

Maria Rosa Di Fazio



IL CIBO CHE CURA IL CIBO CHE AMMALA



Indice

[Copertina](#)

[Frontespizio](#)

[Colophon](#)

[Introduzione](#)

[Parte I - MANGIARE BENE PER
SCONFIGGERE IL MALE](#)

[Capitolo 1 - Non ammaliamoci di
“luoghi comuni”](#)

[Capitolo 2 - Un “cervello” chiamato
intestino](#)

[Capitolo 3 - Vietato dire: “E ora che
mangio?”](#)

[Capitolo 4 - I miei “cavalli di battaglia”](#)

[Capitolo 5 - Educiamo i bambini a
diventare adulti più sani](#)

Capitolo 6 - Il regime alimentare non diventi mai “religione”

Capitolo 7 - La carne: pochi “pro” e tanti “contro”

Capitolo 8 - Madre Natura non usa Photoshop

Capitolo 9 - Il gusto amaro dello zucchero

Capitolo 10 - Il latte è bianco, non “immacolato”

Capitolo 11 - Non è più farina del nostro sacco

Capitolo 12 - Allora, che cosa mettiamo in tavola?

Capitolo 13 - Sono pronti, sono comodi, ma non ci fanno bene

Capitolo 14 - Una piramide da ricostruire dalle fondamenta

Capitolo 15 - A proposito di cibo e gruppi sanguigni

Parte II - PRIMA DI METTERCI AI FORNELLI

Capitolo 1 - La salute nel carrello

Capitolo 2 - Si dice “verdura e frutta”, non “frutta e verdura”!

Capitolo 3 - Formaggi e salumi, il “canto” delle sirene

Capitolo 4 - I peccati carnali?

Rendiamoli veniali

Capitolo 5 - Sapore di mare

Capitolo 6 - Non entrate in quel corridoio!

Capitolo 7 - Una sana questione di etichetta

Capitolo 8 - In dispensa? Ovvio, gli indispensabili

Capitolo 9 - Conservazione e
rivoluzione

Capitolo 10 - Gli attrezzi del mestiere:
pochi ma buoni

Capitolo 11 - Sane, a volte piccanti, ma
benedette spezie!

Parte III - LE RICETTE

Una spolverata di buonsenso e un
pizzico di libertà

1 - Prima colazione sì, ma che sia
sempre “diversa”!

2 - Antipasti: per aprire in bellezza...

3 - ...e per far divertite la bocca

4 - Avanti i primi!

5 - Qualcosa di “unico”

6 - Secondi a nessuno

7 - Quei dolci “strappi”

8 - Passami il pane!

Curiosità e dritte

COLLANA SH - HEALTH SERVICE

Ripensare la salute

Maria Rosa Di Fazio

**IL CIBO CHE
CURA IL CIBO
CHE AMMALA**

In collaborazione con
Guido Mattioni



Questo volume riunisce, con aggiornamenti e integrazioni, il meglio dei due bestseller della dottoressa Maria Rosa Di Fazio pubblicati da Mind Edizioni, *Mangiare bene per sconfiggere il male* (prima edizione settembre 2016) e *Le ricette di Mangiare bene per sconfiggere il male* (prima edizione settembre 2017).

© 2019 Mind Edizioni

Mind Edizioni è un marchio di
Media & Co. Editoria-Comunicazione Srl
Viale Gran Sasso 20, 20131 Milano
Tel. 02 29409880, fax 02 29402737

www.mindedizioni.com

www.facebook.com/mindedizioni

Design di copertina: Fabrizio Verduchi

ISBN: 978-88-6939-311-2

*“La Natura non ammette scherzi;
è sempre vera, sempre seria,
sempre severa. E ha sempre ragione.
I vizi e gli errori vengono sempre
dall’uomo”.*

Johann Wolfgang von Goethe

*“Dopo cinquant’anni di oncologia sul
campo
io non posso dire che una persona
con problemi intestinali sia
automaticamente
destinata a sviluppare un tumore,
ma posso dire con certezza che in
questi
cinquant’anni di oncologia non mi è
mai capitato
di curare un malato di tumore che non*

*fosse
affetto anche da un problema
intestinale”.*

Philippe Lagarde
(oncologo, scienziato, ricercatore)

Introduzione

Chi conosce bene Maria Rosa Di Fazio la descrive “raccontandone” la gentilezza, il garbo, la totale dedizione al lavoro e una straordinaria umanità. Questo lo possiamo confermare noi, suoi editori, oltre che amici. Ma lo ribadiscono tutti i collaboratori del Centro medico SH Health Service di San Marino, dove lei dirige il Servizio di Oncologia Integrata. E soprattutto lo dicono e lo scrivono, riconoscenti, centinaia di pazienti che nelle loro lettere o sui social ne parlano spesso come della loro “fatina”. Tutto vero, ma attenzione...

Attenzione, perché ci sono cose che fanno arrabbiare anche le fatine e gli angeli. Maria Rosa si arrabbia di rado, non lo fa nemmeno negli inevitabili momenti di emergenza che un oncologo può dover affrontare tutti i giorni nella difficile guerra contro la più cattiva e temuta delle malattie. Ma se per davvero non volete vederla uscire dai gangheri, evitate di dire in sua presenza una battuta molto diffusa in Italia. Battuta che ironizza su una delle fondamentali *mission* del suo lavoro di medico in generale e di oncologa in particolare. *Mission* alla quale ha dedicato studio e lavoro. *Mission* che nei suoi libri ha “tradotto” in nozioni semplici, comprensibili da tutti.

Questa sua *mission* punta a convincere quante più persone possibile di quale sia lo strettissimo nesso esistente tra ciò che mangiamo ogni giorno, tre volte al giorno, e la nostra salute. Insomma, quel “Fa’ che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo” che più di duemila anni addietro era stato sancito per primo dal padre della Medicina, il grande Ippocrate di Cos.

Ciò che sta più a cuore a Maria Rosa è che la gente si renda conto di quali e quante possano essere le conseguenze di un'alimentazione sbagliata come causa scatenante delle peggiori patologie: croniche, autoimmuni e ovviamente anche oncologiche. Verità ormai sancita nei più importanti congressi medici

internazionali, eppure ancora ignorata da chi avrebbe invece il dovere di conoscerla e diffonderla. Perché se il nesso tra un'alimentazione errata e le sempre più diffuse malattie autoimmuni è almeno del 90% – sfortuna o destino non c'entrano per nulla! – quello con i tumori è di almeno il 45%. Percentuale che Maria Rosa, in base alla sua lunga esperienza di oncologia in prima linea, porta almeno al 50%.

La sua è una battaglia su più fronti: contro il cibo spazzatura dei fast food; contro quello industrializzato che riempie i supermercati, in particolar modo contro sedicenti “cibi” come le merendine, i dolci e le bibite che troppi genitori danno da mangiare

quotidianamente ai loro bambini, provocando danni gravissimi; contro certe materie prime, perfino naturali, che per troppi anni sono state erroneamente considerate benefiche; e anche contro pochi, ma troppo ascoltati “cattivi maestri” che tranquillizzano la gente sulla “salubrità” di tanti prodotti eccessivamente pubblicizzati.

Oltre a dei precisi “No” e ai rispettivi “Perché No”, lei fornisce però sempre altrettanti “Sì”, con i loro dovuti “Perché Sì”. Suggerendo cioè le alternative sane e in purezza che sono sempre esistite, ma sulle quali era stato fatto scendere un pesante velo. Insegnando così a tutti non solo “quali sono” le cose giuste da mangiare, ma

anche “quando” mangiarle – cioè in quali orari – e “insieme a che cosa”, scoprendo gli abbinamenti giusti e quali invece possono risultare nocivi.

A questo punto – ci sembra di sentirvi mormorare – vi starete chiedendo incuriositi quale possa essere questa frase capace di mandare su tutte le furie la dottoressa. L’avrete senz’altro sentita pronunciare da un amico a cena o da un collega d’ufficio in una pausa di lavoro. E almeno una volta, forse, sarà scappata anche a voi. Più o meno, suona così: “Non si può vivere da malati per morire sani”.

Frase che lei non lascia nemmeno finire. Ma reagisce indignata, bollandola come “frase ignorante, quindi

inevitabilmente stupida e infine soprattutto cattiva, se non crudele”. Parole, le sue, che hanno il loro significato preciso. Uno per ognuna. Significati radicati in profondità nella sua quotidiana esperienza lavorativa. Tutti i giorni, dalle dieci alle dodici ore al giorno; “accanto” ai malati di cancro e “per” i malati di cancro. Gioendo con i pazienti e con i loro cari per le vittorie; ma purtroppo, a volte, dovendo piangere alcune inevitabili sconfitte.

Questo è il suo duro terreno di lavoro: una difficile realtà che per i malati è fatta di sofferenza fisica e di dolore interiore. Tutte cose che gli individui sani hanno la fortuna di ignorare. Proprio per questo, ai suoi occhi, è del

tutto inammissibile che su quelle medesime cose qualcuno si possa permettere di scherzare. Il fatto è che chi è ignorante in materia lo è inevitabilmente anche su altro. Sia chiaro: l'aggettivo "ignorante" è usato nel significato più letterale del termine, nel senso che chi pronuncia quella frase "ignora" del tutto la realtà sulla quale sta scherzando. E dà così per scontato che un'alimentazione sana e corretta sia per forza di cose anche triste, priva di gusti e di sapori, come per esempio quella che danno negli ospedali. Cibo da malati, appunto.

Ma chi la pensa così è del tutto fuori strada. E i perché questo modo di "sragionare" conduca fuori strada li

potrete capire tutti se leggerete questo libro con la giusta attenzione. Il che significa dalla prima all'ultima pagina, senza salti, proprio per seguire il filo logico con il quale il libro è stato scritto. Resistendo cioè alla tentazione di trarre spunto nell'indice per saltabeccare da un capitolo all'altro. Così facendo, vi perdereste importanti passaggi e spiegazioni strettamente concatenate tra loro. Il risultato sarebbe quello di lasciarvi sfuggire quel filo logico e consequenziale.

Chi indentifica il mangiare sano con il desolante vassoio ospedaliero non ha capito nulla di alimentazione. Potrà però comprenderlo quando arriverà al feroce atto d'accusa lanciato dalla dottoressa

proprio contro il tipico menu ospedaliero, quello che lei ha imparato a conoscere e a contestare nei 22 anni in cui ha lavorato negli ospedali milanesi, prima di trasferirsi a San Marino. Quel menu immutabile che va dalla pastina in brodo alla macedonia, passando dallo stracchino e dal purè di patate. Menu che Maria Rosa definisce senza mezzi termini come il più malsano che si possa dare a una persona in buona salute, figuriamoci quindi a un povero malato! Quanto poi alla convinzione che mangiare sano voglia dire portare in tavola piatti insapori, la vedrete smentita anch'essa in modo definitivo nell'ultima parte del libro, dedicata alle ricette.

Ma ciò che più urta la sensibilità di Maria Rosa è proprio l'ultimo concetto espresso in quella frase infelice, che ne fa da chiosa "a effetto", buttato lì per strappare una risata. Per questo lei si infuria, quando sente simili parole. Ed è per questo che le considera anche "cattive", se non "crudeli". Perché nessuno più di lei può sapere per esperienza diretta quanto possa invece essere atroce, per colpa della malattia, l'addio a questo mondo, tra sofferenze fisiche spesso indicibili e impossibili da lenire anche con i più potenti antidolorifici.

D'accordo, dirà qualcuno, ma che cosa c'entra tutto ciò con quello che mettiamo in tavola? C'entra eccome. C'entra

tantissimo.

C'entra perché seguendo i consigli e i suggerimenti che troverete in queste pagine potrete ridurre di molto la possibilità di incorrere in qualche brutta patologia. La lunga esperienza professionale della dottoressa Di Fazio sta lì a dimostrarlo. Così come i risultati che ottiene con le sue linee guida alimentari, sia come strumenti di prevenzione primaria, sia come supporto alle terapie tradizionali. È tutto scritto nero su bianco in centinaia e centinaia di cartelle cliniche, ma anche – e forse soprattutto – nelle lettere e e-mail che riceve da pazienti di tutta Italia ed Europa.

