



Sapere è prevenire
**il CIBO e la
SALUTE**

a cura di Raffaele Leuzzi

ledonnescelgono.org

Cibo e salute

Nel contesto odierno tra il disagio socio-economico e il mercato non è semplice praticare uno stile alimentare che protegga la salute.

Il nostro rapporto con il cibo è cambiato, a differenza del passato la paura dell'eccesso ha sostituito la paura della fame. Siamo vittime della religione del corpo. L'attenzione compulsiva al girovita bilancia il culto dell'abbondanza alimentare. Questo ha scatenato dei veri e propri "integralismi alimentari" con fedeli disciplinati al seguito dei vari guru della magrezza e con una inversione di significato e di contenuti a cui è andata soggetta la "dieta". In greco stava a designare uno stile di vita, un modo d'essere, il regime quotidiano di alimentazione (ma, più in generale, di vita) che ogni individuo doveva costruire sulle proprie personali esigenze e caratteristiche, adattandole ad un paniere variegato di cibo locale. Oggi, dieta è costrizione, designa la limitazione, la privazione di cibo.

Per molti la dieta diventa girovita, riduzione di calorie, peso e misure, con il rischio di disordini alimentari: eccessivo uso di proteine, depressioni, frustrazioni, con una disciplina ferrea fatta di cibo proteico che definiscono leggero di molta palestra, fitness, anfetamine,

vivono da malati per morire sani. Poi abbiamo i consumatori di cibo chic che seguono i dettami dei tanti masterchef di turno che dilagano in televisione. Loro devono stupirti con la rivisitazione del piatto con la fusion modaiola con la cucina d'avanspettacolo e il cibo si svuota dalla sostanza per diventare forma. Il piatto è presentazione. Poi vi sono quelli che ingurgitano tutto, mangiano così tanto fino al punto che non possono più mangiare nulla.

L'attenzione al mangiar bene e al mangiar meno non deve essere liquidata come la mania di chi vuole perdere qualche chilo prima dell'estate. Stiamo parlando di salute e di una scelta vitale per la sopravvivenza di intere fasce di popolazione.

La globalizzazione ha sostituito però la cucina tradizionale povera (povera per le tasche ma ricca per la salute); con una omologazione del gusto facendoci perdere sapori, memoria, tradizioni e sostenibilità. Il cibo sta perdendo il suo valore simbolico di socializzazione, di festa, di incontro di amicizia per ridursi a merce o avanspettacolo televisivo.

Ci troviamo di fronte a delle proposte commerciali che ci attraggono sul piano dei sapori ma discutibili sul piano salutistico. Troppa carne, troppi grassi, troppi cereali raffinati,



troppi latticini, troppo poca frutta, troppo poca verdura, troppo poco pesce, pochi legumi - che contrastano con i dettati di una vera e sana dieta mediterranea.

Questo modo di mangiare globalizzato sempre più "ricco" di calorie, di zuccheri, di grassi saturi e di proteine animali, ma in realtà "povero" di alimenti naturalmente completi ha significato: obesità, diabete, malattie cardiovascolari, tumori, morbo di Alzheimer. Oggi il cibo sulle nostre tavole può voler dire salute, oppure no.

L'industria agroalimentare è una fabbrica di cibo che con una catena di montaggio controlla tutto dal seme al supermercato. Il cibo, vettore di molti diritti, tra cui il diritto alla salute, è diventato soltanto merce. La produzione di cibo è passata da un cibo agricolo sano e naturale ad uno tecnico-industriale con l'immissione della chimica nel comparto alimentare.

In Italia vi sono oggi quattro milioni di adulti obesi, erano tre milioni negli anni novanta e quelli in sovrappeso sono oltre 15 milioni. Tra i bambini abbiamo uno su tre in sovrappeso e uno su otto francamente obeso con punte di uno su cinque in Campania e Molise e uno su sei in Calabria. Siamo il terzo Paese per ipernutrizione e al secondo posto per sovrappeso e obesità nella fascia di età tra i 2 e i 18 anni.

Vi è uno stretto legame tra la qualità degli alimenti e la protezione della salute. Bisognerebbe cominciare ad interrogarsi sul ciclo alimentare dei prodotti e sulla provenienza degli alimenti. Le abitudini alimentari delle nuove generazioni e il contrasto ai tumori, alle malattie cardiocircolatorie, al diabete e alla dilagante obesità infantile passano anche attraverso l'informazione e l'educazione che noi sapremo dare.

SOVRAPPESO E OBESITÀ NEI BAMBINI ITALIANI DI 8-9 ANNI PER REGIONE

OKkio alla SALUTE, Italia 2014

MAPPA. La rivelazione del 2014 di OKkio alla SALUTE conferma la forte variabilità geografica nelle prevalenze di eccesso ponderale (sovrappeso+obesità) nei bambini: 23,8% al Nord, 29,4% al Centro e 38,0% nel Sud Italia. Valori più elevati si riscontrano nei figli di genitori con titolo di studio basso. Per ridurre il fenomeno delle disuguaglianze in salute, è necessario tener conto delle differenze socioeconomiche e culturali nella pianificazione di interventi.



Bisognerebbe riflettere ed essere consapevoli su come nutrirci, con quale conseguenze sulla salute, sui consumi energetici, sull'ambiente e sulla biodiversità. L'educazione del cittadino ad una alimentazione buona, pulita e giusta è anche educazione al rispetto dell'ambiente, delle risorse della terra e della vita intera.

L'educazione alimentare e con essa il consumo consapevole sono alla base della prevenzione delle malattie croniche. Un investimento e non uno spreco. Dall'alimentazione e dal nostro stile di vita dipende quanto possiamo aspettarci di vivere e come. In particolare, studi scientifici di tutto il mondo disegnano un quadro in cui il tipo di alimenti che assumiamo influenza non solo il nostro peso ma anche il nostro benessere.

