



Fulvia Pedani - Andrea Pezzana

Il Piacere di Prevenire

con il “Gusto della Vita”

Cristina Borgio, Bruno Boveri, Zaira Frighi,
Elisabetta Girotto, Andrea Menardi, Alessia Montefusco,
Elena Patrito, Maria Novella Petrachi, Eliana Quirico, Marisa Sillano,
Maria Rosa Stanizzo, Eric Vassallo, Michela Zanardi


Liberoassociare
edizioni

Fulvia Pedani - Andrea Pezzana

Il Piacere di Prevenire con il "Gusto della Vita"

copyright ©

Liberodiscrivere® edizioni

marchio registrato di STUDIO64 srl Genova

ISBN 978-88-7388-414-9

Prima edizione ottobre 2012

Questo libro è anche su: www.Liberodiscrivere.it

Fulvia Pedani	<i>Medico Oncologo S.C. Oncologia Medica 2 Azienda Ospedaliera Città della Salute e della Scienza di Torino Presidio Molinette</i>
Andrea Pezzana	<i>Medico dietologo, Ospedale San Giovanni Bosco, Torino</i>
Cristina Borgio	<i>Dietista, Ospedale San Giovanni Bosco Torino</i>
Bruno Boveri	<i>Presidente Slow Food Piemonte</i>
Zaira Frighi	<i>Dietista, Ospedale San Giovanni Bosco Torino</i>
Elisabetta Giroto	<i>Dietista, Ospedale San Giovanni Bosco Torino</i>
Andrea Menardi	<i>Dietista, CPO Torino</i>
Alessia Montefusco	<i>Psicologa S.C. Psicologia Clinica e Oncologica della Città della Salute e della Scienza di To Presidio Molinette e Università di To Dir. Prof. R. Torta</i>
Elena Patrito	<i>Dietista, Ospedale San Giovanni Bosco Torino</i>
Maria Novella Petrachi	<i>Dietista, Ospedale San Giovanni Bosco Torino</i>
Eliana Quirico	<i>Dietista, Ospedale San Giovanni Bosco Torino</i>
Marisa Sillano	<i>Dietista, Ospedale San Giovanni Bosco Torino</i>
Maria Rosa Stanizzo	<i>Psicologa e Psicoterapeuta S.C. Psicologia Clinica e Oncologica della Scienza di To Presidio Molinette e Università di To Dir. Prof. R. Torta</i>
Eric Vassallo	<i>Dirigente nazionale Slow Food Italia</i>
Michela Zanardi	<i>Medico dietologo, Ospedale San Giovanni Bosco, Torino</i>

Diritti sulle immagini: la maggior parte sono state acquistate dall'editore su siti stock di immagini (Can Stock Photo Inc - Dreamstime,) altre scaricate da stock di immagini del tutto gratuite da usare liberamente, alcune sono degli autori e la piramide alimentare è della Regione Piemonte. L'editore si rende disponibile, con gli aventi diritto, per eventuali fonti iconografiche non identificate.

La riproduzione, anche solo parziale, di questo testo e immagini, a mezzo di copie fotostatiche o con altri strumenti, senza l'esplicita autorizzazione dell'Editore, costituisce reato e come tale sarà perseguito.

“Siate Autori della vostra vita, non lasciate che gli altri la scrivano per voi”.

Steve Jobs

Dopo il “Gusto della Vita” dedicato all’importanza della alimentazione durante i trattamenti anticancro, con lo scopo di far riscoprire il piacere della convivialità e della buona tavola anche nei momenti di difficoltà e inappetenza, s’impondeva la necessità di affrontare il tanto dibattuto problema di un sano ed equilibrato stile di vita come ausilio a prevenire alcune malattie, tra cui i tumori.

Molto demonizzata oggi l’alimentazione, quasi fosse la causa d’ogni male. Molti sono i luoghi comuni che estremizzano le restrizioni alimentari senza alcun reale fondamento scientifico, molti i pregiudizi alimentari mortificanti e controproducenti. Meglio riscoprire il grande ruolo protettivo e preventivo della “dieta”, intesa secondo il significato che la medicina tradizionale greca dava a questo termine. “Diaita” significava uno stile di vita attento ai bisogni della persona, rispettoso degli altri e dell’ambiente, gratificante e basato su relazioni interpersonali rispettose, ben lontano quindi dal significato triste e restrittivo dell’attuale termine “dieta”.

