

giovedì, 24 ottobre 2024

## Mangiare secondo la scienza

Anche i grandi possono dire delle baggianate, ad esempio, un giorno Socrate disse: "Ti pare che un vero filosofo possa curarsi di piaceri come quelli del mangiare e del bere?". Non sappiamo se questo suo dire fu l'ennesima causa dei rimproveri che gli muoveva la collerica moglie sua Santippe. In questo caso, però, mi sento di dare ragione alla signora. Intervistai tempo fa il filosofo Nicola Perullo e gli chiesi il motivo dell'accostamento da lui fatto tra filosofia e alimentazione. Così mi fu risposto: "Mi sembra un avvicinamento naturale, quello tra gastronomia e filosofia. La complessità proposta dai problemi del cibo è enorme: il piacere, la fame, la cultura, l'industria, l'artigianato, la natura, la globalizzazione e la salute".

Ed ecco un libro che risponde soprattutto sul piano della salute su verità e miti che accompagnano il nostro cibo. Un libro che consiglio non solo a chi si occupa delle cucine domestiche ma anche agli chef della nostra ristorazione. Lo ha pubblicato la [casa editrice Dedalo](#) è intitolato **Mangiare secondo la scienza** *La salute nel piatto*.

L'autrice è **Elisabetta Bernardi**.

Nutrizionista, biologa, specialista in Scienza dell'alimentazione. Oltre vent'anni di esperienza nella comunicazione e nella ricerca scientifica applicata alla nutrizione. Autrice e conduttrice della rubrica "Scienza in cucina" per il programma televisivo scientifico "Superquark", condotto da Piero Angela e "Noos" condotto da Alberto Angela. È docente in diverse università, autrice di numerose pubblicazioni scientifiche e di libri divulgativi e coautrice di testi universitari

Scrivo **Alberto Angela** in Prefazione: «Mangiare secondo la scienza è un libro che nasce da un'esigenza: esplorare il ruolo cruciale della nutrizione nella gestione della salute e delle malattie. Negli ultimi decenni, la ricerca scientifica ha dimostrato quanto profondamente la nostra dieta possa influire sul benessere generale, sulla prevenzione delle malattie e sulla gestione delle condizioni croniche. Questo volume colma il divario fra la complessità della scienza della nutrizione e gli innumerevoli consigli sulla dieta che spesso mancano di garanzie scientifiche (...) Uno degli insegnamenti di mio padre, cui Elisabetta dedica questo libro, era proprio il rigore scientifico e la semplicità del linguaggio: bisogna pensare di raccontare la scienza a persone che non sanno niente al riguardo e lei ha cercato di fare proprio questo. Ha navigato nelle banche dati delle pubblicazioni scientifiche per rendere facili e alla portata di tutti i risultati a volte complessi delle ricerche sulla nutrizione per contribuire a proteggere la nostra salute».

Non è difficile immaginare che parecchi a leggere il titolo di questo libro storceranno il naso. Perché sono molti a sostenere che la scienza nulla c'entri con la cucina. *Errore* direbbe Petrolini.

Credo che la migliore risposta si trovi in un profetico scritto del celebre cuoco francese Auguste Escoffier (1846-1935), il quale affermava già nel 1907 in *Le Guide Culinaire*: "La cucina, senza smettere di essere un'arte, diventerà scienza e dovrà sottomettere le sue formule, purtroppo ancora troppo empiriche, a un metodo e a una precisione che non lasceranno nulla al caso".

Senza dimenticare che il celebre Pellegrino Artusi intitolò proprio "La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene" (1891) quel suo famoso testo dalle innumerevoli edizioni.

Ai nostri giorni, ecco un grande cuoco qual è Gualtiero Marchesi dire: "La cucina è per sé scienza, sta al cuoco farla diventare arte".

*Dalla presentazione editoriale.*

«Ho il colesterolo alto, quali alimenti devo prediligere? E per proteggere le mie ossa? Per prevenire il diabete devo limitare tutti gli zuccheri? Cosa fare con la pelle a buccia d'arancia? Il legame tra alimentazione e salute è molto stretto, perché noi siamo ciò che mangiamo e in questo modo forniamo all'organismo i mattoni per la sua rigenerazione continua. Ma un eccesso di alcuni nutrienti o un difetto di altri possono impedire al nostro corpo di reagire e difendersi dalle patologie che lo colpiscono. "Mangiare secondo la scienza" cerca di sfatare i miti che legano alcuni cibi all'insorgenza di determinate malattie, anche con esempi semplici come la sana abitudine di mangiare la frutta alla fine dei pasti. Tutto in coerenza con l'evidenza scientifica, citando solo gli studi fatti sull'uomo e non i risultati "preliminari" di ricerche condotte su animali o in vitro».

Elisabetta Bernardi  
Mangiare secondo la scienza  
Prefazione di Alberto Angela  
Pagine 212 \* 17.00 euro  
Dedalo

