

VANITY Self

Non ti sopporto più

Latte, frumento, additivi. Per alcuni sono nemici e vanno esclusi dalla dieta. Ma per la maggior parte di noi ci sono soluzioni meno drastiche: ve le mettiamo sul piatto

di Eleonora Platania



ACQUA FOR PRESIDENT

Michelle Obama è paladina dell'educazione alimentare. Qui, al Drink Up event per promuovere il consumo di acqua come bevanda salutare.

anemia. Attenzione, quindi, a diagnosi approssimative: bisogna concentrarsi su valutazioni scientifiche e personalizzate. «È fondamentale che l'intestino sia "in asse", ed è il motivo per cui io studio il microbioma, la popolazione di batteri presente nell'apparato digerente di ciascuno di noi: se "pesassimo" questi microbi, ne otterremmo quasi 1 chilo e mezzo. Circa i 2/3 di questi batteri sono specifici per ogni individuo, rappresentano una "carta d'identità", e dal loro equilibrio dipendono funzioni importantissime, tra le quali un corretto metabolismo – in alcuni

obesi, per esempio, una flora "sbagliata" può ostacolare il dimagrimento –, la giusta risposta del sistema immunitario, la produzione di vitamine che non siamo in grado di sintetizzare. In seguito alla valutazione del microbioma attraverso l'esame delle feci, si prosegue alla prescrizione di antibiotici, associati a prebiotici e probiotici ad hoc per correggere un'eventuale alterazione della flora batterica, la cosiddetta disbiosi, responsabile di infiammazione e di conseguenti patologie, dall'intestino irritabile alle allergie, dall'obesità alla predisposizione ai tumori».

Ristabilito l'equilibrio, grande attenzione va dedicata all'alimentazione e allo stile di vita: «Non sottovalutiamo i due grandi alleati della salute, quali l'attività fisica – ne bastano 30 minuti al giorno 5 volte alla settimana – e il consumo di acqua. Come ha recentemente dichiarato la First Lady Michelle Obama durante una campagna salutista, "The more water we drink, the better we feel". L'acqua aiuta il fegato a disintossicarsi e l'intestino a funzionare meglio. Basti pensare, poi, che una disidratazione pari all'1% del proprio peso provoca stanchezza, e più si va avanti più i

Siamo tutti intolleranti?

«No, non lo siamo», risponde il dietologo Nicola Sorrentino, idrologo e docente all'Università di Pavia, autore del nuovo saggio *Grassi dentro. Perdi la pancia, allunga la vita* (Mondadori, pagg. 143, euro 16,90). «Io credo negli esami che hanno validità scientifica, come il Breath Test, che rileva l'intolleranza al lattosio, e in quelli per la celiachia. A proposito di quest'ultima, va detto che, da poco, studi a livello internazionale hanno svelato l'esistenza della sensibilità al glutine non celiaca, una sindrome che viene diagnosticata dai gastroenterologi valutando sintomi come dolori e gonfiore addominale, cefalea, astenia, talvolta anche rash cutaneo».

Secondo un'indagine promossa dall'Associazione Italiana Celiachia e la Fondazione Celiachia, a scatenarla sarebbe sia il maggiore consumo di prodotti che contengono glutine, sia l'utilizzo di grano con una più alta percentuale di peptidi tossici. Ne soffrono in prevalenza le donne, e tra i disturbi più diffusi, oltre a quelli intestinali, ci sono la difficoltà di concentrazione, formicolii alle gambe e alle braccia, talvolta





Bere acqua fresca prima dei pasti può farci perdere fino a 300 calorie al giorno

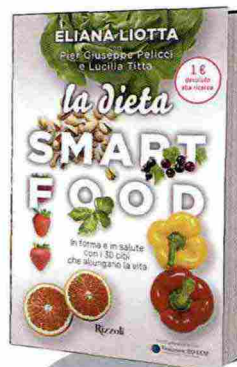


sintomi peggiorano, dai crampi al colpo di calore. Non solo: l'acqua aiuta anche a dimagrire. Un nuovo studio dell'Università dell'Illinois ha rivelato come 3 bicchieri di acqua al giorno possano farci consumare circa 300 calorie. Il meccanismo si chiama termogenesi: la temperatura normale del nostro organismo è di 36,5°-37°. Se prima del pasto beviamo dell'acqua fresca, tra i 10° e i 15°, per raggiungere i 37° il metabolismo accelererà fino al 30% in più. In ogni caso, i famosi 8-10 bicchieri al giorno sono raccomandati a tutti: vanno ben distribuiti prima di colazione, pranzo e cena».

