



LA SALUTE È NELLA VITA

La dieta giusta ti salva la vita

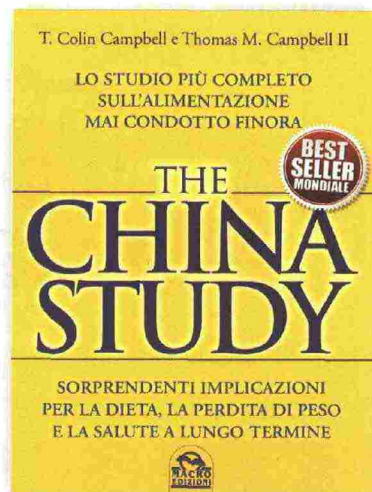
Tra i tanti libri di diete e di ricette ce n'è uno che merita di essere letto perché scaturisce da una ricerca autorevole, che mette a confronto le popolazioni cinese e americana. Ma non solo: un'indagine indiana sui ratti arriva alla conclusione clamorosa che una dieta ipoproteica può sconfiggere il cancro

di Fleur

L'evoluzione dei costumi spesso corrisponde a un cambiamento di gusti. Nell'epoca in cui il cibo diventa il tema per un'Esposizione Universale, l'attenzione si è focalizzata sul tipo di alimentazione delle varie popolazioni del mondo e sul suo impatto sulla longevità.

I libri sulle diete sono costantemente in cima alle classifiche di vendita soprattutto in questi mesi. "The China Study" di T. Colin Campbell e Thomas M. Campbell, è considerato un breakthrough nel campo dell'alimentazione. È lo studio più completo e più ampio (27 anni di ricerca) mai condotto finora sulla popolazione americana con sorprendenti implicazioni per la dieta, la perdita di peso e la salute a lungo termine. Questo libro prende il no-

me da un ampio progetto di ricerca condotto dalla Cornell University, l'Università di Oxford e dalla Accademia Cinese, che ha preso in esame un'ampia gamma di malattie e fattori legati all'alimentazione e allo stile di vita nella Cina rurale e più recentemente a Taiwan. Lo "studio Cina" ha finito per produrre più di 8.000 correlazioni fra i vari fattori dietetici e le malattie.



MANGIAMO QUELLO CHE CI È SEMPRE PIACIUTO, MA QUELLO CHE PIACE FA BENE?

T. Colin Campbell, autore di questo libro insieme al suo quinto figlio Thomas M. Campbell II, è uno scienziato di fama internazionale. Insegna Nutrizione Biochimica alla Cornell University.

Si presenta così:

"Più di quarant'anni fa, agli inizi della mia carriera, non avrei mai pensato che il cibo fosse così intimamente collegato ai problemi di salute. Per anni non mi sono domandato più di tanto quali fossero gli alimenti migliori da consumare. Mangiavo quello che mangiavano tutti: il cibo era buono per definizione. Noi tutti mangiamo le cose che ci piacciono o che ci convengono o quelle che i nostri genitori ci hanno inse-

gnato a preferire. Sono cresciuto in una fattoria dove si producevano principalmente latticini, e la nostra esistenza ruotava intorno al latte. A scuola ci dicevano che il latte vaccino rende forti e sani i denti e le ossa. Era il cibo più perfetto che la natura avesse da offrirci. Nella nostra fattoria ci nutrivamo quasi esclusivamente dei prodotti dell'orto e dell'allevamento. Nella mia famiglia sono stato il primo ad andare all'università. Ho seguito il corso introduttivo alla medicina veterinaria alla Penn State e poi ho frequentato per un anno la facoltà di veterinaria presso l'Università della Georgia, dopodiché la Cornell University mi ha offerto una borsa di studio per un dottorato di ricerca in "nutrizione animale". Mi ci sono trasferito, in parte per l'ottima ragione che sarebbero stati loro a pagarmi per andare a scuola e non viceversa, e lì ho preso una laurea di secondo grado. Sono stato l'ultimo studente a laurearsi con il professor Clive McCay, un docente della Cornell famoso per aver prolungato le vite dei ratti somministrando loro molto meno cibo di quanto avrebbero mangiato normalmente. Il mio dottorato di ricerca alla Cornell era incentrato sulla scoperta di metodi migliori per far crescere più in fretta le mucche e le pecore. Cercavo di apportare miglioramenti alla nostra capacità di produrre proteine animali, il fondamento di quella che mi era stata presentata come "buona alimentazione".