Proprio per questo, da editori, abbiamo pensato questo libro come un'ideale fusione dei primi due di Maria Rosa. Due libri che, siamo orgogliosi di poterlo dire, sono stati entrambi dei bestseller. E se li abbiamo voluti fondere è stato proprio per poter dare ai lettori, in un unico volume, un'opera completa e unitaria. Aggiungendo alle informazioni alimentari di base racchiuse nel primo libro – meravigliosamente rivoluzionarie! – quelle di senso più pratico del secondo: dal come fare in modo diverso e sano la spesa a come organizzare la dispensa, da come leggere le etichette a quali attrezzi è meglio usare e quali no in cucina. Ovviamente abbiamo integrato il

testo con i necessari aggiornamenti, arricchendolo con alcune aggiunte specifiche legate al nesso tra un'alimentazione sbagliata e le peggiori patologie. Perché la Conoscenza, come ripete sempre Maria Rosa, è la prima medicina.

Per questo, ringraziandovi per la pazienza, vi auguriamo buona lettura e Buona Vita! Confidando che anche voi, dopo aver finito questo libro, vi arrabbierete se doveste sentire quella stupida frase.

Gli Editori

Parte I

**MANGIARE BENE
PER
SCONFIGGERE IL
MALE**

Capitolo 1

NON AMMALIAMOCI DI “LUOGHI COMUNI”

Vi avverto subito: nelle pagine che seguono entrerò in argomenti per forza di cose delicati, così come lo sono tutti quelli attinenti alla salute. Ma lo farò con un approccio inedito, a volte forse un po' veemente nei toni. Eppure, a mio avviso, necessario per portarvi a scoprire, a conoscere e – come mi auguro – a farvi diventare familiari verità che in tanti purtroppo ignorano, che altri magari sanno o intuiscono, ma che tuttavia preferiscono tenere nascoste. Perché così si è sempre fatto

per quieto vivere o per non mettere in discussione un'infinità di "luoghi comuni". Ma finché un luogo comune riguarda settori e argomenti di secondario rilievo – come potrebbero essere lo sport, la politica o la moda – beh, in quei casi passi pure; se però si parla di salute e del suo opposto, la malattia, non ci possiamo permettere simili lussi. Perché correremmo seri pericoli.

Se affronto i problemi con questa determinazione, è sempre a ragion veduta. Perché è una determinazione che si basa, sì, sugli anni di studio universitario, senz'altro su quelli successivi di specializzazione e sicuramente anche sull'aggiornamento

continuo che prosegue ancor oggi, dal momento che un medico responsabile non può mai dire di aver smesso di imparare. Ma si fonda soprattutto su tanti anni – più di un quarto di secolo, ormai – di esperienza quotidiana come medico in generale, iniziati nella fondamentale e formativa palestra di un Pronto Soccorso e proseguiti, poi, come oncologa in particolare.

Tra le tante cose che questa esperienza mi ha insegnato e continua a insegnarmi ogni giorno, ce n'è una che ritengo di fondamentale importanza: tra gli alleati più potenti della malattia c'è proprio una lunga serie di luoghi comuni fondati su diffuse ignoranze popolari, ma anche **s u nozioni mediche superate che**

potevano essere valide forse un secolo fa, quando tanti alimenti erano ancora così come ce li aveva donati Madre Natura, senza modificazioni, trattamenti e altri maneggi. Quel che è più grave è che si tratta di abitudini quotidiane, difficili da abbattere o anche soltanto da scalfire. Senz'altro perché dover cambiare idee e abitudini risulta faticoso, ma soprattutto perché questi luoghi comuni hanno spesso potenti alleati: coloro che hanno tutto da guadagnare a mantenere lo *status quo*.

Il primo luogo comune che intendo eliminare è strettamente legato all'oncologica, in quanto riguarda la natura stessa del tumore: ovvero che cosa sia per davvero questa terribile

malattia. Voglio e devo spiegarlo subito perché, come in qualsiasi guerra, per vincere è necessario conoscere bene il nemico che si ha di fronte. Quel primo *grande* equivoco consiste infatti nella diffusa convinzione che il tumore sia una malattia d'organo, e cioè del polmone o del colon, della prostata oppure del seno, del fegato o del pancreas.

Nulla di più sbagliato. La verità è ben altra: il tumore è una malattia sistemica, nel senso che riguarda il nostro organismo nella sua interezza. Questa è una precisazione della massima importanza perché da quell'errato luogo comune (che appunto il tumore sia una malattia d'organo) discende una serie di considerazioni molto diffuse, generaliste

tanto quanto sbagliate, dalle quali derivano comportamenti ancora più errati. Pericolosamente errati.

Faccio un esempio concreto, proprio perché voglio farvi comprendere appieno il senso di questa mia affermazione. Per esempio, alzi la mano chi di voi non ha mai sentito dire da un amico, accanito fumatore: “Eh già, ma mio cugino, che non ha mai fumato una sigaretta è morto di cancro al polmone. Allora perché mai io dovrei smettere?”. La stessa cosa, più o meno, ve l'avrà invece detta un conoscente con la passione per gli alcolici: “A un mio collega, che non ha mai bevuto superalcolici, ma nemmeno una goccia di birra, hanno appena scoperto un

tumore al fegato. E allora che nesso c'è? Io continuerò a bere come prima”.

Ecco, due reazioni così simili tra loro proprio perché fondate su un'istintiva volontà di ignorare il problema e di rimuoverlo. Ed entrambe sono figlie legittime del luogo comune di cui parlavo prima: quello in base al quale si è portati a ritenere che il tumore sia qualcosa che per varie cause vada a colpire un organo piuttosto che un altro. Sbagliato! **Ad ammalarsi è sempre per primo l'organismo nella sua interezza e complessità.** Ciò avviene per una serie di cause e concause che poi elencherò: alcune purtroppo inevitabili, nel senso che non dipendono da noi, ma altre invece sono attribuibili

esclusivamente a nostre condotte errate. Seguitemi nel ragionamento, perché avere ben chiara la genesi delle neoplasie vi può aiutare molto a prevenirne l'insorgere.

Tra le cause scatenanti dei tumori delle quali certamente noi come singoli non siamo responsabili, metto il **bagaglio genetico** di ognuno, anche se è provato da studi epidemiologici come il suo "peso" oscilli tra il 12 e il 15%. Poi ricorderò **l'inquinamento ambientale**, quello cioè dell'aria che respiriamo e dell'acqua che beviamo, inquinamento la cui responsabilità è senz'altro del genere umano nel suo complesso, ma contro il quale il singolo, uomo o donna, vecchio o bambino, non ha armi di

difesa. Negli ultimi anni si è aggiunto a n c h e l'**inquinamento elettromagnetico**, l'enorme nuvola invisibile e intangibile della telefonia cellulare e dei sistemi wi-fi nella quale viviamo immersi 24 ore su 24, anche quando dormiamo. È una sorta di "fumo passivo" che sarà molto più venefico con l'arrivo della tecnologia 5G. Inquinamento ancora troppo poco indagato, il che non stupisce se si pensa di quale business plurimiliardario stiamo parlando. Intendiamoci bene: certezze in materia non ne ho, così come, però, non ne ha nessuno nemmeno in senso assolutorio. Ma da oncologa alcuni legittimi e "prudenti" sospetti ne nutro. Quanti milioni di morti abbiamo

dovuto piangere prima che riuscisse a emergere l'evidenza scientifica che il fumo era ed è la prima causa di morte per cancro? Per quel che mi riguarda non voglio veder piangere altri milioni di morti nell'attesa – tra venti o trent'anni? – della “evidenza scientifica” della pericolosità dell'inquinamento elettromagnetico. Essere una *vox clamantis in deserto* non mi imbarazza. Perché se io, oncologa, vedo ogni giorno una crescente recrudescenza dei neurinomi del nervo acustico o, ancora peggio, di tumori cerebrali nei bambini, qualche domanda sulla supposta innocuità di queste onde elettromagnetiche me la devo porre. Soprattutto sapendo che i tumori

cerebrali infantili sono ormai al secondo posto dopo le leucemie. Infine, tra le possibili cause scatenanti della malattia devo ricordare **i forti traumi psicologici** provocati per esempio dai grandi dolori sempre in agguato, come la perdita di una persona cara o del lavoro, o da altri stress psicofisici.

Ma se contro molte di queste cause possiamo appunto fare ben poco, per non dire nulla, possiamo invece aggravarle, in peggio, con l'aggiunta di nostri comportamenti sbagliati, come lo sono abitudini alimentari errate o il modo stressato e stressante con cui affrontiamo la vita di ogni giorno e il rapporto con gli altri. Soprattutto sul lavoro. Rimane il fatto che l'insieme di

queste cause e concause, volontarie o involontarie che siano, ma anche l'azione di una soltanto di esse, può andare a indebolire il nostro organismo nel suo complesso, rendendolo più esposto alle aggressioni. Con la conseguenza che il tumore – malattia che, ripeto, è sistemica – andrà poi a colpire e a insidiare proprio l'organo che in quel dato momento, per storia familiare o per ragioni genetiche della persona, si presenta come quello che gli antichi definivano il *locus minoris resistentiae* e cioè strutturalmente più fragile, più debole, più esposto, con minori difese.

Dove voglio arrivare? Che cosa possiamo fare noi singole persone?

Seguitemi ancora in questo mio ragionare in linea teorica. Seguitemi perché arriverò, invece, a conclusioni di ordine molto pratico. Praticissimo.

È evidente che noi, gente comune, non disponiamo di armi contro l'inquinamento, salvo l'evitare errori marchiani. Come potrebbe esserlo, per fare un esempio, quello assai diffuso di *f a r e footing* correndo lungo i marciapiedi delle nostre città, grandi o piccole che siano. Le tabelle della qualità dell'aria sono del resto lì a dircelo, nero su bianco, spesso con numeri sorprendenti. Numeri che si rivelano a volte più preoccupanti in piccole città di provincia che non in altre più grandi. Se vogliamo, insomma,

evitare di riempire ancora di più i nostri polmoni di polveri sottili e di altri veleni, il comportamento errato che ho citato a titolo di esempio vi aiuterà a comprendere quello che voglio dire. E cioè: se è un fatto che correre in mezzo a vie trafficate ci darà comunque gambe più toniche, preferisco non pensare a che cosa finisce sotto sforzo nei nostri polmoni. A maggior ragione se il *runner* – purtroppo lo vedo fare spesso – dopo lo sforzo si siede su una panchina e non trova di meglio da fare che accendersi una sigaretta. Ho visto anche questo.

Certo, sempre a titolo accademico, si potrebbe decidere di andare a vivere in un paesino di montagna dall'aria incontaminata e dove non c'è nemmeno

il tormento del traffico. È un sogno difficile da realizzare in pratica, come lo sono in fondo tutti i sogni; ma è un fatto che così facendo, sempre in linea teorica, almeno l'insidia dell'inquinamento potremmo evitarla.

“Vero, ma rimarrebbe lo stress del lavoro”, obietterà qualcuno. Giusto: sempre restando nel mondo dei sogni, potremmo ipotizzare di andare a vivere in quel paesino dopo aver venduto tutto ciò che abbiamo, in modo da assicurarci i mezzi per poterci licenziare e dire finalmente addio a capi autoritari o a colleghi invidiosi che passano la vita tentando di rovinare la nostra. Diremmo così addio anche alle arrabbiate quotidiane, alla rincorsa dei mezzi

pubblici da prendere al volo, ai ritmi di lavoro forsennati.

A quel punto rimarrebbero “attivi” soltanto due nostri nemici: le possibili conseguenze psicologiche originate dai grandi dolori della vita e la cattiva alimentazione.

I grandi dolori, purtroppo, non li possiamo evitare. Prima o poi arrivano perché fanno parte della vita. Al massimo possiamo trovare la forza interiore e gli strumenti utili per affrontarli e superarli al meglio: per qualcuno può essere la musica, per altri la lettura, per altri ancora la contemplazione della Natura. Senza dimenticare la forza di chi – e io mi metto nel numero – trova grande

conforto in una fede religiosa. Io ho constatato tante volte, nei miei pazienti, come la Fede possa essere di grande aiuto anche a chi, purtroppo, è già ammalato: perché è un dono divino che può dare una straordinaria forza nella battaglia contro la malattia.

Giunta fin qui, abbandono la linea teorica e vado sul pratico. Tutti i giorni vedo purtroppo arrivare davanti a me anche persone che vivono per davvero in zone prive di veleni e di inquinamento, come potrebbe essere quell'ipotetico villaggio di montagna. Così come ad ammalarsi, oltre al manager iperstressato, è anche il pensionato che nella sua vita attiva era stato magari in grado di eliminare lo

stress lavorativo. Eppure, si ammala anche lui.