Mangia e ridi

Sull'importanza di affidarsi a test diagnostici scientifici concorda Lucilla Titta, nutrizionista del dipartimento di Oncologia allo Ieo di Milano e autrice con Eliana Liotta e Pier Giuseppe Pellicci del saggio *La dieta SmartFood. In forma e in salute con i 30 cibi che allungano la vita* (Rizzoli, pagg. 360, euro 16). «Grazie a test specifici, la celiachia e l'intolleranza al lattosio possono essere diagnosticate con certezza. Attraverso il Breath Test, basta soffiare in uno strumento per capire se l'enzima che serve per digerire il lattosio funziona. In caso negativo, le conseguenze saranno disturbi gastrointestinali. La celiachia, invece, è quasi una malattia autoimmune: l'organismo produce anticorpi come reazione all'introduzione delle proteine del glutine, con effetti importanti quali anemia e malassorbimento. Dall'altra parte ci sono le allergie, le cui manifestazioni vanno da fastidiose orticarie a gravi reazioni come lo shock anafilattico. Per diagnosticarle, si ricorre al Prick Test: l'allergene viene fatto penetrare nello strato più superficiale della pelle per verificarne la risposta». Intolleranti o allergici, lo si è per sempre? «Nelle intolleranze, il medico esclude dalla dieta un dato alimento e, in caso di attenuazione del disturbo, decide se e come reintrodurlo; quanto agli allergeni, invece, in generale si consiglia di eliminarli per sempre, per la pericolosità delle conseguenze». Che se ne soffra o meno, è fondamentale la «manutenzione» dell'apparato digerente. «La dieta SmartFood mette in pratica le

linee guida frutto degli studi epidemiologici a livello mondiale che indicano le giuste proporzioni degli alimenti più protettivi. A grandi linee, il piatto sano è composto per il 50% da verdura e frutta (più la prima che la seconda: i vegetali e le fibre contribuiscono a mantenere basso l'indice glicemico), per 1/4 da cereali integrali e derivati e per 1/4 da proteine salutari, come pesce di piccole dimensioni (quelli grandi contengono più metalli pesanti), legumi, carni bianche e formaggi freschi magri. Importante poi la frequenza, specie riguardo alle proteine: su 14 pasti alla settimana, almeno 3-4 volte dovrebbero provenire dai legumi, 3 dal pesce, 2 dalla carne, 1-2 dalle uova». E se si è vegani o vegetariani? «Si può seguire una dieta smart con degli accorgimenti, per esempio, integrando la vitamina B12 o il fabbisogno di calcio per le donne. Vanno bene gli alimenti del territorio e di stagione, non importa che siano bio o meno. Una dieta equilibrata deve anche essere democratica e accessibile».



IN LIBRERIA
30 supercibi che aiutano a prevenire le malattie, regolare il metabolismo e perdere peso: è la dieta SmartFood.

Dati sensibili

«La pelle parla della nostra salute: a volte rivela patologie vere e proprie, malattie sistemiche che si manifestano anche al livello dell'epidermide. È il caso, per esempio, della dermatite di Duhring, detta anche "celiachia della pelle", perché collegata all'intolleranza al glutine, che provoca arrossamenti o papule in zone caratteristiche del corpo», spiega Emanuela Cecca, specialista in dermatologia a Milano. Diverso è il caso di un'intolleranza nei confronti di qualcosa con cui si viene a contatto: uno dei problemi più frequenti è la secchezza cutanea, che rende l'epidermide più sensibile e reattiva al freddo, al vento, al sole. Questo accade quando si usano detergenti troppo aggressivi che eliminano il sottile strato di sebo protettivo utile a schermare la pelle dalle aggressioni esterne». Non esiste una pelle «geneticamente» più sensibile? «Diciamo che c'è chi è più esposto per problemi di secchezza, e chi ha una maggiore fragilità capillare, anche questa causa di arrossamenti. E poi c'è lo stress: un problema molto



La dieta mima-digiuno può avere effetti benefici molto potenti, ma attenzione al fai da te



diffuso, la dermatite seborroica, è spesso associato a una vita frenetica, così come la stanchezza è tra le prime cause di un incarnato opaco».

