



SARA FARNETTI

RICETTE FUNZIONALI

Alimenti, combinazioni e cotture
per una medicina di precisione
e un gusto senza compromessi

preparate da

Michela Coppa



SARA FARNETTI

**RICETTE
FUNZIONALI**

preparate da
Michela Coppa

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2020 Mondadori Libri S.p.A., Milano
Pubblicato su licenza di Agenzia Visverbi

ISBN 978-88-17-14650-0

Prima edizione BUR Varia: novembre 2020

Fotografie: © Giovanni Malgarini
Progetto grafico: Cristina Giubaldo / studio pym
Realizzazione editoriale: studio pym, Milano

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 /RizzoliLibri

 @BUR_Rizzoli

 @rizzolilibri

RICETTE FUNZIONALI

INTRODUZIONE

Nutrirsi con precisione

Una corretta nutrizione non ha nulla a che vedere con le diete e sorpassa ogni moda e ogni stagione. Nutrirsi significa alimentare il proprio corpo, proteggere il funzionamento degli organi, assicurare l'integrità e l'evoluzione, in diretta correlazione con la propria età. Nutrirsi equivale a curarsi in maniera personalizzata, assecondando le proprie esigenze biologiche e funzionali.

La medicina contemporanea è qualificata dal paradigma della "precisione": è personalizzata in funzione della propria specifica biologia, dello stile di vita e – sulla base dell'interpretazione dei test genetici, ematochimici e del più innovativo profilo lipidomico – delle verosimili evoluzioni del proprio stato di salute, al fine di attuare, in primis con il cibo, una sorveglianza attiva.

Sennonché, a dispetto di un crescente guadagno di conoscenze e di consapevolezza sul benessere del nostro corpo, continuiamo, in maniera del tutto sorprendente, a sottovalutare il rapporto causa-effetto tra alimenti e stato di salute degli organi, esibendo sostanziale inerzia – o in alcuni casi addirittura un "concorso colposo" con le malattie – rispetto alle dinamiche evolutive della nostra salute nel tempo.

È obiettivo della nutrizione funzionale ottimizzare il concerto funzionale dei vari organi, aiutandoli a realizzare la propria ragione d'essere. Un regime alimentare corretto protegge gli organi, coadiuva la rigenerazione cellulare, dona splendore all'incarnato, migliora l'efficienza mentale e le prestazioni psicofisiche. La forma ideale, dunque, non è legata alla prova costume, ma è la forma funzionale che si ottiene combattendo "dall'interno" l'infiammazione che consuma le difese immunitarie e attiva le malattie; di certo non si raggiunge seguendo diete – men che meno *last minute* o veloci – che sotto il vessillo del senza grassi, senza zucchero e senza carboidrati risultano semplicemente sconsiderate e non consentono di prendere le distanze da comportamenti alimentari dannosi o rischiosi per la propria salute attuale e futura.

Le sostanze contenute in ciò che mangiamo e i giusti abbinamenti funzionali “funzionano” nel nostro organismo, e quindi attivano o inibiscono specifici processi ormonali e dialogano con il nostro genoma, facendolo evolvere.

Ricette funzionali

La **nutrizione funzionale** utilizza una strategia volta a selezionare gli alimenti e le loro combinazioni con lo scopo di tutelare le funzioni degli organi nel loro modo di interagire con l’organismo nel suo articolato dinamismo evolutivo.

Alimentarsi in questo modo significa **curare le patologie in atto, tutelare la salute, ripristinare l’energia della giovinezza e realizzare una sana longevità; permette inoltre di conseguire una forma fisica ideale per ogni età e condizione ambientale in cui ci si trovi.**

Le malattie più gravi e diffuse – a partire da sindrome metabolica, diabete, ipertensione, infarto, cancro – sono legate a un’alimentazione non adeguata e alle sue conseguenze, tra le quali vi sono il sovrappeso e l’obesità. Di contro, un’alimentazione funzionale e di precisione cambia la nostra vita, presente e futura.