Questo piccolo manuale intende riproporre lo stile di vita in tutta la sua potenzialità di prevenzione, recuperando attenzione al cibo e all’attività fisica, garantendo le possibilità di scelta individuali, consapevoli della ricaduta collettiva dei nostri comportamenti. Insomma, recuperando quel “Gusto della Vita” che ha già caratterizzato il primo volume di questa serie di pubblicazioni.

Lo scopo è diffondere la “Cultura”, oltre che i cibi, del vivere bene e in Salute.

Buona lettura

Fulvia Pedani - Andrea Pezzana

SOMMARIO

La Qualità del benessere.....	5
Cibo e Psiche	14
Acqua e altre bevande	20
Il vino	33
La carne.....	37
I cereali.....	47
Latte e derivati	62
I legumi	70
L'olio di oliva	74
Frutta e ortaggi	90
Il pesce	98
Zucchero e dolcificanti.....	106
Le etichette dei prodotti alimentari	111
Ruolo dell'attività fisica	120
Bibliografia e sitografia.....	129



La Qualità del benessere

Fulvia Pedani Andrea Pezzana

“Temo il giorno quando la tecnologia sorpasserà la nostra umanità. Il mondo avrà una generazione di idioti”.

Albert Einstein



Il cibo è la base della vita, colonna portante di ogni essere umano, fondamento per la nostra crescita, la nostra salute e il nostro benessere psico-fisico. In tutto il mondo il cibo non è semplicemente ciò che ci permette di sopravvivere, ma è anche uno strumento di aggregazione, un modo per comunicare e instaurare dei rapporti. Scrive Jean-Anthelme Brillat-Savarin (magistrato e gourmet francese, 1755-1826) nella “Fisiologia del Gusto”: «La gastronomia è la conoscenza ragionata di tutto ciò che si riferisce all’uomo in quanto egli si nutre. La gastronomia ci sostiene dalla culla alla tomba, aumenta le delizie dell’amore e la confidenza dell’amicizia, disarmo l’odio, agevola gli affari e ci offre, nel breve corso della vita, la sola gioia che, non essendo seguita da stanchezza, ci riposa da tutte le altre. »

Le ricette, quindi, sono molto di più di un semplice agglomerato di ingredienti o una serie di operazioni da compiere per cucinarli. Dietro



a esse ci sono tracce significative di storia, di antropologia, di biodiversità e di contesti sociali. Se poi trattiamo di ricette delle Dieta Mediterranea, uno dei più longevi e autorevoli racconti del rapporto fra l'Uomo e il Cibo, dobbiamo essere consapevoli di toccare una materia preziosissima. Proprio questa consapevolezza ci ha indotti a inserire

un approfondimento specifico su due delle componenti principali di questo stile alimentare: l'olio d'oliva e il vino.

Anche il tanto temuto vino, soprattutto se rosso, sembra essere un alimento interessante, purché non esistano controindicazioni assolute al suo utilizzo, quali sofferenza epatica, assunzione cronica o prolungata di antidepressivi o altri psicofarmaci, antiinfiammatori ad alte dosi. La presenza nelle bucce dell'uva di resveratrolo, potente antiossidante che passa nel vino quando vinificato con la presenza delle bucce stesse, contribuisce all'effetto cardioprotettore di questa antica bevanda, confermato anche in alcuni recenti studi scientifici.

Quale può essere oggi il ruolo dell'alimentazione, dello stile di vita nell'aiutarci a incrementare il nostro benessere e ridurre il rischio di ammalarsi delle patologie tipiche del periodo di "benessere" che stiamo vivendo?

Malgrado l'ampio spazio dedicato alla trattazione del cibo e della nutrizione su giornali, riviste, televisione e radio, i dati dei consumi e i bilanci di salute più recenti ci confermano una costante riduzione della qualità della nostra alimentazione e un preoccupante aumento dell'incidenza delle patologie del XXI secolo: obesità, diabete di tipo II, alterazioni del metabolismo lipidico (ipercolesterolemie, ecc.).

Una sana alimentazione richiede un equilibrato e variato apporto di tutti gli alimenti, tenendo conto dell'alternanza stagionale, del consumo di prodotti territoriali, rispettando filiera corta e chilometro zero.

Un regime alimentare corretto deve essere rapportato ai gusti personali, al carattere, alla facilità di reperimento del cibo, alle abitudini, alla

costituzione biologica.

Imparare ad abbinare i cibi nel modo giusto è la chiave per una dieta equilibrata e sana, trasformando il nostro stile di vita, senza tuttavia stravolgerlo.

