

Bruno Brigo

# L'alimentazione e la salute



**tecniche nuove**

© 2007 Tecniche Nuove, via Eritrea, 21 - 20157 Milano

ISBN 10: 88-481-2081-4

ISBN 13: 978-88-481-2081-4

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore.

All rights reserved. No part of this book shall be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, by any means, electronic, mechanical photocopying, recording or otherwise without written permission from the publisher.

Progetto grafico e copertina: Franco Beretta

Stampa: Rotolito Lombarda, Pioltello (MI)

Finito di stampare nel mese di gennaio 2007

Printed in Italy

Supplemento al n° 1 - gennaio 2007 della rivista Tema Farmacia

ISSN 1827-3718 Direttore responsabile: Giuseppe Nardella

Registrazione Tribunale di Milano n. 389 del 3/8/1983 Iscrizione nel Registro degli Operatori di Comunicazione n. 6419 (delibera 236/01/Cons del 30/6/01)



# Indice

|   |    |
|---|----|
| <i>Premessa</i> .....   | 5  |
| 1. Il senso dell'alimentazione.....                           | 9  |
| 2. L'alfabeto dell'alimentazione.....                         | 17 |
| 3. Linee guida dell'alimentazione (le "7 regole d'oro") ..... | 41 |
| 4. Prevenzione e cura con gli alimenti.....                   | 65 |
| <i>Glossario</i> .....  | 87 |



*“Non siamo nati solo dalla nostra madre; anche la terra è nostra madre, che penetra in noi, giorno dopo giorno, con ogni boccone che mangiamo”.*

*(Paracelso)*

## Premessa

Nel corso degli ultimi cinquant'anni si è assistito nei Paesi occidentali ad un cambiamento radicale delle abitudini alimentari. Siamo passati, infatti, da un regime alimentare basato su alimenti non raffinati, di origine vegetale, procurati a prezzo di un duro lavoro ad una alimentazione meno salutare, composta da cibi raffinati, prontamente disponibili, ma spesso carente di ortaggi e frutta. Nello stesso periodo numerose ricerche condotte sulla popolazione hanno evidenziato un incremento di malattie croniche, come diabete, obesità, artrosi, osteoporosi, disturbi correlati alla menopausa e cancro. In conseguenza di tale concomitanza è aumentato l'interesse per il possibile ruolo protettivo di una corretta alimentazione nei confronti della salute e si sono imposte in sequenza alcune tendenze alimentari. Così se negli anni '60 si afferma la dieta vegetariana, nel decennio successivo è la volta dell'agricoltura intensiva, quindi della valorizzazione negli anni '80 dell'apporto di fibre con la riduzione dei grassi. Infine, dagli anni '90 è maturata sempre più la consapevolezza dell'importanza dello stile di vita per la ricerca della salute e del benessere. E se la vita media attuale si è allungata rispetto a quella dei nostri antenati, grazie soprattutto alle misure igieniche, alla facile disponibilità di alimenti diversi ed ai continui progressi della Medicina, i mutamenti attuali dello stile di vita e del comportamento alimentare cominciano a incidere in maniera negativa sull'aspettativa e sulla qualità della vita. Vengono infatti prodotte sempre più prove sperimenta-

li che mettono in evidenza come gli alimenti siano importanti fattori determinanti nell'insorgenza di numerose patologie e come sia possibile, mediante opportune modificazioni delle abitudini alimentari, prevenire o curare tali forme morbose. Pertanto risulta sempre più evidente che l'apporto equilibrato dei vari gruppi di nutrienti rappresenta un elemento fondamentale per il mantenimento o il ripristino della condizione di salute. Tali osservazioni hanno indotto gli studiosi della Scienza dell'Alimentazione a sviluppare campagne promozionali e ad indicare alcune linee guida generali per prevenire le malattie e raggiungere l'obiettivo della salute e del benessere fisico, mentale, sociale e spirituale di ogni uomo. Nel proliferare di messaggi contraddittori diventa sempre più necessaria una guida che ci orienti nella scelta personale di uno stile di vita alimentare equilibrato, capace di conciliare il mangiare sano con il piacere di mangiare, frutto di una scelta consapevole che ottimizzi il nostro potenziale di salute e benessere, senza cedere al rigido dogmatismo dei vari regimi alimentari continuamente proposti, senza rimanere ancorati al rigore di modelli tradizionali superati o a pregiudizi da sfatare, senza lasciarsi sedurre dalle sirene di un consumismo sfrenato e spregiudicato.

Nelle Linee guida per una sana alimentazione italiana pubblicate dall'Istituto nazionale della nutrizione nel 1997, le principali indicazioni per un comportamento alimentare protettivo della salute e compatibile con la tradizione alimentare italiana sono state formulate secondo sette regole fondamentali che dovrebbero entrare a far parte del nostro abituale comportamento alimentare: 1) controlla il peso e mantieniti attivo; 2) quanti grassi e quali grassi; 3) più cereali, legumi, ortaggi e frutta; 4) zuccheri e dolci: quali e quanti; 5) il sale. Meglio non eccedere; 6) bevande alcoliche: se sì, con moderazione; 7) come e perché variare.

Nucleo centrale di questo testo sull'alimentazione e la salute è costituito proprio dalla proposta commentata di alcune regole alimentari fondamentali per assicurare salute e benessere, ormai condivise dalla maggioranza dei nutrizionisti. Nella parte iniziale dell'opera viene proposta una lettura dei diversi aspetti della complessa e variegata dimensione del cibo con i diversi significati che esso riveste attraverso la composizione di un mosaico formato da tante singole tessere. A seguire, si è introdotti alla conoscenza dei concetti di base della Scienza dell'Alimentazione con la definizione dei nutrienti alimentari

di base, del fabbisogno energetico e nutrizionale, dei gruppi di alimenti, della piramide alimentare. Le conoscenze acquisite negli ultimi decenni sulla natura chimica dei nutrienti e sulla composizione del cibo ha consentito di stabilire la quantità e la qualità degli alimenti necessari per la crescita, lo sviluppo e l'espressione del potenziale di vita e di salute dell'uomo moderno. Anche se un tale approccio quantitativo e meccanicistico non esaurisce tutte le complesse valenze del cibo, tuttavia fornisce alcuni dati quantitativi preliminari per affrontare in maniera scientifica il tema dell'alimentazione. Nella parte finale del testo sono prese in considerazione condizioni particolari esistenziali o di malattia che richiedono alcuni utili consigli alimentari specifici per ristabilire l'equilibrio della salute. Un glossario definisce in forma concisa e chiara i principali termini chiave utilizzati nella moderna Scienza dell'Alimentazione.