

ANNO 21° N.599 - 30 LUGLIO 2016 SETTIMANALE. SUPPLEMENTO AL NUMERO ODIERNO - DA VENDERSI ESCLUSIVAMENTE CON IL QUOTIDIANO "LA REPUBBLICA" - SPED. ABB. POST. ART. 1, LEGGE 46/04 DEL 27/02/2004-ROMA

D

la Repubblica

**Nonostante Brexit**  
ITINERARI, MOSTRE,  
SCRITTORI: VIAGGIO  
NELL'ESTATE PIU'  
CALDA DI LONDRA

**Autori cult**  
IL POTERE SECONDO  
JULIAN BARNES

**Neofemminismo**  
RIUSCIRANNO  
LE POPSTAR A  
LIBERARCI TUTTE?

**Justin Timberlake**  
MUSICISTA, ATTORE,  
PRODUTTORE, PAPA'

**VOGLIO  
TUTTO**



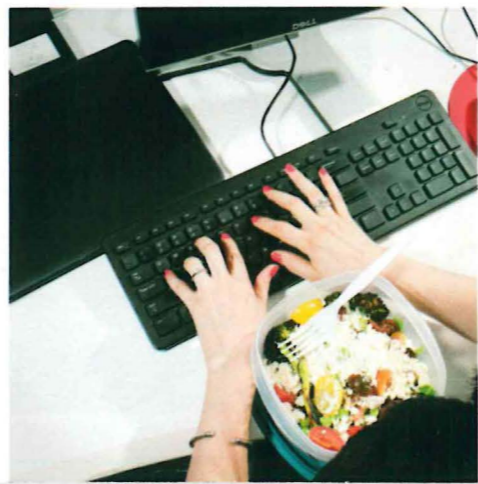
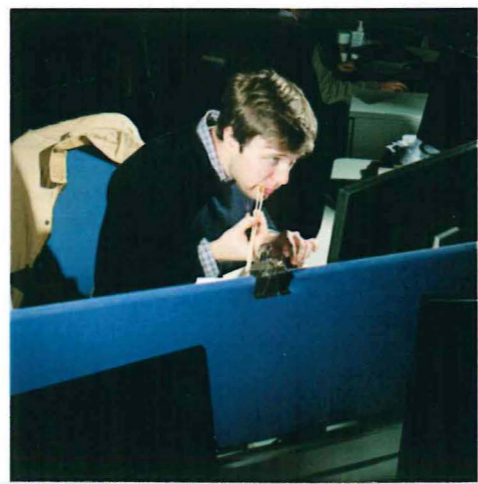
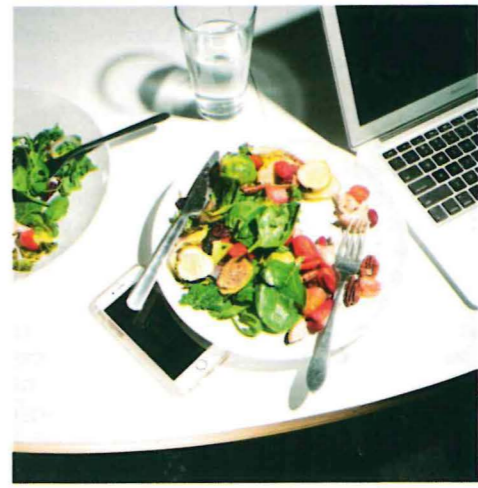
9 771128 608003

**NEWS**



Solo due italiani su dieci consumano la giusta quantità di frutta. E tre su dieci quella di verdura, pesce, uova. Mangiamo sempre peggio. Ma si può rimediare. Così

di Letizia Gabaglio foto di Brian Finke



In queste pagine, immagini dalla serie *Desktop dining*, di Brian Finke.

**ADDIO  
ALLA  
DIETA  
MED?**

**U**n lavoro a tempo pieno e un frigorifero sempre vuoto. Anna lavora in un'agenzia di comunicazione e pubbliche relazioni: esce la mattina presto e torna la sera tardi, stanca, senza nessuna voglia di cucinare, ma affamata. La soluzione? Passare al supermercato e comprare qualcosa di pronto, oppure ordinare una pizza o acquistare in un take away etnico. Marco, 23 anni, è uno studente fuori sede, abita insieme ad altri ragazzi e tutti i giorni va all'università. I pasti? A pranzo un panino, la sera spesso esce per un aperitivo. Michela ha 40 anni e due figli. Per loro prepara pasti il più possibile equilibrati, ma a se stessa, soprattutto a fine giornata, concede un dolce, un comfort food che la coccola un po'.