Gli alimenti infatti influiscono sulla mente ed alcuni cibi possono aiutare a riequilibrare la sfera psico-emotiva della persona, producendo effetti rilassanti oppure stimolanti. Quindi ciascuno di noi dovrebbe seguire uno stile alimentare “su misura” tenendo conto anche della propria personalità e delle esigenze individuali, ovviamente senza approfittarne e, se sussistono problemi di salute o alterazioni metaboliche, guidato da esperti medici specialisti e dietisti.

L'intera comunità, a partire dagli amministratori locali fino ai singoli cittadini deve impegnarsi affinché il cibo e la salute siano garantiti come beni comuni, promuovendo un'adeguata formazione sui temi del rapporto cibo-salute, impegnandosi per uno sviluppo sostenibile e promuovendo l'adozione di politiche che abbiano al centro i beni comuni, che sostengano l'agricoltura del territorio e difendano con norme mirate “le ricchezze di saperi e tradizioni del territorio”.

Oltre alla qualità, è fondamentale la varietà e la quantità di cibo assunta quotidianamente. L'Unesco ha riconosciuto la dieta mediterranea quale patrimonio dell'umanità non solo per la sua equilibrata ripartizione degli alimenti per ciascun pasto, ma anche come simbolo di morigeratezza, di armonico rapporto tra le comunità e i territori da loro occupati, di giusta miscela di piacere e rispetto.

Quando si perdono queste caratteristiche il rapporto tra cibo e salute si incrina, il consumo diventa inconsapevole e possono insorgere problemi anche gravi.

L'obesità, nella maggior parte dei casi, trova tra le cause principali l'associazione di una alimentazione sbilanciata con scarsa attività fisica. Molte ricerche correlano



cancro e obesità, secondo l'International Agency for Research on Cancer (IARC) il rischio di ammalarsi di alcuni tumori, tra cui quelli del colon e del seno, può essere aumentato dal 25 al 30 per cento in caso di eccesso di peso. La taglia non incide solo sul rischio di ammalarsi, ma anche sull'andamento della malattia stessa. Al contrario, una riduzione del peso corporeo e un incremento dell'attività fisica possono produrre effetti positivi.

È sbagliato pensare che si possa evitare di ingrassare mangiando poco, si può migliorare il proprio peso meglio e con più efficienza mangiando in modo equilibrato piuttosto che digiunando o facendo diete restrittive o, peggio ancora, affidandosi a regimi dimagranti di moda, costosi e non validati dal punto di vista scientifico.

Talvolta il cibo è considerato un nemico, e ci si sottopone a digiuni forzati per l'immagine ideale da raggiungere. Questo fenomeno si sta sempre più diffondendo, coinvolgendo fasce d'età sempre più giovani, anche in bambine di 7-8 anni.

Dati recenti, rilevati in centri italiani di pediatria, segnalano che il 46% ha cominciato ad avere problemi con il cibo prima dei 16 anni e ben il 9% sotto i 12 anni. La maggior parte sono femmine (92%) contro l'8% circa dei maschi. Il costante rifiuto del cibo e la scelta iperselettiva degli alimenti, se persistenti, sono segnali da non sottovalutare, anche se non vanno esasperati.

I disturbi del comportamento alimentare possono portare al blocco della crescita e compromettere anche lo sviluppo in altezza. Il cibo resta il sintomo più evidente del disagio, ma servono soprattutto supporti e terapie psicologiche per aiutare le persone in difficoltà a riconquistare la serenità e le famiglie a fornire il supporto più adeguato al caso.



Riguardo ai tumori vi è una diversa sensibilità agli effetti del cibo secondo le differenti sedi d'insorgenza. L'European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC), che ha indagato sulle conseguenze per la salute delle abitudini alimentari degli europei, ha individuato più sensibili i tumori della mammella, della prostata e del tratto gastrointestinale, con prevalenza dell'esofago, dello stomaco e del colon-retto: si calcola che fino a tre quarti di questi tumori si potrebbero prevenire con uno stile di vita idoneo e attento.