Ci sono inoltre «intolleranze» che si manifestano in altre parti del corpo, come le reazioni ai coloranti dei tessuti o agli ammorbidenti, alle etichette, e alle cuciture degli abiti, specie se realizzate con filo di nylon, che possono tradursi in fastidiosi eczemi, chiazze secche e pruriginose. «Negli ultimi anni un'escalation in questo senso è legata all'uso di fibre sintetiche, specie negli indumenti "tecnici" per lo sport. A contatto con la pelle, può accadere ciò che si verifica nell'intestino in caso di diete disordinate: queste fibre modificano la flora batterica cutanea e scompensano l'equilibrio tra batteri buoni e cattivi, rendendoci più esposti alle irritazioni». Infine, una «cattiva» abitudine da abbandonare, ancora una volta legata alla vita frenetica: «Attenzione a usare il tonico, le acque micellari o le salviettine struccanti come ultimo passaggio per la rimozione del make-up: meglio concludere con un passaggio di acqua termale, per rimuovere eventuali sostanze chimiche che questi prodotti possono lasciare sulla pelle».

Resettiamoci

Ci sono aspetti delle intolleranze che non sempre vengono considerati. «In alcuni casi esiste una corrispondenza tra la genetica e il posto in cui si vive: in Norvegia, per esempio, l'intolleranza al lattosio è rarissima, mentre è molto diffusa tra gli adulti del Sud Italia», commenta Valter Longo, direttore del Longevity Institute della University of Southern California, a Los Angeles. «Probabilmente perché alcune popolazioni conservano più di altre l'enzima necessario a digerire lo zucchero del latte: tutti lo abbiamo alla nascita ma crescendo, nella maggior parte delle persone di varie zone del mondo, viene "disattivato". Non a caso, in passato, in alcune regioni del Meridione, dopo una certa età si perdeva l'abitudine di bere il latte». Grande importanza hanno poi gli abbinamenti e la varietà impressionante di alimenti a disposizione: «Una volta si mangiavano 30-40 cose. Oggi siamo bombardati da cibi di ogni tipo, e nell'enorme mix è probabile che qualcosa non venga riconosciuto dal nostro sistema immunitario. Per non parlare dell'abuso di antibiotici e altri farmaci che nel tempo disturbano il microbiota, la flora batterica che se ben equilibrata protegge il nostro intestino». Certi cibi andrebbero eliminati? «Sì,



bisognerebbe mangiare solo alimenti frequenti sulle tavole dei nostri antenati».

Valter Longo, che è anche direttore del programma di Oncologia e longevità dell'Ifom di Milano, da anni studia con passione e tenacia le cause e i meccanismi responsabili dell'invecchiamento e di gravi malattie, dal diabete al cancro. «Preferisco dire che alcuni cibi, per esempio il latte, non sono associati alla longevità. Se si va in giro per il mondo, dal Sud Italia alla Grecia, al Costa Rica si può notare che i popoli più longevi non sono grandi bevitori di latte o consumatori di formaggi». I risultati delle ricerche su dieta e longevità sono sorprendenti. Uno studio pubblicato di recente su *Cell Metabolism* afferma che una dieta poverissima di proteine animali (non oltre gli 0,8 grammi al giorno per chilo di peso corporeo e meglio se provenienti dal pesce) può allungare la vita di parecchi anni, ma questo vale fino ai 65-70 anni, dopo, un contenuto aumento dell'apporto di proteine è spesso necessario. Lo schema ideale comprende poi pochi zuccheri (qualche quadratino di cioccolato fondente è consentito), cereali integrali in quantità moderate, molti grassi sani - olio di oliva e noci soprattutto - tanti legumi e verdure e un po' di frutta».

Gli effetti sono ancora più benefici se la dieta viene associata a cicli di mima digiuno, un programma di 3-5 giorni al mese da ripetere dalle 2 alle 12 volte l'anno, a seconda del bisogno e dello stato di salute, sempre sotto controllo medico. Prevede tra le 700 e le 1.000 calorie giornaliere da assumere attraverso brodi e altri cibi vegetali, tè e frutta secca.

Ma attenti al fai da te: la dieta mima digiuno ha effetti benefici che possono essere superiori a quelli di un potente cocktail di farmaci se fatta correttamente, ma il digiuno improvvisato può essere molto dannoso. A che cosa serve? «Da una parte si ha la morte delle cellule danneggiate, in seguito, quando si riprende a mangiare, le cellule staminali si attivano e contribuiscono alla rigenerazione di vari organi, in modo da ricostruire parte del sistema immunitario, del fegato, dei muscoli, del sistema nervoso». Il risultato sarebbe quindi un salutare reset dell'organismo. Il nuovo libro di Valter Longo arriverà in Italia a settembre, e farà molto parlare. **M**