Il cibo è un diritto e ha un valore, non esiste soltanto l'economia esiste anche la tutela

della salute, esiste anche l'etica pubblica, esiste la tutela del territorio, l'agricoltura sana e quindi dovrebbe esistere anche la consapevolezza.

COSA SIGNIFICA OGGI MANGIARE IN MANIERA CONSAPEVOLE?

Sono frutto della consapevolezza i modelli alimentari che hanno un basso impatto ambientale e contribuiscono alla sicurezza alimentare e ad uno stile di vita sano. L'alimentazione consapevole rispetta la biodiversità e gli ecosistemi, è culturalmente accettabile e accessibile, economicamente sostenibile, adeguata dal punto di vista nutrizionale e contribuisce ad ottimizzare le risorse naturali e umane. La dieta sostenibile non genera effetti negativi a lungo termine sulla salute, sull'ambiente, sulla società e sull'economia. Il cibo ha valenza preventiva e terapeutica.

Alimentazione e tumore al seno

Il tumore della mammella è il tumore più frequente nella popolazione femminile e la principale causa di morte nelle donne occidentali tra i 40 ed i 50 anni.

In Italia ogni anno si ammalano di tumore al seno circa 51.000 donne.

Mediamente una donna su otto sviluppa un tumore mammario nel corso della vita.

La mortalità si attesta su 12.300 donne l'anno (ultimo dato Istat) con un calo annuale stimato nel 2% a partire dalla fine degli anni 90.

La malattia presenta un'ampia variabilità geografica, con tassi più alti, fino a 10 volte, nei Paesi occidentali.

Il cancro è come un insieme di circa 200 malattie, caratterizzate da un'abnorme crescita cellulare, svincolata dai normali meccanismi di controllo dell'organismo. Un tumore in genere origina quando i danni a carico del DNA determinano una moltiplicazione incontrollata delle cellule.

Per crescere, un tumore solido deve indurre la formazione di una rete di capillari; la densità dei vasi e la tendenza a formare metastasi di alcuni tumori primari sono correlate con l'espressione di fattori angiogenici che determinano la neoangiogenesi.

COS'È LA PREVENZIONE PRIMARIA?

La prevenzione primaria ha come obiettivo la riduzione dell'incidenza dei tumori intervenendo sulla rimozione delle cause determinanti il tumore. La maggior parte dei fattori conosciuti che modulano il rischio di tumore della mammella (familiarità, aspetti legati alla storia riproduttiva e personale) appaiono del tutto o sostanzialmente non modificabili. Sarebbe opportuno impegnarsi promuovendo la prevenzione primaria, quella che però non attira i grandi capitali delle multinazionali della sanità. Attualmente alla prevenzione primaria, vi sono dedicate solo le briciole.

L'aria che respiriamo, l'acqua che beviamo e il cibo che mangiamo sono tutti abbondantemente ricchi di sostanze tossiche e addirittura cancerogene: non esiste più un cibo sano, ma tra tutti i cibi, a causa di quello che in linguaggio tecnico si chiama "*bioaccumulo*", i prodotti animali (latte, carne e derivati) sono sicuramente i peggiori per la loro capacità di essere promotori delle patologie metaboliche e del cancro.

La ricerca epidemiologica ha identificato alcuni fattori legati all'alimentazione e allo stile di vita che appaiono potenzialmente mo-

dificabili rendendo quindi possibili interventi di prevenzione primaria. L'alimentazione errata, la sindrome metabolica e la vita sedentaria hanno un nesso causale con l'incidenza del tumore al seno.

L'alimentazione può influenzare l'insorgenza del tumore modificando l'ambiente interno dell'organismo che promuove e attiva sostanze od ormoni che favoriscono il tumore e la sua progressione. C'è da ritenere che il cibo favorisca l'insorgenza di alcuni tumori sia attraverso l'uso di conservanti e l'introduzione dei cancerogeni come le amine eterocicliche che si formano nella cottura della carne, sia attraverso l'influenza della dieta nel modificare il quadro ormonale e il metabolismo degli estrogeni circolanti, del testosterone e dei fattori di crescita legati all'insulina (Igf-1).

Meccanismi con cui l'alimentazione può influenzare l'insorgenza dei tumori:

- ▶ i vari processi industriali di produzione del cibo modificano le caratteristiche nutrizionali degli alimenti;
- ▶ esposizione a cancerogeni presenti nei cibi o formatisi durante la cottura o nella conservazione degli alimenti;
- ▶ capacità di fornire sostanze che favoriscono la formazione dei radicali liberi responsabili di danni cellulari (sostanze pro o anti-ossidanti) o al contrario forniscono sostanze che riparano i danni del DNA;
- ▶ attivazione di meccanismi di morte cellulare programmata.

Le analisi geografiche di incidenza dei tumori e studi su animali dimostrano che la dieta ipercalorica e iperlipidica con grassi saturi e zuccheri è un fattore di alto rischio.

Il sempre maggiore quantitativo di carboidrati raffinati nella dieta aumenta i livelli di

insulina, spingendo le cellule adipose ad aumentare la loro attività di immagazzinamento dei zuccheri e favorendo le risposte biologiche che promuovono l'obesità in un gran numero di persone. I cibi ad alto indice glicemico - patatine, crackers, bevande zuccherate, cereali per la colazione e anche pane e riso bianchi e quindi pizza, lasciano in bocca un gusto dolce che deriva dalla scomposizione degli zuccheri dell'amido: questa sensazione stimola a consumarne ancora e causa sbalzi dei valori glicemici nel sangue. Ratti alimentati con una dieta basata su carboidrati rapidamente digeribili accumulano il 71% in più di grasso rispetto ad altri ratti, che consumavano più calorie, ma attraverso carboidrati lentamente digeribili.

Più alta è la glicemia, più alto è il rischio di cancro al seno. Per tenere bassa la glicemia bisognerebbe evitare l'uso di cibi ad indice glicemico alto ad esempio di pane bianco, farine raffinate.

