

Siamo quello che mangiamo

Il cibo del Benessere

di **Cristina Cuscunà**

Salute e Benessere sono i termini che ultimamente vengono sempre più spesso abbinati alla parola cibo. Segnale di una crescente consapevolezza dell'influenza del cibo sul nostro stato di salute psico-fisico? Può darsi. Rimane, tuttavia, molta confusione e la comunicazione corrente, spinta dal marketing, lancia messaggi spesso contrastanti.

Qual è dunque il cibo che ci fa star bene? Gli studi sono molto chiari e le linee guida ormai unanimi ai vari livelli, nazionale, europeo e mondiale. Da ultimo, si è espressa anche la prestigiosa Harvard University, che ha pubblicato il suo piatto del mangiar sano, non facendo che ribadire quanto noto. Che un'alimentazione a base prevalentemente vegetale con bassi quantitativi di cibi animali sia quella prediletta dall'uomo non è necessario che lo dicano gli studi: basta osservare la fisiologia umana per comprenderlo, per fugare i dubbi degli scettici e per smascherare le pure iniziative commerciali. Perché noi siamo quello che abbiamo mangiato in milioni di anni di evoluzione.

L'uomo nell'ordine della natura

L'essere umano possiede alcune caratteristiche che ci indicano senza ombra di dubbio qual è il suo cibo di elezione.

Il latte materno ha un contenuto di proteine pari all'1%: molto basso quindi rispetto a quello degli altri animali, sia erbivori che carnivori, e paragonabile solo a quello delle scimmie. Ciò vale a dire che il cucciolo d'uomo per la sua crescita e lo sviluppo delle sue cellule ha bisogno prevalentemente di glucosio. La dentatura umana è costituita da 32 denti di cui: 20, fra molari e premolari, sono necessari a frantumare chicchi e semi (cereali, legumi e semi oleaginosi), 8 incisivi servono a tagliare le verdure e 4 canini per la masticazione della carne. Questo assetto ci dice che noi siamo omnivori, ma che abbiamo sviluppato più attrezzi per "lavorare" i cibi vegetali. L'uomo ha un PH dello stomaco meno acido di quello dei carnivori, manca di uricasi per scindere l'acido urico e ha un intestino piuttosto lungo, più vicino a quello degli erbivori che a quello dei carnivori. Queste caratteristiche suggeriscono che il nostro apparato digerente non è attrezzato per digerire grandi quantitativi di carne.

Modelli antichi per i nuovi stili alimentari salutari

Le prime conseguenze dell'assunzione di cibo non salutare sono il sovrappeso e la sindrome metabolica. L'eccesso ponderale raddoppia il rischio di morire in tutte le fasce di età. Secondo l'OMS, la sindrome metabolica determina il 50% dei casi oncologici, l'80% dei casi di diabete e l'80% delle malattie cardiovascolari con un aumento del 3% annuo in tutte le fasce di età. Per invertire questa tendenza occorre buttare uno sguardo indietro alle culture tradizionali dei popoli. Nel nostro caso occorre guardare a quel medico americano di nome Ancel Keys, che negli anni '60 veniva nel nostro Paese per studiare le ragioni della longevità in salute delle popolazioni dell'Italia



Latte dei carnivori (di mare e di terra):

10-11% di proteine

Latte degli erbivori:

3-3,5 % mucca e cammello

5% bisonte ed elefante

10-11% coniglio e cervo

Latte dell'uomo:

1% di proteine (paragonabile solo a quello delle scimmie)

centro-meridionale e che codificava il concetto di dieta mediterranea, poi dichiarata dall'Unesco nel 2010 patrimonio intangibile dell'umanità. Di quella cultura recuperiamo la tipologia di cibi, ma soprattutto la straordinaria capacità di metterli insieme in abbinamenti stupefacenti per il gusto e per la salute. Teniamo sempre a mente il concetto del "come fatto in casa" in antitesi a un processamento che spesso snatura i cibi, quando non determina la formazione di sostanze dannose per il fisico e per la mente. Riportiamo il vegetale da contorno o semplice decoro al centro dei nostri piatti e costruiamo intorno ad esso un'armonia di colori e sapori, cercando di sfruttare gli scorcii di stagionalità, sempre più alterate dal cambiamento climatico ma pur sempre esistenti, e attingendo a filiere di produzione e approvvigionamento del cibo virtuose.

