

TORINO

*M*agazine

l'Arte di Vivere la Città

SPECIALE SALONE DEL GUSTO

SALONE: TUTTI GLI APPUNTAMENTI

IL CIBO E LA FOTOGRAFIA

SAPORI MULTIETNICI: LA MAPPA

TERRA MADRE

DAVIDE SCABIN

ALENA SEREDOVA

ALESSANDRO GASSMAN

I SAPORI DEL PIEMONTE

IL NUOVO MUSEO EGIZIO

ETIOPIA: IL SEGRETO DELL'ARCA

IL TORO DI FRANCO OSSOLA

LA JUVE DI CIRO FERRARA

I MIGLIORI RISTORANTI IN CITTÀ



**Carlo
Petrini**



Alimenti come farmaci

di GUIDALBERTO GUIDI

Cardiologo, specialista in Medicina dello Sport ed esperto di benessere



La nutrizione è come un'orchestra: è importante capire ogni singolo strumento, ma è anche necessario riconoscere come interagiscono gli strumenti tra loro

revole incremento di acidi grassi trans (estremamente dannosi per il metabolismo e l'apparato cardiovascolare), da carni animali provenienti da allevamenti e quindi ricche di acidi grassi saturi, da cibi ad alto indice glicemico con conseguente stimolazione cronica antero-ormonale ed insulinica, da un eccessivo apporto di sale ed alcool, senza contare una ridottissima attività fisica. Tutto questo è alla base delle principali patologie emergenti, ed il medico ha la funzione di ricondurre ad una dieta salutare di tipo mediterraneo per ovviare a tale inconveniente: con effetti benefici sul peso corporeo, sui livelli di colesterolo plasmatici, sull'insulinemia e su tutte le malattie di tipo metabolico. Da tener presente inoltre che i micronutrienti (vitamine ed antiossidanti) contenuti in un'alimentazione di tipo mediterraneo sono più efficaci di quelli forniti sotto forma farmaceutica, anche se in dose maggiore. Probabilmente questo si spiega con il fatto che negli

alimenti si ha un'azione sinergica e congiunta di alcuni costituenti a noi sconosciuti. È importante quindi considerare di primaria importanza la nutrizione come prevenzione delle principali malattie metaboliche e cardiovascolari e come supporto di qualsiasi terapia farmacologica. Quindi l'alimento può essere un vero e proprio farmaco per la popolazione generale, avendo la peculiarità di migliorare e mantenere lo stato di salute e di 'well being', ma addirittura di ridurre e prevenire il rischio di malattie cronico-degenerative. Quindi attenzione all'utilizzo spesso incontrollato di integratori alimentari, il cui scopo è quello di fornire una fonte concentrata di sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico (quali vitamine, oligoelementi, acidi grassi essenziali, fibre ed estratti vegetali) perché, nella persona sana che segue una dieta normale e varia, tali principi nutritivi sono presenti nelle quantità adeguate e pertanto un eccesso può anche avere effetti nocivi. Un aspetto ancora più pericoloso è dovuto al fatto che queste preparazioni sono considerate prive di tossicità e non viene riferito al medico curante il loro utilizzo, col rischio di interferire con il metabolismo di diversi farmaci di uso comune. Quindi perché non mangiare in modo più sano ed equilibrato, cercando di perdere quelle cattive abitudini acquisite per pigrizia e inadeguata informazione, ed

attingere dalla natura i benefici che ci dona in modo semplice e senza controindicazioni?

Dopo queste considerazioni è sempre più evidente che la dieta ha un'influenza preponderante sul rischio di patologie ed in particolare di malattia coronaria. Sulla base di studi scientifici ed evidenze sperimentali sono state realizzate diete a basso contenuto di grassi (in particolare saturi) e colesterolo, con un ritorno alla 'dieta mediterranea', caratterizzata da un maggior consumo di frutta e verdura, pane ed altri cereali, legumi, noci, patate, olio di oliva, da un consumo moderato di pesce e pollame e prodotti caseari e da un consumo minimo di carne rossa e uova.

Questa dieta, oltre ad avere un'azione positiva sul quadro lipidico-plasmatici, ha migliorato la funzione endoteliale e diminuito la resistenza insulinica, dando la possibilità di diminuire il dosaggio dei farmaci in alcune patologie. Obiettivo principale del medico è quindi prendere in considerazione i problemi nutrizionali indirizzando il paziente al nutrizionista, che può realizzare diete personalizzate sulla base delle esigenze del paziente. Quindi l'approccio dietetico-comportamentale deve essere il primo intervento terapeutico per la prevenzione (primaria e secondaria) delle malattie metaboliche come di quelle cardiovascolari-coronariche. ■



Per saperne di più :
www.clamys.it oppure
www.cardioexpert.it