Dev'esserci qualcos'altro, allora. E infatti c'è. Perché a questo punto, a finire sotto accusa rimane un solo fattore comune, unificante, almeno nel nostro mondo occidentale: l'alimentazione. O meglio, per essere più precisi, **l'alimentazione sbagliata: tutto ciò che di artefatto, di modificato e di trattato mangiamo ogni giorno. Ma conta anche a che ora lo mangiamo, il modo in cui lo cuciniamo e a che cosa lo abbiniamo.** Tutte "voci" che forse vi sembreranno irrilevanti, ma che sono invece da tenere sempre ben presenti. Mi spiegherò con un esempio pratico, tirando in ballo proprio uno di quei

dannosi luoghi comuni di cui parlavo prima: e cioè la pessima e malsana abitudine, tutta italiana, di mangiare frutta a fine pasto, magari dopo una bella porzione di carboidrati come pane, pasta e pizza. Volendo farci proprio del male, potremmo aggiungere l'aggravante di farlo a fine cena.

“Ma di che cosa parla questa qua? Che cosa c'entra la frutta a cena? E che importanza può avere se poco prima ho mangiato spaghetti o una quattro stagioni?”, dirà qualcuno. Mi sembra quasi di sentirlo. Parlo invece con cognizione di causa. Parlo di ciò che ho visto centinaia di volte nei miei primi anni di lavoro, nelle notti passate in Pronto Soccorso: **il maggior numero di**

crisi cardiache – anche quelle presunte, ma non per questo da sottovalutare per lo stress che arrecano – si verifica appunto nelle ore notturne. La spiegazione è semplice: la combinazione tra una grossa porzione di carboidrati a cena (pasta o pizza) e una successiva porzione di frutta o, ancor peggio, di un dolce, può far schizzare alle stelle il picco glicemico (lo zucchero nel sangue); creando così il disastro, e cioè una “bolla gastrica” che va a comprimere il diaframma a livello cardiaco, dando la sensazione di un attacco cardiaco in arrivo o una vera fibrillazione atriale. Se poi aggiungiamo a questo menu serale gli zuccheri di una

birra o di una bibita gassata, il patatracc è fatto. E allora chiamata al 118, allarme, paura in famiglia, arrivo dell'ambulanza, corsa a sirene spiegate, registrazione al *triage* del Pronto Soccorso e notte trascorsa su un lettino.

No, non è la sceneggiatura di un episodio di *E.R.*, ma quotidiana – o, meglio, notturna – realtà. Realtà che non riguarda fortunatamente tutti, proprio perché nessuno di noi è uguale a un altro, così come non lo sono le nostre rispettive eventuali patologie. Ci sono infatti persone che conducono una vita disordinata, unendo magari alimentazione poco sana, fumo e alcol, ma che, nonostante questo, vivono a

lungo e senza nemmeno “incidenti di percorso”. Tutto ciò non può tuttavia autorizzare gli altri a comportarsi allo stesso modo, dal momento che si tratta di esempi – rarissimi, credetemi – di organismi dotati di invidiabili difese. Uomini e donne ai quali il Padreterno ha fatto il dono di un sistema immunitario a prova di bomba.

Precisato questo e tornando all’abbinata serale di carboidrati e zuccheri, il fatto è che più o meno **dalle 14 in poi il nostro metabolismo via via si addormenta e non brucia rapidamente ciò che ingeriamo, come fa invece benissimo nelle ore del mattino.** Vale allora la pena rischiare o non è meglio prevenire? È per questo

che io – vedrete, lo ripeterò ancora – raccomando la frutta soltanto a colazione. Ma di un unico tipo per volta, senza mescolare mele e fragole, ananas e banane e via mixando. E anche di questo vi spiegherò più oltre il perché.

Un altro dei più diffusi luoghi comuni a proposito della frutta è che faccia comunque e sempre bene, a prescindere dal tipo, dall'ora in cui la si mangia e in qualsivoglia quantità: non è assolutamente vero. Perché oltre a cose buone, la frutta apporta anche una quantità notevole di zucchero (il fruttosio!), e cioè uno tra i principali nemici della nostra salute. Ci sono, poi, frutti che aggiungono anche un loro intrinseco potere acidificante, molto più

elevato rispetto a quello di altri. E quindi non si può e non si deve eccedere nel loro consumo. Mi riferisco per esempio ad arance e mandarini, ma pure a banane e ananas, che contengono inoltre un bel carico di poliammine, molecole senz'altro indispensabili per la crescita nei soggetti giovani, ma che possono costituire un rischio per gli adulti.

Mi sentirete parlare ancora, e più volte, di queste poliammine, di qui alla fine del libro, dal momento che rientrano tra i cosiddetti fattori di crescita, quelli appunto deputati alla crescita cellulare; il problema è che non sanno distinguere se le cellule che stanno facendo crescere sono sane oppure tumorali. Ciò spiega

perché, se ai miei pazienti oncologici io sono costretta a far eliminare del tutto questi frutti, a un adulto sano il mio consiglio è quantomeno di limitarne il consumo.

Paradossalmente, pur essendo un agrume, **il limone fa eccezione, dato che una volta nel nostro organismo diventa un grande alleato, in quanto ci alcalinizza.** Io infatti raccomando a tutti, malati e no, di prendere la buona abitudine mattutina, a digiuno, di bere mezzo limone spremuto in un bicchiere d'acqua non fredda. Meglio ancora se tiepida o calda per chi avesse problemi di stipsi; per loro sarà il modo più sano, più naturale e anche più economico per liberarsi per sempre dei lassativi dai

quali dipendono da anni.

Già che ci sono, aggiungo qualcosa a proposito dei tanti frutti tropicali diventati di gran moda e senz'altro buoni, oltre che molto costosi. Per la loro intrinseca elevata acidità e per il forte carico di poliammine, sono tollerabili senza conseguenze soltanto dalle popolazioni dei Paesi dai quali provengono, in quanto da sempre "programmate" ad assimilarli. **La Natura, infatti, non fa sconti e le regole le detta Lei.** Anche se noi umani, suoi figli, ignoranti e quindi presuntuosi come siamo, tendiamo troppo spesso a dimenticarcene. Sempre a proposito della frutta, ci sarebbe un altro luogo comune quantomeno da

rettificare, spesso ripetuto sui magazine o in televisione in modo generico e superficiale: è quello che raccomanda di consumare cinque porzioni al giorno di frutta e di verdura. Non è un consiglio errato, dato che il consumo quotidiano di frutta e verdura deve far parte delle nostre abitudini. A essere sbagliate sono però le proporzioni, dal momento che **frutta e verdura non sono la stessa cosa, non sono per nulla una categoria unitaria**. Proporzioni che, in base alla mia esperienza, dovrebbero essere queste: una porzione di frutta soltanto al mattino (per il motivo che ho detto) e di un unico tipo per volta; e quattro porzioni, invece, di verdure, che sono le nostre principali alleate e che possono

arrivare a tavola sia crude, sia cotte, sia sotto forma di sanissimi minestrone o passati.

A questo proposito, voglio aggiungere qualcosa che vi sembrerà un paradosso. Purtroppo non lo sembra: lo è. Ed è l'amara constatazione che uno dei peggiori "luoghi comuni" alimentari è rappresentato proprio dalla cena-tipo che nel 99,9% dei casi viene data ai degenti in ospedale. Vorrei che direttori sanitari e amministrativi delle case di cura, ma ancor di più il ministro della Sanità, mi ascoltassero: **il tipico menu delle cene ospedaliere è quanto di peggio si possa dare da mangiare a una persona sana. Figuriamoci a un**

malato!

Sorvolerò, quindi, sulla pizza o sul piattone di spaghetti come abitudine serale di chi per sua fortuna non è ricoverato. Mi limiterò a dire che si tratta comunque di un genere di cena che caldamente sconsiglio a tutti, sani o malati. **Facendo salvo l'innocente strappo di una volta ogni tanto, i piattoni di pasta e le pizze riservatele al pranzo.** Il perché consiste nell'eccessivo carico di zuccheri apportato dai carboidrati e nella loro difficile digeribilità notturna. Se poi ai carboidrati aggiungerete della frutta o, ancor peggio, un dolce, il picco glicemico partirà pericolosamente per la tangente.

A chi non mi credesse suggerisco una controprova: avete dormito male, di recente? Avete sofferto di gonfiore intestinale e all'indomani vi siete svegliati male? Bene, cercate di ricordarvi che cosa avevate mangiato la sera precedente. Nove volte su dieci, ci scommetto, nei vostri piatti della sera prima c'era una forte dose di carboidrati, magari conditi con sughi e grassi. Seguiti appunto da frutta o da una porzione di dolce. Provate a ricordare...

Per ora mi limito a lasciare quella libertà di "strappo" a chi, per sua fortuna, non è malato né ricoverato. Ma punto invece il dito sull'apparentemente innocua pastina in brodo che nei nosocomî, sia pubblici sia privati, viene

inspiegabilmente servita come *must* alimentare ai poveri malati. In verità è soltanto un *must* di tipo contabile, nel senso che fa bene unicamente ai bilanci: tanta acqua, un po' di dado e un pugno di pastina. Costo irrisorio, insomma, se si fa eccezione per quelle due cucchiariate di formaggio grattugiato che daranno un minimo di gusto a quella sbobba, ma che non contribuiranno di certo alla guarigione del malato. La pastina in brodo è oltretutto una pietanza che molte persone, specialmente anziane, replicano la sera anche a casa loro, magari convinte che essendo servita negli ospedali debba fare un gran bene. Non è così, non lo è per nulla.

Ascoltatemi attentamente: i carboidrati

alla sera, pane compreso, vanno dimenticati. Anche se sono cucinati in brodo, perché non penso che, né a casa né tantomeno nelle mense, venga fatto con un altro ingrediente che non sia il dado. Con tutto quello che di malsano il dado contiene. **Ripeto: la pastina in brodo è un cibo da bandire, da cancellare senza esitazione.** E pensare che questa negli ospedali viene ipocritamente denominata “dieta leggera”.

Ma non è finita qui. La cena tipo dei degenti prosegue infatti, di norma, con una porzione di stracchino o di altro formaggio che, oltre al suo “naturale” carico di grassi, lattosio, caseina, fattori di crescita e ormoni animali

incompatibili con i nostri, ha anche la caratteristica di tutti i latticini: quella di acidificarci.

L'alternativa ospedaliera al formaggio? Ma certo che viene prevista! E consiste spesso in un piatto di prosciutto cotto. Ovvero carne di maiale, oltretutto lavorata e salata. Carne di maiale a cena? Ai malati? Un'autentica follia nutrizionale, per chiamarla con il suo nome, dato che in ospedale si dovrebbe andare per guarire da una malattia e non per ammalarsi di un'altra. Mi sembra giusto ricordare, in proposito, che l'European Code Against Cancer (ECAC, la guida europea anticancro) raccomanda di non mangiare carni conservate.

Tornando alla tipica cena ospedaliera, potrebbe mancare a questo punto una bella porzione di purè di patate come “sano” contorno, con il suo apporto massiccio di amidi, zuccheri e latte? Certo che no, quello è l'altro *must* ospedaliero. Peccato che equivalga a invitare una persona a passare la notte insonne. Per esserne però sicuri – dell'insonnia e di un processo digestivo tormentato – ecco a chiusura della cena l'immane vaschetta di purea di frutta, autentico inno agli zuccheri. O il **peggio del peggio: la macedonia, cioè frutta mista di norma conservata in uno sciroppetto anche quello zuccherato, magari proprio il peggiore, quello di glucosio-fruttosio,**

economicissimo e quindi così gradito all'industria alimentare, che infatti lo mette dappertutto.

Perché definisco la macedonia il peggio del peggio? Perché ciascun frutto ha un diverso pH (l'indice di acidità) e questo farà sì che, in fase di digestione di quanto è stato appena ingurgitato (pastina, pane, formaggio e/o prosciutto cotto più purè di patate), l'intestino del povero paziente vada in tilt, non sapendo più che cosa stia cercando di digerire. Di lì la formazione di una brutta cosa dal nome ancora più brutto: l'*putrescina*, composto chimico organico del gruppo delle poliammine che, oltre a far marcire tutto ciò che si

trova “là dentro” in quel momento, ve lo conserverà “in caldo” per le ore notturne. Favorendo così l’acidificazione e la crescita tumorale.

