

ELIANA LIOTTA

con
Lucilla Titta

Con questo
libro aiuti
la ricerca

Fondazione IEO · CCM
ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA
CENTRO CARDIOLOGICO MONZINO

Le ricette SMART FOOD

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

best
BUR



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

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

Pubblicato per

BUR
Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2016 Rizzoli Libri S.p.A. / Rizzoli, Milano
© 2018 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-10941-3

Prima edizione Rizzoli: 2016
Prima edizione Best BUR: gennaio 2019

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.

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 /RizzoliLibri

 @BUR_Rizzoli

 @rizzolilibri

Prefazione

di Pier Giuseppe Pelicci*

Esistono cibi “intelligenti”, capaci di effetti positivi sulla salute, e, potenzialmente, sulla durata della vita. Nel libro *La Dieta Smartfood*, con Eliana Liotta e Lucilla Titta abbiamo raccontato che alcune delle loro molecole possono “parlare” al DNA, custodito nel nucleo delle nostre cellule, modificandone l’espressione. È un nuovo settore della ricerca medica (la nutrigenomica), in grande evoluzione, che insegnerà a ciascuno di noi a conoscere il cibo e scegliere cosa mangiare.

In questa nuova pubblicazione, le conoscenze di nutrigenomica e di tecnologia alimentare sono applicate direttamente in cucina, per preparare pietanze smart. E sono pietanze gustosissime. Chi ha detto che per mangiare sano si debba mangiare male? La nuova sfida che ci lancia questo libro è cercare e sperimentare il gusto in tutte le scelte alimentari che facciamo, a partire dagli Smartfood.

Le ricette Smartfood racchiudono gioielli della tradizione italiana, come gli spaghetti con la salsa di pomodoro, il risotto con gli asparagi o l’orata all’acqua pazza, ma anche prestiti dalla

* Coautore del libro *La Dieta Smartfood*, direttore della ricerca allo IEO, professore ordinario all’Università degli Studi di Milano.

cultura gastronomica di altri Paesi, a cominciare dalla curcuma, ingrediente tipico della cucina asiatica. Piatti per onnivori o per vegani, regionali e internazionali.

È questa la cultura dell'alimentazione di cui c'è bisogno. Non dominata da ideologie, ma ispirata ai risultati della ricerca scientifica e aperta al contributo di tutte le culture. Le ideologie non sono in discussione, nel senso che possono riferirsi a scale valoriali di grande rispetto, come l'etica vegetariana quando considera i diritti degli animali o la sostenibilità delle nostre scelte alimentari. La cultura smart si pone un'altra domanda: se cioè un determinato cibo abbia effetti neutri, negativi o positivi sulla salute umana. È una domanda cruciale, perché il cibo può influenzare notevolmente il nostro stato di salute ed è un atto quotidiano, attraverso il quale possiamo fare molto per la nostra salute. Ed è importante che ciascuno di noi possieda gli strumenti per scegliere cosa mangiare per star bene, anche assecondando le proprie convinzioni e ideologie, qualsiasi esse siano.

Si è scoperto che nel DNA abbiamo geni dell'invecchiamento e geni della longevità: tutti lavorano sul metabolismo. I geni della longevità si attivano quando c'è poco cibo: rallentano la produzione di energia e si preoccupano di riparare i tessuti dell'organismo. È come se la natura avesse fornito agli animali un dispositivo per allungare la vita quando c'è poco cibo, in attesa di tempi migliori.

Questa funzione dei geni della longevità ha un riscontro sperimentale straordinario. Se un animale, mammiferi inclusi, viene nutrito con una quantità di calorie del 30% in meno, la vita si allunga, in alcune specie si triplica. Succede perché la restrizione calorica attiva i geni della longevità e mette a tacere i geni dell'invecchiamento. E non solo si allunga la vita, ma diminuisce anche

l'incidenza e la gravità di malattie tipiche della terza età come i tumori, le patologie cardiovascolari e neurodegenerative.

Ma la restrizione calorica è probabilmente improponibile per la nostra specie. È drastica e ci priverebbe di un aspetto importante della nostra socialità: la condivisione del cibo. Molti ricercatori stanno studiando gli effetti del semi-digiuno, o del digiuno alternato, utilizzando pasti a basso apporto calorico (pasti che mimano il digiuno), e i primi risultati di queste ricerche sono molto positivi.

Quando si affrontano temi di nutrigenomica, come nel caso della Dieta Smartfood, è un dovere parlare anche di digiuno e restrizione calorica, perché sono modificazioni della dieta che hanno un grande impatto sulla salute e sulla longevità.

L'ultimo capitolo del libro è dedicato a questo. Allo IEO il team SmartFood ha elaborato un protocollo per pasti mima-digiuno, utilizzando Longevity Smartfood, sfruttando il fatto che quei cibi contengono alcune molecole con la potenzialità di mimare gli effetti benefici del digiuno. In questo caso, le ricette Smartfood sono pietanze vegetali e ipocaloriche, ma comunque gustose!

Nel libro sono suggerite regole, pietanze e rischi, sulla base delle conoscenze scientifiche disponibili, seppure ancora limitate. Chiaramente digiunare non è per tutti. La comunità scientifica non è ancora in grado di fornire raccomandazioni definitive. Ma la ricerca è molto intensa in questo settore, e molto impareremo nei prossimi anni.

Buona lettura

Le ricette Smartfood

*A papà Rosario e mamma Angela.
A papà Luciano e mamma Maria Clotilde.*

1

La Dieta Smartfood ai fornelli

*«Lasciate che il cibo sia la vostra medicina
e la vostra medicina sia il cibo.»*

Ippocrate