

Il nostro corpo racconta le abitudini di vita

Il nostro corpo parla di noi, racconta chi siamo, il nostro stato di salute, le nostre abitudini di vita, come ci nutriamo. E può essere plasmato, modificato, aiutato attraverso una buona alimentazione che tiene lontane le malattie, ci aiuta a combatterle e a superarle e può, *dulcis in fundo*, farci diventare tutti più belli. Il peso? È causa ed effetto del nostro benessere o malessere.

«La popolazione mondiale aumenta di peso ormai da anni – ci spiega la dott.ssa Anna D'Eugenio, medico nutrizionista – ed il peso è un parametro importante per l'insorgenza di malattie croniche e degenerative. L'obesità comporta modifiche del metabolismo che facilitano l'insorgenza di problemi cardiovascolari, di alzheimer, di neoplasie. Nello stesso tempo un peso fuori dalla norma denuncia che qualcosa nel nostro corpo non funziona. È importante quindi riequilibrare il corpo dall'interno per riportarlo ad una condizione di buon funzionamento».

Negli ultimi anni l'osservazione delle abitudini alimentari delle varie popolazioni ha condotto gli studiosi alla conclusione che l'alimentazione mediterranea sia la più sana, la più «protettiva», quella che muove meno i parametri del sangue. Se ne parla tanto, la dieta mediterranea è valorizzata al punto da essere proposta come patrimonio immateriale dell'umanità ma ancora in tanti si affidano o chiedono o scelgono altri sistemi più «alla moda» con l'unico obiettivo di rientrare nel peso forma.

«La dieta mediterranea – specifica la D'Eugenio – non è perfettamente conosciuta né messa in pratica in tutte le sue sfaccettature migliori. Oltre ad un perfetto rapporto fra le categorie nutrienti, l'alimentazione “povera” dei nostri nonni aveva un altro aspetto non trascurabile: tutto era abbinato e bilanciato attraverso preparazioni che rappresentano la nostra ricchezza, il nostro sapere, le nostre tradizioni. Viviamo in un mondo in cui si cucina poco, c'è poco tempo, facciamo ricorso all'insalata in busta e dimentichiamo le varie verdure che richiedono un tempo più lungo di preparazione, con-sumiamo cibi troppo raffinati, dalle farine alle verdure mondate fino all'inverosimile, buttando via tutte le foglie esterne, più dure ma più ricche di fibre. L'alimentazione mediterranea a cui possiamo fare ricorso oggi non è più “autentica”, è solo qualcosa che assomiglia a quell'insieme di sapori e saperi che hanno portato benefici alle generazioni che ci hanno preceduto e che, per questo, sono entrati nella storia».

I consigli della nonna, brutalmente mandati in cantina negli ultimi trent'anni avevano un fondamento di verità: dal brodo di gallina per le partorienti, a quello di pollo in caso di febbre, alla salvia per le donne in menopausa. Il tempo e la scienza hanno spiegato la specificità dei singoli alimenti e ne hanno provato i benefici.

«Ora – esorta la nutrizionista – è arrivato il momento di recuperare questo patrimonio di saperi e di fare passi avanti, di metterne a punto i vantaggi. Non basta riproporre esattamente quanto appreso dal passato, dobbiamo anche tutti quanti orientarci verso cibi sani e batterci perché la produzione ce li garantisca. I danni che oggi riscontriamo nel fisico di tante giovani donne sono stati creati dall'abuso di estrogeni negli allevamenti, passati nel nostro corpo attraverso il cibo. Negli ultimi anni la legge ha imposto la certificazione a tantissimi alimenti e nello stesso tempo sempre più persone si orientano verso cibi biologici, naturali e garantiti. Se tutti insieme continuiamo a pretendere alimenti di buona qualità, la legge quanto il mercato dovranno darci ascolto».

Stiamo pagando lo scotto dell'abbandono dei campi, di anni in cui si è badato solo alla quantità di produzione e meno alla qualità e ci siamo ricordati di guardare ai contenuti solo a seguito di grossi scandali alimentari. Un malvezzo che abbiamo pagato in estetica e salute. Ora possiamo recuperare. Con l'alimentazione siamo in grado, se non di curare, almeno di attenuare gli effetti di tanti mali, migliorare la qualità della vita, potenziare le cure.

«E con il tempo – conclude la dott.ssa D'Eugenio – anche vedere un corpo che cambia, si trasforma addirittura nella sua struttura. Certo è importante un'analisi complessiva della storia clinica di un individuo perché ognuno di noi ha una genesi, una storia, uno stile di vita e delle necessità. Ma quando lavori su un corpo è quello stesso corpo che risponde, restituendoti in salute e bellezza quello di cui lo hai nutrito. Il nostro prossimo obiettivo deve essere quello di recuperare i dati esistenti, rielaborarli attraverso quarant'anni di studi scientifici e metterli al servizio della gente, perché siano e restino davvero patrimonio dell'umanità».