Il consumo elevato di cibi che fanno aumentare molto la glicemia, è associato ad un rischio aumentato del 50% di sviluppare un tumore dell'intestino (Sieri S et al. 2014 Int J Cancer Nov 18) o della mammella (Sieri S et al. 2007 Am J Clin Nutr 86:1160).

I cibi ricchi di carboidrati a basso indice glicemico; la pasta di grano duro, i cereali integrali, i legumi, al contrario, conferiscono una protezione.

Il meccanismo con cui la glicemia elevata aumenta il rischio è probabilmente duplice: da un lato perché le cellule tumorali, per vivere, hanno bisogno di circa 20 volte più glucosio delle cellule normali, dall'altro perché glicemia alta implica insulina alta, che a sua volta aumenta la disponibilità di ormoni sessuali e dei fattori di crescita che stimolano la proliferazione delle cellule tumorali.

Il consumo consapevole: la carne

IL COSTO DELLA CARNE

- ▶ **La prima alla cassa;**
- ▶ **La seconda con gli enormi finanziamenti necessari a sostenere la zootecnia previsti in ambito europeo dalla Politica Agricola Comunitaria;**
- ▶ **La terza con la spesa imposta dagli interventi per rimediare all'inquinamento ambientale causato dagli allevamenti stessi;**
- ▶ **La quarta sulla salute.**

La carne e i grassi saturi sono sostanze ossidanti che attaccano la membrana cellulare aumentando il rischio che il DNA delle cellule muti. L'eccessivo consumo di carne, di carni conservate e di grassi animali è dannoso per la salute aumentando l'incidenza del cancro dell'intestino e della mammella. I grassi saturi producono una grande quantità di radicali liberi danneggiando le cellule. Una dieta iperproteica inoltre è associata ad alti livelli di IGF1 (fattore di crescita).

La carne che noi mangiamo, di solito proviene da animali di allevamento che sono stati alimentati con mangimi di scarsa qualità e quindi hanno un contenuto molto basso di

acidi grassi polinsaturi. A ciò si aggiunga che la cottura della carne impoverisce drasticamente questi alimenti di tali preziosi nutrienti.

L'ingestione prolungata di carne comporta anche un *umentato stimolo pro-infiammatorio cronico* e questo è un dato che non dobbiamo sottovalutare, perché sappiamo che l'infiammazione è il primo processo attraverso il quale si attivano molte patologie organiche croniche. L'infiammazione sembra essere attivata dalle endotossine batteriche prodotte dai batteri veicolati con la carne e incrementati dai processi di putrefazione che iniziano poco dopo la morte dell'animale e anche se la carne è conservata in frigo, le basse temperature rallentano enormemente la putrefazione, ma non la impediscono; inoltre, la cottura uccide i batteri, ma non le loro endotossine.

I dati più drammatici però sono quelli che correlano il consumo prolungato di carne con un *umentato rischio cancerogeno*: la carne è serbatoio di diversi cancerogeni, come le ammine eterocicliche e gli idrocarburi aromatici policiclici (due gruppi di composti che si formano durante la cottura della carne ad alta temperatura), ma anche i famosi nitrocomposti. La formazione di questi ultimi e il

L'ALLEVAMENTO INTENSIVO ACCELERA IL CAMBIAMENTO CLIMATICO E SPRECA MOLTE RISORSE, TRA CUI L'ACQUA.

▶ **Disuguaglianza alimentare**

L'allevamento intensivo sottrae risorse preziose a quanti ne hanno più bisogno.

▶ **Perdita delle biodiversità**

L'allevamento intensivo minaccia la sopravvivenza di numerose specie animali e vegetali.

▶ **Inquinamento**

L'allevamento intensivo inquina terre, acque e mari, contaminando la natura con tossine.

▶ **Minaccia per la salute pubblica**

La nostra salute è in pericolo. Gli allevamenti intensivi favoriscono la trasmissione di malattie e le mutazioni degli agenti patogeni in ceppi più pericolosi... antibioticoresistenza.

danno ossidativo sono particolarmente facilitati pure dal ferro presente nella carne.

Dagli anni '60 ad oggi il consumo di carne è cresciuto del 150-200%. In Italia 85% dei polli sono allevati intensivamente, oltre il 95% dei suini vivono in allevamenti intensivi, quasi tutte le vacche da latte non hanno accesso al pascolo. Attualmente un pollo allevato intensivamente contiene circa il triplo di grassi e un terzo in meno di proteine di 40 anni fa. Ma i danni che provoca l'allevamento intensivo impattano non solo sugli animali e sulla salute delle persone, ma anche sull'ambiente. Nessun cibo ha il costo ambientale della carne, ogni kg di manzo richiede 15.000 litri d'acqua. L'allevamento degli animali rappresenta oggi sul totale delle emissioni serra una percentuale che va dal 14 al 18%.

Gli animali vengono trattati come macchine per la produzione di cibo e spesso allevati in isolamento. L'allevamento intensivo dipende, inoltre, da grandi quantità di risorse preziose come mangimi a base di grano, acqua, ener-

gia e medicinali (antibiotici). Anche la produzione di latte è soggetta a questa logica: una volta le mucche producevano **7 litri** di latte al giorno, oggi si arriva a 50 e anche oltre, specialmente negli U.S.A. Sono mucche malate, trattate con antibiotici, supermangimi e ormoni della crescita, che consumano le proprie proteine perché non ce la fanno a mangiarne abbastanza per produrre tanto latte.

“Continuare a mangiare carne con i livelli di consumo a cui si è abituato l'Occidente è insostenibile”.

Allevamenti sempre più grandi e affollati, condizioni di vita innaturali, stress e sofferenze, mangimi di bassa qualità, monoculture, deforestazione ed enormi quantitativi di acqua. Questo è il prezzo dell'industrializzazione della zootecnia. Tutto questo ha gravi conseguenze per l'ambiente, la salute umana, il benessere animale e l'equità sociale.

Scegliendo meglio, si possono cambiare le cose.

Il consumo consapevole: il grano

MA TU SAI COSA MANGI?

