

# REGOLE ALIMENTARI MODERNE PRO E CONTRO

BASTA CONTEGGIARE LE CALORIE O CONTROLLARE I MORSI DELLA FAME. I NUOVI GURU DELLA FORMA IDEALE PARLANO LINGUAGGI PIÙ SOFISTICATI E MENO PUNITIVI.

DI CLAUDIA CARDIN

1

**Studiare il proprio Dna, per investire sul futuro** Arzille ultraottantenni asciutte e scattanti, con ossa forti e un metabolismo a pieno regime. Con un "programma genetico personalizzato", che include una serie di metodiche antiage, prima fra tutte un'alimentazione tarata sul proprio Dna, il sogno di una lunga vita, sana e in forma, può diventare realtà. Presupposti: con alcuni esami di nutrigenomica eseguiti su un campione biologico minimo (basta una goccia di sangue), si rileva una serie di geni polimorfici (modificabili) per impostare un piano nutrizionale con alimenti e integratori antiage calibrati sul proprio profilo genetico e che tiene conto anche di alcuni parametri cutanei, quali pH ed eventuali alterazioni cellulari di tipo infiammatorio (info: [www.flylife.it](http://www.flylife.it); [www.agingresearch.org](http://www.agingresearch.org)).

COMMENTO DELL'ESPERTA «Valida per diminuire il "rischio genetico" di alcune malattie, tra cui l'obesità, oppure per impostare scelte alimentari più attinenti al proprio metabolismo. Ma attenzione a non confonderla con una tecnica di dimagrimento o antinvecchiamento», dice Alessandra Bordini, dietologa, Università di Bologna.

**Assecondare gli ormoni per nutrirsi secondo natura** Sonno, umore, bellezza della pelle: dipendono anche dagli ormoni. Di più: alcuni di questi "messaggeri chimici", come ormoni tiroidei, cortisolo, adrenalina, condizionano il metabolismo, il peso forma e la capacità di conservare un "vitino di vespa". Ecco perché i nuovi profeti della medicina antiaging e del dimagrimento li tengono in gran conto. Fino ad arrivare a formulare piani alimentari ad hoc, come la "Dieta ormonale", proposta dall'endocrinologo Thierry Hertoghe. «Povera di grassi animali, zuccheri, alcol e caffè e ricca di carni bianche, pesce, uova, legumi, frutta, verdure e carboidrati complessi, tutti a rilascio più lento di zuccheri», dice Ascanio Polimeni, esperto di psiconeuroendocrino-immunologia. A seconda del tipo ormonale si può decidere il menu quotidiano con i cibi più idonei per perdere i chili in eccesso e migliorare la salute psicofisica (info: [www.dietaormonale.com](http://www.dietaormonale.com); [www.inthormonesociety.org](http://www.inthormonesociety.org)).

COMMENTO DELL'ESPERTA «Niente di nuovo nei suoi presupposti, che riprendono quelli di una dieta corretta ed equilibrata. Inoltre, sebbene sia già nota la connessione tra assetto ormonale e metabolismo, l'efficacia della "dieta ormonale" è comunque ancora tutta da dimostrare», dice la dietologa Alessandra Bordini.

2

3

**Mangiare bene per ringiovanire la pelle** La relazione con il dermatologo è cambiata. Prima veniva consultato solo per patologie cutanee, oggi è anche affidabile consigliere di bellezza e di strategie alimentari antiage ad ampio spettro. Antesignano Nicholas Perricone ([www.nvperricone.it](http://www.nvperricone.it)), un medico che, al pari di Stephen King, ha pubblicato molti bestseller. L'ultimo, "Antiaging per il viso e per la mente" (ed. Sperling & Kupfer, 19 euro) è un compendio del suo metodo, che privilegia cibi con proprietà antinfiammatorie (meglio se biologici), come i frutti di bosco, vegetali a foglia verde scuro e il pesce selvaggio, uso ragionato di spezie antiage, come la curcuma e la cannella, in sinergia con uno stile di vita corretto. Si concentra invece sulla colazione la "dermodieta" del dermatologo plastico Antonino Di Pietro ([www.antoninodipietro.it](http://www.antoninodipietro.it)): «Il menu comprende macedonia o centrifugati di frutta e verdura fresca per apportare vitamine e minerali antiossidanti che incentivano il metabolismo cutaneo, due fette di pane integrale, marmellata senza zuccheri aggiunti e un velo di burro, ricco di selenio e vitamina A. E per finire, uno yogurt naturale e una tazza di latte».

COMMENTO DELL'ESPERTA «Giusto, e ben noto, l'accento posto sul consumo di antiossidanti, soprattutto se l'obiettivo è contrastare il photoaging. Attenzione: gli antiossidanti però non fanno sparire le rughe!», ricorda Bordini.

**Usare la testa per far funzionare il cervello** Anche il cervello è una macchina chimica che dipende da come ci alimentiamo: diversi cibi, infatti, contengono nutrienti e micronutrienti che consentono al sistema nervoso di funzionare in maniera ottimale e che stimolano gli "euforizzanti" naturali dell'organismo. «Qualsiasi regime alimentare si stia seguendo, mai trascurare le sostanze che partecipano alla sintesi dei neurotrasmettitori, come acetilcolina, noradrenalina, dopamina, serotonina. L-glutammina, Gaba (acido gamma-aminobutirrico), contenuti in alimenti molto comuni: pesce, carni bianche e rosse, fegato, uova, latte, legumi e parecchi vegetali», dice Benvenuto Cestaro, che dirige la Scuola di specializzazione in scienza dell'alimentazione dell'Università di Milano. Fondamentale anche un'adeguata assunzione di acidi grassi omega 3, contenuti nel pesce (in particolare quello selvatico dei mari freddi e quello azzurro) e di omega 6 (soprattutto in oli vegetali e cereali), perché condizionano la fluidità delle membrane e l'efficienza con la quale i segnali si trasmettono dall'esterno all'interno delle cellule nervose e viceversa.

COMMENTO DELL'ESPERTA «L'impostazione è corretta, perché la connessione tra i componenti degli alimenti e il nostro organismo è strettissima, e si riscontra anche a livello cerebrale. E a proposito di omega 3, recenti ricerche li indicano anche come un possibile strumento nutrizionale per prevenire la demenza senile», spiega Bordini.

4

5

**Vivere bio per disintossicarsi** Più che una dieta, un regime detox che riequilibra un po' tutto l'organismo: è la "dieta biologica" che riprende i principi dell'omotossicologia, medicina non convenzionale affine all'omeopatia. Il regime alimentare personalizzato, solitamente dissociato (frutta come spuntino, verdure crude a ogni pasto, ma a pranzo solo alimenti digeriti in ambiente alcalino: carboidrati, patate e legumi; a cena solo cibi digeriti in ambiente acido: proteine di origine animale in genere), è accompagnato dall'assunzione di rimedi omotossicologici individuati dal medico esperto. «Si utilizzano, per esempio, Lymphomyosot e Hamamelis Homaccord, che favoriscono il drenaggio delle tossine e aiutano a "rimediare" a specifiche défaillance, per esempio l'adipe localizzato sull'addome e i cuscinetti su bacino, fianchi e cosce», spiega Stefano Bernini, medico nutrizionista ed esperto di omotossicologia (info: Associazione medica italiana di omotossicologia, Centralino della salute, numero verde 800.385014).

COMMENTO DELL'ESPERTA «Apprezzabile l'importanza attribuita al consumo di frutta e verdura, ricche di sostanze bioattive. Ma sull'efficacia di questa dieta mancano del tutto le evidenze scientifiche», sottolinea la dietologa Alessandra Bordini.