

16.000 passi al giorno

16.000 passi al giorno e una corretta alimentazione, queste sono le regole base anzi le regole matematiche che gli scienziati hanno individuato per sconfiggere l'obesità a partire dall'infanzia, ma sicuramente rientrano in un patrimonio ormai consolidato di uno stile di vita in cui la tavola assume rilevanza sempre maggiore, giorno dopo giorno. Ormai i manuali di ricette sono accompagnati da manuali di equilibrio alimentare, e si è in qualche modo abbandonato il rincorrersi di diete di privazione o monoalimentazione, per riportare l'alimentazione su binari più saggi: questo almeno a scorrere le riviste, l'editoria, le pubblicazioni.

C'è ad esempio un librettino edito da Elisir Salute, che già dal titolo appare agguerrito: Manuale di autodifesa alimentare- e correla quello che mangiamo al nostro stato di salute, in particolare all'insorgenza di patologie tumorali. Il concetto è semplice: la possibile relazione tra alimentazione e rischio di insorgenza di tumore è nota da tempo, ma l'impulso maggiore agli studi è stato dato da un medico della Marina Inglese, Cleave che ha osservato le differenze delle malattie tra i Paesi Occidentali e l'Africa: accusati gli zuccheri semplici (dalle carie dentarie all'ulcera duodenale), assolta invece un'alimentazione più povera sul piano calorico e più ricca in fibre. Poi arrivarono due epidemiologi inglesi negli anni 70, Doll e Peto, che raccolsero tutte le evidenze cliniche e di laboratorio a favore di un possibile rapporto tra fattori ambientali e cancro, concludendo che l'alimentazione è il principale tra i fattori esogeni. E

"oggi sappiamo" - scrive il prof Guido Biasco dell'Università di Bologna - che abitudini come l'assunzione di fibre o frutta fresca sono protettive. Questo il principio ispiratore degli autori del manuale: "l'alimento nella quotidianità della sua azione, può rappresentare la goccia in grado di modellare in modo concreto la durezza della pietra". E così Claudio Caprara, Enrico Montanari e Bruno Moretti, introducono al concetto di chemioprevenzione alimentare che comprende una molteplicità di azioni a carattere biochimico che appunto operano azioni favorevoli. Quanto a frutta e verdura, a parità di quantità con altri cibi, forniscono meno calorie, determinano senso di sazietà e forniscono una dose di micronutrienti essenziali, come vitamine e sali minerali, ma anche fibre e composti fitochimici ad azione protettiva. E sono proprio questi (indoli dei cavoli, isoflavoni della soia, carotenoidi tipici di molti prodotti dalla lutenina al

licopene abbondantemente presente nel pomodoro) ad influenzare positivamente, nel tempo, la chemioprevenzione alimentare. Ed ecco allora i 5 colori (rosso, viola, giallo-arancio, verde, bianco), ma anche le 5 porzioni al giorno, tre di verdura e due di frutta, preferibilmente tutto di stagione, freschi o con cotture soft.

"Un consumo costante di frutta e verdura porta benefici preventivi per tutte le neoplasie ma in particolare questo appare evidente per i tumori del tubo digerente, svolgendo un ruolo di contrasto anche per le neoplasie di diversa origine, come quella al polmone.