

# I cibi alleati

## Le virtù del digiuno per il corpo e lo spirito

**F**a' «che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo», diceva già 2500 anni fa Ippocrate, ritenuto il padre della medicina. E il concetto ben si addice alla nuova dieta «Smartfood» che racconta di cibi straordinari, alimenti comuni e nel contempo speciali, perché possono proteggere il nostro corpo, a volte dialogare con il Dna e addirittura imbavagliare i geni dell'invecchiamento. Così, se sciogliamo un quadratino di cioccolato fondente in bocca l'esistenza si allunga e se assaporiamo una fragola spostiamo in là il crepuscolo. Un piatto di spinaci è uno scudo contro il tumore al seno e intanto ci sazia, come i cereali integrali che placano l'appetito, aiutano l'assorbimento dei grassi e proteggono dal cancro al colon. E che dire della pratica del digiuno, raccomandata ai cristiani in Quaresima per facilitare, insieme alla preghiera, l'avvicinamento a Dio? Un toccasana per rafforzare lo spirito e anche il corpo!



## 40 giorni di purificazione. La dieta che avvicina a Dio

**B**ASTA qualche settimana per combattere gli eccessi, ma l'ideale per fare un bel reset del proprio organismo è circa un mese. Quaranta giorni, per la precisione. Il tempo sufficiente perché la maggior parte delle cellule attraversi un'intera fase divisionale e il nostro corpo abbia così la possibilità di purificarsi. E la primavera, dicono gli esperti, è il momento giusto per rimettersi a regime. Non a caso è proprio l'intero creato, in questo momento, a rinascere.



Non è necessario lanciarsi in chissà quali voli pindarici per intuire che la pratica del digiuno consigliata nel Cristianesimo in quaresima (ma praticata anche da altre religioni) per facilitare, insieme alla preghiera, l'avvicinamento a Dio, ha in sé una valenza importantissima per lo spirito come per il corpo.

A ricordarlo è **Giannozzo Pucci** (nella foto), uno dei padri fondatori del movimento ecologista in Italia, fiorentino con radici friulane (la madre era di Moruzzo), fondatore dei «Quaderni d'Ontignano», la prima

collana di volumi di cultura ecologista religiosamente ispirata. «Immaginare il digiuno quaresimale come un semplice fioretto è banalità – afferma –. Fin dalle sue origini questa pratica ha avuto una funzione insieme spirituale e materiale, di purificazione per l'anima e il corpo. Digiunare è immergersi in una dimensione diversa, vivere un periodo di trasformazione, mettersi in sintonia, in consonanza con la natura, con Dio».

Pucci ha indagato i regimi alimentari di vari ordini religiosi e confrontato storiche pubblicazioni, raccogliendo le sue ricerche e un prontuario di consigli in un opuscolo intitolato «La dieta di Quaresima» (Ed. Libreria Editrice Fiorentina), curato insieme a fra Luca Maria De Felice e Lisa Lazzarini.

Per quaranta giorni, si suggerisce, via zuccheri, carni poco cotte o cotte alla griglia, ma anche i prodotti alimentari fatti di farina raffinata (pane bianco, dolci...) e tutti gli alimenti ricchi di colesterolo (uova, burro, formaggi grassi, latticini, grassi animali, frittiture, frutti di mare).

Prodotti da sostituire con quantità ridotte di pane integrale, legumi, frutta fresca (soprattutto acida, come arance e limoni) e frutta secca, radicchi, radici, insalate di campo, specie se amare, che non a caso maturano proprio in questa stagione.

Parallelamente, sarà importante «ricercare tutto ciò che favorisce l'ossigenazione dell'organismo – aggiunge Pucci –, in particolare passeggiate e attività fisica all'aria aperta». E naturalmente, nell'intraprendere la dieta, occorrerà tenere conto dell'età e delle condizioni di salute, ed evitare, soprattutto in questo periodo, il consumo di alcol e di tabacco, ma anche gli alimenti contenenti coloranti e conservanti sintetici.

Attenzione, poi, nel praticare il digiuno, a non allontanarsi da quella sobrietà che appartiene al genuino spirito penitenziale. Il rischio è insito nella distinzione tra cibi «grassi» e «magri» cui ci ha abituato la società industrializzata – mette in guardia Pucci –. Questi ultimi spesso sono sinonimo di alimenti raffinati e costosi, il che contrasta con l'autentico spirito del digiuno. L'invito, in tempo di Quaresima, è dunque alla moderazione non solo del cibo, ma anche di tutto ciò che può essere di qualche ostacolo ad una vita spirituale pronta al rapporto con Dio nella meditazione e nella preghiera.

## Primavera di fame per gli Hunza, uno dei popoli più sani della terra

**G**LI HUNZA, che abitano in Pakistan, in alta montagna, sulla catena del Karakorum, sono stati classificati, intorno al 1925, come uno dei popoli più sani della terra e da allora la loro alimentazione è stata studiata a più riprese. «Una delle caratteristiche delle loro tradizioni alimentari – scrive Giannozzo Pucci ne «La Dieta di Quaresima» – era la primavera delle guance scavate. Non solo per motivi religiosi, ma soprattutto perché in primavera finivano le provviste, per cui si alimentavano soprattutto con insalate, erbe e un po' di legumi. L'acqua purissima di alta montagna spesso faceva le veci dei pasti in un tempo che finiva per

coincidere con quello dei più faticosi lavori nei campi».

