



FEDERCARNI MOLISE

Il cibo nuoce alla salute? Il buon senso ci salverà dalle tempeste mediatiche,

CAMPOBASSO.

Il cibo è nostro nemico? Troveremo scritte del tipo "Il cibo uccide" sul bordo di un piatto di pasta o su una confezione di salumi?

In fondo l'organizzazione Mondiale della sanità ha equiparato le carni lavorate al fumo delle sigarette e ad altre sostanze cancerogene, inserendole nel gruppo 1A. E prima dell'Oms sono giunte altre notizie che hanno messo tra i "cattivi" pure l'olio di palma, lo zucchero e le farine bianche (non solo, ma la lista è troppo lunga). C'è poco da stare sereni nel sedersi a tavola e mangiare, finiremo per morire di fame per non rischiare di ammalarci?

Allora calma e sangue freddo, in realtà si tratta tecnicamente di "non notizie", nulla di nuovo sotto il sole: perché è tutto già scritto e sottolineato nella dieta mediterranea autentica.

Già nel IV secolo a. C. Ippocrate affermava: che il cibo sia la vostra medicina, e che la medicina sia il vostro cibo. Riassumeva in tale principio il concetto del cibo come vero e proprio farmaco in grado di promuovere l'omeostasi del nostro organismo.

Il cibo da medicina sembra diventato veleno, eppure basta affidarsi ad un concetto basilare, ossia che il veleno è fatto dalla quantità e che nessun singolo alimento inserito in un'alimentazione a grandi linee corretta ha potere così nocivo.

Possiamo difenderci, davanti a tutte queste informazioni, con la nostra tradizione e avvalerci dei consigli della vera dieta mediterranea. Quella autentica non è sinonimo di pasta al pomodoro e verdure varie, ma si basa sulla semplicità e su alimenti biologici naturali, consumati sia cotti che crudi.

Come fonte proteica ha principalmente i legumi, quindi i vegetali. Utilizza pesci poveri, ormai non più utilizzati e che andrebbero riscoperti, alternando carni bianche e carni rosse. Questo perché, le proteine contenute nella carne sono essenziali per combattere l'invecchiamento. La conferma scientifica arriva dal primo studio europeo su un campione di 1500 anziani over 70 di tutti i paesi

Ue, coordinato dal professor Roberto Bernabei, luminare di Geriatria del Gemelli di Roma.

Il gruppo preso in esame ha seguito un preciso stile di vita per circa due anni. Esercizi aerobici metodici (palestra, camminate) e una dieta alimentare che prevede l'apporto giornaliero da 1 a 1,20 grammi per ogni chilo di peso corporeo. Dunque carne, uova, pesce, latticini a rotazione, ma con una marcata tendenza a privilegiare la classica bistecca per la qualità dei suoi nutrienti proteici.

*“E’ dimostrato – spiega il professor **Bernabei** – che grazie a questa dieta, affiancata al movimento dolce aerobico, viene frenato e in molti casi eliminato il fenomeno del rallentamento delle funzioni che è alla base del processo di invecchiamento dell’organismo”*

Per il resto possiamo affidarci al buonsenso, che vuol dire equilibrio. Anche a tavola: mangiare genuino, naturale, ma non rinunciare a nulla. Nelle giuste dosi e quantità: dai grassi animali e vegetali alle verdure. Basta essere i primi medici di se stessi per sopravvivere ai tempi moderni e al populismo mediatico.

Cav. Michele Natilli
Presidente Federcarni Molise