Quello che si trova sulle tavole degli italiani non è un cibo genuino, ma la sua trasformazione industriale, e c'è una bella differenza. Il pane, la pizza ad esempio, oggi sono fatte con farine raffinate, da cui sono state tolte gran parte delle sostanze nutritive e protettive tipiche del grano, come fibre, minerali, vitamine, polifenoli...

Per grani antichi si intendono quelle specie del genere *Triticum* che erano consumate nell'antichità. Il Farro monococco è il più antico di tutti, il farro dicocco era il vero "grano dell'antichità", consumato in gran quantità dai Romani.

Alcune mutazioni genetiche porteranno poi al grano duro (*Triticum durum*) che usiamo principalmente per la pasta, mentre un'ulteriore fusione genetica con geni provenienti da un'altra graminacea spontanea porterà, al Farro spelta e al Grano tenero (*Triticum aestivum*).

Di tutte le specie del genere *Triticum* che coltiviamo è il grano tenero quello più diffuso, con rappresentando il 95% dei grani coltivati. A seguire il grano duro.

Tra essi ricordiamo i più diffusi: Il Saragolla, o Saragodda, un grano duro coltivato in varie zone del sud, affine al kamut, che non è un

grano, è solo un marchio commercializzato da una multinazionale, il grano è il khorasan, un turanico pre-rivoluzione verde.

Il Carosello, diffuso in quasi tutto il Centro e in parte del Sud, capace di crescere in collina e perfino in montagna. In Sicilia si produceva il Timilia. Nel ragusano si produceva un pane dal gusto squisito con il Russello; il Solina e il Verna sono invece dei grani teneri.

Il passaggio dagli antichi grani alle moderne varietà ebbe inizio negli anni venti con le moderne tecniche di selezione, intese a trovare un tipo di grano con una maggiore resa.

Venne selezionato allora il Senatore Cappelli: capace di una resa di 18 quintali per ettaro, dominava i campi con il suo metro e 70 di altezza e le sue spighe scure. Ma le spighe alte tendevano ad allettare facilmente (cioè a sdraiarsi) con vento e pioggia, perciò diventava anche difficile la mietitura. Ecco perché si cominciò ad abbassarle gradualmente, finché nel 1974 non comparve la varietà Creso, ottenuta con l'impiego di raggi gamma del cobalto presso il CNEN di Anguillara derivato dall'incrocio tra il senatore cappelli irradiato ai raggi e un grano mutato.

Bastarono pochi anni perché il Creso si diffondesse, soppiantando le varietà esistenti.

Sino a 50 anni fa avevamo molti grani con la capacità di crescere su terreni poveri e di adattarsi alle condizioni locali; a seconda delle esigenze c'erano poi grani da seminare in primavera o in autunno, c'erano grani più resistenti alla ruggine e che, nel complesso, richiedevano un minor impiego di concimi azotati e di acqua. indispensabili alle varietà industriali per crescere. La coltivazione convenzionale dei grani moderni necessità dell'utilizzo di pesticidi che si accumulano all'esterno del chicco e nel germe.

LE DIFFERENZE TRA I GRANI ANTICHI E QUELLI MODERNI SONO:

- ▶ **La forza e il contenuto del glutine.** Si partiva da grani che hanno un valore W di forza del glutine di 10-50 e si arriva ai moderni che hanno una forza intorno ai 300-400. È evidente che la struttura del glutine sia cambiata per le necessità dell'industrializzazione degli alimenti. Un minor contenuto di glutine (10-11 per cento contro il 14 per cento del Creso e addirittura il 17 per cento del canadese Manitoba) nei grani antichi al contrario delle nuove ed economicamente più vantaggiose varietà. L'aumento del glutine ha un duplice scopo: da una parte facilitare la preparazione degli impasti del pane e agevolare la lievitazione; dall'altra, facilitare la tenuta degli impasti per la pasta fresca e secca. Peccato che questo ha comportato anche un aumento della frazione di glutine tossica per i celiaci.
- ▶ **Le varietà locali avevano un maggior tenore proteico** (fino al 18 per cento, contro il 12 del grano attuale).
- ▶ **I grani antichi sono più alti e a minor resa rispetto ai grani moderni.** Aumenta di molto nei moderni grani a fronte però

dell'aumento di azoto attraverso la concimazione.

- ▶ **La maggiore variabilità genetica, i grani antichi erano un insieme di genotipi con una biodiversità elevata,** mentre negli anni si è andati verso la selezione di grani tutti geneticamente identici, con una perdita netta di biodiversità. Una variabilità genetica ampia è in grado di adattarsi ai mutamenti ambientali, una variabilità genetica ridotta richiede un maggior intervento dell'uomo, attraverso l'utilizzo della chimica nel tentativo di meglio adattare il campo al tipo di grano coltivato.
- ▶ **Le poche varietà di grano sul nostro territorio sono legate tra loro:** ciò significa che se si ammalassero resteremmo senza grano.

Il pane, quasi sempre di grano tenero 00, che si trova oggi in commercio contiene sostanze destinate a migliorare il sapore di farine non sempre di ottima qualità. Spesso, poi, quello integrale è realizzato con lievito di birra invece che con lievito madre. A questo si aggiunge il fatto che non viene più usato il forno a legna. Il risultato è che non si hanno quelle reazioni chimiche fra zuccheri e proteine che danno un prodotto valido dal punto di vista organolettico. Un pane raffinato è anche privo di fibre e questo può avere come conseguenza un cattivo funzionamento dell'intestino, con la possibilità che venga compromesso il sistema immunitario e che si manifestino patologie anche gravi.

Le farine raffinate non hanno il germe e il rivestimento esterno per cui sono meno soggette a contenere i pesticidi, questo sarebbe forse un vantaggio quando il grano non è bio.