La genetica è poi un fattore di grande rilievo nell’evoluzione della nostra esistenza, è il nostro terreno; gli alimenti in particolare, oltre ad alcune sostanze bioattive, operano come se fossero dei fertilizzanti, incidendo sulla capacità dei nostri geni di esprimersi e cambiare la direzione del nostro destino.

Ogni pasto realizza un nuovo progetto ormonale sulla base della scelta degli alimenti, della loro preparazione, della cottura e della combinazione tra di essi. Il pasto “funziona” in base alla persona che lo riceve, in rapporto alla sua condizione, alle patologie in corso o insorgenti; in vista dell’effetto terapeutico che si vuole ottenere può essere calibrato con precisione. Al pari di qualsivoglia terapia medica, una **prescrizione nutrizionale-funzionale** è uno strumento di precisione efficace in termini terapeutici. Comporre un menu combinando i pasti e gli alimenti, integrando eventualmente supplementi o sostanze funzionali, crea una strategia che diventa la regola e si oppone a metodi stravaganti, diete estive o comportamenti disordinati, pur lasciando spazio a eccezioni marginali. L’eccezione non fa la regola!

Tutti possiamo iniziare a elevare il livello di consapevolezza circa l’importanza del cibo, che ci deve spingere a rivedere le nostre scelte, a chiederci come trattiamo gli alimenti e come li trasformiamo in cottura in vista dei diversi effetti che è possibile ottenere. Portare in tavola questi menu è un modo per iniziare a funzionare meglio!

Una ricetta è funzionale se tutela la funzione del pancreas, attiva o sostiene quella del fegato e nelle sue associazioni agevola quella renale. Questo garantisce un equilibrio del microbiota e di conseguenza della funzione intestinale, mentre migliorano i processi digestivi e metabolici che coinvolgono stomaco, colecisti e tiroide.

La descrizione degli alimenti, la loro combinazione e le modalità di preparazione sintetizzate nell'esecuzione di varie ricette è un modo gustoso e divertente di prendersi cura di sé e degli altri. Le ricette si intendono per persona e per porzione media, da adattare al singolo caso. Sono proposte come primo o secondo piatto, in base al contenuto prevalente di carboidrati o di proteine, oppure come vegetali.

Nel percorso tracciato nel corso del libro i tre colori prevalenti corrispondono alle tematiche dei suggerimenti funzionali: quelli color ottanio descrivono il profilo funzionale della ricetta, quelli salmone spiegano il significato funzionale della preparazione, infine i suggerimenti ocra indicano come si associa una ricetta ad altri alimenti allo scopo di creare un funzionale effetto sinergico.

Dott.ssa
Sara Farnetti

FETTUCCINE CON CALAMARETTI, FIORI DI ZUCCA E ZUCCHINE

INGREDIENTI

80 g di fettuccine essiccate
lentamente
100 g di calamaretti puliti
5 fiori di zucca con pistillo
1 zucchina media
timo fresco q.b.
5 g di zenzero fresco
grattugiato
olio evo q.b.
sale q.b.

15 minuti





1 Innanzitutto metti a cuocere la pasta in acqua bollente salata.

2 Nel frattempo riduci la zucchina a julienne e taglia i calamaretti ad anelli piccoli.



3 Versa quindi un filo di olio evo in una padella e ponila sul fuoco a fiamma bassa; una volta caldo, aggiungi la zucchina e copri con un coperchio.

4 A metà cottura unisci i calamaretti, il timo, lo zenzero e i fiori di zucca con i pistilli dopo averli sciacquati, quindi copri nuovamente con il coperchio.

5 Quando la pasta è cotta, passala sotto l'acqua corrente e poi falla mantecare in padella con il condimento per 1 minuto a fuoco basso, aggiustando di sale se necessario.



LE
**STRATEGIE
FUNZIONALI
DELLA
DOTTORESSA
FARNETTI**

COME FUNZIONA

Zucchine e pasta sono ingredienti che conciliano il sonno e rilassano, sono utili quindi per un pasto serale. Per una giovane donna in età fertile, si può completare il menu con un contorno di zucchine trifolate in olio, per aumentare l'apporto di magnesio e potassio con azione rilassante, e una coppa di fragole.