Chiudo qui la breve parentesi dedicata alla cena-tipo ospedaliera, certa di avervi dato di che pensare. E ritorno ai deprecabili luoghi comuni alimentari che continuano a proliferare. In parte per una giustificata colpa dei consumatori, poco o nulla informati; ma, nella maggior parte dei casi, a causa di una disinformazione pilotata con campagne pubblicitarie ben poco veritiere e promosse da chi ha interesse a mantenere lo *status quo*, cioè continuare a produrre e vendere anche ciò che sarebbe più sano non consumare.

Un altro luogo comune che amo poco è l'uso ricorrente del termine “dieta”, che dilaga invece sui giornali e nelle trasmissioni televisive. Da medico preferisco ricorrere all'espressione “regime alimentare”. Per due motivi: primo perché ha un'accezione più ampia, dal momento che le “diete” di cui si parla (troppo) sono quasi sempre collegate a bizzarre mode del momento, con la pretesa che ad adottarle e ad adattarvisi siano tutte le persone, in modo indifferenziato; in secondo luogo perché il concetto di “regime” potrà suonare duro e autoritario, ma è proprio così che dev'essere.

Io non do diete ai miei pazienti, ma solo regimi alimentari, ciascuno

tagliato sulle necessità di ogni singolo individuo e della sua rispettiva anamnesi. Ripeto: il principale scopo è farli stare bene, soprattutto quando si tratta – come succede a me, oncologa – di soggetti che hanno assilli ben più seri della “prova costume”. **Il peso in eccesso non è, infatti, una questione estetica: fa male** e devo farlo perdere o perché una persona ha una determinata malattia o perché magari deve sottoporsi a un intervento chirurgico al quale è sempre meglio arrivare il più leggeri possibile. Questa è la mia filosofia di fondo. E ho la presunzione di dire che questa dovrebbe essere *la* filosofia di fondo.

Ulteriore vantaggio è che nessuno dei

miei regimi alimentari prevede l'uso di una bilancia per pesare il cibo: è una prassi sciocca, inutile e destinata a un rapido abbandono e fallimento. **I chili non si perdono in modo duraturo misurando i grammi, ma soltanto eliminando del tutto certi alimenti.** Senza tentennamenti.

Insomma: se le “diete”, così come vengono spacciate e percepite, mirano a far perdere peso, i regimi alimentari hanno come primo obiettivo quello di far stare bene. E mentre le prime hanno di norma un effetto a elastico, lasciandoci poi ricadere nelle nostre vecchie cattive abitudini, il regime alimentare diventa una forma di cultura, un'autodisciplina i cui risultati

convincono poi a mantenerla come costante regola di vita. Fatti sempre salvi gli strappi saltuari che io non nego mai, quasi a nessuno. I risultati che ottengo sbalordiscono spesso anche me; e la cosa più bella e di maggiore soddisfazione è trovare, poi, nei miei pazienti i più convinti sostenitori di questa filosofia di vita.

Mi tocca però precisare subito un'altra cosa: le indicazioni per seguire un buon regime alimentare che troverete nei prossimi capitoli non possono essere, per forza di cose, quelle che posso dare io ai miei pazienti, ovvero tagliate su misura per ciascuno di loro. Ma è un fatto che dalla mia casistica professionale mi sia stato possibile

ricavare consigli alimentari che sento di poter e dover suggerire a tutti. Sono linee guida generali, in particolar modo per le persone sane che non vogliono correre il rischio di ammalarsi. Rischio che mi pare giusto scongiurare, soprattutto se il “prezzo” sta tutto in qualche banale rinuncia; o nell’imparare semplicemente a scambiare alcuni ingredienti con altri; o, ancora, nel **pagare ora qualcosa di più per un prodotto fatto con materie prime sane, evitando però di dover spendere molto di più in futuro per cure e medicine. O mi sbaglio?**

Dall’altra parte della barricata – bisogna saperlo – è schierato un esercito

potente. Molto potente. Indossa uniformi coloratissime e volutamente invitanti, quelle delle centinaia e centinaia, forse migliaia, di prodotti alimentari industriali che ci ammiccano dagli scaffali. Provate per esempio a misurare la lunghezza, nel vostro supermercato, di quello dei biscotti o dei cereali per la prima colazione: **metri e metri di cibi del tutto inutili, superflui, cibi che un tempo per fortuna non c'erano.** Sono i prodotti figli della società occidentale, quella che chiamiamo “del benessere”. Peccato che di benessere ne diano poco o nessuno. Al massimo ci riempiono la pancia, nel senso che ci gonfiano – quello sì, lo fanno egregiamente – ma non ci nutrono in modo corretto e sano.

Purtroppo, su quei metri e metri di scaffali ci sono anche prodotti che fanno male. Che senso ha, per esempio, acquistare un pancarrè al supermercato? Tocchiamolo: è molle, umido, perché così pare risultare appetibile ai più. Ma leggiamone l'etichetta, perché quella morbidezza ha un nome, **oltre a quello del latte e delle deprecabili farine iper-raffinate** con cui viene fatto l'impasto. E il nome di quella morbidezza artificiale è **destrosio**, cioè uno zucchero, e nemmeno uno dei migliori per la salute. Ma ne parlerò più diffusamente, dello zucchero o, meglio, degli zuccheri, dal momento che sono tanti. Altro che, se ne parlerò...

Voglio dire che quel pane gommoso è

del tutto da evitare, dal momento che da qualsiasi fornaio sarà sempre possibile trovare un buon prodotto artigianale di farina “per davvero” integrale. Anche quel pane molliccio è diventato uno dei tanti luoghi comuni alimentari che ci fanno male. E se sottolineo “per davvero” è per mettere in guardia i tanti che purtroppo, in buona fede, cascano nel tranello comprando prodotti – biscotti, fette biscottate, pancarrè e quant’altro – che sbandierano a caratteri cubitali quella rassicurante caratteristica: integrale. Non lo è quasi mai, perché in realtà si tratta perlopiù della solita farina “00” (la peggiore, per la nostra salute, ma ahimè la più utilizzata), alla quale è stata aggiunta,

per scurirla, qualche manciata di crusca che non farà altro che irritarvi le pareti intestinali.

Le farine “per davvero” integrali non vengono quasi mai usate industrialmente perché, essendo biologiche e naturali, non reggerebbero le lunghe conservazioni in silos (arrivano a tenercele fino a cinque anni) e negli enormi quantitativi necessari all'industria. Nel giro di poco tempo andrebbero a male, riempiendosi di muffe e farfalline. Quindi non sarebbero più economicamente convenienti. Per questo a essere usate sono ormai quasi soltanto farine ricavate da spighe fatte seccare anzitempo con i glifosati, trattate con diserbanti e conservate con

antiparassitari. Buon appetito, insomma!

Quello dei prodotti da forno è comunque soltanto un esempio, pur se uno dei più eclatanti proprio per il numero esagerato di cibi che fanno parte di questa “famiglia” alimentare. A fare entrare in casa nostra questi insidiosi “estranei” siamo noi, in nome di **un altro pericolosissimo luogo comune** che ci hanno inculcato con i messaggi subliminali della pubblicità: **quello di non avere il tempo per cucinare**. Invece, non è per nulla vero. Ma noi abbiamo creduto a questa falsità. Io dico che ci abbiamo creduto perché in fondo ci faceva anche comodo, perché con quell'alibi avremmo smesso di

acquistare prodotti sì freschi e sani, ma che avevano quel brutto difetto di dover essere puliti, lavati e addirittura cucinati!

Così ci siamo cascati e abbiamo riempito il freezer di cibi pronti, autentiche schifezze quasi sempre farcite, impanate, straunte, piene di conservanti artificiali e per di più spesso già fritte (e preferisco non pensare con quali oli e grassi). Schifezze che noi, ignorando come sono fatte, refriggeremo ancora. Schifezze per le quali dal mio punto di vista – quello di chi ha a cuore che la gente stia bene – cambia ben poco sapere che possano essere farcite di carne, di pesce, di formaggi o quant'altro. Queste “cose”,

io le chiamo così perché non sono alimenti, ci conquistano usando lusinghe, come per esempio un bel colore dorato che ci ispira fiducia e un'invitante croccantezza. In alcuni spot, fateci caso, viene addirittura amplificato un subliminale "crack" sotto i denti. Poi, quando ti hanno ormai in pugno, "loro" ti stendono. Ti catturano. Lo fanno esaltando la comodità di non doverle preparare dal momento che basterà una "botta" di forno o un salto in tegame. Così, appunto, non si perde tempo.

Era soltanto un esempio, uno fra tanti. Abbiamo insomma preso la pessima abitudine di sostituire i buoni cibi di un tempo, quelli sani dei nostri nonni, con altri che non soltanto sono malsani, ma

che oltretutto sono anche sedicenti “ricchi”. La fetta di buon pane casereccio con un filo d’olio extravergine, con cui erano cresciute generazioni di bambini sanissimi, è stata definitivamente soppiantata – altro esempio – da zuccheratissime merendine di simil pan di Spagna farcite di simil crema. O da altre con una sorta di ripieno di latte rappreso che devi tenere in frigorifero quasi come un gelato per i mesi più caldi. Oppure, ecco untuosissime e ipersalate confezioni di patatine fritte date sempre ai bambini, ma delle quali i papà e le mamme ignorano che abbiano anche la criminale aggravante di un indice glicemico quasi identico a quello dello zucchero. E se

magari i palati dei nostri figli al momento ringraziano, è certo che le loro coronarie e i loro fegati, maltrattati così giorno dopo giorno, non potranno dire altrettanto!

Pensate che stia esagerando? Sono cose che nessuno vi aveva mai detto e che vi mettono paura? Purtroppo non parlo a vanvera, figuriamoci. Parlo da medico che ha imparato da bravi maestri di questa professione come incutere un po' di giusta paura può fare soltanto del bene, perché a volte è il solo modo per convincere la gente a non ripetere più certi pericolosi errori.

Parlo soprattutto da oncologa che ha bene in mente un dato ormai assodato e riconosciuto a livello di congressi

scientifici internazionali: il 45% dei tumori è scatenato come concausa, ma spesso come causa unica e sola, da un pessimo regime alimentare. Negare questo dato può significare soltanto due cose: o “semplice” quanto inammissibile ignoranza in materia oppure neghittosità, indolenza, cioè un atteggiamento che per un medico è ancora più colpevole dell’ignoranza stessa, dato che a quest’ultima può essere posto rimedio: basta voler continuare a studiare.

Ritornando a quel 45%, per mia esperienza quotidiana correggerei in eccesso la percentuale, portandola oltre il 50%. Se pensate che esageri, posso citare una delle più autorevoli voci

dell'oncologia a livello mondiale, nonché mio grande Maestro, il professor Philippe Lagarde. Un luminaire che da mezzo secolo combatte la battaglia contro il cancro innovandone ogni giorno le strategie, le tattiche e le armi, sempre incurante di farsi anche potenti nemici, se questo è il prezzo da pagare per il fine ultimo: la salute e il benessere dei pazienti. “Dopo cinquant’anni di oncologia sul campo” – spiega il professore – “io non posso dire che una persona con problemi intestinali sia automaticamente destinata a sviluppare un tumore, ma posso dire con certezza che in questi cinquant’anni di oncologia non mi è mai capitato di curare un malato di tumore che non fosse

a f f e t t o *anche* da un problema intestinale”.

Quel 45% attribuibile all'alimentazione sbagliata come causa scatenante dei tumori è un fenomeno che accomuna in senso negativo l'intero mondo occidentale, quello che immotivatamente si autodefinisce “evoluto” o “progredito”. La “vera verità” è tutt'altra: sul fronte alimentare questo nostro mondo si sta rivelando un autentico disastro e si sta così velocemente suicidando.

“Sono tutte fandonie, viviamo più a lungo!”, obietterà qualcuno citando ottimistiche notizie lette o ascoltate qua e là. Ottimistiche, forse anche vere, ma spesso parziali o miopi per come

vengono “lette”, interpretate e date in pasto all’opinione pubblica. Inizio col dire che l’attuale età media elevata, in Italia, la fanno statisticamente ancora i novantenni e i tanti centenari cresciuti con un’alimentazione più parca, per nulla elaborata, forse meno sterile dal punto di vista igienico e senz’altro più povera; ma che vivaddio era “povera” anche di quei contaminanti artificiali che ci fanno invece definire erroneamente “ricca” quella attuale. E aggiungo che l’attuale longevità è però quella di generazioni via via sempre più ammalate, che cioè cominciano a convivere in età sempre più giovane con la dipendenza da farmaci come i regolatori della pressione, gli antiacidi,

i digestivi, i lassativi, l'insulina, gli antibiotici, i cardiotonici, gli ansiolitici, gli antidepressivi, i sonniferi. Vado avanti con l'elenco? E posso assicurare che un'infinità di queste patologie croniche potrebbero essere curate "anche" – se non soprattutto – con un diverso modo di nutrirci.

