

## Alimentazione

# La salute passa davvero da ciò che mangiamo

Elisabetta Bernardi, biologa, nutrizionista e divulgatrice scientifica, lo spiega nel suo ultimo saggio 'Mangiare secondo la scienza'

di **Maddalena De Franchis**

«**Fa' che il cibo** sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo», sentenziava, ormai duemila anni fa, il medico più famoso della storia, Ippocrate di Co. Esiste, in effetti, un legame profondo tra alimentazione e salute: ciò che mangiamo può influire sui processi di rigenerazione cellulare e, più in generale, sul mantenimento di una condizione di benessere a lungo termine. In un'epoca in cui siamo letteralmente sommersi da consigli culinari, provenienti da fonti di ogni genere e non sempre attendibili, è importante nutrirsi secondo evidenze scientifiche rigorose: lo spiega bene Elisabetta Bernardi (nella foto piccola) - biologa nutrizionista e divulgatrice scientifica, nota soprattutto per la sua partecipazione ai programmi tv 'Superquark' e 'Noos', di Piero e Alberto Angela - nel suo ultimo saggio, 'Mangiare secondo la scienza'.

### ABBASSARE IL COLESTEROLO

**La 'dieta portfolio' è basata su proteine vegetali, fitosteroli, oli monoinsaturi e alimenti ricchi di fibre solubili**



za. La salute nel piatto' (Edizioni Dedalo, collana ScienzaFacile, Bari 2024, pp. 211). Con la prefazione di Alberto Angela, che elogia la capacità divulgativa dell'autrice, il libro si propone di tradurre ricerche scientifiche complesse in raccomandazioni pratiche e comprensibili a tutti, per poter migliorare la salute attraverso l'alimentazione. E dimostra come scelte alimentari consapevoli siano realmente in grado di prevenire malattie croniche, migliorare la qualità della vita e sfatare falsi miti. «Se il primo capitolo, intitolato 'Dimagrire', affronta il tema del sovrappeso e dell'obesità, de-

scritti come una vera e propria epidemia globale - argomenta Bernardi -, il secondo illustra come l'alimentazione possa giocare un ruolo cruciale nella prevenzione del diabete di tipo 2: ad esempio, la scelta di carboidrati a basso indice glicemico e di alimenti ricchi di fibre solubili può mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue. Il terzo capitolo esplora il tema del colesterolo e il suo impatto sulle malattie cardiovascolari, sottolineando come una dieta ricca di alimenti di origine vegetale - frutta, verdura, cereali integrali, legumi e frutta secca - possa aiutare a ridurre i livelli di cole-



### L'OBIETTIVO

**Tradurre ricerche scientifiche complesse in raccomandazioni pratiche e comprensibili a tutto**

sterolo 'cattivo' (Ldl). In particolare, le fibre solubili, presenti in alimenti come avena, orzo, mele e frutti di bosco, sono note per legare il colesterolo nel tratto digestivo, impedendone l'assorbimento».

**Un modello alimentare** raccomandato per abbassare il colesterolo è la dieta cosiddetta 'portfolio', meno conosciuta rispetto alla dieta mediterranea, ma molto efficace. È basata «sull'introduzione di proteine vegetali, fitosteroli (presenti in semi e frutta a guscio), oli monoinsaturi (come l'olio extravergine di oliva) e alimenti ricchi di fibre solubili - prosegue la studiosa -. Anche la dieta mediterranea si distingue, tuttavia, per i suoi effetti benefici sul colesterolo e sulla salute cardiovascolare. Questo modello enfatizza il consumo di grassi sani, come quelli presenti nell'olio d'oliva, e una riduzione dei grassi saturi, derivati da carni grasse, burro e formaggi. Il pesce grasso, ricco di omega-3, contribuisce ulteriormente a migliorare i livelli lipidici nel sangue».

