LE DIETE? ORMAI SONO SOLO UN PESO

ADESSO LA PAROLA D'ORDINE È "ANTIAGE", L'ALIMENTAZIONE CONTROLLATA CHE FA RINGIOVANIRE (E SENZA AFFAMARCI)

DI **ADELAIDE BARIGOZZI**

Oprah Winfrey è la donna più popolare d'America. Ha 54 anni, è ricchissima, influente, bella, ma... non riesce a dimagrire in maniera definitiva. Tanto che, pochi giorni fa, ha dichiarato: nella vita ho vinto tante battaglie, ma quella per perdere peso non la vincerò mai. Se anche voi siete tra quelle pronte a gettare le armi, aspettate, perché ormai i medici di tutto il mondo hanno cambiato rotta. Non più (solo) mangiare meno per stare meglio, ma mangiare meglio per vivere di più. La ricerca ci dice che i nostri geni sono pronti a portarci fino ai 122 anni e che a tavola possiamo mantenere giovani muscoli e cervello, persino cancellare le rughe, come assicura il "guru" americano della giovinezza Nicholas Perricone. Nel suo ultimo libro, *Antiaging per il viso e per la mente* (Sperling & Kupfer), il dottore spiega che, per conservare la pelle liscia, bisogna prima di tutto evitare i cibi che provocano la "glicazione", processo biologico in cui è coinvolto il glucosio che diminuisce l'elasticità cutanea. Principali imputati, zucchero, dolci, prodotti da forno, patatine e gallette di riso soffiato. Tutti da dimenticare, come anche i cibi lavorati industrialmente. Una raccomandazione condivisa dai maggiori esperti di medicina antiaging: «Insieme a carne rossa, insaccati e formaggi, i carboidrati raffinati accelerano l'ossidazione, la formazione dei radicali liberi, che porta all'invecchiamento cellulare di tutto l'organismo. Un fenomeno che inizia fin da giovani, verso i 35 anni», spiega Ascanio Polimeni, neuroendocrinoimmunologo membro della World society of antiaging medicine e autore, con Vincent C. Giampapa, del saggio *Il fattore genetico. Il programma personalizzato per mantenerti giovane in base al tuo Dna* (Sperling & Kupfer). Il suo consiglio? «Bisogna tornare a una dieta "paleolitica", naturale e poco elaborata».

Nutriceutica contro il tempo

Un menu antinvecchiamento può persino prevenire e combattere i tumori. È questa la sfida maggiore della nutriceutica, settore della medicina che studia gli effetti terapeutici della dieta sul nostro organismo e a cui si deve

•*Segue*

Foto KIKAPRESS

Sharon Stone
L'attrice, 50 anni, sempre in forma, segue la "GI Diet" , il regime alimentare inventato da Rick Gallop, che associa i cibi secondo il loro indice glicemico.

IL MENU DI LUNGA VITA

Cottura al vapore, pochi grassi, tanti spuntini. Questo il segreto del programma antiage preparata per «Grazia» dalla dietologa Licia Colombo, responsabile del Servizio di dietologia dell'Istituto scientifico multimedica di Castellanza

LUNEDÌ
•PRANZO: RISO INTEGRALE (70 GR) CON BROCCOLI AL VAPORE E OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, INSALATA MISTA, UN FRUTTO, DUE NOCI.
•CENA: FARRO E LENTICCHIE CON OLIO E PARMIGIANO (UN CUCCHIAIO), SPINACI SCOTTATI, UNA MELA.

MARTEDÌ
•PRANZO: SALMONE AL CARTOCCIO (200 GR), FAGIOLINI E CAROTE AL VAPORE CON OLIO, UN PANINO INTEGRALE (60 GR), UN FRUTTO.
•CENA: RISO INTEGRALE E SOIA, UN PIATTO DI BIETOLE CON OLIO, UN FRUTTO, UN QUADRATINO DI CIOCCOLATO FONDENTE.

MERCOLEDÌ
•PRANZO: PASTA INTEGRALE (80 G) CON SALSA DI POMODORO, CAVOLFIORE AL VAPORE, UN FRUTTO DI STAGIONE.
•CENA: PETTO DI POLLO AL CURRY (150 GR), MIX DI VERDURE AL VAPORE CONDITE CON OLIO, UN PANINO INTEGRALE (60 GR), UN FRUTTO.

GIOVEDÌ
•PRANZO: INSALATA CON TONNO AL VAPORE (100 GR), CONDITA CON OLIO, UN PANINO INTEGRALE (60 GR), UN FRUTTO DI STAGIONE.
•CENA: ZUPPA DI AVENA E CECI CON OLIO E PARMIGIANO, INSALATA DI GERMOGLI, UN FRUTTO, UN QUADRATINO DI FONDENTE.