Il tipo di alimentazione influisce infatti sullo stato di infiammazione che può predisporre a ogni forma di cancro, e sull'equilibrio ormonale che può favorire od ostacolare lo sviluppo dei tumori. Una alimentazione sana, che ci aiuti a tenere lontane anche le malattie cardiache e neuro-degenerative, richiede soprattutto una importante riduzione del consumo di alimenti dolci e ricchi in zuccheri, soprattutto se fortemente trasformati a livello industriale, un contenimento dell'apporto di grassi e proteine animali, favorendo invece l'assunzione di cibi ricchi di vitamine e fibre. Per questo occorre portare a tavola almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno; privilegiare nella scelta di cereali, pane, pasta e riso quelli integrali e abbinarli a una porzione di legumi almeno 2-3 volte alla settimana, seguendo i piatti tipici della tradizione italiana.

Nella frutta e nella verdura, oltre alle fibre, si trovano in misura variabile vitamine e altre componenti dal potere antiossidante, come la vitamina C e la vitamina E, i folati, i carotenoidi, il selenio e lo zinco, capaci di neutralizzare i radicali liberi dannosi per l'organismo. Particolarmente prezioso è il ruolo delle antocianidine contenute in questi frutti rossi, soprattutto piccoli frutti selvatici (mirtilli, more, ribes, bacche) che, come mostrano anche studi condotti di recente in Italia col sostegno di AIRC, non proteggono solo l'intestino, ma in misura diversa anche la gola, lo stomaco, l'ovaio e i reni.

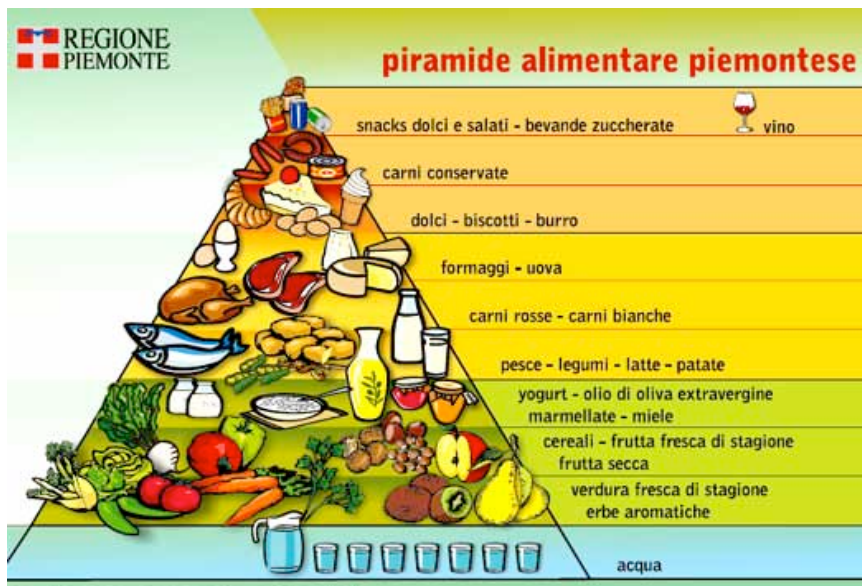
Molti studi si sono concentrati sul ruolo del pomodoro, colonna portante della dieta mediterranea, nella prevenzione del cancro: il merito va probabilmente al licopene, una sostanza che protegge contro il cancro della prostata. Diversamente da molti altri principi attivi le cui

proprietà benefiche si perdono con la cottura, le maggiori concentrazioni di licopene si ottengono con il riscaldamento del pomodoro in presenza di molecole grasse come quelle dell'olio di oliva, proprio come si fa per preparare il sugo. Tra gli ortaggi un ruolo importante rivestono i cavoli: mangiare frequentemente in stagione verze, cavolfiori o cavolini di Bruxelles contribuisce alla riduzione delle patologie oncologiche in modo significativo.



Un modello di riferimento, che ci può aiutare a mettere ordine nella nostra alimentazione, è la “PAP” (Piramide Alimentare Piemontese), recentemente proposto dalla rete delle Strutture di Dietetica della regione Piemonte in collaborazione con la rete dei SIAN (Servizi Igiene Alimenti e Nutrizione) e con il supporto di esperti di scienze agrarie e sostenibilità ambientale. Realizzata anche grazie al contributo dell'Assessorato regionale all'Agricoltura, tutela della fauna e della flora (ai sensi della L.R. 63/76, Art. 41), la “PAP” propone gli alimenti della nostra alimentazione quotidiana in modo scalare, da quelli che devono essere sempre presenti sulla nostra tavola, quotidianamente e anche più volte al giorno (alimenti dell'area bassa), a quelli importanti,

da consumare con frequenze settimanali (area intermedia), a quelli da non abolire, ma da imparare a gustare meno frequentemente (area alta della piramide). In ognuna delle 3 aree i gruppi di alimenti posti più in basso sono comunque da preferire rispetto a quelli soprastanti, sempre rispettando le macro-caratteristiche dell'area di appartenenza.