Le farine raffinate hanno alti indici glicemici, cioè sono molto veloci a rendere dispo-

PANE 100g	kcal	Acqua (g)	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Lipidi (g)	Fibre (g)
di tipo 00	289	29	8,6	66,9	0,4	3,2
integrale	224	36,6	7,5	48,5	1,3	6,5
di semola*	244	–	8,3	53,4	1,2	3,7
di segale	219	37	8,3	45,4	1,7	4,6
azzimo	377	4,5	10,7	87,1	0,8	2,7
al malto	267	26	8,3	56,6	2,4	–
di farro**	272	10,4	11,3	56,3	1,2	8,1

Fonte dati INRAN - *Dati di riferimento al pane di Matera - **Fonti non pervenute

nibile il glucosio. Le farine raffinate e i grani moderni hanno un più alto potere infiammatorio, sia di tipo diretto (causato dagli zuccheri amidacei) che indiretto (causato dai microrganismi che si nutrono degli zuccheri). Le fibre delle farine integrali aumentano il transito intestinale e rendono i carboidrati meno bio-disponibili all'assorbimento intestinale

La macinatura a pietra naturale consente di non scaldare la farina e quindi mantenere vivi i principi nutritivi contenuti nel germe. Più una farina è integrale e più contiene fibre e sostanze nutritive, specie se è macinata a pietra.

LE FARINE

► Farina 00

la più raffinata, assolutamente priva di crusca e germe di grano (50% tasso di estrazione).

► Farina 0

un po' meno raffinata della precedente, infatti contiene piccole quantità di crusca.

► Farina 1 e Farina 2

sono le farine cosiddette semiintegrali, perché hanno subito una raffinazione minore, infatti contengono una buona quantità di crusca (la tipo 2 quella che ne contiene di più).

FARINA	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati disponibili	Amido	Zuccheri solubili	Fibra alimentari	Energia
	g	g	g	g	g	g	g	kcal
tipo 00	14,2	11	0,7	77,3	68,7	1,7	2,2	340
tipo 0	14,2	11,5	1	76,2	67,7	1,8	2,9	341
integrale	13,4	11,9	1,9	67,8	59,7	2,1	8,4	318

► **Farina integrale**

quella che non ha subito alcun procedimento di raffinazione, quindi contiene tutta la crusca e il germe di grano che erano presenti nel chicco intero (100% tasso di estrazione).

Più si assumono zuccheri più si va in ipoglicemia, per questo gli zuccheri causano obesità. La glicemia deve essere costante nel sangue, se andiamo in ipoglicemia il cervello non funziona bene. Bisognerebbe cambiare le colazioni, attualmente troppo ricche di zuccheri assunti tramite biscotti e merendine.

Pane bianco, patatine, pizza, zuccheri e bevande zuccherate sono responsabili di sbalzi glicemici e principale causa di sovrappeso e obesità infantile, insieme ai grassi saturi e alla scarsa assunzione di fibre. Perché ingrassiamo con i carboidrati provenienti da cereali raffinati? Sappiamo che un eccesso di somministrazione di insulina nel diabete causa aumento di peso e la carenza di insulina causa dimagrimento. E fra tutto ciò che mangiamo, i carboidrati raffinati e rapidamente digeribili sono quelli che fanno produrre la maggiore quantità di insulina provocando l'aumento di peso della popolazione.

Ma un'altra pizza è possibile come ben testimonia il nostro passato: farina macinata a pietra da grani 100% italiani, possibilmente antichi da agricoltura integrata, impasti con lieviti di pasta madre; con tutte le ore di maturazione e lievitazione necessarie per renderla gustosa, nutriente e digeribile.

Non andiamo meglio con la pasta di produzione industriale, che non viene fatta scolare come dovrebbe, piano e a basse temperature. Così si ha una gelificazione degli amidi, la pasta non scuoce né si rompe in cottura, ma risultano difficoltose la digestione,

l'assorbimento di nutrienti e con picchi glicemici. La pasta è un prodotto che è entrato nella nostra alimentazione in epoca relativamente recente. La pasta, fornisce circa il 55-60% del fabbisogno energetico totale giornaliero grazie ai carboidrati che non sovraccaricano fegato e reni, a differenza delle proteine, i suoi carboidrati complessi a lento assorbimento, evita all'organismo bruschi e picchi glicemici e, rispetto ad altri alimenti ricchi di zuccheri, garantisce un quasi immediato e prolungato senso di sazietà grazie alla presenza dell'amido. I grani antichi si coltivano prevalentemente in modo biologico, sono macinati a pietra e vengono essiccati a basse temperature.

Oggi il 30% del grano duro che mangiamo nella pasta è di origine nordamericana o canadese, e in questi paesi il clima è più umido e freddo rispetto al nostro meridione ed il glifosato è ampiamente utilizzato anche nella preraccolta.

In commercio ne esistono di pregevoli perché prodotte utilizzando farine di frumento di qualità ed essiccate a bassa temperatura, ma ce ne sono anche molte che per la scadente qualità della farina impiegata e per l'adozione di processi di essiccazione ad elevata temperatura (superiore ai 100°) non possono soddisfare i bisogni nutrizionali dei consumatori. Una pasta così fatta non ha sapore ed è poco digeribile perché ad elevata temperatura l'amido cristallizza e diventa inattaccabile dagli enzimi digestivi).

Attualmente, i semi che piantiamo nella terra provengono tutti da tre grandi multinazionali. Ci sono movimenti per il recupero dei semi, delle biodiversità tradizionali e dell'agricoltura di sussistenza, per ridare all'uomo la possibilità di coltivare il suo terreno. La consapevolezza è il grande obiettivo di oggi.

Il consumo consapevole: il pesce

MA TU SAI COSA MANGI? “Non abboccare... scegli tu”

- ▶ Quali sono i nomi di questi pesci?
- ▶ Da dove arrivano?
- ▶ È stato pescato o è di allevamento?
- ▶ Come è stato pescato o allevato?
- ▶ È fresco o è stato congelato?