VENERDÌ
•PRANZO: PASTA INTEGRALE (80 GR) CON SUGO DI VERDURE AL VAPORE CONDITE CON OLIO, CAVOLINI DI BRUXELLES AL VAPORE, UN FRUTTO DI STAGIONE, DUE NOCI.
•CENA: SGOMBRO AL CARTOCCIO (200 GR), BIETOLE AL VAPORE CONDITE CON OLIO, UN PANINO INTEGRALE (60 GR), UN FRUTTO DI STAGIONE, UNA NOCE.

SABATO
•PRANZO: TACCHINO ALLA PIASTRA (150 GR) CON ERBE AROMATICHE, INSALATA MISTA, UN PANINO INTEGRALE (60 GR), UNA COPPA DI FRUTTI DI BOSCO.
•CENA: ZUPPA D'ORZO E LENTICCHIE ROSSE CON OLIO, ZUCCHINE AL VAPORE CON LIMONE, UN FRUTTO DI STAGIONE, UN QUADRATINO DI CIOCCOLATO FONDENTE.

DOMENICA
•PRANZO: PESCE SPADA (200 GR) ALLA PIASTRA CON ERBE AROMATICHE, INSALATA MISTA, UN PANINO INTEGRALE (60 GR), UNA BANANA.
•CENA: DUE UOVA ALLA COQUE, FAGIOLINI E CAROTE AL VAPORE CON OLIO DI OLIVA, UN PANINO INTEGRALE (60 GR), UNA MELA.

TUTTI I GIORNI
PRIMA COLAZIONE: UNA TAZZA DI LATTE PARZIALMENTE SCREMATO (O UNO YOGURT BIANCO MAGRO), UN PUGNO DI MUESLI CON CEREALI INTEGRALI E SEMI DI LINO E GIRASOLE (O DUE FETTE BISCOTTATE INTEGRALI), UN TÈ VERDE CON UN CUCCHIAINO DI MIELE E UNA SPREMUTA DI ARANCIA ROSSA.
SPUNTINI: UNO LA MATTINA E UNA MERENDA IL POMERIGGIO. SCEGLIETE TRA UNA TAZZA DI TÈ VERDE OPPURE UN FRUTTO DI STAGIONE O UN BICCHIERE DI SUCCO DI MIRTILLO.
REGOLE GENERALI: DA BERE UN LITRO E MEZZO DI ACQUA, UN BICCHIERE DI VINO ROSSO O DI BIRRA. L'UNICO CONDIMENTO CONCESSO È L'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (DUE CUCCHIAI AL GIORNO), MAI BURRO E, SOPRATTUTTO, MARGARINA (HA GRASSI IDROGENATI CHE FANNO MALE ALLA SALUTE).
DA RIDURRE: IL SALE DA CUCINA E I DADI. MOLTO MEGLIO INSAPORIRE CON LE SPEZIE: SONO RICCHE DI ANTIOSSIDANTI.
CUOCETE POCO: LA COTTURA DIMINUISCE L'APPORTO NUTRIZIONALE DEI CIBI: L'IDEALE SAREBBE POTERLI SCEGLIERE BIOLOGICI E CONSUMARLI CRUDI O - AL MASSIMO - COTTI AL VAPORE. IN ALTERNATIVA CARTOCCIO E MICROONDE.

la scoperta di diverse sostanze antiage presenti negli alimenti. «I primi studi hanno evidenziato che, in alcuni paesi del mondo - in Giappone e in certe aree del Mediterraneo - ci si ammalava meno», spiega Adriana Albini, responsabile della ricerca oncologica dell'istituto scientifico MultiMedica. «In generale, gli italiani sono messi bene. Anche gli ultimi dati pubblicati confermano che qui l'aspettativa di vita è superiore alla media europea». Merito della tanto decantata dieta mediterranea? In parte. «Gli ingredienti che fanno la differenza sono olio d'oliva, verdure, frutta, pesce e fibre. Molti cibi della nostra cucina, poi, sono ricchi di nutrienti antinfiammatori e antiossidanti. Inoltre, gli studi molecolari hanno rivelato che certe sostanze come gli isoflavoni di tè, vino rosso, birra e cacao, proteggono da certi tipi di tumore».