Alcune ulteriori regole pratiche ci possono aiutare nelle scelte quotidiane:

Con la pastasciutta ci saziamo meglio

Quando si avverte una certa difficoltà a saziarsi, facciamo troppi spuntini, apriamo spesso il frigo in cerca di qualcosa da mandare giù, è possibile che i nostri pasti siano troppo poco sazianti. Reinserire pane o pasta o riso, soprattutto integrali, ci può aiutare a migliorare la nostra sazietà. È frequente l'errore di eliminare i carboidrati durante una dieta, non mangiando pane e pasta, tanto più se si associa un incremento dell'attività fisica. Questo va evitato poiché viene a mancare una fonte energetica importante per il corpo. L'apporto di carboidrati, peraltro, deve essere diverso per chi svolge vita sedentaria rispetto a chi fa un lavoro pesante o molta attività sportiva. Inoltre alcune sensazioni di vaga

depressione, secondo alcuni studi possono essere migliorate con un piatto di pastasciutta al giorno. Utile in questi casi è anche integrare la propria dieta con cibi che contengono discrete quantità di magnesio e vitamine del gruppo B. Via libera, quindi, a legumi, mandorle, e cereali integrali. Anche qualche pezzetto di cioccolato di tanto in tanto sarà utile per recuperare il buonumore.

Sì ai piatti proteici e attenti alle scelte e all'impatto sull'ambiente

Stanchezza, cefalee e irritabilità sono sintomi frequenti nel nostro frenetico stile di vita. Possono essere anche influenzati da una dieta povera di elementi proteici. Le proteine, contenute prevalentemente nel pesce, nei formaggi e nella carne, aiutano il sistema nervoso. Ma senza eccedere: diverse ricerche hanno dimostrato che una quantità esagerata di questi cibi può dare nervosismo. Ricordiamoci di alternare le varie fonti proteiche, utilizzando prevalentemente legumi e pesci (soprattutto pesce azzurro e pesci "poveri"), integrati con il consumo moderato di uova, carni, formaggi e, solo saltuariamente, carni conservate, insaccati e salumi.

Migliora la salute e forse anche la memoria

Per un corretto funzionamento delle membrane cellulari il nostro organismo ha bisogno in particolare di omega 3 e gli omega 6. Questi acidi grassi sono reperibili in buone quantità nelle sarde, negli sgombri, nel salmone, nell'olio d'oliva, in quello di soia e di girasole. Divertiamoci a variare i nostri piatti di verdura cotta o cruda aggiungendo semi e frutta secca.

Per non prenderci troppo sul serio alcune curiosità....

La relazione tra alimentazione e stile di vita è talmente sentito, che il rapporto tra cibo e arte nelle sue più varie forme (arti figurative, cinema, musica, ecc.) è al centro di numerosi eventi e manifestazioni. Riguardo al fumetto, il cibo è diventato il tema portante del *Treviso Comic Book Festival 2011*, sviluppato attraverso una collettiva di fumetto internazionale contemporanea che guarda all'alimentazione da più punti di vista.

Si parte dal ristorante italiano di Alessandro Barbucci e Daniela Vetro con "Lord of Burger" e si prosegue con la nouvelle cuisine francese di Christophe Blain e il suo libro di ricette "In Cucina con Alain Passard", lo chef proprietario del celebre ristorante Arpège di Parigi, che

nelle sue ricette usa esclusivamente legumi di stagione provenienti dai suoi orti e produce una marca di senape realizzata con una ricetta del sedicesimo secolo. Julien Neel con il “Le Viandier de Polpette” ispirato al trecentesco manoscritto in rime “Le Viandier” di Guillaume Tirel, il primo cuoco francese di professione di cui si conservi memoria nominato direttamente da Carlo VI nel 1381 Maestro di Cucina, che descrive un raffinato ventaglio di preparazioni non comuni in epoca medioevale ponendo l’accento sul valore della convivialità.

Disturbi dell’alimentazione sono trattati con ironia da Jacques Ferrandez col “Mangione” che affronta il problema della bulimia e da John Layman che narra le avventure del detective cibopatico “Chew” disegnato da Rob Guillory. Mabel Morri, Lise&Talami e Makkox propongono tre differenti versioni di come si può raccontare a fumetti una storia sul cibo. Mauro Talarico mostra uno spaccato ironico di vita con “Spezzatini”: pezzi di vita e vita in pezzi con relativi aromi e condimenti.

