

Nutrizione I trenta alimenti capaci di farci vivere più sani e più a lungo in «La dieta Smart Food» di Eliana Liotta, domani ospite a UniBsDays



Geni in cucina

Non siamo più soli nella lotta tra bene e male. Quando la battaglia si combatte nel piatto, ora possiamo contare sulla scienza. I ricercatori del progetto Smart Food intrapreso dallo Ieo (Istituto europeo di oncologia) hanno stilato un elenco di 30 alimenti alleati della salute, da non far mai mancare nella dieta. Sono per lo più frutta e ortaggi, ma non mancano cioccolato e curcuma, accomunati dalla capacità di proteggere l'organismo e in alcuni casi agire sul Dna per inibire i geni dell'invecchiamento.

Al bombardamento incrociato di diete social, Zona, Dukan, stagionali, univore, monocromatiche e via elencando i ricercatori (guidati da Pier Giuseppe Pelicci e Lucilla Titta) rispondono a colpi di nutrigenomica. I loro studi sono raccolti in «La dieta Smart Food» (ed. Rizzoli, 360 pp, 16,90 euro) di Eliana Liotta, già direttore della rivista *Ok Salute*, un libro diventato un caso editoriale: da due mesi nella top ten dei titoli più venduti in Italia, 92mila copie vendute e in via di traduzione per il mercato polacco, spagnolo e

sudamericano. «Il successo di questo libro dimostra il grandissimo bisogno di cultura dell'alimentazione sana — spiega l'autrice, che domani sarà tra gli ospiti con lo chef Andrea Mainardi degli UniBsDays —. Le persone hanno bisogno di chiarezza e gli italiani stanno dimostrando di essere pronti a fare questo salto di conoscenza». Il libro colma un iato annoso tra scienza e grande pubblico, nutrito da social e tv con dosi massicce di ricette di cucina e diete fantasiose. Un'operazione divulgativa con un obiettivo alto: «offrire una nuova cultura alimentare, basata sui risultati di ricerche scientifiche attendibili, non sulle ideologie né sulle dicerie» spiega Liotta.

La dieta Smart Food punta dunque sulla qualità dell'alimentazione, più che sulla quantità, proponendo un elenco di alimenti intelligenti — smart appunto — in grado di influenzare i geni della longevità, «ma che è anche intelligente non farsi mancare» scherza Liotta. I 20 Longevity Smartfood individuati — trattati nel libro uno a uno, dalle arance rosse all'uva, passando per i cap-

peri e il tè verde — devono le loro proprietà al fatto di contenere sette molecole che agiscono sul nostro Dna: non fanno assorbire meno calorie, ma attivano le stesse vie metaboliche messe in moto dalla carenza di cibo. Mimando il digiuno, inibiscono i gerontogeni e sollecitano invece i geni che allungano la vita. Oltre ai 20 alimenti della longevità, la dieta propone dieci cibi protettivi: frutta, verdura, cereali integrali, semi e legumi che danno al corpo tutte le sostanze di cui ha bisogno prevenendo tumori, diabete, obesità. L'obesità appunto, il nemico pubblico numero uno, che i 30 alimenti selezionati possono scongiurare, i primi imbrigliando i geni che governano l'accumulo di grassi, i secondi per il loro potere saziante. E se il grasso non si accumula, diminuisce da parte del tessuto adiposo la produzione di ormoni e sostanze infiammatorie, primi responsabili della formazione di tumori.

La dieta Smart Food non si concentra sui grammi di pasta, ma punta su alimenti e proporzioni. «Metà pranzo e cena dovrebbero essere costituiti da



frutta e verdura — spiega l'autrice —, un quarto da cereali integrali e un quarto da proteine. L'Oms consiglia l'assunzione di 25/30 grammi di fibra al giorno, perfetta per prolungare i tempi di assorbimento del glucosio. Per i condimenti scegliamo olio d'oliva o di semi spremuti a crudo, erbe aromatiche, ma attenzione al sale. E poi, largo ai 30 smart food da combinare e adattare ciascuno alla proprie esigenze».

Nessun alimento viene vietato tassativamente nella dieta, ma di alcuni se ne consiglia un uso limitato. Per esempio? «I salumi: l'Oms ritiene la carne lavorata cancerogena, vanno evitati». E il latte? «Non è vero che è cancerogeno, nessuno studio serio lo dimostra, il problema è la quantità: 1 o 2 porzioni al giorno di latte o yogurt, ma i formaggi meglio non più di due volte la settimana» precisa Liotta. Il miele è meglio dello zucchero? «Per l'organismo sono la stessa cosa: tutti i dolcificanti naturali una volta ingeriti sono glucosio e come tale si combinano a prescindere dalla fonte. Dobbiamo abituarci a limitarli, ma il palato si abitua facilmente». E pare non sia difficile nemmeno abituare quello dei bambini se l'autrice, che miglior testimonial degli effetti dei magnifici 30 non potrebbe esserci, ha da sempre bandito dalla cucina di casa succhi e merendine: «La frutta è buona così com'è, inutile cospargerla di zucchero». Quanto alle preparazioni, nessuna complicazione: ben vengano le verdure surgelate e la salsa di pomodoro in bottiglia. Non è più tempo di dar colpa al tempo.

Giovanna Volta**Il libro**

La copertina del volume; sopra, l'autrice Eliana Liotta

Incontri

● Eliana Liotta è ospite domani alla prima giornata degli UniBsDay insieme allo chef Andrea Mainardi.

L'incontro, dal titolo «Imparare a nutrirsi per avere più tempo», si tiene alle 17.30 a Palazzo Martinengo Palatini di piazza Mercato ed è introdotto dal professor Luigi Fontana, della Statale di Brescia, che ha evidenziato gli effetti salutari del digiuno intermittente.

● Gli altri incontri della giornata: alle 10, dopo l'inaugurazione degli UniBsDays, relazione di Stefano Paleari, alle 11 incontro con il calciatore Billy Costacurta (foto sopra); alle 15 confronto fra Roberto Vacca (foto sotto) e Piergiorgio Odifreddi