COME DEFINIRE SCIENTIFICAMENTE IL CONCETTO DI "BUONA ALIMENTAZIONE"

I concetti principali della teoria di T. Colin Campbell si possono riassumere in pochi punti:

- per quanto problematiche, le sostanze chimiche presenti nell'ambiente e nel cibo non sono la causa principale del cancro;
- i geni ereditati dai genitori non sono il fattore più determinante nell'incidenza del cancro o di altre malattie mortali;
- la speranza che la ricerca genetica possa portare a cure farmaceutiche per le malattie ignora le soluzioni più efficaci che possono essere messe in atto oggi;
- l'assunzione di una sostanza nutritiva, come ad esempio i carboidrati, i grassi, il colesterolo o gli acidi grassi omega-3, non da-

L'obesità dei bambini è in crescita, e questo dato preoccupa circa la salute delle future generazioni. Occorre educare i bambini, fin da piccoli, a una corretta alimentazione perché questo consentirà loro di nutrirsi in modo salutare senza alcuna difficoltà. Nell'altra pagina, la copertina del libro di Campbell.



rà come risultato una salute a più lungo termine;

- le vitamine e gli integratori alimentari non forniscono una protezione a lungo termine dalle malattie;
- i medicinali e la chirurgia non sono in grado di curare le malattie più diffuse.

Il metodo Campbell si basa principalmente sulla ridefinizione della concezione di buona alimentazione. I risultati provocatori di ricerca biomedica, comprese le scoperte risultanti da un programma di laboratorio della durata di ventisette anni (sovvenzionato dal-

LA SALUTE A TAVOLA



Il metodo Campbell si basa sui risultati provocatori di ricerca biomedica, comprese le scoperte risultanti da un programma di laboratorio che dimostrano che una dieta corretta può rendere immuni dal cancro.

le più rispettabili agenzie di finanziamento), dimostrano che una dieta corretta può salvare la vita. Ecco alcune constatazioni clamorose:

- un cambio di alimentazione può permettere ai pazienti diabetici di sospendere l'assunzione di farmaci;
- una cardiopatia può essere fatta regredire solo con la dieta;
- il cancro al seno è in relazione con i livelli di ormoni femminili nel sangue, a loro volta determinati dal cibo che consumiamo;
- il consumo di latticini può aumentare il rischio di cancro alla prostata;

- gli antiossidanti presenti nella frutta e nella verdura sono collegabili a migliori prestazioni intellettuali nella vecchiaia;
- è possibile prevenire i calcoli renali con una dieta sana;
- il diabete di tipo 1, una delle malattie più devastanti che possano colpire un bambino, presenta evidenti correlazioni con le pratiche di alimentazione infantile.

Il metodo Campbell non è una dieta da seguire per un tempo determinato, che comporta sacrifici e rinunce, ma una vera e propria filosofia alimentare da adottare per tutta la vita affinché, tramite le sostanze nutritive naturalmente contenute nel cibo, si possa tutelare la salute del nostro organismo. Molte delle malattie più gravi che ci minacciano si prendono a tavola, giorno dopo giorno.

“Queste scoperte dimostrano che una buona dieta è l’arma più potente di cui disponiamo contro la malattia”, afferma il professore. “La nostra spesa pro capite in assistenza sanitaria è di gran lunga superiore a quella di qualsiasi altra società nel mondo, eppure due terzi degli americani sono sovrappeso, e più di quindici milioni di nostri connazionali soffrono di diabete, una cifra in rapido aumento. Siamo afflitti dalle cardiopatie con la stessa frequenza di trent’anni fa, e la guerra al cancro lanciata negli anni Settanta del Novecento si è rivelata un insuccesso clamoroso. Metà della popolazione americana ha un problema di salute che richiede l’assunzione una volta alla settimana di un farmaco prescritto dal medico, e più di cento milioni di statunitensi hanno il colesterolo alto. A peggiorare le cose, stiamo conducendo i nostri giovani verso un baratro di malattie, di cui cadono vittime in sempre più tenera età. Un terzo dei bambini di questo paese è sovrappeso o a rischio di diventarlo. I nostri piccoli sono afflitti con sempre maggior frequenza da una

forma di diabete che un tempo veniva riscontrata solo negli adulti, e assumono più farmaci con obbligo di ricetta di quanto sia mai successo nel passato”.

Spara queste cifre a raffica, senza dover consultare appunti. È una realtà sociale acquisita, incontestabile, destinata a peggiorare se la gente non si sensibilizza e decide in massa di cambiare radicalmente il suo modo di alimentarsi.

IL RUOLO DELLE PROTEINE ALIMENTARI NELLO SVILUPPO DEL CANCRO

“Mi sono imbattuto in un rapporto di ricerca proveniente dall'India che presentava alcune scoperte rilevanti e davvero provocatorie”, continua Campbell.