Alimenti con superpoteri

Insomma, bisogna mangiare antiossidanti. «La maggior quantità di queste sostanze si trova nella frutta e nella verdura», dice Licia Colombo, medico dietologo. E qui parte la lunga lista dei prodotti allunga-vita: «Nei vegetali di color arancione e verde scuro ci sono i carotenoidi: pigmenti che proteggono il sistema immunitario, riparano il dna e bloccano le sostanze cancerogene. Inoltre, il beta-carotene contenuto in carote, zucca, albicocche e pesche è precursore della vitamina A, indispensabile per la salute della pelle e degli occhi. Le stesse doti del pomodoro, anche in salsa: è una fonte di licopene che protegge la membrana cellulare dallo stress ossidativo. Broccoli, cavolfiori, cavoli e verze sono, invece, ricchi di isotiocianati, dalla provata azione antitumorale. Come i terpeni, essenze oleose della buccia di arance e limoni. Anche il tè verde aiuta a prevenire il cancro, grazie a flavonoidi e catechine. Queste ultime si trovano anche nel cioccolato fondente (con almeno il 60% di cacao), nell'uva scura e nel vino rosso e nei frutti blu (mirtilli, ribes). Tra i legumi, la soia e i suoi derivati assicurano genisteina, un fitoestrogeno utile in menopausa e benefico per la pelle. Quanto ai cereali, la crusca di frumento apporta acido fenolico ad alto potere antiossidante. Infine, il pesce azzurro (salmone, tonno, sgombro, pesce spada, alici) è ricco di acidi Omega 3 importantissimi in una dieta di lunga vita: sono antinfiammatori e riducono il rischio di malattie cardiovascolari». E perché nelle diete ci sono sempre le noci? «Perché sono una miniera di vitamina E, come l'olio extravergine d'oliva: allungano la vita e rigenerano la pelle», dice l'esperta.

Oprah Winfrey
L'opinion maker americana ha dichiarato di aver rinunciato alla battaglia per perdere peso.

Meno calorie, più anni

Mettere a tavola questi "superalimenti", però, non basta. «Bisogna anche tenere sotto controllo le calorie. Il sovrappeso, specie localizzato sulla pancia, non è solo un fattore di rischio per diabete e malattie cardiovascolari: fa invecchiare prima», avverte Albini. Ma un regime light non è anche automaticamente antiage. «Dimagrire troppo è uno stress e può portare a carenze nutrizionali. Una dieta ipocalorica deve avere sempre una durata, mentre un'alimentazione antietà può diventare un'abitudine», risponde Colombo. Ma qual è il fabbisogno energetico giornaliero per vivere bene a lungo? «A meno che non ci siano particolari esigenze, una donna adulta ha bisogno di 1600 calorie, un uomo di 2000». Quanto alle percentuali dei vari alimenti, gli esperti non concordano. C'è chi consiglia di aumentare le proteine a svantaggio dei carboidrati. «Ma, se si vuole un effetto antietà efficace, bisogna puntare su un menu bilanciato», dice Colombo. «Cinque porzioni al giorno tra frutta e verdura di stagione, variandone i colori. Una porzione di pasta, riso o pane integrali a pranzo e a cena, pesce e un mix di cereali e legumi tre volte la settimana, carne bianca due volte, carne rossa e uova una».

Superspremute e pomodori viola

La tavola del futuro prossimo? Potrebbe riservarci molte sorprese. Gli isoflavoni di frutta e verdura sono al centro di studi che potrebbero regalarci nuovi superalimenti, più terapeutici di una medicina. «Le piante producono una gran quantità di molecole preziose: il nostro obiettivo è sfruttarne al massimo i benefici per prevenire il cancro e aumentare la qualità della vita», spiega Marco Giorgio dell'Istituto europeo di oncologia (Ieo) di Umberto Veronesi, tra gli autori della sperimentazione del "pomodoro viola anticancro", i cui primi risultati sono stati pubblicati di recente sulla rivista scientifica *Nature Biotechnology*. Si tratta di un pomodoro arricchito di antocianine, pigmenti purpurei antiossidanti, prodotti dai geni della bocca di leone, che si sta rivelando efficace nel rallentare i processi tumorali. «In tre-cinque anni saremo pronti a provarlo sull'uomo», assicura lo studioso. Un grande risultato che tocca un tema delicato, quello delle modificazioni genetiche. «Ma non c'è differenza tra una pianta selezionata da secoli e una Ogm, tranne che, per ottenere la seconda, ci vuole meno tempo», argomenta Giorgio. «Un altro frutto su cui stiamo lavorando è l'arancia rossa di Sicilia, naturalmente ricca di antocianine. Qui la sfida è produrre un superconcentrato di nutrienti: mezzo bicchiere di succo con gli stessi benefici di 50 litri di spremuta». ■

Foto MASTERPHOTO