

Alimentazione e benessere

«Mangiare correttamente allunga la vita ma occorre tanta attenzione»

DI Gloria Sala



Tempo di lettura: 5'10"

Il nostro benessere dipende da molti fattori, ma tra questi, come si sa, l'alimentazione svolge un ruolo importante per la salute del nostro organismo. «La genetica incide solo per il 10-15% sulla longevità, che dipende invece per l'80-90% dall'epigenetica, ossia dal nostro stile di vita» osserva la dottoressa Evelina Flachi, nutrizionista da quando si è specializzata a Milano nel 1976 («al corso eravamo solo in tre») e presidente della Fondazione per l'educazione alimentare in Italia. La si vede in tv sul popolare programma Rai «È sempre mezzogiorno» di Antonella Clerici, dove spiega le proprietà dei cibi, e nessuno potrebbe indovinare la sua età.

La Dieta mediterranea

«Studi recenti hanno dimostrato che un'alimentazione corretta arriva anche a migliorare il DNA che ci predispone a certe patologie» sottolinea. Il concetto di mangiare bene è cambiato. Non corrisponde più alla quantità o alla ricchezza degli ingredienti, come allo stesso modo la dieta non è più solo il regime restrittivo temporaneo per dimagrire, ma la quotidianità, come nel significato della sua etimologia greca: cosa mettiamo in tavola tutti i giorni. Ad esempio, la dieta mediterranea viene riconosciuta universalmente come ideale, ma solo sfatando l'equivoco che si possano mangiare pasta, pane e pizza tutti i giorni a volontà. «La dieta mediterranea salutare dev'essere equilibrata nei nutrienti, con una giusta proporzione di carboidrati e proteine, seguire le regole della varietà e stagionalità dei prodotti e moderata nelle porzioni», consiglia Flachi.

Fare delle scelte corrette

«Considerando che la media del fabbisogno giornaliero per le persone sane è di 2.000 calorie per l'uomo e 1.700 per la donna, il 45-55% deve derivare da carboidrati, il 15% da proteine di alto valore biologico, il 25-30% da grassi come l'olio extravergine d'oliva e gli omega 3. Il consumo di pasta e pane integrali, in quota carboidrati, dà l'apporto di fibre necessarie a ridurre l'assorbimento di grassi e zuccheri semplici, permettendo di controllare la glicemia», spiega. I suoi libri divulgativi danno indicazioni pratiche generali, ma l'ultimo è dedicato alla longevità, a come aggiungere anni alla vita e vita agli anni. «Le scelte alimentari corrette, accompagnate da un'attività fisica costante, sono una forma di prevenzione delle malattie, perché regolano il funzionamento degli organi. L'equilibrio è dato sempre dall'equazione tra entrate caloriche e dispendio di energia» osserva. Anche i tipi di cottura sono importanti: vapore e forno sono privilegiati, sulla griglia evitare le bruciature. Quando si ha voglia di dolce, meglio optare per la frutta o per il cioccolato fondente con il cacao sopra il 70%. Per

Flachi il segreto è però integrare questi comportamenti quotidiani con una sana vita sociale ed emotiva. La sua dieta infatti lascia sempre un giorno di libertà, perché a cena con gli amici o rilassati in famiglia ci si può concedere anche il dolce e un calice di vino. E mentre approva la dieta latto-ovo-vegetariana, mette in guardia invece dalla dieta vegana, troppo sbilanciata sotto il profilo proteico e pericolosa per i bambini, per la carenza delle vitamine del gruppo B che sovrintendono alla crescita del cervello, come allo sviluppo osseo e ormonale.

