La nutrizionista
che sa mettere d'accordo
salute e palato

SERAFINA
PETROCCA

MANGIA MEGLIO, VIVI A LUNGO

Controlla il peso,
riduci il rischio cancro,
vivi meglio
e con tutto il gusto!

FABBRI
EDITORI

SERAFINA PETROCCA

Mangia meglio, vivi a lungo

Controlla il peso, riduci il rischio cancro, vivi meglio e con tutto il gusto!

FABBRI EDITORI

Pubblicato per

FABBRI EDITORI

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

ISBN 978-88-915-8123-5

Progetto grafico di Davide Vincenti
Fotografie © Sunray Photo

Prima edizione Fabbri Editori: novembre 2018

Le informazioni di tipo sanitario contenute in questo libro non possono in alcun modo intendersi come riferite al singolo e sostitutive dell'atto medico: per i casi personali, si invita sempre a consultare il proprio specialista. L'autrice non è responsabile degli effetti derivanti dall'uso di queste informazioni.

Mangia meglio, vivi a lungo

SOMMARIO

INTRODUZIONE 9

COSA MANGIAMO, COME STIAMO 13

MAL DI ZUCCHERO 15

TROPPO ZUCCHERO NEL SANGUE 31

ALIMENTAZIONE E INFIAMMAZIONE 45

PREVENZIONE 73

DALLA TEORIA ALLA PRATICA 91

F.A.Q. 119

LE RICETTE ILLUSTRATE 127

INDICE DETTAGLIATO 208

INDICE DELLE RICETTE 212

INTRODUZIONE

Il nostro modo di vivere e di alimentarci è sicuramente cambiato nel corso dell'ultimo secolo e, se per certi versi le nostre condizioni sono molto migliorate, per altri stiamo sfruttando il benessere in maniera inappropriata: mangiamo di più e peggio, ci muoviamo meno e ingrassiamo. Il problema non è certamente estetico, non si tratta di mantenere la linea perché vogliamo rispondere a un canone di bellezza, ma perché vogliamo salvaguardare la nostra salute sul lungo termine.

Oggi la comunità scientifica è concorde nell'affermare che obesità e sovrappeso vanno a braccetto, per così dire, con svariate patologie come quelle cardiovascolari, con il diabete, con malattie cronico-degenerative e con alcuni tumori. Proprio il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF) ha di recente concluso un'opera gigantesca di revisione di tutti gli studi scientifici sul rapporto fra alimentazione e tumori. Ne è emerso che, fra i fattori che possono legarsi all'insorgenza del cancro, quello di-

mostrato più solidamente è il sovrappeso: le persone grasse si ammalano maggiormente di tumori della mammella, dell'endometrio, del rene, dell'esofago, dell'intestino, del pancreas e della cistifellea.

Ma cosa lega l'obesità al rischio di ammalarsi? C'entra un circolo vizioso che parte dall'assunzione esagerata di zuccheri nel corpo e che sfocia poi in uno squilibrio nel "lavoro" dell'insulina (insulino-resistenza), nell'aumento di peso e in uno stato di infiammazione cronica solo apparentemente asintomatica. Tutto questo crea grossi problemi al nostro organismo nella sua complessità, preparando terreno fertile per l'insorgenza delle malattie degenerative dei nostri tempi. Un seme di ottima qualità in un terreno sterile difficilmente potrà diventare una pianta forte e rigogliosa, viceversa un seme fragile e delicato potrà comunque dare origine a una pianta se è posto in un ambiente fertile e ricco di nutrimento. Perciò ecco: il nostro compito è rendere ostile l'ambiente a ciò che non vogliamo che proliferi. Come? Controllando ciò che mangiamo e mantenendo uno stile di vita attivo. Ecco perché dimagrire, o comunque mantenere il giusto peso, è fondamentale per la salute.

E quando si parla di diete, voglio rassicurarvi: io le ho provate tutte! E che fosse per calare di peso o per sperimentare sulla mia pelle l'efficacia o l'inefficacia di certi regimi alimentari dichiarati "miracolosi", mi sono sempre scontrata con una constatazione per me fondamentale: la privazione, la sofferenza, i crampi della fame non servono assolutamente a mantenere il peso forma, anzi! L'effetto yo-yo – cioè riprendere subito i chili persi – è garantito, e

con lui lo scoraggiamento, la frustrazione e anche i danni per la salute.

Come si fa, quindi, a dimagrire nel modo giusto? Per ora vi basti sapere che i sacrifici fini a se stessi sono banditi! E così anche le minestrine scondite, le verdure bollite e i piatti di riso in bianco. Mangiare in maniera salutare non vuol dire rinunciare al gusto, anzi: vuol dire riscoprire il piacere di tutti i sapori, e non alzarsi mai da tavola insoddisfatti. E le radici di piatti buoni, sani e appaganti le troviamo nella cucina della tradizione, quella cosiddetta "povera", nei piatti semplici ma gustosi che preparavano magari le nostre nonne o le nostre bisnonne e che, alla luce degli studi più recenti, si rivelano essere perfetti per il corretto funzionamento dell'organismo. Nella seconda parte di questo volume, quindi, ho raccolto quaranta ricette gustose e allo stesso tempo salutari che potete provare. Perché mangiare bene e stare bene non è solo possibile, ma è anche un vero piacere!