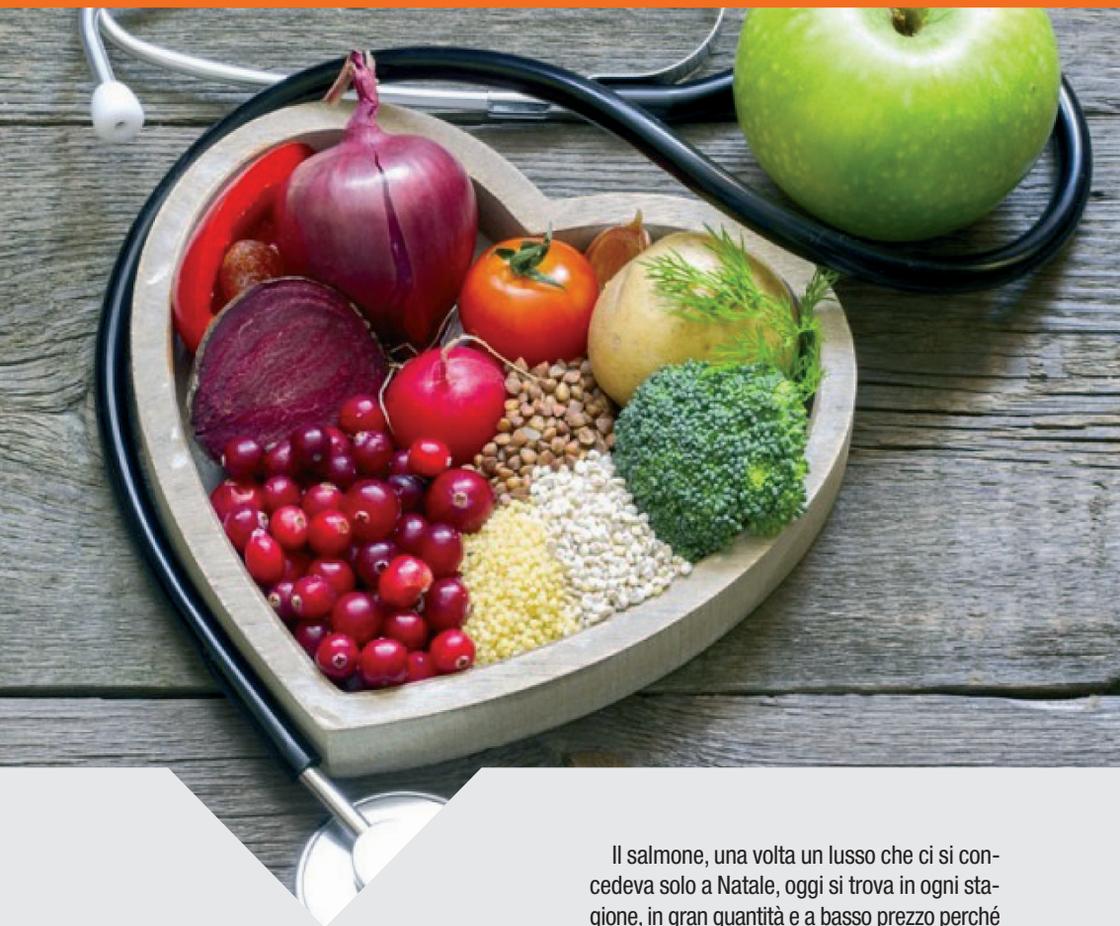
Quando scegliamo il pesce da acquistare, ci preoccupiamo anzitutto che sia fresco e cerchiamo di capire se quello che abbiamo davanti sia pescato dal mare o sia pesce d'allevamento dimenticando spesso l'importanza dei fattori stagionalità e provenienza.

I pesci di stagione sono quelli che non si trovano in fase riproduttiva. Mangiare queste specie consente ad altre di crescere secondo i propri tempi. I pesci nostrani sono quelli di passaggio nei nostri mari. Mangiarli evita di farne viaggiare altri, in aereo o su strada, per migliaia di chilometri.

I pesci vivono in un ambiente naturale che spesso è inquinato e quelli di taglia maggiore tendono ad accumulare sostanze tossiche, primo fra tutti il metilmercurio, e come dimostrano numerose ricerche anche le microplastiche.

La presenza di frammenti di plastica negli oceani è un problema noto da tempo ma in crescita esponenziale. Una volta in mare, gli





oggetti di plastica possono frammentarsi in pezzi molto più piccoli, e diventare microplastica. Un caso a parte sono le microfere: minuscole sfere di plastica utilizzate in numerosi prodotti domestici, cosmetici e altri prodotti per l'igiene personale. Sempre più plastica viene ingerita dagli organismi marini e può risalire la catena alimentare fino ad arrivare nei nostri piatti. Si stima che ogni anno arrivino in mare otto milioni di tonnellate di plastica, microfere o frammenti dovuti alla degradazione di altri rifiuti (imballaggi, fibre o altro).

Il salmone, una volta un lusso che ci si concedeva solo a Natale, oggi si trova in ogni stagione, in gran quantità e a basso prezzo perché negli ultimi anni si sono moltiplicati gli allevamenti intensivi, le cui pratiche non sono sostenibili. Gli stock del salmone selvaggio intanto restano molto al di sotto della soglia di sicurezza: quello atlantico è in estinzione e quello del Pacifico è in grave calo. Ma l'allevamento non costituisce certo un'alternativa!

Negli allevamenti intensivi i reflui (deiezioni di pesci, scarti di mangimi, residui di antibiotici) non vengono mai lavati via e si lasciano semplicemente cadere attraverso le reti. Il risultato sono migliaia di tonnellate di escrementi e rifiuti che si depositano nel fondale e non vengono rimossi.

Cibo sano e vero. Il buono che fa bene

Un elemento centrale della risposta europea nella strategia globale di lotta al tumore della mammella è il Codice europeo contro il cancro, che riporta un chiaro messaggio: adottando alimentazione e stili di vita più salutari è possibile evitare alcune neoplasie e migliorare lo stato di salute.