**Il quarto capitolo** si sofferma sul ruolo giocato da un'alimentazione il più possibile ricca di nutrienti chiave e varia per il corretto funzionamento del sistema immunitario, la nostra prima linea di difesa contro infezioni e malattie. Il quinto capitolo approfondisce la relazione complessa tra dieta e tumori, evidenziando come uno stile alimentare sano possa contribuire alla prevenzione di una percentuale di casi di cancro compresa tra il 30 e il 50%. Dall'alimentazione utile a preservare la salute delle ossa (capitolo 6) a quella per il benessere intestinale (capitolo 7), passando per il rapporto fra alimentazione e allergie (capitolo 8) e gli effetti del cibo sulla pelle (capitolo 9), si arriva, infine, al sonno e all'umore: l'ultimo capitolo, infatti, quali nutrienti possano favorire il rilassamento e quali alimenti, invece, possano disturbare il sonno e impattare negativamente sulla qualità del nostro riposo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Stop a pregiudizi e falsi miti Secondo la scienza siamo onnivori

Per l'Oms, i bambini sotto i 2 anni dovrebbero consumare ogni giorno carne e uova, alimenti ricchi di ferro e zinco

**Il dibattito** sulle diete, nonché sulle implicazioni etiche, ambientali e di salute del consumo di alimenti di origine animale, ha assunto, al giorno d'oggi, un rilievo senza precedenti. A questo tema è stato dedicato l'incontro 'Mangiare secondo natura: la scienza conferma che siamo onnivori', curato dall'associazione italiana Carni sostenibili, che rappresenta le filiere di lavorazione e trasformazione delle carni (bovine, suine e avicole) e ha l'obiettivo di promuovere la produzione sostenibile e il consumo consapevole di carni e salumi. Sono intervenuti il veterinario e divulgatore scientifi-

co spagnolo Juan Pascual, autore del volume 'Perché essere onnivori' (Edizioni LSWR, 2024), e la biologa nutrizionista Elisabetta Bernardi, docente all'università di Bari, autrice del libro 'Mangiare secondo la scienza' (Edizioni Dedalo, 2024).

**Ci si è soffermati** subito sui dati relativi alla malnutrizione: una piaga in gran parte dimenticata, che però affligge tuttora più di 733 milioni di persone (praticamente, un essere umano su 10) in tutto il mondo. La situazione

peggiora a livello pediatrico: tra i bambini di età inferiore ai 2 anni, solo un terzo riceve la quantità di alimenti adeguata. L'Organizzazione mondiale della sanità raccomanda che i bambini di questa età consumino quotidianamente carne e uova, alimenti ricchi di ferro e zinco. Tuttavia, solo un bambino su 3 consuma quotidianamente carne o pesce e solo 1 su 5 ha accesso alle uova.

**Perché i prodotti** di origine animale sono così importanti? «È indubbio che ognuno debba scegliere liberamente come vivere e cosa mangiare - spiega Juan Pascual (nella foto, a sinistra) -. Tuttavia, quando si parla di sana nutrizione, occorre rifuggire da pregiudizi e falsi miti che non hanno alcuna base scientifica. Dev'essere la scienza, non le



convinzioni o le credenze di alcune organizzazioni, a definire ciò che determina o meno il benessere».

**«Mangiare o non mangiare** un alimento - interviene Elisabetta Bernardi (nella foto, a destra) - limitare troppo o esagerare con un nutriente può ottimizzare, oppure ostacolare, alcuni processi. Molte delle nostre predisposizioni sono scritte nel dna; tuttavia, c'è una sorta di 'inter-

ruttore' che accende o spegne un gene, una predisposizione. Giocano un ruolo fondamentale gli stili di vita, l'ambiente in cui viviamo e ciò che mangiamo. Una cattiva nutrizione, infatti, può portare alla riduzione della nostra risposta immunitaria, aumentare la suscettibilità alle malattie e compromettere notevolmente lo sviluppo fisico e mentale dell'organismo».

**Maddalena De Franchis**

© RIPRODUZIONE RISERVATA