IL CIBO è la nostra MEDICINA

Studi scientifici, libri, corsi di cucina... ci ripetono che possiamo curarci mangiando. Vediamo cosa c'è di vero

di Francesca Soccorsi

Chiara Manzi, di "Nutrition Academy", insegna a preparare piatti antiaging.

Va di moda parlare di cibo-medicina. E non a caso: le ultime scoperte della genetica hanno permesso di capire come ciò che mangiamo riesca a influire sul Dna e, dunque, a farci bene (o male). L'ultimo contributo, in ordine di tempo, è della nutrizionista Haylie Pomroy, che nel suo libro *Attiva il tuo supermetabolismo*, uscito da poco anche in Italia (vedi riquadro a destra), spiega perché alcuni alimenti sono più efficaci di altri per restare in forma. In pratica, lavorano su due livelli: interagiscono con i geni della longevità e fanno funzionare meglio il metabolismo, quindi permettono all'organismo di sfruttare in modo ottimale le sostanze che contengono, difendendoci dalle malattie. Ma davvero riusciremo a curarci a tavola? Cerchiamo di capirne di più.

Gli alimenti saranno i farmaci del futuro?

«Gli studi in merito non lasciano spazio a dubbi: siamo ciò che mangiamo e alcuni cibi, più di altri, sono in grado di proteggerci», spiega il dottor Ascanio Polimeni, psiconeuroendocrinologo, direttore di ReGenera Research Group, associazione scientifica che si occupa di medicina antiaging. «L'importante, però, è non dimenticare che solo una dieta sana a 360 gradi è davvero efficace», osserva il dottor Filippo Ongaro, esperto in medicina antiaging e nutrigenomica, che all'argomento ha dedicato il suo nuovo libro, *Fino a cent'anni* (Ponte alle Grazie), in uscita a metà maggio.

Come agiscono i supercibi?

«È chiaro che nessun alimento, preso singolarmente, può fare miracoli, però è provato che alcune molecole contenute nei cibi funzionano come medicine, perché modulano importanti catene metaboliche, sono antinfiammatorie e antiossidanti. Una dieta ricca di queste sostanze, accompagnata dall'attività fisica e da un preciso "timing alimentare", abbassa drasticamente il rischio di ammalarsi», chiarisce Polimeni. «Alcune ricerche dicono che per stare bene, si deve digiunare 14 ore e mangiare due o al massimo tre volte nelle altre 10. Poi, due giorni a settimana, bisogna ridurre del 30% l'introito calorico. Così, si provoca nell'organismo uno stress rapido e innocuo, l'ormesi, che stimola le cellule a produrre antiossidanti».

Quali sono le molecole-medicina?

«La quercetina, il resveratrolo, la curcumina, le antocianine, l'epigallocatechingallato, la fisetina e la capsaicina, sostanze in grado di modificare le vie genetiche che controllano la durata della vita», chiarisce la nutrizionista Lucilla Titta, coordinatrice del progetto "SmartFood" dell'Istituto europeo di oncologia di Milano (*ieo.it/smartfood*). Lavorano mimando il digiuno, una condizione essenziale per stare in salute: «Le ricerche hanno chiarito che la restrizione calorica accende i geni della longevità, mentre quelli dell'invecchiamento si svegliano quando mangiamo troppo. Queste molecole sembrano in grado di ingannare il corpo e di fargli credere che ci sia penuria di viveri».

Ma il Dna non è immutabile?

«Il genoma, ovvero il materiale genetico presente in ogni cellula, non è il padrone assoluto: alcuni nutrienti, pur non alterando la struttura dei geni, che non può cambiare, ne modificano la funzionalità, cioè l'epigenoma, che è l'insieme dei processi chimici con cui il Dna si esprime», precisa la dottoressa Titta. Quindi, anche se abbiamo ereditato la predisposizione a una patologia, non siamo per forza destinati ad ammalarci. Si spiega così come mai gemelli monozigo-

Al Campus Cascina Rosa di Milano si tengono corsi di cucina per la prevenzione dei tumori.

da segnare in agenda

>il 13 e 14 maggio, presso la sede Iscom di Modena, il dottor Paolo Bellingeri, nutrizionista in ambito oncologico, terrà un corso teorico e pratico dal titolo: "La scuola di cucina al servizio della salute". Due giorni per comprendere che un'alimentazione corretta, ricca di cibi integrali e vegetali, può aiutarci a prevenire le malattie cronico-degenerative: «Mangiare bene, secondo le regole delle Diete Mediterranee, vuol dire ridurre le probabilità di ammalarsi», chiarisce il medico. Il corso è organizzato in collaborazione con Sana Forchetta Formazione (per info: *espritsrl.com*).

In *Attiva il tuo supermetabolismo* (Sperling&Kupfer, 17 €) la nutrizionista Haylie Pomroy spiega come restare sane coi cibi ok. Sotto: il nostro chef-scienziato Marco Bianchi, cone Federica Pellegrini, alle prese con dolcetti a tutta salute.

ti, con lo stesso corredo genetico, spesso abbiano una storia di malattie completamente diversa.

Tutto ciò non rischia di gonfiare il business dei test genetici?

«Il pericolo c'è. Per evitare le speculazioni, bisognerebbe sempre affidarsi allo specialista: solo il medico può decidere se prescrivere o meno un esame di questo tipo per incrociare i dati con marker biologici come colesterolo o glicemia e, poi, consigliare quale tipo di alimentazione seguire», dice Polimeni. Insomma, non si deve cedere alla tentazione di acquistare kit fai da te su Internet. «Tra l'altro, i test genetici non sono così importanti per la nutrigenomica. Infatti, il Dna differisce da persona a persona solo per lo 0,1%. Quindi, è molto più importante studiare l'effetto che i cibi hanno su quello umano in generale, piuttosto che su quello del singolo», nota il dottor Ongaro.

Quali problemi di salute potremo con maggiori probabilità curare a tavola?

«Sicuramente le patologie del benessere e dell'iperalimentazione: diabete, obesità, sindrome metabolica, diversi tipi di neoplasie, malattie cardiache e neurodegenerative», chiarisce Ongaro. «Non è un caso che oggi si cominci a parlare dell'Alzheimer come di un diabete di tipo 3, perché si è capita la stretta relazione che c'è fra questa patologia e la dieta», aggiunge il dottor Ascanio Polimeni.

Anche il cervello potrà essere protetto con la dieta giusta?

«Non c'è dubbio: alcuni alimenti funzionano come veri farmaci sui neuroni», puntualizza la professoressa Silvana Hrelia, docente di Biochimica all'Università di Bologna. «Tè verde, olio extravergine d'oliva, pesce, mele, frutta in guscio, caffè, pomodoro e cioccolato, per citarne alcuni, sono ricchi di molecole antiossidanti e antinfiammatorie che proteggono il cervello dagli eventi vascolari (come l'insufficiente afflusso di sangue), favoriscono l'eliminazione delle sostanze tossiche e dei radicali liberi e ostacolano la formazione di placche arteriosclerotiche».