Quello degli Hunza, però, è solo uno dei numerosi esempi di popoli usi al digiuno che hanno mostrato l'assenza tra loro di quasi tutte le malattie che riempiono i nostri trattati di patologia. Nell'interessante volume di Pucci si descrivono anche alcune delle regole di astinenza praticate da frati e monaci: dai Certosini, che seguono la stretta prescrizione del cibo «magro» e presentano il maggior numero di monaci longevi rispetto agli altri ordini, fino ai Camaldolesi, anch'essi dediti a forme di astinenza e digiuno e caratterizzati da tanti casi di longevità.

## A stomaco vuoto entrano in azione i geni della longevità

**S**I ATTIVANO quando non si vede cibo da un po' o quando di cibo ce n'è poco e impongono al metabolismo di sfruttare l'energia disponibile solo per riparare i vari danni a carico del corpo. Sono i geni della longevità, una sorta di «dispositivo» fornito dalla natura agli organismi animali per allungare l'esistenza in tempi di carestia, procrastinando la riproduzione a momenti migliori. Si contrappongono ai geni dell'invecchiamento, che, al contrario, entrano in azione quando lo stomaco è pieno. «Se ne sa ancora poco», si legge nel volume di Eliana Liotta «La dieta Smartfood», approvato dall'Istituto europeo di oncologia (ne scriviamo diffusamente nella pagina accanto), e per ora gli esperimenti riguardano solo gli animali e non l'uomo, ma quel che suggeriscono le recenti scoperte al riguardo è che «un problema centrale per tutti gli organismi è stato, durante l'evoluzione, quello di elaborare un programma genetico per scegliere come ottimizzare l'investimento dell'energia». Risultato? Una dieta povera di calorie (senza arrivare alla malnutrizione!) inibisce i geni dell'invecchiamento e fa vivere di più. Quanto di più? «Un 30% nei topi, fino al 200% nelle mosche e nei ragni. Tanto di più!», scrive Liotta.

Il passo successivo è provare che tutto ciò valga, oltre che per gli animali, anche per l'uomo, tuttavia, precisa l'autrice, «negli ultimi tempi si è aggiunta un'informazione in grado di convincere i più scettici» e «non c'è più motivo di pensare che anche nell'uomo non sia valida l'equazione: meno calorie, più vita e più salute».

«Ma la cosa ancora più straordinaria – aggiunge Liotta – è che con la restrizione calorica non solo aumenta la durata dell'esistenza, ma si riducono le malattie senili: il cancro, le patologie cardiovascolari e quelle neurodegenerative come Parkinson e Alzheimer».

Attuare dei periodi di restrizione calorica, dunque, è «utile per resettare il sistema, per dare requie ai mitocondri e ridurre gli accumuli di grasso», per condurre una vita più sana e longeva. Non è un caso, dunque, che quasi tutte le religioni, seppure in forme diverse, promuovano il digiuno.

SERVIZI DI VALENTINA ZANELLA

## Vivere meglio mangiando meno. I trucchi spezzafame

**C**I SONO LA DISSOCIATA, l'equilibrata e la proteica, quella a zona, la Weight Watchers e la Dukan. Puoi anche mangiare solo biscotti (la cookie dieta) per un certo periodo oppure purificarti a ogni cambio di luna. Ci sono pure i menu per dormire bene. Oggi, se si vuole fare una dieta, non c'è che l'imbarazzo della scelta tra idee più o meno efficaci o strampalate. Ma la regola fondamentale resta una: non credere ai repentini cali di peso, perché i chili smaltiti in fretta si riprendono tutti e col sovrappeso di malesseri e disturbi. Dimentichiamo quindi i «guru» delle diete e le mode del momento e affidiamoci piuttosto alla scienza. Come nel caso della dieta «Smartfood», i cui protagonisti sono 30 super cibi che non devono mai mancare sulle nostre tavole, perché la loro azione sul corpo è straordinaria.

La dieta prevede un approccio graduale per migliorare il proprio stile di vita, che, naturalmente, deve prevedere anche l'attività fisica quotidiana. La prima parte consiste nell'autovalutazione, dal peso al test alimentare; la seconda guida a mettere in pratica gli schemi con le porzioni consigliate. Nessun cibo è escluso, men che meno pane e pasta. Vanno privilegiati gli Smartfood, provenienti dal mondo vegetale (metà di pranzo e cena dovrebbe essere composto da verdura e frutta), ma in tavola si possono portare anche le proteine animali: dal pesce alle uova, dai formaggi alla carne.

Quando i chili salgono, è necessario fare attenzione anche alla quantità (oltre alla qualità) di cibo nel piatto e mangiare meno per un certo periodo senza arrivare necessariamente al digiuno, del cui valore fisico e spirituale abbiamo già detto. Un trucco per non esagerare a tavola è mangiare l'insalata come antipasto, non solo come contorno. Il computo delle calorie è ridicolo, tra 15 e 20 per 100 grammi, così come quello dei grassi. In compenso c'è tanta acqua (il 94,3%) e quella quantità di fibra che riempie la pancia, saziando un po', e che controlla l'assorbimento intestinale di glucosio, grassi e colesterolo. In soldoni, pasta, pane e secondi vengono digeriti meglio. E poi ci sono le mele. Spezzafame, fine pasto, alternativa al pasto. Uno studio recente sui bambini e obesità – citato nel libro «La dieta Smartfood» di Eliana Liotta – ha dimostrato che chi consumava mele (anche in succhi al 100% e purea) aveva sulla bilancia risultati migliori di chi non lo faceva.

E.A.