Anna, Marco e Michela non sono casi isolati: milioni di italiani stanno dimenticando le regole base della buona alimentazione. La famosa dieta mediterranea - consigliata da nutrizionisti e dietologi, testata da studi scientifici che ne hanno dimostrato l'efficacia - è quasi un ricordo per chi pensa viceversa di esserne il maggior conoscitore: il popolo italiano. In altre parole, non solo mangiamo male, ma lo facciamo senza rendercene conto. A dimostrarlo ci sono i numeri, quelli elaborati da Gfk Eurisko sulla base di oltre 15mila questionari compilati sul sito di Curare la Salute (curarelasalute.com): solo 2 italiani su 10 consumano il giusto quantitativo di frutta e solo 3 su 10 di verdura, sebbene pensino di mangiarne a sufficienza (invece, le porzioni raccomandate giornaliere sono 4 - 5). Molto basso risulta anche l'uso quotidiano di latte e derivati: solo 2 italiani su 10 ne mangiano la quantità corretta. E 3 su 10 non assumono il giusto quantitativo di uova, alimenti ricchi di vitamina D, in cui apporto è quindi insufficiente. Grandi assenti dalle tavole nazionali sono il pesce e la frutta a guscio (noci, mandorle, pinoli), il che si traduce in una carenza di omega 3, gli acidi grassi che aiutano il cuore. Per fare chiarezza e aiutare tutti quelli

come Anna, Marco e Michela a mangiare correttamente, è nata la campagna Curare la salute, promossa grazie al contributo di Pfizer Consumer Healthcare, con il patrocinio di società scientifiche e del Centro studi e ricerche sull'obesità dell'Università degli Studi di Milano.

#### Piramidi sbilenche

Per correggersi è anzitutto necessario capire che si sta sbagliando. Semplice, ma non banale. «Mancano gli strumenti affidabili per educare e orientare il cittadino sulle scelte alimentari. Su Internet si trova di tutto: il nostro progetto vuole fare prevenzione ma anche debunking (smentire falsità scientifiche, ndr)», spiega Renata Bracale, ricercatrice e docente di Nutrizione umana presso l'Università degli Studi del Molise. Bracale, insieme a Michele Carruba, direttore del Centro milanese, ha messo a punto il test della piramide alimentare: basta rispondere a poche, semplici domande sulle proprie abitudini per chiarirsi le idee. «Un disastro», commenta Michela. «Penso di avere una dieta variegata, ma grazie al test ho scoperto che la mia piramide ha una base piccola e una punta molto grande, mentre qua e là mancano dei mattoni». Più di tante parole, basta guardare una figura per capire che qualcosa non va. Chi fa il test aiuta il progetto ad accumulare dati, e quindi a scattare una fotografia sempre più precisa del rapporto degli italiani con il cibo. «A rispondere di più sono le donne over 40 con un alto livello di istruzione. I risultati sono allarmanti, soprattutto per quanto riguarda frutta e verdura», sottolinea Bracale.

#### Il fattore tempo

Il momento più critico è il pranzo, spesso consumato fuori casa e di fretta. Se per il luogo non si può fare molto, per il modo sì. «Bisogna prendersi il giusto tempo: mezz'ora è troppo poco. Importantissimo tenere presente che la digestione inizia quando mettiamo il cibo in bocca: se mastichiamo troppo in fretta tutto il processo risulta compromesso», spiega Claudia Cricelli,



#### Giovani, carini e disordinati

Bocciati. Sono gli studenti universitari fuori sede, tra i 19 e i 27 anni, che hanno risposto alle domande della Fondazione Istituto Danone (Fid), in partnership con l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano e con l'Università degli Studi di Pavia. Quasi il 10% salta la prima colazione. E, tra chi la fa, una minoranza privilegia alimenti salutarissimi come yogurt (23%), cereali (quasi il 31%) e succhi (30%). La sera, oltre il 60% ricorre al take away almeno una volta la settimana (pizza e kebab i cibi più popolari). Oltre il 70% ha cambiato abitudini studiando fuori sede: l'alimento che più spesso scompare è il pesce (19,5%), soprattutto per ragioni di budget.

presidente della Società italiana di medicina generale. «Il pranzo deve essere non troppo abbondante, contenere alimenti facilmente digeribili e non troppo grassi. Vanno bene i carboidrati e le verdure». Se mangiamo in ufficio tutti i giorni, sarebbe bene preparare gli alimenti a casa la sera prima: per esempio insalata di riso e un frutto. Il panino? Si può mangiare qualche volta, meglio se integrale e con verdure dentro.