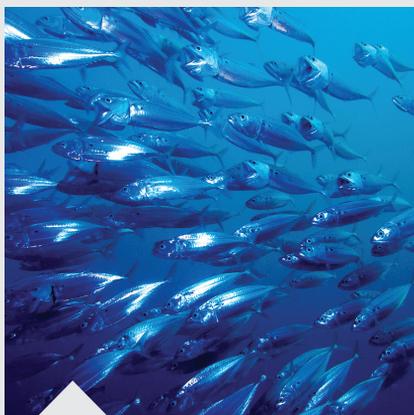
Bisogna orientare la nostra alimentazione quindi verso “cibi di origine vegetale e cibi non industrialmente raffinati”.

Esistono solide evidenze e dati scientifici a favore del ruolo favorevole di dieta e stili di vita salutari nella prevenzione del carcinoma della mammella; in particolare alcuni studi hanno suggerito un ruolo protettivo del consumo di pesce, verdure, frutta e della dieta mediterranea di qualità e biologica. Vi è uno stretto legame tra la qualità degli alimenti e la protezione della salute. Bisognerebbe conoscere l'intero ciclo alimentare dei prodotti interrogandosi su provenienza e qualità degli alimenti.

I biofenoli sono un'ampia famiglia di composti naturali dotati di importanti proprietà biologiche. I biofenoli sono i principali antiossidanti presenti negli oli extravergini di oliva. Studi di ricerca sia in vivo (cioè sugli animali) che in vitro (cioè attraverso test cel-



lulari in laboratorio) hanno dimostrato i benefici sulla salute umana dei biofenoli presenti nell'olio extravergine d'oliva. Ai biofenoli sono state riconosciute numerose funzioni, tra le quali: antiossidante, antinfiammatoria, antiallergica, antibatterica e antivirale. Inoltre sembra che i biofenoli possano essere utili, insieme ad altri pigmenti naturali e a composti vitaminici, nella prevenzione di malattie cronico-degenerative, come quelle cardiovascolari e alcune forme di cancro, riducendo



la proliferazione delle cellule tumorali. In particolare, è stato suggerito che le sostanze biofenoliche possano svolgere azione protettiva dall'ossidazione delle lipoproteine a bassa densità (LDL), ricche in colesterolo, riducendo la formazione di placche aterosclerotiche. Naturalmente è ovvio che parlare dell'olio extra vergine come di un cibo miracoloso o medicinale è fuorviante e può creare false attese tra i consumatori, tuttavia è innegabile che il consumo di olio extravergine d'oliva, unita ad una sana dieta alimentare ed ad un corretto stile di vita, apporta positivi effetti sulla salute umana.

Tenere bassi i fattori di crescita: limitare o evitare il latte e i cibi molto ricchi di proteine, soprattutto le proteine animali; tenere bassi i livelli di infiammazione: favoriscono l'infiammazione tutti i cibi animali, eccetto il pesce (privilegiare però i pesci piccoli, perché quelli grandi sono molto più inquinati).

La farina di grano duro contiene più fibre rispetto alla farina di grano tenero, inoltre, la farina di grano duro assorbe più acqua e nel complesso presenta un maggiore potere saziante. La semola di grano duro ha un indice

glicemico inferiore ed è ricca di carotenoidi, pigmenti organici capaci di legare ed eliminare i radicali liberi (antiossidanti).

Possiamo riuscire a ritrovare la saggezza del corpo solo sentendo il gusto naturale del cibo vero. È molto difficile liberare il corpo dalla sovrastruttura alimentare imposta, anche perché il cibo ha una componente sociale, oltre che un retaggio familiare.

Altra regola importante è mangiare cibo di stagione e soprattutto cibo del paese in cui si vive: ogni alimento ha la sua massima energia e potenzialità nutritiva se assunto nella stagione della sua massima maturazione. Esistono solide evidenze e dati scientifici a favore del ruolo favorevole dell'alimentazione mediterranea e di stili di vita salutari nella prevenzione del carcinoma della mammella.

PRATICARE UNA ALIMENTAZIONE SANA

Mangiare molti cereali integrali, legumi, verdura e frutta. Utilizzare olio extravergine d'oliva.

Gli alimenti più efficaci dal punto di vista preventivo sono:

- 1) **I cereali integrali**, non raffinati perché ricchi in fibra, composti fenolici, minerali, vitamine, che oltre ad aumentare il senso di sazietà, riducono la risposta glicemica e migliorano la sensibilità all'insulina;
- 2) **I legumi**, forniscono proteine di buona qualità, aiutano a tenere basso il colesterolo e rallentano la velocità di assorbimento del glucosio;
- 3) **La frutta inclusa la frutta secca**, caratterizzata da un buon profilo lipidico e da un elevato contenuto in fibra e polifenoli, che oltre a migliorare il profilo lipidico con conseguente riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, modulando la risposta glicemica, riduce il rischio di diabete;



- 4) **L'olio di oliva**, per la presenza di ben caratterizzati polifenoli che riducono l'ossidazione dell'LDL-colesterolo, marker di rischio cardiovascolare e di rischio per i tumori al seno;
- 5) **Le verdure** di tutti i tipi secondo stagione per la attività protettiva. Un elevato consumo di verdura diminuisce del 18% il rischio di tumore del seno;
- 6) **Il pesce azzurro**, perché il grasso del pesce ha proprietà antinfiammatorie e antitumorali e inoltre contiene calcio e vitamina D.

Il Mediterraneo è un mare ricchissimo di pesce azzurro (*alici, sardine, aguglie, sgombrò, lampuga, ricciola...*) varietà più ricca di omega 3 e acidi grassi, che hanno effetti benefici sul funzionamento del cuore e del sistema circolatorio e nella prevenzione oncologica. Per essere veramente sostenibili, poi, sarebbe opportuno preferire dei pesci a ciclo vitale breve e di piccola taglia (che tra l'altro sono meno inquinati da possibili metalli, come il mercurio e da microplastiche).

