

# Il medico lavora con lo chef. Nutrirsi di salute, ma con gusto

[Rf1 repubblica.it/salute/alimentazione-e-fitness/2018/11/07/news/nutrirsi\\_di\\_salute\\_ma\\_con\\_gusto-211029742](https://www.repubblica.it/salute/alimentazione-e-fitness/2018/11/07/news/nutrirsi_di_salute_ma_con_gusto-211029742)

di IRMA D'ARIA

7 novembre 2018



IL GRANO fa bene o fa male? È vero che si dovrebbe eliminare lo zucchero raffinato dalla nostra tavola? È meglio mangiare verdure e frutta di stagione? Negli ultimi anni le informazioni vere e false in fatto di nutrizione umana si sono avvicinate creando sempre maggiore confusione. Eppure, le regole da seguire per vivere bene e a lungo non sono poi così difficili. Ne parliamo con **Antonio Moschetta**, ordinario di Medicina Interna dell'Università Aldo Moro di Bari e titolare del Progetto di Ricerca AIRC su Metabolismo dei tumori e regolazione genica, che ha pensato di condividere le conoscenze della scienza moderna e della nutrigenomica con uno dei più innovatori chef italiani, **Moreno Cedroni**. Insieme hanno scritto il libro "Il gusto di stare bene" in cui dimostrano che la scienza della nutrizione può sposare il piacere della tavola

## • I CEREALI FANNO MALE?

I cereali sono spesso al centro del dibattito sulla sana alimentazione 'imputati' di essere responsabili di sovrappeso e diabete. Ma è davvero così? In Italia consumiamo in media a persona 28 kg di pasta, 35 kg di pane, 8 kg di pizza all'anno. Nonostante ciò siamo il secondo popolo più longevo al mondo dopo il Giappone. Ma se la farina bianca fa così male, come in molti dicono, qualcosa non torna. "I cereali sono dotati di un alto valore nutritivo e, infatti, sono alla base della piramide alimentare della dieta mediterranea, rappresentando una fonte abbondante di fibre e di carboidrati complessi, ovvero di energia" spiega **Antonio Moschetta**.

## • I BENEFICI DEI CEREALI INTEGRALI

Il problema sta piuttosto nel tipo di cereali: quelli raffinati, come il riso bianco e la farina di tipo 00, si ottengono con la macinazione che prevede lo scarto della crusca e del germe,

cioè le parti più ricche di principi nutritivi. “Per questo è meglio scegliere i cereali integrali, che hanno un elevato contenuto di amido, ovvero carboidrati a lenta digestione, che forniscono energia a lungo termine, evitando i picchi glicemici e il conseguente innalzamento dei livelli di insulina” suggerisce Moschetta. Inoltre, i cereali integrali sono caratterizzati da un basso contenuto lipidico e da una discreta presenza di proteine.

#### • LE CRUCIFERE E LA ‘CARTA D’IDENTITÀ’ DELLE NOSTRE CELLULE

Che le verdure debbano abbondare sulle nostre tavole, è ormai un ‘mantra’ noto a tutti. Ma ci sono alcune famiglie di ortaggi che hanno delle proprietà particolarmente importanti per preservare la nostra salute. Come, per esempio, le crucifere: cavoli, cavolfiore, cavolo nero, cavolo cappuccio, broccoli, verze, cavoletti di Bruxelles, rucola, e ancora, rafano, rapa, ravanello, cima di rapa. Le Crucifere sono particolarmente ricche di sulforafano, sostanza che rientra nel gruppo degli isotiocianati, molecole ricche di zolfo, che conferiscono un sapore leggermente piccante, insieme al tipico odore sulfureo che si sprigiona al momento della cottura. “Recentemente - spiega Moschetta - è stata individuata una stretta relazione tra gli isotiocianati presenti nelle Crucifere e la ‘carta d’identità?’ delle nostre cellule. Infatti, queste molecole sono in grado di interagire con il Dna, stabilizzandolo e proteggendolo da eventuali mutazioni, che possono portare all’insorgenza del cancro. Inoltre, nel tumore alla mammella, al colon, alla prostata e al cervello, gli isotiocianati favoriscono la morte programmata delle cellule tumorali, conferendo un ulteriore livello di protezione contro il cancro”.