“I ricercatori indiani hanno studiato due gruppi di ratti. A un gruppo avevano somministrato l'aflatossina cancerogena e l'avevano poi sottoposto a una dieta composta per il 20% da proteine, un livello analogo a quello consumato da molti di noi in Occidente. All'altro gruppo era stata somministrata la stessa quantità di aflatossina, ma la dieta a cui era stato sottoposto era costituita da proteine solo per il 5%. Incredibilmente, ognuno degli animali che avevano seguito la dieta con il 20% di proteine presentava un cancro al fegato, mentre ognuno di quelli la cui alimentazione era composta per il 5% da proteine non si era ammalato di quel tumore. Era un punteggio di 100 a 0 che non lasciava alcun dubbio sul fat-

to che nel controllo del cancro l'alimentazione ha la meglio sui carcinogeni chimici, anche se molto potenti.

Trovandomi di fronte a dati così chiari, ho deciso di iniziare un approfondito programma di laboratorio che avrebbe analizzato il ruolo dell'alimentazione, e soprattutto delle proteine, nello sviluppo del cancro. Quanto emerso dalla ricerca indiana era scioccante: le diete a basso contenuto di proteine inibivano la formazione del cancro da parte dell'aflatossina, indipendentemente dalla quantità di questo carcinogeno sommini-

Pro e contro il crudismo

“The China Study” non è il solo libro che si occupa di alimentazione salutare se non addirittura terapeutica. Un altro, uscito di recente, cavalca l'onda della tendenza del momento, che ha due filoni principali: la cucina vegetariana e il crudismo. Quest'ultimo è un regime alimentare che prevede il consumo unicamente, o in larga parte, di alimenti rigorosamente non cotti, non lavorati e spesso provenienti da agricoltura biologica. I crudisti possono essere divisi tra coloro che sostengono il crudismo vegano o quello vegetariano, quelli che auspicano una dieta onnivora e quelli che sostengono una dieta crudista di sola carne. A seconda del tipo di stile di vita e dei risultati desiderati, la dieta crudista può includere una selezione di frutta cruda, verdura, noci, semi ed altri elementi nutrizionali, inclusi quelli di origine animale.

Il crudismo può includere qualsiasi dieta alimentare in cui il cibo non viene riscaldato o cotto ad una temperatura compresa tra 40°C (104°F) e 46 °C (115 °F). La più diffusa dieta crudista è quella vegana, ma altre tipologie possono includere prodotti di origine animale e/o carne.

Molte star dello spettacolo seguono questa alimentazione, da Carole Alt, Demi Moore, Prince, Uma Thurman, Alicia Silverstone per arrivare alle celebrità di casa nostra come Paola Maugeri, volto storico di Mtv, vegetariana da 34 anni e vegana da 17, che ha fatto dell'alimentazione uno stile di vita e soggetto del suo ultimo libro, “Alla Salute!”, edito da Mondadori. È la celebrazione della cucina sana: “Cavolo cinese, mela e succo di carota, lattuga romana, frutti di bosco e gambi di sedano, spinaci, mango di Sicilia e fragole”, è una dei suoi 109 succhi e frullati. Bibitoni punitivi? Niente affatto: “allegri, colorati, gustosi, danno energia, aiutano la pelle, si digeriscono in un attimo”, dice Paola, la cui missione è riappropriarsi di cibo fresco, non edulcorato, non addizionato.

A dar retta ai crudisti, quella è la strada per vivere bene a lungo, ma non tutto convince nella loro teoria. Un argomento contrario alla religione crudista è la presenza di sostanze antinutritive eliminate generalmente con la cottura: acido fitico, avidina e glucosidi sono solo alcuni composti che, non cotti a sufficienza, potrebbero a lungo andare causare danni all'organismo. Inoltre, secondo alcuni studi, le donne che mangiano sempre cibi crudi sentono molto più il freddo. Un altro aspetto negativo è l'impossibilità di eliminare batteri e parassiti scaldando un alimento a un massimo di 40°C. Insomma, è probabile che la dieta realmente salutare sia quella che alterna vari tipi di cibi e mette insieme in modo sapiente e oculato crudismo e cottura. Ossia, equilibrata.



LA SALUTE A TAVOLA

“Stiamo conducendo i nostri giovani verso un baratro di malattie: ad esempio, sono afflitti con sempre maggior frequenza da una forma di diabete che un tempo veniva riscontrata solo negli adulti”.

strata agli animali. Non solo, ma una volta verificata la formazione del cancro, le diete a basso contenuto proteico rallentavano sensibilmente anche la successiva crescita del tumore. In altre parole, gli effetti cancerogeni di quella sostanza chimica altamente carcinogena, l'aflatossina, venivano resi irrilevanti da una dieta a basso contenuto proteico. Di fatto, le proteine alimentari si sono rivelate così potenti nei loro effetti da permetterci di attivare e bloccare la crescita del

cancro semplicemente modificandone il livello di assunzione. Ma non è tutto: abbiamo anche scoperto che non tutte le proteine avevano quell'effetto. Quali sono le proteine che favoriscono sempre e in grande misura il cancro? La caseina, che

costituisce l'87% delle proteine del latte vaccino, favoriva tutti gli stadi del processo tumorale. Quale tipo di proteina non favoriva il cancro, perfino se assunta in dosi elevate? Da quanto risulta le proteine sane sono quelle vegetali, comprese quelle del frumento e della soia. Man mano che dai nostri studi emergeva nitido questo quadro, io vedevo messi in discussione alcuni dei concetti a cui ero più affezionato”.

