

LUCA PIRETTA

I segreti
della Dieta
Mediterranea

MANGIARE ITALIANO

PER STARE MEGLIO
E VIVERE PIÙ A LUNGO



Luca Piretta

MANGIARE
ITALIANO

per stare meglio e vivere più a lungo

I segreti della Dieta Mediterranea

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2020 Mondadori Libri S.p.A.

ISBN 978-88-17-14865-8

Prima edizione: maggio 2020

Mangiare italiano

alle persone che amo

Introduzione

RISCOPRIAMO IL NOSTRO ANTICO MODELLO DI BENESSERE

Ormai non ci sono dubbi: l'alimentazione condiziona, nel bene e nel male, il nostro stato di salute. Senza che questa presa di coscienza si trasformi in ossessione, dobbiamo assumere la consapevolezza che è nostra, innanzitutto, la responsabilità di ciò che siamo e di ciò che saremo.

«La dottrina dell'alimentazione è di grande rilevanza etica e politica. I cibi diventano sangue, il sangue cuore e cervello, pensieri e stato d'animo. Se volete un popolo migliore, allora dategli cibi migliori, invece di prediche contro il peccato. L'uomo è ciò che mangia.» Senza alcuna cognizione medica, Ludwig Feuerbach nella sua opera *L'uomo è ciò che mangia* del 1862 aveva intuito filosoficamente un dato che cento anni dopo si è trasformato in scienza. Umberto Veronesi lo ha sostenuto, quasi isolatamente, già

mezzo secolo fa: quello che l'uomo ingerisce è causa della maggior parte dei suoi mali. La diffusione di questa verità non è soltanto utile, ha carattere di necessità: nel processo formativo di un individuo, creare le basi per una maggiore conoscenza in campo alimentare/nutrizionale può dare inizio a una piccola rivoluzione di benessere.

Tutto facile, dunque. Mi informo, imparo e adeguo i miei comportamenti. Perché ancora tutto questo non accade?

Le ragioni sono molte. Innanzitutto, informarsi correttamente è complicato. L'offerta di notizie è enorme e sono incontrollabili i mezzi di comunicazione che la veicolano; per dirne una, è molto raro che il lettore medio si soffermi a verificare le fonti. Inoltre, acquisita l'informazione, è assai probabile che a quel lettore, anche dopo pochissimo tempo, giunga con la stessa determinazione un parere esattamente contrario. Così diventa naturale che si crei un solco di diffidenza tra il fornitore e il fruitore di notizie e che per paradosso un recupero di fiducia sia colmato da articoli o pareri sempre più sconcertanti. Questo peraltro, spesso, a prescindere dalla loro plausibilità.

In campo alimentare un simile scenario è anco-

ra più preoccupante rispetto ad altri ambiti, sia perché riguarda un argomento di interesse diffusissimo sia perché – è intuitivo ma vale la pena ripeterlo – ha a che fare con la salute. Eppure spuntano con regolare periodicità su libri, rete, giornali, radio e televisione diete di ogni genere (per lo più improbabili, e comunque finalizzate esclusivamente alla perdita di peso), promosse prevalentemente da persone che nulla hanno a che fare con la medicina. Si diffondono in tal modo credenze non di rado comiche su come un alimento sia pericolosissimo o al contrario rappresenti un *superfood* in grado di prevenire – o peggio, curare – qualunque malattia.

A rifletterci parrebbe impossibile, invece è drammaticamente reale: i modi (o le mode) alimentari vanno e vengono dalle nostre tavole e cambiano connotati con velocità assimilabili a quelle della moda prêt-à-porter. Non dovrebbe essere così. Sappiamo tutti che la scienza evolve e che le conoscenze non possono né devono essere statiche, ma non a questo ritmo... I cambiamenti, insomma, sempre benedetti, dovrebbero essere determinati da nuove scoperte, figlie di un “razionale scientifico” e mai, dico mai, frutto di improvvisazione.

Solo un esempio. Il consumo di lattosio può non essere consigliabile a una parte della popolazione, eccome. Ma è semplicemente ridicolo giustificare la campagna contro il latte e i derivati con la “riflessione” che siamo l’unica specie animale a consumarne dopo lo svezzamento e, cosa ancor più assurda, quello proveniente da un’altra specie. Pur affermando un dato parzialmente vero, con simili apodittiche formulazioni si chiede (addirittura, si pretenderebbe) un cambio di comportamento senza giustificarlo con una causa razionale. L’essere umano è anche l’unico esponente del regno animale che ha l’opposizione del pollice, legge libri e coltiva i campi. Eppure nessuno (per fortuna) sostiene la tesi del necessario abbandono di queste attività. Per rimanere al latte, è comparso di recente su una prestigiosa rivista scientifica internazionale un articolo che, a seguito dell’analisi di un’enorme mole di pubblicazioni, conclude con la deduzione contraria: le persone che consumano regolarmente latte sperimenterebbero vantaggi indiscutibili sul proprio stato di salute rispetto a chi non lo fa. Certo, la cosa non varrebbe per gli intolleranti gravi al lattosio o gli allergici alle proteine del latte, ma questa è tutt’altra faccenda.

Un'altra tendenza molto diffusa, anch'essa priva di basi scientifiche, mira a individuare una sostanza presumibilmente nociva ed eliminarla dalla dieta quotidiana. Le affermazioni più comuni riguardano il glutine, lo zucchero, il suddetto lattosio, il sale. È evidente che chi soffre di specifiche patologie deve evitare determinati nutrienti, tuttavia la popolazione sana non ne ha quasi motivo. Nonostante ciò, spopolano le diete del "senza", all'insegna dell'ipotesi che quel singolo fattore sia responsabile di un malessere, di un sintomo o, più sciaguratamente ancora, del rischio di infarto o tumore.

Dobbiamo a Paracelso in tempi antichissimi un aforisma in grado di riassumere la scienza dell'alimentazione più di qualsiasi altra definizione: «È la dose che fa il veleno». Sono l'eccesso di sale o di zucchero che con il tempo possono creare problemi al nostro stato di salute, non loro "in sé", non la loro regolare assunzione. Il sale, e in particolare il sodio in esso contenuto, è un minerale vitale per le nostre cellule, per gli scambi attraverso le membrane, per la conduzione degli impulsi elettrici neuromuscolari, per mantenere un adeguato effetto osmotico nelle cellule e per consentire il corretto assorbimento intestinale degli zuccheri. Secondo i LARN (i Livelli di