Se si mangiano gli alimenti giusti, non si corre il rischio di esagerare in quantità e calorie. Salute e peso forma vanno in coppia.

Di qui la dieta. Non è roba da fanatici, vittime della pasta da pesare e delle privazioni che fortificano lo spirito. Non c'è un guru che si sia svegliato una mattina folgorato dalla cura dimagrante per il corpo perfetto.

Dietro la visione nutrizionale presentata in questo libro si nasconde il lavoro di centinaia e centinaia di ricercatori di tutto il mondo che hanno dedicato il loro tempo a sperimentare in laboratorio come alcuni gruppi chimici giungano dal piatto a far smottare meccanismi nefasti. Il team SmartFood ha enucleato gli studi degni di nota, ha approfondito i risultati e ha deciso di coltivare un filone proprio, originale. Per offrire una nuova cultura alimentare.

### *La nuova cultura smart*

Oggi la relazione con la tavola è dominata da filosofie e ideologie. Niente di male, anzi, ad avere una propria *Weltanschauung*, una concezione del mondo in cui rientri il rapporto con l'alimentazione.

I vegetariani sono in crescita. In India, patria veg anche per motivi religiosi, rappresentano circa il 30% della popolazione, il 7,1% in Italia (dati Eurispes 2014). Secondo le stime della British Vegetarian Society, almeno duemila inglesi a settimana

si convertono a questa scelta. Chi non mangia carne, o né carne né pesce, è animato da principi etici, perché ritiene che vadano rispettati gli animali e che non si debbano accrescere squilibri ecologici dovuti all'alto costo energetico dell'allevamento intensivo di bestiame. I vegani rifiutano perfino i prodotti di derivazione animale, e quindi niente latte, uova o miele.

In Italia è nato il movimento internazionale dello slow food, del gustare pietanze locali, a chilometro zero, legate alla tradizione. Prelibate per chi le mangia, care a chi le produce e rispettose dell'ambiente, in opposizione dichiarata al fast food, di matrice americana, il mandar giù al volo pasti che vengono preparati e serviti altrettanto rapidamente.

Cominciano ad avere un mercato degno di nota i prodotti artigianali e di alta qualità, come testimonia il successo di Eataly, la catena di luoghi dove si vendono e si degustano le eccellenze italiane.

Ma se mettiamo un momento tra parentesi le ricadute economiche, l'ideologia o i valori morali, anche quando sono nobili come quelli del vegetarianismo, resta aperta una domanda cruciale: i cibi previsti da un determinato patrimonio di idee hanno effetti neutri, negativi o positivi sulla salute umana?

La cultura Smartfood si propone come bussola, come orientamento centrale per distinguere tra bene, meno bene e male a tavola sulla base delle informazioni scientifiche a disposizione. Si può decidere di escludere del tutto le bistecche, abbracciando la citazione di Leonardo da Vinci: «Verrà il tempo in cui l'uomo non dovrà più uccidere per mangiare, e anche l'uccisione di un solo animale sarà considerato un grave delitto». Ma non si può dire che un po' di carne rossa faccia male alla salute: il Fondo mondiale per la ricerca sul cancro (World Cancer Research



Fund) raccomanda solo di limitarla. La Dieta Smartfood non ne incoraggia il consumo, anche per una questione di sostenibilità ambientale: è un fatto che gli allevamenti intensivi per la produzione di carne contribuiscano all'inquinamento, che non è certo l'ideale per la salute del pianeta e degli uomini che lo abitano.

Quanto ai prodotti artigianali, ha senso conoscere la storia di un cibo e verificare il suo percorso fino alla nostra tavola. Però si deve sapere che il salamino, anche se consono alla tradizione, resta un salamino. Non proprio salutare.

E bisogna stare in guardia dinanzi all'offerta alimentare enorme delle società industrializzate, alle confezioni che occhieggiano dagli scaffali dei supermercati. Troppi zuccheri, troppo sale, troppi grassi sono deleteri.

La Dieta Smartfood distingue i fatti dai miti, si fonda sui risultati delle ricerche scientifiche attendibili, che poi ciascuno modellerà sulle proprie scelte, vegetariane o slow.

**È una dieta per il benessere.** L'alimentazione smart, senza trascurare piacere e convivialità, mira a proteggere e migliorare lo stato di salute, a evitare il sovrappeso, a prolungare la giovinezza del corpo e a prevenire le patologie legate all'invecchiamento, e dunque tumori, malattie cardiovascolari, metaboliche e neurodegenerative.

**È una dieta scientifica.** Nel senso che le sue fondamenta sono le evidenze attualmente disponibili. I 30 super cibi sono i pilastri di un modello i cui suggerimenti poggiano su basi documentate, solide.

**È una dieta da personalizzare.** Va modulata tenendo conto delle preferenze, dello stile di vita, delle condizioni di salute,

delle predisposizioni familiari. Vince l'autogestione: avuti gli strumenti, spetta al singolo decidere quando, quanto e che cosa mangiare, contando sulle proprie capacità e sul bagaglio di conoscenze. Senza nulla togliere ai principi che ciascuno sposa. Smartfood è consapevolezza, non ideologia.

Chi si aspetta le tabelle con le calorie, i grammi di pasta e i divieti assoluti dei regimi usa e getta ha sbagliato lettura. I programmi alimentari stufano, quando non sono dannosi, Smartfood è per sempre.

La dieta recupera la sua etimologia, *diaita*, che secondo gli antichi greci era il modo di vivere migliore per mantenersi in buona salute. Si mostrano i mezzi per comporre i menù, da usare a piacimento. E la prospettiva è individuale, con psiche e corpo a intraprendere un viaggio insieme. Un viaggio di libertà, di conoscenza, di gioia.

### *Un inno alla libertà*

La Dieta Smartfood è un inno alla libertà. Sembra incredibile che a tavola si possa cambiare il destino scritto nel genoma, nel patrimonio ereditario. Ma le scoperte degli ultimi anni illuminano frontiere impensabili fino a qualche anno fa, svelano come le sostanze di determinati alimenti appaiano in grado di convincere i geni a lavorare di più o di meno. E risvegliarli o tenerli a cuccia vuol dire rallentare l'invecchiamento, aggirare malanni, acciacchi e sovrappeso, anche quando saremmo predisposti ad andarvi incontro.

Come la mente intraprende i suoi percorsi autonomi, e vola incrociando pensieri e nuovi intrecci neuronali, così anche l'organismo può tentare di sbarazzarsi delle catene genetiche. Lo fa con i suoi mezzi. Se si muove, se incamera i nutrienti giusti,