#### 5 appuntamenti virtuosi

Tutti conosciamo il mantra delle 5 volte al giorno. Eppure le porzioni giornaliere di frutta e verdura sono immancabilmente di meno. Proviamo allora a guardare spinaci, pesche, fagiolini e albicocche sotto un altro punto di vista. Che facciano bene lo sappiamo. Forse sappiamo meno che danno energia,

anche se indirettamente. «Contengono minerali e vitamine, i cosiddetti micronutrienti, che svolgono la funzione di coenzimi: non forniscono direttamente energia all'organismo, ma contribuiscono al suo rilascio dai macronutrienti, cioè carboidrati e grassi», spiega ancora la ricercatrice. A metà mattina o nel pomeriggio, quando abbiamo bisogno di uno spuntino per riprendere le forze, non c'è niente di meglio di un centrifugato o di un frullato (anche senza latte) di frutta e verdura, magari mixando varietà e colori differenti. E, perché no, aggiungendo qualche spezia, come il ginger, per stimolare il gusto. Quella del juicing è ormai una tendenza, e sono sempre più diffusi i bar e le catene che propongono centrifugati e spremute a freddo. «La varietà degli ingredienti è importante: se assumo sempre le stesse vitamine, non solo il mio corpo avrà carenza di tutte le altre, ma anche quelle assunte, da sole, non riusciranno a svolgere le loro funzioni», afferma Bracale.

#### Da nemici ad amici

E se il burro non facesse poi così male; e se i formaggi non fossero da demonizzare; e se il latte fosse un'ottima bibita per gli sportivi? Sui latticini ci sono dubbi e falsi miti. Le tendenze in fatto di alimentazione e il bombardamento mediatico hanno indotto molti a credere che vadano eliminati, perché pieni di grassi (soprattutto il burro). In realtà, diversi studi lo rivalutano. In Inghilterra, per esempio, i ricercatori hanno concluso che la salute cardiovascolare di chi ha eliminato il burro non è poi tanto diversa da chi continua a mangiarlo. Ma le campagne denigratorie funzionano, tanto che il 70 per cento degli intervistati da Eurisko non consuma latticini a sufficienza (soprattutto gli over 60, che ne avrebbero più bisogno). Latte, formaggi e burro sono ricchi di vitamina A e D, fondamentali per rafforzare la struttura ossea sia durante la crescita sia quando si invecchia. Il latte è una buona alternativa ai drink per chi pratica sport di resistenza, come corsa e bicicletta. Alcune ricerche mostrano come il latte, grazie

## Troppe false credenze sui latticini. Così se ne mangiano pochi. Invece sono ottimi, soprattutto per chi fa sport (altro che energy drink!). E mantengono i denti sani

all'elevata concentrazione di elettroliti, sia la bevanda migliore per ripristinare le perdite idriche e saline dopo gli esercizi di lunga durata. Non solo: «È anche quella più efficace per mantenere la salute dentale, perché ricca di calcio e di fosforo che aiutano a neutralizzare l'acidità orale, particolarmente accentuata dopo l'attività di resistenza», afferma Alessandro Nanussi, past president della Società italiana di odontostomatologia dello sport.

#### Per mare e per boschi

Una spigola in crosta di mandorle e pistacchi; oppure un salmone con pesto di noci e pinoli. Sono piatti gustosi e ricchi di omega 3, gli acidi grassi legati alla buona salute del sistema cardiovascolare. Secondo uno dei più grandi studi sulla dieta mediterranea, chi, oltre a seguire un regime bilanciato ricco di olio di oliva extravergine, consuma noci o mandorle, corre meno rischi di sviluppare la sindrome metabolica, quell'insieme di disturbi che porta al sovrappeso, al diabete e all'affaticamento del cuore. «Gli omega 3 sono fondamentali anche a livello cognitivo: è stato dimostrato che la loro assunzione allevia disturbi bipolari e depressione», sottolinea Bracale. Ancora una volta, però, gli italiani non sembrano capire l'importanza di queste sostanze, soprattutto i più giovani che pensano che pesce e frutta a guscio siano difficili da preparare. Niente di più falso. Il pesce cuoce in pochi minuti e si insaporisce facilmente, con spezie o pomodoro. Noci, mandorle o pinoli possono essere usati come snack, da tenere in borsa o nel cassetto della scrivania. Per avere sempre a portata di mano una manciata di energia e di salute. (Ha collaborato Marta Impedovo. Foto dell'agenzia Gallery Stock)



#### L'ingrediente in più

Uno stile alimentare vario ed equilibrato è sufficiente a garantire i nutrienti necessari, ma ci sono casi in cui l'organismo ha bisogno di integrare, con polveri, capsule o pastiglie. «Simili prodotti possono rappresentare una valida opportunità per favorire l'assunzione ottimale di una o più sostanze, il sostegno di funzioni fisiologiche, la prevenzione di malattie», spiega Franca Marangoni, responsabile della ricerca per Nutrition Foundation of Italy. «Un esempio è nel Physicians' Health Study, condotto per 11 anni su una popolazione di oltre 14mila medici americani di 50 anni o più. L'assunzione di un multivitaminico ha mostrato una riduzione, modesta ma significativa, del rischio di tumori, soprattutto tra i soggetti in età più avanzata».