

TORINO

AUTUNNO 2008

PAOLO MASSOBRIO
BARBARA RONCHI DELLA ROCCA
LAMBERTO VALLARINO GANCIA

BRUCE STERLING
GRANDI FOTOGRAFI E FOOD
TORINO A TRE STELLE MICHELIN
LA CASA DEL FUTURO
ALCHIMIE GOURMAND

VIAGGIO IN COLOMBIA
SAPORI MONREGALESI IN BMW

SALONE INTERNAZIONALE DEL GUSTO
TRA EVENTI, PROTAGONISTI E POLEMICHE



100 RISTORANTI SCELTI PER VOI
DECOUVRIR TURIN
DISCOVER TURIN



Edoardo
Rasp

Sant'Anselmo
EDIZIONE

L'ARTE DI VIVERE LA CITTÀ

Terra Madre e valore mediterraneo



Cardiologo, specialista in Medicina dello Sport, Medicina Preventiva e del benessere, consulente Società Sportiva Juventus F. C.

La dieta mediterranea sta sicuramente riconquistando, tra i modelli nutrizionali, il posto che merita. Parte integrante dell'identità storica e culturale, non è solo un modo di nutrirsi, ma è espressione di un intero sistema culturale improntato alla salubrità, alla qualità degli alimenti e al territorio. Lo stile di alimentazione è determinato soprattutto da stimoli ambientali e cognitivi oltre che endocrini; è necessario ritornare ad un nutrimento più sano, semplice e naturale, a vantaggio del nostro benessere



In tempi di crisi globale si lega perfettamente alla nutrizione mediterranea, recentemente considerata patrimonio culturale dell'Unesco, non solo per le indubbe qualità benefiche, ma anche per l'ecosostenibilità. Preferisco parlare di nutrizione, quanto la parola 'dieta' ha assunto un colorito sgradevole nella cultura italiana, è associata a rinuncia, restrizione e cura medica, mentre significa stile di vita, con particolare attenzione all'assunzione quotidiana del cibo associata al movimento per rimanere in buona salute.

L'occidentale vive oggi in un regime di sovralimentazione permanente con il conseguente aumento di malattie gravi cardiovascolari e oncologiche. Non tutti sanno che nel periodo bellico e post bellico si è avuto un crollo dei casi di tumore, quando c'era poca disponibilità di carne e un modo particolare di cucinarla.

Oggi, che raggiunge proporzioni epidemiche, è un disordine complesso che dipende dall'interazione di molti geni con la nutrizione. Lo stile di alimentazione è determinato in larga misura da stimoli non solo ambientali e cognitivi oltre che endocrini. Un ritorno alla natura, ad alimenti meno elaborati, è auspicabile, soprattutto nel pre-

vedere alcune forme tumorali, dato che il 30% di esse è determinato dall'alimentazione mentre non più del 5% dall'inquinamento ambientale. Addirittura il cancro dell'intestino è praticamente assente nei vegetariani. Non solo, ma privilegiare il consumo di frutta e verdure rispetto alla carne apporta una notevole riduzione dell'inquinamento ambientale. In un futuro prossimo, come con grande lungimiranza affermava Einstein, sarà una scelta obbligata perché il pianeta Terra ha una capacità limitata di produrre cibo e acqua, e l'umanità potrà sopravvivere solo se adotterà una dieta prevalentemente vegetariana.

Attualmente i terreni coltivabili vengono sottratti all'agricoltura per l'allevamento e, invece di produrre cereali, che sfamerebbero milioni di persone, diventano mangime per miliardi di animali di allevamento; vengono addirittura utilizzati per produrre biocarburante.

La cosiddetta 'globalizzazione' ha aumentato il fabbisogno energetico ed iperalimentare con il risultato di una spinta inflativa dei prezzi del carburante e del cibo, che, inevitabilmente, penalizzeranno sempre di più le popolazioni povere.

La cucina italiana, specie quella rustica, raccoglie la sapienza tradizionale di generazioni e generazioni di cuochi che hanno imparato, un po' per volta, ad utilizzare al meglio lo scarso e povero alimento disponibile. Saggia la scelta di alcuni ristoratori italiani di proporre menù a 'Km 0', ovvero utilizzare alimenti del territorio e di stagione per limitare trasporti e costi accessori inutili. Questo è il vero concetto di nutrizione mediterranea. Un'ulteriore conferma della qualità dei nostri prodotti è l'utilizzo a scopo cosmetico degli stessi nobili principi attivi, tanto che ormai si parla di cosmeceutici, tale è la rilevanza clinica dei benefici sull'invecchiamento cutaneo.

Mangiare poco e scegliere cibi semplici e non elaborati è il segreto per mantenersi in ottima salute e non creare ulteriori danni all'ambiente circostante.