In realtà, ennesimo paradosso, certi sedicenti alimenti che ingurgitiamo ogni giorno, dalla mattina alla sera, sono stati elaborati e trattati (vale anche per le carni da allevamento intensivo, ma ne parlerò più avanti) al punto da essere impoveriti, privati di tutto quanto di buono e di sano potevano avere in origine. Parallelamente, ci hanno convinti ad abbandonare i cibi antichi,

disprezzandoli, proprio per farci credere che fossero “poveri”. E noi, come stupidi, ci siamo cascati.

Così oggi ci troviamo di fronte a un paradosso, quello di dover dare un duplice e del tutto opposto significato alla medesima parola: “malnutrizione”. Nel Terzo Mondo significa infatti mancanza di cibo, con migliaia di bimbi scheletrici che muoiono ogni giorno di inedia, con un'emoglobina quasi simile all'acqua. Mentre da noi malnutrizione significa l'esatto opposto e cioè nutrizione eccessiva, abnorme, visualizzabile a colpo d'occhio osservando il numero di obesi anche in età infantile (attuale e pessimo record italiano a livello europeo!). Al tempo

stesso significa nutrizione sbagliata, avvelenata, contaminata da cose che nei cibi e nelle bevande non ci dovrebbero essere. Non foss'altro perché in natura non ci sono mai state.

Quindi ci ammaliamo. Non parlo soltanto di tumori. Seguo e curo da anni anche tantissimi pazienti affetti dalle più disparate patologie autoimmuni. Le seguo e le curo con particolare dedizione proprio perché ho imparato dall'esperienza clinica come tante patologie autoimmuni non vadano mai prese sottogamba in quanto possono peggiorare fino a diventare oncologiche. Le tiroiditi, faccio un solo esempio, possono trasformarsi spesso in tumori alla tiroide. Visito purtroppo tante

persone, anche giovanissime, che non ne hanno soltanto una, di malattia autoimmune, ma addirittura due o tre contemporaneamente. Patologie che nella stragrande maggioranza dei casi – almeno il 90%, come testimoniano centinaia di cartelle cliniche – scaturiscono proprio da un'alimentazione scorretta e dagli incalcolabili danni che essa può produrre – e ahimè produce – al nostro intestino e al microbiota che lo popola. E quindi al nostro sistema immunitario. Che non è qualcosa di intangibile che “aleggia” attorno a noi, bensì un concreto apparato di difesa che non a caso si trova per il 70% nell'intestino.

Per convincersene, basterebbe leggere

le statistiche epidemiologiche del Paese evoluto per antonomasia, gli Stati Uniti, mentre in realtà è il più “involutato” e disastroso in materia alimentare. Leggendo quei dati si scopre come gli americani guidino le classifiche di tutte le peggiori patologie: dall’obesità all’Alzheimer, dal diabete al Parkinson, dalla steatosi epatica al morbo di Crohn, dalle varie forme di affezioni tiroidee alla sindrome metabolica, dalle più disparate e debilitanti malattie autoimmuni alle diverse forme di cancro, su tutte proprio quelle al colon, allo stomaco e all’intestino.

Il problema è che la globalizzazione ha coinvolto anche l’alimentazione. O meglio, ha prodotto mala-alimentazione.

Più che errori alimentari, preferisco chiamarli con il loro vero nome: orrori alimentari. Mi riferisco per esempio a generazioni di ragazzini, anche italiani, che almeno tre o quattro volte alla settimana, se non di più, “mangiano e bevono” in un fast food. Convinti magari in questo da qualche *masterchef* televisivo; uno che, anziché svolgere il proprio dovere di ambasciatore e paladino del mangiare sano, non trova di meglio da fare che prestare il proprio volto e la propria notorietà alla diffusione del cibo spazzatura con contorno di ketchup, patatine fritte e filanti creme di formaggio. Io oggi tremo pensando a quali patologie potranno sviluppare domani, da adulti, questi

ragazzini. Tremo anche perché lo so già, perché qualche genitore più scrupoloso me li porta in visita, preoccupato da sintomi inediti o magari avvertito da un bravo medico di famiglia, uno di quelli di una volta. Tremo perché leggo esami con valori che potrebbero avere i loro nonni. Tremo perché taste i loro fegati e li sento sporgere come quelli di adulti vissuti senza regole. Tremo perché scopro per esempio ventenni che soffrono già di ipertrofia prostatica, patologia che un tempo riguardava solo gli adulti, se non gli anziani.

E dire che il rimedio ci sarebbe. E sarebbe anche facile: dimenticare per sempre gli orrori alimentari e la diseducazione che li ha prodotti,

iniziando in qualche modo a educare – questa è la parola, appunto! – non solo i bambini già a scuola, ma anche e soprattutto i loro genitori. Bisognerebbe insegnare ai bambini a rifiutare certe “cose” (non sono alimenti, sono solo “cose”) spiegando loro “i perché”, e ai ragazzi a non varcare più le porte di certi locali. Ma anche a mamme e papà, dato che sono comunque loro a fare la spesa. E tutti, genitori e figli, andrebbero educati a riscoprire quei cibi antichi, ricchi di cose nutrienti e quindi anche più sani. Anche perché **quei cibi buoni e sani esistono ancora!** Si trovano in vendita – basta cercarli – e costano spesso anche di meno, rispetto agli orrori. Resta inteso che più avanti

vi dirò anche quali sono.

Capitolo 2

UN “CERVELLO” CHIAMATO INTESTINO

Annotazione personale: quando io e mio marito facciamo la spesa al supermercato e arriviamo alle casse, abbiamo ormai l’abitudine di gettare un occhio nei carrelli di chi ci precede e di chi è in coda dopo di noi. Guardiamo e spesso inorridiamo: perché, pur se da qualche tempo stiamo notando una nuova consapevolezza nelle scelte di chi compra, la maggior parte di ciò che vediamo mettere sul tappetino scorrevole rientra nell’elenco dei prodotti che andrebbero eliminati del

tutto e per sempre: **“robacce”** da **cancellare in modo categorico dalle nostre abitudini** in quanto sono artificiali, manipolate all’inverosimile, addizionate con sostanze da evitare da parte di chiunque abbia la legittima aspirazione a stare bene, arricchite da nocivi grassi saturi e zuccheri che hanno un solo pregio, ma unicamente agli occhi di chi li produce: **quello di costare poco a loro!** Peccato che abbiano invece **un prezzo altissimo per il nostro benessere.**

In cima all’elenco delle “cose” che non vorrei mai più vedere nei carrelli della spesa, metto certe megaconfezioni di bottiglioni magnum di bibite gassate. Parlo di autentiche **bombe di zuccheri**

in versione normale, ma ancor più dannose se in versione diet. Queste ultime sono peggiori perché i dolcificanti utilizzati, gli stessi che troviamo nelle caramelle e nelle gomme da masticare definite *light*, fanno tutto meno che bene alla nostra salute. Potrei iniziare dal fatto che aprono la strada al diabete, malattia terribile e invalidante, in grado di peggiorare in modo intollerabile la qualità della vita di chi ne è affetto. Uno studio condotto in Francia su un campione di 100.000 insegnanti abituati ad “abbeverarsi” quotidianamente ai distributori delle loro scuole (prima che li proibissero), ha dimostrato che i consumatori delle cosiddette bibite *diet* si ammalavano più

degli altri di diabete. Bibite per di più ingannatrici, dato che **il loro effetto dimagrante è una clamorosa bufala**. È invece vero l'esatto contrario, cioè un "effetto spugna" che trattiene i liquidi dei nostri tessuti, anziché aiutarci a smaltirli. Oltre al danno, insomma, la beffa.

Il fatto che siamo noi, uomini e donne adulti, a bere simili cose, oltre che dannoso è quindi profondamente idiota; ma metterle in tavola per i propri bambini, al posto di una sana e normalissima bottiglia d'acqua, è un autentico gesto criminale. Non sto esagerando, è che davvero non trovo altro aggettivo per definire una simile superficialità. Chi si comporta così di

fatto abdica dal proprio ruolo di genitore. Le informazioni oggi si possono trovare, scoprendo per esempio che una sola lattina o bottiglietta di quelle bibite contiene in media – da sola! – 35 grammi di zucchero, pari a 9 cucchiaini, il che vuole dire superare già così il fabbisogno quotidiano di zucchero. Poi ci sarà tutto l'altro zucchero che quei bimbi ingurgiteranno nell'arco della giornata mangiando dolci, caramelle, pasta, pane, biscotti, merendine, patate fritte, pizzette e quant'altro. Una bomba di zucchero in eccesso che, non metabolizzato, diventerà obesità, glicemia alle stelle, steatosi epatica e un'autostrada senza limiti di velocità per correre verso il

diabete.

Un recente studio britannico ha dimostrato che nell'arco di 12 mesi un bambino inglese di cinque anni introduce in media nel suo organismo un quantitativo di zucchero pari al proprio peso. E non pensiamo di potercela cavare alzando le spalle e dicendo che il problema riguarda gli inglesi: la globalizzazione dei marchi, dei consumi e delle abitudini alimentari ci ha resi tutti uguali, sovrapponibili al di là delle nostre differenti nazionalità. Io mi chiedo e chiedo a chi è genitore: ma lo sapete che cos'è il diabete? Sapete che vita penosa si prospetta per un diabetico adulto? Sapete a quali altre gravissime patologie – tumori compresi

– spalanca la porta il diabete? Volete davvero condannare a questo i vostri figli?

Lo so: sto continuando ad andare giù dura, senza mezzi termini. Ma lo faccio con cognizione di causa, con lo spirito di missione e soprattutto con il cuore di chi vive quotidianamente in mezzo ai malati cercando di guarirli o quantomeno di migliorarne le condizioni di vita. Come oncologa mi occupo in tutte le sue forme, solide e no, di quella malattia terribile che per giustificata paura facciamo spesso fatica a chiamare con il suo nome: cancro. Ma quando parlo in conferenze pubbliche, in interviste o anche soltanto con parenti e

amici, ricordo sempre che se **il cancro è senza alcun dubbio nella mente di tutti, così come nella cruda realtà, la punta dell'iceberg della malattia, ce ne sono altre, non meno terribili, quelle che vi ho appena ricordato nel capitolo precedente: le malattie autoimmuni, ma anche tante patologie "infiammatorie croniche"**. E sono tutte capaci di rendere l'esistenza invivibile, carica di sofferenze e scandita dall'uso di farmaci.

Lo ricordo sempre perché anche queste malattie sono quasi sempre strettamente collegate a un consumo abituale e giornaliero di cibi sbagliati. Sbagliati perché ricchi di grassi nocivi oppure, come ho detto, di zuccheri,

ormoni, sostanze chimiche aggiunte, aminoacidi o proteine magari naturali, ma che il nostro organismo non è programmato ad assimilare. **Questi errori – seguitemi nella spiegazione – scatenano i processi di acidificazione, dai quali scaturiscono poi gli stati infiammatori, che a loro volta si possono tramutare in forme tumorali.** L'ho detto: siamo tutti diversi e questo non è un processo che si replica in modo automatico in ognuno di noi perché siamo tutti diversi; ma questo è comunque **IL processo dal quale prendono il via le neoplasie.** Vogliamo correre il rischio di innescarlo per non dover rinunciare a una stupida bibita gassata, a insaccati zeppi di nitriti, a

dolci confezionati o ad altro ancora?
Pensiamo davvero che ne valga la pena?

Ho iniziato con le bibite gassate forse perché, per dimensione fisica delle confezioni, sono quelle più “visibili” nei carrelli della spesa. Ma potrei continuare l’elenco degli orrori alimentari con quasi tutti i prodotti da forno, dalle fette biscottate al già menzionato pancarrè, dalle pizze pronte (in alcune arrivano addirittura alla perversione di aggiungere un aroma chimico che sa di bruciacchiato, per renderle più simili a quelle vere!) alle brioche cellofanate, dai biscotti ai fagottini impanati e congelati ripieni di “cose” unte che diventano fondenti e filanti una volta riscaldate. E ometto per

ora, ma lo dirò più avanti, quali effetti quelle suddette “cose” unte e filanti, cariche spesso di caseina, producono su quella che è la nostra prima difesa: la flora intestinale.