Potrebbe essere un buono spunto per avvicinare i ragazzi in modo divertente ai problemi di alterato comportamento alimentare utilizzando i personaggi come figure archetipiche comportamentali, senza creare il rifiuto della medicalizzazione.



Cibo e Psiche

Maria Rosa Stanizzo e Alessia Montefusco

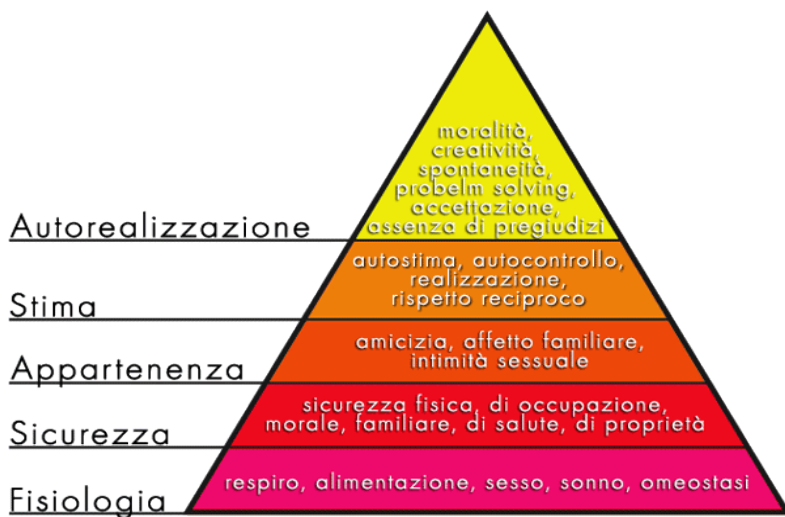


Alimentarsi in modo corretto promuove uno stile di vita salutare e aumenta il benessere sociale, psichico e fisico della persona. Le nostre scelte alimentari unitamente all'attività fisica e al controllo di fattori di rischio quali il fumo e l'alcol, agiscono in modo incisivo nella prevenzione di numerose patologie e ne possono controllare l'evoluzione o, al contrario, provocarne l'insorgenza. Numerose sono le ricerche che evidenziano come una buona conoscenza del proprio corpo, unita all'assunzione di comportamenti salutari, siano in grado di ridurre sensibilmente la comparsa di condizioni patologiche come il diabete, l'ipercolesterolemia, le malattie cardiovascolari ed alcune neoplasie.

Secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), *per salute mentale si intende uno stato di benessere emotivo e psicologico nel quale l'individuo è in grado di sfruttare le sue capacità cognitive o emozionali, esercitare la propria funzione all'interno della società, rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno, stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, partecipare costruttivamente ai mutamenti dell'ambiente, adattandosi alle condizioni esterne e ai conflitti interni.*

Corpo e mente sono due parti in continua influenza reciproca: l'uomo è un'unità somato-psichica, un *olos* o un tutto in cui non è più possibile separare il corpo e la materia da una parte e la psiche e l'emotività

dall'altra. Quello che abbiamo nella nostra testa si manifesta in un modo o nell'altro a livello organico: ridere, piangere, arrossire, tremare sono tutte reazioni fisiche causate da stati mentali ed emotivi. Nello stesso modo le condizioni fisiche influenzano, con la stessa intensità, gli stati mentali ed emotivi: la fame, per esempio, è causa di inquietudine, mentre la mancanza di sonno comporta difficoltà a concentrarsi. Secondo la teoria di Maslow, l'uomo sperimenta dei bisogni, divisi in cinque categorie che possono essere rappresentati da una piramide alla base della quale si trovano i bisogni organici essenziali, di autoconservazione, come mangiare, bere, dormire, funzionali al mantenimento fisico della persona. I bisogni sono ordinati in modo gerarchico: perché nasca il desiderio di soddisfare quelli della categoria successiva, è necessario che quelli della categoria precedente siano già stati soddisfatti. Solo nel momento in cui i bisogni fisiologici vengono soddisfatti con regolarità, sorgono nell'individuo altre necessità di livello superiore. Da qui l'importanza di riconoscere in modo autentico i bisogni alimentari e di soddisfarli in modo appropriato, altrimenti, secondo Maslow il comportamento della persona sarà orientato alla ricerca della soddisfazione e, quindi, anche il suo sistema di valori cambierà in funzione dell'appagamento di tale bisogno.