Questi studi del professor Campbell dimostrano che le cardiopatie, il diabete e l'obesità possono essere fatti regredire mediante una dieta sana. Da altre ricerche risulta che varie forme di cancro, le malattie autoimmuni, la salute delle ossa e dei reni, i disturbi visivi e cerebrali in età avanzata (come la disfunzione cognitiva e il morbo di Alzheimer) sono sensibilmente influenzati dall'alimentazione. Ma la cosa più importante è che la dieta che si è ripetutamente dimostrata in grado di far retrocedere e/o prevenire queste malattie è la stessa dieta a base di cibi naturali e vegetali che nelle mie ricerche di laboratorio e nello “Studio Cina” è risultata capace di favorire la salute ottimale. I risultati sono coerenti. ■

Dove si pratica il crudismo

Il juicing è una tendenza che negli Stati Uniti spopola da anni (ne sono entusiaste Sarah Jessica Parker e Ellen Pompeo) e adesso è arrivata anche in Italia: non è una dieta, ma una filosofia del benessere, ideata per fare una pausa detox dal cibo di tutti i giorni, per ricaricarsi le pile, per sentirsi più leggeri e in forma. Esiste poi uno stile di vita: il crudismo, che cerca di dare all'individuo, attraverso una nuova prospettiva alimentare, il benessere fisico e la gioia di vivere. Con qualche pasto saltuario, un poco alla volta, si può prendere consapevolezza di un nuovo benessere; il superfluo poi svanirà da sé. Segnaliamo qualche locale in Italia che basa i suoi menù su questa filosofia.

• **Mantra Raw Vegan** è un ristorante/boutique che si trova a Milano, in via Panfilo Castaldi 21 www.mantrarawvegan.com. Aperto dal lunedì al sabato dalle 10 alle 24. Il primo ristorante 100% crudista d'Europa.

“Provare il crudismo è un atto di amore verso se stessi: gradualmente il corpo apprezzerà e ne richiederà ancora! Gli ingredienti spesso sono accostati in modo inedito: cicoria, cavolo e kiwi, mela, pompelmo e peperoncino, oppure banana e sciroppo d'acero, salvia e sedano”, ci dice Marina Dell'Utri, titolare del locale, “visto che i succhi non sono pastorizzati e realizzati con alimenti freschi, bisogna consumarli entro tre giorni dalla data di preparazione”. Il menu del ristorante propone insalate e zuppe ma anche dolci e dessert, tutti sani e crudi, oltre ai succhi Mantra Detox, che vengono preparati al momento, di solito durante le prime ore della giornata e che influiscono nella riduzione del gonfiore e del senso di pesantezza, il miglioramento dell'umore e della vitalità e il rafforzamento del sistema immunitario. “Gli unici effetti collaterali possono comparire all'inizio e indicano l'avvio della depurazione: i più frequenti sono un leggero mal di testa e una sensazione di spossatezza”.



• **Soul Kitchen**, in via Santa Giulia 2 a Torino (www.thesoulkitchen.it), è un altro ristorante che pratica la filosofia del crudismo, sia pure in modo meno “fondamentalista”.

• **Grezzo Italia**, è la prima pasticceria, cioccolateria, gelateria crudista e vegana al mondo e si trova a Roma, in via Urbana 130. È opera di Nicola Salvi e dello chef Vito Cortese, già fondatore di Nudo&Crudo. Il punto forte è il cioccolato crudo, ovvero un cioccolato artigianale senza grassi aggiunti con polvere di cacao lavorata a basse temperature: in questo modo il delizioso gusto del cioccolato rimane intatto, così come le sue caratteristiche nutritive.

• **Universo Vegano**, il primo Fast food vegano (www.universovegano.it) è oramai presente in molte città d'Italia: nasce dal desiderio di contribuire a uno stile di vita sostenibile per ogni essere vivente e per l'ambiente che lo ospita. Utilizza solo alimenti naturali, il più possibile a km zero (i prodotti che non viaggiano non aggiungono gas all'atmosfera) e senza derivanti da animali, come il panino denominato cruelty free.