Dico questo perché voglio farvi capire che il nostro intestino non è un tubo oscuro e maleodorante dove avviene un processo digestivo e poi espulsivo di cui non è elegante parlare. No, è molto di più e di ben più importante: **l'intestino “è il nostro secondo cervello”**, se non forse il primo. Io aggiungo che l'intestino è **il regista del film della nostra vita**. Tutto passa da lì e tutto lì inizia, nel bene come nel male. Se lo maltrattiamo, dandogli del carburante di cattiva qualità, le

conseguenze prima o poi arrivano: il motore si blocca. Perché se il fumo di sigaretta – che, per non essere fraintesa, io considero come il veleno numero uno in assoluto! – e la stessa aria inquinata ci entrano dentro, fanno i loro danni, ma poi escono dal nostro organismo, il cibo vi rimane invece per ore, con tutte le relative conseguenze: se è buono produrrà effetti positivi sulla nostra salute, ma se è cattivo avverrà l'esatto contrario.

Per questo, soprattutto **certi prodotti da forno** che purtroppo vanno per la maggiore – dal momento che offrono comodità e velocità di preparazione – sono tra quelli che **andrebbero evitati del tutto**. Sono da dimenticare, non

devono proprio essere messi mai più nel carrello della spesa. E lo ripeto a voce a l t a : **vanno eliminati dall'alimentazione dei bambini, se pensiamo di voler loro bene per davvero.** Le farine bianche, oggi usate in modo sempre più massiccio, vengono ricavate da spighe rese artificialmente più produttive. Rispetto a quelle naturali, autoctone, che erano belle alte, le hanno rese irriconoscibili: **le hanno fatte diventate pigmee** per agevolare la raccolta meccanizzata, per incrementare la resa per ettaro e per concentrare – così aumentandola – la percentuale di glutine. Quest'ultima “aiuterà” la resa delle macchine impastatrici, facendo risparmiare

corrente elettrica, ma anche quella estetica del prodotto finale. E poco importa all'industria se quella percentuale spropositata di glutine danneggerà in modo disastroso la flora intestinale dei consumatori. Perfino la struttura della spiga non è più la stessa: fatta maturare in tempi rapidissimi con nuvole di glifosati spruzzati sui campi, i suoi chicchi perdono il filamento che li legava allo stelo, e così si sgraneranno via meglio. Glifosati a proposito dei quali va registrato il moltiplicarsi di studi scientifici che lo accusano senza mezzi termini di essere cancerogeno. Uno studio dell'Università di Washington, uscito nei primi mesi del 2019 ha confermato come questo

pesticida sia da considerare cancerogeno e che, nello specifico, faccia aumentare del 41% il rischio di contrarre uno dei tumori non a caso sempre più diffusi, il linfoma non Hodgkin.

Una palese violenza sulla Natura, quella che viene perpetrata sui campi, che di conseguenza non può che tradursi – basta usare la testa e il buonsenso – in una minaccia alla salute pubblica!

Poi, le farine ricavate da quelle spighe vengono iper-raffinate, private cioè di quelle che sarebbero le loro componenti non soltanto più ricche e importanti dal punto di vista nutrizionale – ovvero il germe e la crusca – ma anche quelle più piacevoli al palato. Uno dei motivi per

cui vengono impoverite in tal modo è proprio quello di allungarne la vita nei silos di stoccaggio, ammortizzandone quindi il costo. **È l'economia, insomma, ad avere il sopravvento. I soldi di pochi pesano di più della salute di tutti! Anche della vostra.**

Agli stessi fini produttivi, le farine vengono addizionate con lieviti chimici, sbiancate con agenti altrettanto chimici, arricchite ancora di glutine e impastate durante la lavorazione con grassi saturi che, oltre a costare poco, agevolano anch'essi il movimento rotatorio delle impastatrici. Per questo, pur sapendo bene di farmi dei potenti nemici, io dico **che dobbiamo decidere se vogliamo continuare a essere azionisti occulti,**

inconsapevoli e senza nemmeno diritto di voto di qualche grande corporation, o piuttosto ridiventare i ben informati e unici proprietari della nostra salute, ovvero del più importante patrimonio di cui disponiamo – gratuitamente – fin dalla nascita.

Sta insomma soltanto a noi decidere se continuare a comprare e mangiare certa “roba” – facendoci del male, tanto male! – o se iniziare a lasciarla per sempre sugli scaffali. Perché a ben vedere il potere ce l’abbiamo ancora noi, dal momento che siamo noi a fare la spesa, pagandola con i nostri soldi. Possiamo farlo, basta volerlo, spendendo magari qualcosa di più, ma rivolgendo le nostre scelte alle farine e ai prodotti di piccoli

mulini e pastifici locali che coltivano e lavorano ancora sementi autoctone e naturali.

Restando sulle farine, ci sarebbe da aggiungere qualcosa sulla **percentuale di glutine** in esse contenuta. Certo, è una proteina naturale, ma questo non vuol dire che ci faccia bene; così come del resto ci fa male la caseina, che è la proteina del latte. Noi non siamo programmati per digerire il glutine, con tutto quello che consegue a una mancata digestione e cioè acidificazione, infiammazione eccetera. Come se non bastasse, oggi il glutine non è più presente nelle farine in quella che era la sua percentuale fissata dalla Natura, ma essa è stata accresciuta, in certi prodotti

addirittura triplicata. **Insomma, hanno “dopato” perfino la farina!**

Chi è nato negli anni Cinquanta o Sessanta si ricorderà gli spaghetti o le penne che ci facevano le nostre nonne e mamme: si incollavano tra loro e anche sul fondo della pentola. Erano inconvenienti un po' seccanti, tanto al palato quanto a chi doveva poi lavare le stoviglie. Rimane però il fatto che **la pasta di allora era “figlia” di farine nostrane, autoctone, al 100% naturali**, ricche dei loro germi e principi nutritivi nonché autenticamente integrali e non per finta, tanto per abbindolare i gonzi. E quegli spaghetti o quelle penne contenevano la percentuale di glutine prevista dalla Natura; per quello si

attaccavano tra loro e al fondo della padella, non al nostro intestino.

Non a caso è **il glutine a rimanere un vero problema**. E se non *il* problema, senza dubbio **uno dei più rilevanti e dannosi**. Il poter dire negli spot che l'ultimo tipo di pasta “Non attacca e non scuoce mai!” ha indotto a gonfiare appunto, via via, la percentuale di glutine in modo artificiale. Il primo risultato, oltre a quello oggettivo di non far scuocere la pasta – in effetti è vero, non scuoce mai – è stato **l'aumento, negli ultimi vent'anni, del numero di affetti da celiachia**, disturbo che un tempo nemmeno quasi esisteva; senza dimenticare l'aumento addirittura esponenziale degli intolleranti al glutine.

Fenomeni amplificati per forza di cose in un Paese ad alto consumo di pane e pasta come il nostro. Consumo della tradizione al quale si sono aggiunti, poi, i consumi di tutti quei discutibili prodotti da forno dei quali ho già detto e dirò ancora. Prodotti dei quali, soprattutto, non avevamo alcun bisogno. Anzi, vivevamo molto meglio e più sani senza.

Ma il paradosso qual è? È che se i celiaci hanno imparato a evitare i prodotti contenenti glutine, conoscendo purtroppo molto bene quali gravissimi effetti produca su di loro, i non celiaci continuano invece a consumarne in dosi massicce, per non dire abnormi, ignorando del tutto quali possano essere

le conseguenze. Se non le sapete, tocca a me spiegarvele: per colpa delle sue alte concentrazioni indotte dapprima in modo innaturale in fase di coltivazione e poi con aggiunte sconsiderate in quella di trasformazione industriale, **il glutine ha l'effetto di silenziare il nostro sistema immunitario**. Usando un'altra immagine, che sono molto orgogliosa di aver coniato io, **ce lo asfalta**. Nel senso che lo appiccica, lo incolla come sotto una gettata di bitume. Il risultato è quello di renderlo così cieco e sordo agli attacchi esterni. Ma anche muto, perché in quelle condizioni non può nemmeno più lanciarsi i suoi allarmi contro l'arrivo di virus, batteri, agenti inquinanti e... cellule tumorali.

So bene che a qualche dietologo o nutrizionista questa affermazione piacerà poco e non la condivideranno. Ma io sono oncologa e quindi vedo e conosco cose che loro, per forza di cose, non possono né vedere né conoscere, se non per sentito dire; per il semplice motivo che il loro, lo dico con tutto il dovuto rispetto, è un altro lavoro. Io combatto invece ogni giorno contro le cellule tumorali e contro quella loro imprevedibile tattica piena di trabocchetti e micidiali inganni. Tutte “risorse” che consentono a quelle stramaledette di farsi un baffo delle stesse linee guida oncologiche e spesso anche degli stessi chemioterapici. Figuriamoci delle tabelle nutrizionali!

Non è presunzione, la mia, ma è quotidiana esperienza specifica. È aver dovuto imparare a dare del “tu” ai tumori. È aver compreso chi “sono”, anche se dovrei aggiungere una cosa ancor più terribile: e cioè come i tumori “pensano”. Per farmi capire meglio, per spiegare quale nemico abbiamo di fronte, citerò il professor Lucien Israël, uno dei più grandi Maestri dell’oncologia del secolo scorso: “La cellula cancerosa sa fare tutto, e se c’è qualcosa che non sa ancora fare, la impara subito. E per di più la impara troppo presto per noi”.

Sintesi perfetta, quella di quel grande luminare francese, e lo posso confermare: le cellule cancerogene sono

molto più intelligenti di qualsiasi altra creatura vivente. Con l'aggravante di esserlo a fin di male. Ma sono anche peggio: sono furbe, astute, smaliziate, vigliacche, ingannatrici, trasformiste, mimetiche, capaci addirittura di sparire per un certo tempo per poi riapparire altrove, dove meno te lo aspetti e per di più "camuffate" in altro modo, mutando aspetto per non farsi riconoscere dai pur perfetti sensori del nostro sistema immunitario. La conseguenza è che se **noi rendiamo il nostro sistema immunitario sordo e cieco, nonché muto** – come possiamo fare mangiando tutti i giorni certi alimenti sbagliati – **quelle stramaledette cellule passeranno dove vorranno,**

aggiungendo alla loro dinamicità e alla loro astuzia anche la capacità di moltiplicarsi a dismisura.

Premesso questo, faccio una precisazione di ordine generale che vale per qualsiasi cibo. **Salvo casi relativi a pazienti affetti da patologie tumorali conclamate** – casi nei quali, da oncologa, “devo” imporre il divieto totale di determinati cibi – **io non metto al bando quasi nessun alimento**. Invito invece le persone che, per loro fortuna, sono ancora sane a moderare i consumi di certi alimenti e ad aumentare invece quelli di altri, come facile e salutare condotta preventiva. Alimenti che ci sono da sempre e che sono anche spesso

più buoni di quelli che ci fanno male. Senza mai dimenticare nemmeno l'antica regola dei nostri nonni; regola che raccomandava la morigeratezza a tavola, soprattutto alla sera, come prima medicina. Io aggiungerei di tanto in tanto anche un giorno di ascetismo "ripulitore", magari solo con poche verdure e con il loro brodo di cottura, ricco anche di ottimo calcio per le ossa. Ascetismo ripulitore, ripeto, senza però arrivare a usare quella parola – digiuno – divenuta forse di moda, ma che non mi trova molto d'accordo.

Tornando alle quantità, **a farci male non sarà mai una porzione di cibo malsano mangiata una volta ogni tanto.** Faccio un esempio: un hamburger

con patate fritte e ketchup mangiato al fast food una volta al mese, a una festicciola con gli amici, non farà male a vostro figlio; al massimo gli potrà dare un po' di gonfiore di stomaco. Ma mangiare quella "roba" già anche soltanto una volta alla settimana è assolutamente da evitare. Due o tre volte alla settimana, poi, come purtroppo mi sento raccontare da certi genitori, è semplicemente folle, oltre che estremamente a rischio di sviluppare serie patologie.