La piramide dei bisogni di Maslow (1954)

Ad esempio, chi ha un pervasivo stimolo della fame, cercherà costantemente di saziarsi e non sentirà i bisogni dei livelli più alti della gerarchia, come il sentimento di autorealizzazione. Una volta soddisfatti questi bisogni, appariranno i bisogni di sicurezza, come la necessità di protezione e stabilità, che giocano un ruolo fondamentale soprattutto nel periodo evolutivo e che danno forma ad alcuni comportamenti tipici della persona, soprattutto di carattere sociale.

Alimentarsi pertanto non rappresenta solamente un comportamento relativo alla nutrizione, ma è anche una esperienza interpersonale che implica significati emotivi, affettivi, intellettivi sin dalla prima infanzia e per tutto il corso della vita. Il rapporto di ognuno di noi con il cibo ha radici molto lontane e si è instaurato in un contesto di relazione con la figura materna: il cibo è il veicolo della primissima relazione tra la madre e il bambino e assume carattere di piacere per il soddisfacimento dei bisogni primitivi della fame e del prendersi cura, permettendo lo scambio e la soddisfazione del bisogno relazionale e affettivo.



Attraverso il nutrirsi, in questo senso, si sviluppano le basi psicologiche dell'identità e della personalità: è così che la soddisfazione del bisogno alimentare permette la crescita e l'inizio dello scambio con l'ambiente esterno.

Crescendo, l'alimentazione diventa un'occasione di socializzazione: a tavola, si nutrono il corpo, e le relazioni. Il cibo rappresenta culturalmente uno dei momenti centrali della ritualità collettiva: le festività religiose, le ricorrenze, i pranzi di lavoro, sono momenti particolari che permettono interazioni affettive e comunicative che trascendono la semplice attività del pasto. In tal senso, il cibo riveste un ruolo importante per la **qualità della vita** ed è molto più che un'esigenza fisica.

L'ora del pasto rappresenta un momento piacevole e fondante della vita familiare e sociale: ai nostri amici offriamo “inviti a cena”, per una coppia l'essere riunita ad una tavola ben apparecchiata e il mantenere un clima sereno è un segno di affetto e di appartenenza, mentre il pasto in famiglia è uno dei momenti privilegiati attraverso il quale si trasmettono valori, tradizioni e abitudini.

La popolazione di oggi mostra un comportamento alimentare spesso **inappropriato** e **disordinato**, in parte promosso dalla scarsità di informazioni in merito all'alimentazione, ed in parte legato ad un limitato ascolto dei propri stimoli corporei, come la fame, l'appetito e la sazietà. Nei Paesi industrializzati le patologie collegate ai disordini alimentari sono dovute, nella maggior parte dei casi, all'ipernutrizione; anche se l'alimentazione “moderna” ci fornisce calorie in abbondanza, può risultare inappropriata dal punto di vista nutrizionale a mantenere un organismo in buono stato di salute, sia fisica sia mentale.



Il cibo di cui ci nutriamo influenza e determina la composizione biochimica del corpo: quando la dieta è sbilanciata o innaturale il funzionamento cerebrale è alterato e possono manifestarsi vari disordini mentali e fisici, come la diminuzione nella qualità delle prestazioni e della capacità di provare piacere, sentimenti di depressione, paura e disorientamento. Quindi, se da un lato il cibo serve a sostenerci mate-

rialmente, dall'altro agisce allo stesso modo a livello emozionale influenzando in positivo o negativo anche l'umore. Un esempio è il triptofano, un amminoacido definito 'essenziale' in quanto non viene sintetizzato dal corpo, ma deve essere assunto attraverso gli alimenti che lo contengono affinché l'organismo riesca a produrre la serotonina, un neurotrasmettitore comunemente noto per la sua capacità di promuovere il buon umore. Nel sistema nervoso centrale, infatti, la serotonina svolge un ruolo importante nella regolazione dell'umore, del sonno, della sessualità e dell'appetito, ed un suo squilibrio è coinvolto in numerosi disturbi come la depressione e l'ansia.

Anche la cultura di appartenenza influisce sul rapporto con il cibo: attualmente il desiderio di magrezza, valorizzato socialmente, comporta l'adesione a regimi dietetici restrittivi assai squilibrati. A loro volta le diete sbilanciate influiscono negativamente sulla psiche incrementando la fame fino ad indurre, in alcuni casi, a mangiare in quantità esagerate tutto quello che ci si era proibito durante il regime dietetico. Un rischio importante per la nostra salute legato a scorretti stili di vita è l'**obesità**. Curare l'obesità non significa non provare piacere per il buon cibo, ma assumere un'alimentazione corretta e di qualità che favorisca la salute psichica e corporea.