#### LA RUBRICA - Chiedi un consiglio all'esperto di alimentazione

#### • UN PIENO DI ZUCCA PER CONTRASTARE I RADICALI LIBERI

Tra gli ortaggi di stagione da consumare spesso, c’è la zucca ricca di sali minerali, vitamine (in particolare, vitamina C e vitamina E) e carotenoidi. “La zeaxantina e la luteina, anch’esse presenti nella polpa di zucca, hanno proprietà antiossidanti e proteggono la pelle e gli occhi dall’azione dei raggi ultravioletti – spiega Moschetta. Contrastando i danni causati dai radicali liberi, queste sostanze svolgono un’azione benefica per la retina, proteggendola dallo sviluppo di malattie degenerative tipiche dell’età avanzata, quali le maculopatie”.

#### • BARBABIETOLA ROSSA, IL SUPER-ORTAGGIO AMICO DEL CUORE E DEGLI SPORTIVI

Anche la barbabietola rossa è caratterizzata dalla presenza di sali minerali, composti antiossidanti, vitamine e flavonoidi. In particolare, la vitamina A e la vitamina B rappresentano un valido alleato per la cura di pelle e capelli e per il corretto funzionamento del sistema immunitario. La vitamina B9, invece, nota con il nome di acido folico, è particolarmente utile in gravidanza, per la prevenzione dei difetti del tubo neurale, oltre che nei soggetti anemici, dato il suo ruolo nello stimolare la formazione dei globuli rossi. “L’elevata concentrazione di nitrati presenti nella barbabietola - prosegue Moschetta - la rende un ottimo coadiuvante per il trattamento delle patologie cardiovascolari, in quanto i nitrati fanno sì che la pressione arteriosa sia mantenuta entro livelli normali. Inoltre, i

nitriti partecipano al potenziamento del rendimento muscolare, mentre i sali minerali consentono di reintegrare la perdita di liquidi correlata all'attività fisica, facendo della barbabietola un ottimo alimento da assumere per gli sportivi”.

#### • COTTURE MODERNE: FORNO A MICRO-ONDE

Oltre alla scelta attenta degli alimenti, una sana alimentazione si segue anche scegliendo le cotture più light come quella a vapore perché l'assenza di contatto con l'acqua impedisce la perdita delle sostanze nutritive solubili che vengono conservate anche durante la cottura. Tra i sistemi di cottura moderni sempre più diffusi perché rapidi c'è quella nel forno a microonde. Fa bene o fa male? “La cottura a microonde - risponde il nutrizionista - si caratterizza per essere una delle migliori alternative, dal punto di vista nutrizionale. Tuttavia, può rappresentare un rischio per la salute se il cibo non è stato ben conservato. A differenza della cottura tradizionale, infatti, la cottura con il forno a microonde non riesce ad eliminare batteri e tossine che possono formarsi negli alimenti che non sono stati mantenuti in modo appropriato”.

#### • COTTURE MODERNE: FORNO A MICRO-ONDE E SLOW COOKER

Di recente introduzione nelle nostre case è il metodo di cottura slow cooking. Si tratta un elettrodomestico che ricorda il modo di cucinare di una volta, in recipienti di terracotta con lunghi tempi di cottura a fuoco lento. Lo slow cooker è una pentola elettrica, in grado di cuocere ad una temperatura controllata, generalmente bassa, per tempi più lunghi di quelli utilizzati per la cottura tradizionale. “La temperatura di cottura non elevata - spiega Moschetta - consente di preservare i nutrienti presenti nei cibi, garantendo che tutti i benefici degli alimenti arrivino nel nostro piatto”.

Noi non siamo un partito, non cerchiamo consenso, non riceviamo finanziamenti pubblici, ma siamo in piedi grazie ai lettori che ogni mattina ci comprano in edicola, guardano il nostro sito o si abbonano a Rep:. Se vi interessa continuare ad ascoltare un'altra campana, magari imperfetta e certi giorni irritante, continuate a farlo con convinzione.