A essere pericolose sono quantità anche ridotte di cibi sbagliati se replicate pigramente, per malsana abitudine, quasi tutti i giorni. La monotonia alimentare è un'abitudine

molto pericolosa e, ahimè, troppo diffusa. Faccio un altro esempio: il rituale quanto micidiale cappuccino schiumoso con la brioche ingurgitato al bar ogni mattina in modo immutabile. Oppure un pezzo di formaggio, anche se piccolo, o la fettina di salame, ma consumati tutte le sere per ammazzare il tempo in attesa della cena. O ancora, l'apparentemente innocuo “dolcino” considerato l'irrinunciabile regalo da concedersi a fine giornata. Vi posso assicurare che un regalo non lo sarà per nulla, soprattutto mangiato al termine di una cena già di per sé abbondante e ricca.

Gli “strappi”, voglio dire, io li ammetto. Ma, appunto, devono essere

tali, limitati nel numero e nel tempo.

Non mi sembra di suggerire grandi sacrifici, semmai una strada per continuare a volerci bene. Perché concederci solo di tanto in tanto qualcosa che ci fa davvero gola ce lo farà apprezzare ancora di più. Quindi pensateci, iniziando già dalla prossima volta in cui entrerete al supermercato:

cambiate, cambiate, cambiate.

Cambiate sempre. E se potete

cambiate ancora. Acquistate cose

diverse, sperimentatene di nuove, purché

sane, cercando di capire dall'etichetta

con che cosa e come sono fatte. Perché

se non siamo noi ad accorgercene, a

farlo sarà immancabilmente il nostro

“secondo cervello”, l'intestino. Lui,

infatti, non sbaglia mai.

Appunto, le etichette: **prendete la sana abitudine di imparare a leggerle, perché quell'elenco di ingredienti è la carta di identità di ciò che mangerete.** Più avanti, in un capitolo specifico, vi spiegherò come si leggono e interpretano. Controllate per esempio quante calorie contiene un solo biscotto farcito e immaginate quante ne potreste così ingurgitare senza nemmeno pensarci, visto che spesso uno tira l'altro. Bastano pochissime calorie, ripetute ogni giorno, per ritrovarsi con diversi chili di peso in più.

Verificate, per esempio, che percentuale di zucchero c'è in quella crema alla nocciola che spalmate

inconsciamente ogni mattina su altrettante fette biscottate che sono già dolci per conto loro: è il 56,3%, ve lo dico io. Se volete, per scrupolo, potete anche calcolare quanto zucchero ci sia in due cucchiaini di quella crema, pari a complessivi 30 grammi di prodotto: quasi 17 grammi di zucchero, 16,8 per essere precisi. In due soli cucchiaini! Oppure pensate a quanto olio di palma renda soffici le merendine confezionate – magari farcite di crema – che date da mangiare tutti i giorni ai vostri figli. Informatevi con quali e quanti grassi saturi sono stati confezionati i panzerotti impanati, fritti e surgelati che le grandi marche vi spacciano come allegra cena in famiglia e capirete che andando

avanti così non ci sarà molto da restare allegri. Questo per dimostrare come i **cibi ideali sarebbero quelli che non hanno bisogno di una carta d'identità – l'etichetta, appunto – per dirvi “chi sono”**. Cibi, insomma, com'erano quelli che mangiavano i nostri nonni e genitori.

A proposito di etichette, va detto che, rispetto a tanti altri Paesi, in Italia abbiamo una legislazione che ha fatto molto per favorire la trasparenza alimentare. Non è certamente una normativa perfetta, ma se andiamo a guardare le regole vigenti negli Stati Uniti, dove il “peso specifico” e politico delle grandi corporation è molto più invasivo che da noi, possiamo considerarci fortunati. Per esempio, oggi

in Italia l'olio di palma dev'essere menzionato in etichetta con il suo nome e cognome e non lo si può più travisare, come succedeva prima, sotto la generica e ipocrita definizione di “grasso vegetale”. Allo stesso modo i grassi saturi – perlopiù nocivi – vanno distinti da quelli insaturi, come lo è il nostro meraviglioso olio extravergine d'oliva.

A proposito di questo italianissimo dono della Natura, va ricordato che **l'olio extravergine di oliva potenzia il colesterolo “buono”, il cui ruolo è quello di rimuovere il colesterolo cattivo dalle pareti arteriose per riportarlo nel fegato, contribuendo così alla formazione della bile la cui funzione, nel processo digestivo, è**

proprio quella di emulsionare i grassi. L'elemento chiave è quell'acido oleico (insaturo), che nell'olio di oliva è presente in percentuali che vanno dal 70 all'80%. Questo spiega perché in Italia, pur se a fronte di una cucina caratterizzata da un forte apporto calorico, ma nella quale si usa quasi esclusivamente olio di oliva, l'incidenza delle malattie cardiovascolari è molto più bassa rispetto a quella di Paesi dove invece è massiccio l'utilizzo di grassi saturi come burro e margarine di varia natura. Sapere tutte queste cose non è una gratuita manifestazione di erudizione, ma piuttosto un irrinunciabile bagaglio di conoscenza e un'arma in più per potervi difendere

dalle malattie. Questo soprattutto di fronte a un'offerta di prodotti alimentari industriali nei quali i grassi saturi la fanno purtroppo ancora da padroni.

Leggere l'etichetta è importante perché si corre spesso il rischio di sbagliare, abbagliati da accattivanti diciture stampate in grosso e a colori vivaci sulle confezioni. Insomma, non bisogna mai abbassare la guardia. A questo proposito vi racconto quanto era capitato proprio a me, per distrazione, tempo fa. **Anche i medici, infatti, sono golosi e io non faccio eccezione.** Colpita da una scatola di wafer al cioccolato sulla quale campeggiava la scritta "Senza glutine", senza pensarci molto l'avevo presa e messa nel

carrello. Mi spiego: nessuno nella mia famiglia è celiaco, ma in considerazione degli effetti nocivi del glutine – nocivi per tutti, lo ripeto! – quella di evitare prodotti che lo contengono è diventata una nostra regola di vita.

Quei wafer, lo riconosco, erano anche molto buoni. Ma una volta a casa era stato mio marito, diventato ormai quasi più attento di me in queste cose, ad accorgersi di che cosa c'era scritto sull'etichetta. Ovviamente era riportato in piccolo, molto in piccolo, come succede purtroppo quasi sempre sulle etichette, feroci “nemiche” dei presbiteri. Bene, ognuno di quei miniwafer, davvero una “piuma” impalpabile e friabilissima del peso di 5,6 grammi

cadauna, il che significa per un adulto meno di un singolo boccone, **conteneva 1,4 grammi di grassi, dei quali la metà esatta, 0,7 grammi, era di grassi saturi; e ancora 3,6 grammi di carboidrati di cui ben 1,7 grammi erano zuccheri.**

Sorvolo, per ora, su quella spropositata quantità di zuccheri, per concentrarmi invece sui grassi saturi. Considerato che ognuna delle quattro bustine sigillate presenti nella scatola conteneva otto wafer, è facile fare i conti. Calcolando appunto soltanto i grassi saturi, ogni bustina – di fatto un apparentemente innocuo spezzafame – ne racchiudeva 5,6 grammi! Bene... cioè male. Perché l'assunzione di questi

grassi non dovrebbe mai superare i 20 grammi giornalieri. Ma se 5,6 sono contenuti già in un apparentemente innocuo “tappabuchi”, è facile calcolare come a fine giornata, mangiando tutto ciò che una persona normale può mangiare dal mattino alla sera, quella soglia venga facilmente infranta. E di molto. Basta sommare a mente, a quella dose extra, fatta per gola, il carico di grassi che si annida in altri cibi d'uso quotidiano quali sughi, formaggi, biscotti, gelati, budini, merendine, fette biscottate, grissini, corn flakes e in quelle pietanze già pronte e impanate di cui dicevo prima e che non mi stancherò mai di additare tra le peggiori porcherie da mettere nel piatto. Insomma, dietro

alla finta lusinga salutistica del prodotto *gluten free* si nascondeva un'autentica presa in giro. Una pericolosa presa in giro.

Quindi leggete, leggete sempre le etichette prima di acquistare qualsiasi cosa. Qualcuno accanto a voi, tra gli scaffali del supermercato, potrà anche sorridere. Magari ironizzerà, ammiccando rivolto al rispettivo partner, additandovi. **Non fateci caso: quelli furbi, saggi e responsabili sarete voi. E, rispetto a loro, sarete soprattutto quelli più sani.**

Capitolo 3

VIETATO DIRE: “E ORA CHE MANGIO?”

Come avrete iniziato a capire, l'elenco dei nemici che mettiamo inconsapevolmente nel carrello, che portiamo in tavola e che, infine, mangiamo nei vari pasti della giornata è molto lungo. Sarebbe però più corretto dire che si è ampliato nell'arco degli ultimi trent'anni, finendo per includere quantità inverosimili di cibi del tutto inutili e superflui dal punto di vista nutrizionale. E, quel che è peggio, spesso anche dannosi per la nostra salute. Possono essere anche cose di

origine naturale, ma è certo che Madre Natura non avrebbe mai pensato di farcele mangiare, soprattutto in certe quantità e concentrazioni, oltre che trattate e manipolate ricorrendo ai peggiori e più perversi “magheggi” in fase produttiva. Con un ulteriore e sempre più frequente effetto negativo: quello di creare **forme di dipendenza che, in alcuni casi, come per esempio quella da zuccheri o da prodotti da forno, che di zuccheri ne contengono in quantità folli, non hanno nulla da invidiare a quelle da fumo o da alcol!**

Certo, alimenti poco salutari ce n'erano anche prima, e potrei citare per esempio gli insaccati che, per quanto possano essere buoni al palato, io, da

medico responsabile, mi sento in dovere di includere nella lista dei cibi che sconsiglio di cuore a tutti, con la sola eccezione di quello strappo episodico. Peccato però che negli ultimi decenni questa lista nera si sia appunto allungata a dismisura, scritta sotto dettatura di un'industria alimentare che, accanto a cibi a volte abbastanza sani, continua a inventarsene ogni giorno di cattivi. Spesso di pessimi. E con la pubblicità, l'industria riesce poi a convincerci che mangiarli sia cosa buona e giusta. In effetti lo è, ma soltanto per i suoi fatturati.

Di questi cibi da evitare – ma ovviamente anche di quelli da privilegiare – mi occuperò

dettagliatamente nelle pagine a seguire, dedicando capitoli a ciascuna famiglia di prodotti alimentari. Di ogni “No”, così come di ogni “Sì”, fornirò ovviamente le motivazioni medico-scientifiche. Ci tengo a sottolinearlo perché questo libro non è un’isterica caccia alle streghe. Io sono medico e ho fatto un giuramento, quello di Ippocrate, dove si dice che **“regolerò il tenore di vita per il bene dei malati secondo le mie forze e il mio giudizio”**. Giudizio, il mio, che potrà far storcere il naso a qualcuno, ma che posso assicurare essere dato sempre in libera e incondizionata coscienza. Questo ho fatto fin dal mio primo giorno di lavoro, da principiante fresca di laurea e di

specializzazione. Questo continuo a fare adesso, che ho l'onore e soprattutto l'onere di dirigere un servizio oncologico internazionale. Questo, infine, spero di poter fare ancora a lungo. Dal momento che ho scomodato il Maestro fondatore della professione medica, vorrei anche ricordare come lui, nel suo giuramento, non la definisse mai come scienza, bensì “Arte”. Ovvero come una pratica che impone a chi la esercita il dovere di non rimanere mai fermo, ma di ostinarsi sempre a ricercare, unendo appunto scienza e conoscenza, teoria ed esperienza. Del resto, senza i coraggiosi che si incamminano ogni giorno lungo ardui sentieri, quelli inesplorati per paura

dagli altri, non avremmo i doni quotidiani che ci regalano la ricerca scientifica e i malpagati eroi che vi si dedicano.

A questo punto del discorso devo sottolineare un'altra cosa importante. Ma soprattutto vera: **l'elenco degli alimenti buoni, quelli che ci fanno stare bene e che ci tengono lontani da tante malattie, è altrettanto lungo, almeno quanto quello dei prodotti da eliminare.** Lo preciso da subito, per anticipare una reazione che ormai conosco molto bene. Quando visito, mentre scrivo le "mie" linee guida alimentari leggendole a voce alta, succede che il paziente davanti a me inizi a trasecolare, a spalancare gli

occhi meravigliato, se non incredulo. A volte anche visibilmente contrariato. Questo perché elencando e motivando i miei “No” a questo o a quel cibo, capita che io finisca per tirare giù dagli immotivati piedistalli dove erano stati erroneamente collocati anche alimenti “insospettabili” che da sempre fanno parte dell’alimentazione quotidiana di molti. Ma dovrei dire di troppi.