Alla luce del rapporto che sussiste tra cibo, psiche e salute, quando viviamo periodi stressanti possiamo riscontrare una vera e propria "fame emotiva", contrassegnata dal desiderio di assumere una certa quantità di cibo o un alimento in particolare.

In ambito oncologico è necessario che l'intervento nutrizionale sia tempestivo e parte integrante delle cure antineoplastiche, configurandosi come intervento volto a prevenire e curare la malnutrizione. Mantenere stabile il proprio peso corporeo riduce la possibilità che la perdita o l'aumento di peso influenzino negativamente la risposta dell'organismo ai trattamenti e la capacità di ripresa del corpo dopo le terapie antitumorali. In particolare quando il paziente subisce dei cambiamenti della propria immagine corporea, perché è affetto da alcuni tumori come ad esempio quello al seno, o al distretto testa - collo, oppure in seguito ai trattamenti oncologici (ad esempio la chemioterapia che provoca la caduta dei capelli

li), la modificazione significativa del peso accentua la difficoltà a riconoscere il proprio corpo suscitando spiacevoli emozioni. I problemi nutrizionali che possono presentarsi nel corso della malattia oncologica, costituiscono un deterrente in quanto accentuano la sofferenza fisica e psicologica e incidono negativamente sulla qualità della vita. Talvolta è possibile che siano compromesse alcune capacità adulte, sia per quanto riguarda la scelta degli alimenti, che la possibilità di assumerli in modo autonomo; un cambiamento alimentare, in tal senso, può risultare di difficile accettazione e può sfociare in un atteggiamento psicologico passivo, di rinuncia e di chiusura, che spinge la persona ad evitare cene al ristorante o uscite con gli amici, una condizione che può determinare un peggioramento nella vita di relazione con conseguenti sentimenti di solitudine, di vuoto e di scoraggiamento.

È necessario porre l'accento anche sul modo in cui gli alimenti vengono assunti: non solo quello che si mangia influenza pensieri ed azioni, ma anche il come ed il dove si mangia orientano l'umore e rendono la digestione degli alimenti più o meno facile e veloce. Nessuno di noi infatti mangia solo nutrienti utili al nostro organismo, ma anche simboli, tradizioni e abitudini associati agli alimenti. Ritagliare momenti di tranquillità per consumare il pasto permette di soffermarsi sulla piacevolezza dell'incontro con il cibo: il sapore e il profumo delle pietanze, la loro consistenza e il modo in cui si presentano. È stato infatti dimostrato che pranzare in un **ambiente** che mette a disagio rende irrequieti e ostacola la digestione mentre mangiare "in pace" porta calma e buon umore, favorisce un sano senso di sazietà e promuove l'assorbimento di tutto il potenziale nutritivo del cibo.

Per prenderci cura della nostra salute pertanto dobbiamo **conoscere** ed eventualmente **cambiare** i comportamenti e gli stili di vita dannosi. E quelli alimentari costituiscono un valido punto di partenza.



Acqua e altre bevande

Eliana Quirico

L'ACQUA



L'acqua, il cui simbolo chimico è H_2O , sulla terra è l'elemento più diffuso, ricoprendo circa i due terzi della superficie terrestre. Il 97% dell'acqua è salata e si trova in oceani e mari, mentre il 3% è dolce ed è presente in fiumi, laghi, ghiacciai e nel sottosuolo.

L'acqua è fondamentale per tutti gli esseri viventi e costituisce dal 60% al 90% in peso della maggior parte delle forme di vita.

Nell'organismo umano l'acqua è la principale componente, ma il contenuto idrico si differenzia a seconda dell'età, del sesso e dei depositi di tessuto adiposo. Nel neonato, infatti, rappresenta circa il 75% del peso corporeo. Questa percentuale diminuisce progressivamente con l'età stabilizzandosi nell'adulto a circa il 55-60% del peso corporeo, mentre nell'anziano si ha un'ulteriore diminuzione dell'acqua corporea. Nella donna, in particolare, si ha una percentuale minore d'acqua, perché c'è una maggiore percentuale di tessuto adiposo (povero d'acqua).

L'acqua è essenziale per i processi fisiologici e biochimici del nostro cor-