L'abitudine quotidiana

Quanto alla moda del digiuno intermittente, la nutrizionista nota che non ha validazioni scientifiche, ma consiglia un digiuno di 12-13 ore tra la cena e la prima colazione 2 o 3 volte la

settimana. «Una volta acquisito l'equilibrio con l'abitudine quotidiana, ci regoliamo in modo spontaneo e sarà il nostro corpo a voler evitare gli eccessi, lasciandoci in uno stato di benessere con un approccio comunque positivo alla convivialità». La sua Fondazione FEI (Food Education Italy) ha concorso nell'inserimento dell'educazione alimentare come disciplina all'interno dell'educazione civica nelle scuole italiane. «L'obiettivo è di coinvolgere studenti, insegnanti e famiglie nella formazione di una nuova generazione di consumatori consapevoli e di operare un cambiamento nei comportamenti sociali nei prossimi dieci anni». Scelte sostenibili che prediligono la produzione fresca e locale a quella industriale avrebbero un impatto anche sul sistema sanitario nazionale. E a proposito cita Ippocrate: «Il cibo sia la tua medicina, non il tuo veleno».



IL DIGIUNO INTERMITTENTE

È una moda e non ha alcuna validazione scientifica, meglio uno stop di 12 ore

LA DIETA VEGANA

È troppo sbilanciata sotto il profilo proteico e pericolosa per i bambini

Evelina Flachi

Nutrizionista

●● L'esempio

Il medico che a 70 anni sfida il mare con un preciso programma alimentare

Forse seguire il programma alimentare in preparazione alle sue innumerevoli traversate in mare aperto sarebbe troppo, ma Giovanni Brancato, medico e nutrizionista di Alassio, in Liguria, e consulente di aziende alimentari, a 70 anni ha un fisico che anche i più giovani invidierebbero. Non un filo di pancia e una salute di ferro. Certo, da maggio a luglio corre lungo il mare tutti i giorni almeno per un'ora sotto il sole delle 13 e nei weekend ha un permesso speciale per nuotare intorno all'iso-



la Gallinara (10 giri) per abituarsi a onde e correnti. Campione di pesca subacquea da ragazzo, il suo palmarès comprende traversate iniziate all'età di 54 anni che hanno unito a nuoto Corsica e Liguria, Tunisia e Sardegna, attraversato il Tirreno da Olbia a Ostia e che comprendono anche le 140 miglia da Porquerolles a Stintino, come Brancato racconta nel suo libro «Il Mare dentro».

Gli incontri con i delfini

Dal 25 al 27 luglio scorso, a 70 anni, lo «squalo delle Eolie» come è soprannominato a Lipari, dove ha casa, ha nuotato da Alicudi alla Sicilia per un tratto più breve, ma con forti correnti e una temperatura dell'acqua sui 32 gradi, troppo calda indossando una muta. Seguito da un barca con il suo team, che comprende anche un cardiologo, un mas-

saggiatore e un giudice di gara, indossa maschera, pinne e boccaglio e nuota tra due cime che creano una corsia per non perdere l'orientamento. Dei piombi colorati immersi da vedere durante il percorso in acque profonde, evitano la nausea. La sua presenza è segnalata da una cima arancione di 50 metri che lo segue con 12 palloni segnasub. Gli incontri con i delfini e una verdesca «innamorata», gli hanno fatto compagnia.

Vitamine ed energizzanti.

La sua dieta durante l'impresa? Inizia alle 5.45 con biscotti al Plasmon, cioccolato nero e frutta secca. Alle 6.30 entra in acqua per 7-8 ore. Uno spuntino alle 11 consiste in alcune scaglie di grana, cioccolato, pane secco e miele. Da bere, acqua alcalina con mezzo limone spremuto e due foglie di menta con chiodi di garofano polverizzati. Importante è la cena della sera precedente, a base di olio con pasta, (perché il grasso dell'olio è un termoregolatore), una cernia con piselli e una coppa di frutta secca con gelato, più vari supplementi di vitamine ed energizzanti. All'arrivo non ha potuto mangiare per 11 ore, per dare tempo al cuore di riprendersi, ma alle 10 e mezza di sera una bella pasta alla Norma e un gelato hanno coronato con il massimo gusto siciliano, come le sue origini, l'ennesima impresa in mare aperto.



LA TRAVERSATA

Da Alicudi sino alla Sicilia con forti correnti e l'acqua che toccava 32 gradi

Giovanni Brancato

Medico, nutrizionista e sportivo