

Alimentazione

# Il cibo può essere una vera medicina

**G**li autori, due scienziate dell'Istituto Auxologico Italiano e due giornalisti scientifici, attingendo alle più attuali risposte della scienza in campo nutrizionale "traducono" per un largo pubblico le indicazioni, le prescrizioni e le proscrizioni a tavola, sgombrando il campo dalla supposta efficacia di diete di tendenza, rimedi last minute e false credenze legate al potere di alcuni alimenti.

Obiettivo del libro è restituire all'alimentazione quotidiana il giusto valore di determinante di salute. Alimentarsi in maniera sana, equilibrata, avendo cura di conoscere le sostanze che introduciamo nel nostro organismo e che il nostro organismo poi vanno a sostenere è parte integrante del mantenersi in salute, prevenire malattie e, perché no, contribuire con scelte legate alla stagionalità e al territorio alla salute del pianeta.

"Il libro che avete tra le mani - spiegano gli autori - non intende proporvi la «solita» nuova dieta. Né vuole lanciare l'ennesimo programma alimentare dagli immediati poteri «miracolosi» sul girovita.

Abbiamo, se ci permettete, ambizioni più alte. Perché, visto che ci sono in gioco il benessere personale e la salute, il nostro obiettivo è fornirvi una bussola solida e affidabile per scansare le conseguenze di un'alimentazione affrontata superficialmente, senza le dovute precauzioni. Ogni interazione con il cibo è un momento fondamentale per la nostra salute e per prenderci cura di noi stessi, perché ogni scelta alimentare influisce sull'organismo, sul peso e sul nostro benessere.

Il cibo può essere una vera e propria «medicina»".

La lettura delle 240 pagine del volume è un vero e proprio viaggio nel mondo dell'interazione tra il corpo umano e gli alimenti che ingerisce e fornisce risposte alle domande che tutti, di fronte a un bancone degli acquisti o a tavola si sono posti almeno una volta: siamo quello che mangiamo? Gli integratori alimentari: come comportarsi? E l'alcol? Cosa sono i nutraceutici? Che cos'è il metabolismo? Nelle pagine del libro vengono anche sottolineati, con tutte le evidenze scientifiche del caso, alcune questioni legate al fatto che non tutti i grassi vengono per nuocere, al ruolo del microbiota e agli effetti sull'organismo di alcuni regimi alimentari particolarmente diffusi.

Gli autori infine propongono un programma calibrato e sicuro senza rinunce per il gusto e i piaceri della tavola. Anche perché la sfida da vincere - e gli autori del volume ci provano con pervicacia - non è far perdere chili in eccesso alle persone, bensì riallineare il loro rapporto con il cibo, una relazione che dura una vita.

Come scrive nella sua prefazione il professor Gianfranco Parati - Direttore scientifico dell'IRCCS Istituto Auxologico Italiano e Professore ordinario di Medicina cardiovascolare all'Università di Milano-Bicocca - "abitudini salutari possono contribuire a ritardare o prevenire la necessità di una terapia farmacologica, in particolare nell'ipertensione lieve e moderata. Qualora fosse comunque necessario iniziare una terapia farmacologica, una dieta adeguata e comportamenti corretti possono inoltre potenziare l'effetto dei farmaci antipertensivi e quello dei farmaci antidiabetici e ipolipemizzanti".

A riconferma che occorre sedersi a tavola con la consapevolezza che la dieta è salute, anzi, una vera terapia.

**DIETASALUTE  
L'ALIMENTAZIONE  
PER DIMAGRIRE,  
PREVENIRE,  
RESTARE  
IN FORMA**  
Raffaella Canello  
e Cecilia Invitti  
con Pierangelo  
Garzia  
e Edoardo Rosati  
Sperling & Kupfer