Per tener bassa la glicemia occorre evitare i cibi a base di carboidrati industrialmente raffinati e limitare i grassi saturi, che ostacolando il funzionamento dell'insulina contribuiscono ad aumentare la glicemia. Ciò che aiuta a non ingrassare e a non ammalarsi sono: cereali

OBIETTIVI NUTRIZIONALI

- ▶ **Ridurre le calorie**
privilegiando alimenti che saziano molto, come cereali non raffinati, legumi e verdure.
- ▶ **Ridurre i cibi ad alto indice glicemico o insulinemico**
(farine raffinate, patate, riso bianco, fiocchi di mais, zucchero e latte) e consumare piuttosto cereali integrali (riso, orzo, miglio, avena, farro e inoltre grano saraceno e quinoa), legumi (ogni tipo, inclusi i prodotti tradizionali di soia), verdure.
- ▶ **Ridurre le fonti di grassi saturi**
(carni rosse e salumi, latte e latticini) e consumare piuttosto olio extravergine di oliva, semi oleaginosi, lattini di cereali.
- ▶ **Ridurre le proteine**
in particolare quelle di origine animale (eccetto il pesce).
- ▶ **Praticare quotidianamente attività fisica**
di moderata intensità per almeno 30 minuti e diminuire le attività sedentarie di almeno 30 minuti al giorno.

integrali, verdure, noci, nocciole, mandorle e pistacchi. La frutta secca contiene grassi e ha molte calorie, ma ha la proprietà meravigliosa di ridurre la velocità di assorbimento del glucosio. I cibi ricchi di carboidrati a basso indice glicemico; la pasta di grano duro essiccata a basse temperature, i cereali integrali, i legumi, al contrario, conferiscono una protezione, grazie anche al loro contenuto di fibre. Le fibre: *aumentano il senso di sazietà, aiutano la flora batterica intestinale, riducono l'assorbimento di grassi e colesterolo, riducono l'assorbimento di sostanze cancerogene, riducono il rischio di sviluppare alcuni tipi di cancro.*

C'è una forte evidenza che le donne possono ridurre il loro rischio di cancro attraverso l'adozione di comportamenti alimentari e di attività salutari. In popolazioni europee, persone che seguono uno stile di vita sano che aderisce alle raccomandazioni per la prevenzione del cancro hanno un rischio stimato in-

feriore del 18% di cancro rispetto alle persone il cui stile di vita e il peso corporeo non soddisfano le raccomandazioni. Tale riduzione del rischio è stato stimato per uno stile di vita sano che comprende: avere un peso corporeo normale evitando gli alimenti che favoriscono l'aumento di peso, come le bevande zuccherate e il fast food; esercitare attività fisica per almeno 30 minuti al giorno; mangiare per lo più cibi di origine vegetale.

La qualità del cibo è più importante della quantità delle calorie! È più importante sapere prima cosa mangiamo rispetto a come e quanto mangiamo! Cercare la qualità nel cibo, facendo attenzione alla sua provenienza e alle modalità di coltivazione e produzione.

Cibo "vero" è il cibo vivo, fresco, variegato, integrale non tossico, con sapori e ingredienti naturali proveniente da agricoltura familiare e da piccoli produttori che rispettano la terra; è il cibo "locale", significa freschezza dei pro-

dotti provenienti da aziende agricole prossime ai mercati di vendita - gestiti magari dai medesimi agricoltori, - o in negozi indipendenti della zona. Le due caratteristiche principali dei cibi considerati veri e sani sono: mancanza di lavorazione industriale e alto livello di nutrienti. Se consideriamo la prima caratteristica tutti gli alimenti nella loro condizione originaria, come da madre natura, sono puliti e naturali mentre quelli eccessivamente processati diventano spesso spazzatura.

Mangiare bene non è solo una questione di tabelle nutrizionali ma è soprattutto di cultura e di consumo consapevole. Dietro l'idea di dieta mediterranea c'è una concezione dell'uomo e del rapporto con l'ambiente e con la natura che va oltre i nutrienti. Nutrirsi bene non significa fare dieta o fare penitenza o vivere eternamente a dieta.

Bisognerebbe riflettere ed essere consapevoli su come nutrirci, con quale conseguenze sulla salute, sui consumi energetici, sull'ambiente e sulla biodiversità. L'alimentazione è un tema essenziale della vita e andrebbe sottratto alla macchina propagandistica dell'agro business. L'educazione del cittadino ad una alimentazione buona, pulita e giusta è anche educazione al rispetto dell'ambiente, delle risorse della terra e della vita intera.

BENEFICI DELLA DIETA MEDITERRANEA BIOLOGICA

- ▶ **Salute.** La dieta mediterranea, insieme all'attività fisica, previene le malattie cardiovascolari, il diabete e alcuni tipi di tumore (colon retto, mammella, prostata, pancreas, endometrio).
- ▶ **Consapevolezza.** La dieta mediterranea promuove una maggiore consapevolezza alimentare, la conoscenza del territorio,



della stagionalità, della biodiversità e della naturalità degli alimenti.

- ▶ **Identità e Convivialità.** La dieta mediterranea è espressione del patrimonio storico e culturale del Mediterraneo. È una tradizione alimentare millenaria promuovendo non solo la qualità degli alimenti e il territorio, ma anche lo stare insieme e il dialogo tra le persone.
- ▶ **Essenzialità.** È la natura stessa a indicarci che l'alternativa non è fatta di crescita che genera spreco e non riesce a rispondere al diritto di tutti al cibo.

Il cibo pronto eccessivamente condito, salato, dolcificato che si ingurgita senza immaginazione non ha il significato simbolico e culturale del sapore di un olio di oliva e del profumo di un fritto di cipolle o di un ribollire di fagioli in grado di risvegliare in noi piaceri e sapori reconditi. La dieta mediterranea non è privazione: è misura, è regola, è convivialità, privilegiando i prodotti della terra sana. È il cibo a filiera corta, è il cibo del territorio, è il cibo identitario, è il cibo dei piccoli produttori.



contatti@ledonnescelgono.org
www.ledonnescelgono.org