Lo stesso stupore, per converso, lo noto anche quando spiego i miei “Sì” nei confronti di alimenti invece ricchi di qualità benefiche, eppure da tempo colpevolizzati senza alcun motivo dalla *vox populi*. Questo perché nei miei regimi alimentari, dopo il “No” c’è sempre un “Sì”, ovvero un’alternativa

buona e sana da mangiare in sostituzione. Potrei portare a esempio le uova che, in base a un mio empirico sondaggio stilato sulla base di quanto mi sento dire quando visito, risultano essere considerate da almeno nove italiani su dieci come qualcosa da evitare come la peste in quanto sarebbero, a dire di qualcuno, produttrici di colesterolo. Accusa che è la più clamorosa e infondata delle panzane, così com'è certo che quei "qualcuno" sono degli assoluti ignoranti.

La vera "fabbrica" del colesterolo e di quanto fa pericolosamente ingrassare il fegato si trova infatti nei carboidrati, per colpa del loro elevato contenuto di zuccheri; e poco di meno,

quindi, anche nella “sanissima” frutta.

Mi chiedo, a volte, da quanto tempo abbia iniziato a circolare questa **infondata reputazione negativa a carico delle povere e incolpevoli uova**. Mi domando anche chi l’abbia messa in giro e perché. Qualche idea in merito me la sono fatta, ma la tengo per me. Mi limito a definirla come una delle tante false notizie diffuse ad arte “usando” mass media pilotati, disponibili e con scarsa spina dorsale. Oltre che da pubblicità ingannevoli e quasi sempre parziali, quelle che dicono poco per poter nascondere molto.

Succede forse, mi dico, perché un alimento così **sano, completo e ricco di elementi indispensabili per la salute**, a

iniziare dalla preziosissima albumina, proteina del sangue che si trova guarda caso solo dentro quei gusci, aveva un gravissimo “difetto” agli occhi di qualcuno: costava troppo poco in cambio di tutto quello che dava. Di conseguenza, era troppo poco quello che ci si poteva ricavare. E allora via libera alla sua colpevolizzazione agli occhi della gente, eliminando una sgradita ed economica concorrenza, per poter vendere dell’altro: qualcosa di manipolato, ben confezionato, pubblicizzato in modo accattivante, ma soprattutto qualcosa di più costoso.

La mia non è “cattiveria” professionale, ma il suo esatto contrario: è amore nei confronti del

mio prossimo. Perché non vorrei vedere più, davanti a me, tante persone malate. Ogni giorno e da troppo tempo. Questa esperienza quotidiana a tu per tu con la sofferenza mi ha convinto di certe cose non per scelta “ideologica”, ma attraverso la pratica clinica dei casi concreti. Perché visitando, curando e ragionando ho via via compreso come il nesso tra cibo e salute sia indissolubile. Autorevoli colleghi avranno gioco facile sostenendo che molte delle cose che diciamo io e altri “sono prive di rilevanza scientifica”. Rilevanza che, per chi la pensa in quel modo, dovrebbe essere sancita dalla pubblicazione in atti congressuali internazionali. Certo, li leggo anch’io quegli atti: sia perché i

congressi li frequento per dovere di aggiornamento professionale continuo, sia perché considero di conseguenza quei documenti importanti, sia infine perché sarei un pessimo medico se non li leggessi. Peccato che troppo spesso alcuni di questi atti, quelli che guarda caso contengono verità un po' scomode, vengano invece ignorati – o forse “sbadatamente” dimenticati – a favore di altri più ortodossi, più in linea, che disturbano meno.

A conforto di quello che ho detto in merito al ruolo e al peso che attribuisco all'alimentazione in campo oncologico, potrei citare diversi casi capitatimi in rapida successione alcuni anni fa, quando ancora lavoravo in un noto

ospedale milanese. Tutti casi riguardanti per coincidenza pazienti giovani che, al termine dei loro cicli di chemioterapia, erano andati perfettamente in risposta. Purtroppo, però, dopo qualche mese, come può succedere per colpa di quelle maledette cellule tumorali che se ne rimangono addormentate e nascoste per un po', per poi rifarsi vive magari altrove replicandosi, avevo dovuto constatare come i loro marcatori tumorali avessero ripreso a salire in modo lento, ma inesorabile.

Se loro ne erano spaventati, io ero furiosa. Mi sentivo disarmata perché, nonostante i protocolli chemioterapici internazionali con i quali li avevo trattati, mandandoli in risposta, da quel

momento avrei dovuto ricominciare a trattarli. Non avrei però potuto creare per ciascuno di loro protocolli mirati, su misura, con dosaggi e mix di farmaci “intelligenti”, come avrebbe avuto senso fare, perché sarebbero stati privi della legittimazione ufficiale. Mi restava una sola e ultima carta da giocare: altrettanti regimi alimentari personalizzati, studiati in base alle differenti nature dei loro tumori, cercando cioè di privare le cellule cattive delle sostanze di cui amano cibarsi. Perché se un tumore **ormonosensibile** **banchetta** **più** **volentieri** **con** **il** **latte** **e** **con** **i** **suoi** **derivati**, **di** **sicuro** **tutti** **i** **tumori** **sono** **senz'altro** **ghiotti** **di** **zuccheri**.

Stilai così regimi alimentari che altri

colleghi avrebbero probabilmente definito con ironia “talebani”, in quanto non prevedevano il benché minimo strappo. **Ma il mio obiettivo era uno solo: fare “morire di fame” quelle maledette cellule cancerogene.** Era l’unica arma non lesiva per l’organismo che avevo a disposizione prima di riprendere le terapie (chemio e immunoterapie).

Come andò? Beh, posso dire con orgoglio che nell’arco di un mese tutti quei pazienti – e dico tutti – videro i marcatori tumorali iniziare a ridiscendere; marcatori che al secondo mese erano rientrati perfettamente nei *range*. Come succede spesso in casi simili, la vita di quei pazienti rimane

sempre sul filo di un rasoio, ma so che ad anni di distanza, seguendo quelle mie linee guida alimentari, sono ancora vivi. E di conseguenza io, di fronte a risultati così, posso dire di essere senz'altro molto fiera se qualcuno mi darà della "talebana". Vi chiedo, infatti, di fare un banale ragionamento e di rispondere a questa semplice domanda: **se una simile strategia medica** – che medica è, pur se non ortodossa – **ha dato tali risultati in malati oncologici, riuscite a immaginare quali possono essere le conseguenze positive di una corretta alimentazione sulla salute di chi invece malato non è?**

Tolti casi estremi come quelli che vi ho appena raccontato, il rigore assoluto

lo raccomando soltanto in caso di malattie oncologiche o delle loro “sorelle minori”, quelle cosiddette autoimmuni che troppo spesso vengono erroneamente prese sottogamba e sottovalutate. **In questi casi il rigore è obbligatorio.** Non sarebbe possibile fare altrimenti, dato che ciò inficerebbe anche le cure farmacologiche in atto, impedirebbe la guarigione oppure la rallenterebbe. Aggiungo inoltre, con assoluta sincerità e a ulteriore garanzia di quel che dico, che le mie indicazioni per seguire un regime alimentare salutare sono proprio io la prima a seguirle e a farle seguire in famiglia e a tutte le persone che mi stanno a cuore.

Fatte queste premesse, ribadisco

quanto ho detto all'inizio: non ponetevi mai la domanda: "E adesso che cosa mangio?". Dico "mai" perché è retorica e priva di ogni fondamento. **Esistono infatti tantissimi cibi, tutti naturali, ricchi di cose buone e che ci fanno anche un gran bene.** Cibi che magari abbiamo dimenticato o che siamo stati indotti a dimenticare da chi non ha come obiettivo la nostra salute, ma altre cose che si chiamano conti, fatturati, quote di mercato. Cose legittime, ci mancherebbe altro. Ma rimane il fatto che io sono un medico, non un manager. E quindi non devo preoccuparmi della salute dell'azienda X o del settore merceologico Y, né tantomeno di quello della catena di distribuzione Z. Non è il

mio compito, non ho dedicato a queste cose anni di studi e decenni di lavoro. Dico di più: se pensassi a queste implicazioni produttive, commerciali e occupazionali, farei molto male il mio lavoro. E verrei meno al giuramento più sopra ricordato. La mia missione è stata, è e sarà sempre e soltanto una: occuparmi della salute degli esseri umani, del mio prossimo. Alle quote di mercato e ai fatturati ci penseranno altri che hanno studiato per ottenere tali risultati.

Per questo sono convinta che **noi medici dovremmo ritornare a fare questa professione così come veniva fatta una volta**: tenendo cioè entrambi gli occhi bene aperti per avere sempre

chiaro il quadro generale e mai la situazione di un organo per volta. **Curando la persona nel suo insieme, ancor prima che la malattia, andando alla causa senza fermarci al sintomo, puntando al riequilibrio (l'omeostasi) prima che alla cura, stimolando quando è possibile i naturali processi di autoguarigione.** Che esistono, ma dei quali ci dimentichiamo troppo spesso. Detto in altre parole, **dobbiamo tornare ad avere una visione olistica – quindi totale – dell'essere umano, ricordandoci che esso è mente, oltre che corpo;** e che su di esso e sulla sua salute incidono senz'altro tanto l'ambiente quanto la stessa realtà sociale in cui viviamo. Perché se per

esempio i media iniziano a diffondere un messaggio sbagliato in termini di stili di vita, sottovalutando o ridicolizzando certe antiche attenzioni, il potenziale può essere disastroso. Ahimè, lo è già. Perché quel “messaggio” sbagliato, con il passaparola, può diventare “regola” accettata. Come è successo con il messaggio che esistono droghe “leggere” e per questo non pericolose.

L'esperienza professionale mi insegna ogni giorno un'altra cosa: **la via della guarigione di un malato non può prescindere dal concetto di integrazione delle “armi” che abbiamo a nostra disposizione per sconfiggere il male. E intendo “tutte” le armi che**

sappiamo essere valide, in modo sinergico e “integrato”. Io sono nata e cresciuta come oncologa classica, specializzata nell’uso dei chemioterapici: questo ho fatto per 22 anni in Italia, lavorando in noti ospedali milanesi e lombardi seguendo i protocolli internazionali. E questo faccio dal 2015 a San Marino, usando le stesse molecole dei protocolli, pur se con modalità, dosaggi e tempistiche diversi, con protocolli appunto individuali, personalizzati, certa come sono che non sia purtroppo ancora giunto il momento di mandare in pensione i chemioterapici. Ma sarei senz’altro cieca se pensassi di poter guarire i miei pazienti limitandomi a

somministrare loro unicamente dei farmaci.

Tutto può servire e tutto può essere usato. Il professor Philippe Lagarde, il luminaire francese del quale ho raccolto l'eredità, è da mezzo secolo un medico che lavora con questo principio ben saldo. E vedo sempre più medici, giovani e meno giovani, che stanno ottenendo inattesi successi con quella che si chiama appunto **oncologia integrata**. Dalla quale non vengono esclusi a seconda dei casi l'omeopatia o l'agopuntura, le tecniche di rilassamento o l'ozonoterapia, l'uso dei fitoterapici o la microimmunoterapia, lo shiatsu e la micoterapia e altre tecniche ancora. Inclusa, ovviamente, una corretta

alimentazione. Potrei citare, in merito, l'esempio dell'ospedale toscano di Pitigliano, dove l'oncologia integrata non solo viene applicata con successo, ma anche rimborsata dal Sistema sanitario pubblico.

Da oncologa classica, lo ripeto per non creare equivoci, ritengo i farmaci assolutamente indispensabili per guarire o anche solo per tenere controllata la malattia, perché a volte già questa è una grande vittoria. La casistica del metodo Lagarde e delle sue infusioni "soft" con chemioterapici tradizionali, ma in dosi diverse e con l'ulteriore difesa data da integratori purissimi e al 100% naturali, parla del resto molto chiaro: sopravvivenze ventennali in soggetti

metastatici che, grazie all'abbattimento del 70% degli effetti collaterali dei farmaci – effetti inevitabili, ma che volendo sono riducibili – conducono vite assolutamente normali. Compreso il fatto che i pazienti hanno tutti i loro capelli in testa. Allo stato delle cose, ripeto, sarebbe insensato mandare in pensione i chemioterapici. Li possiamo però integrare da un lato, mentre dall'altro possiamo ridurre di molto la tossicità.

Ma, appunto, **le parole chiave devono essere almeno due: integrazione e moderazione.** Così, se io sostengo che un elevato consumo di carne – rossa o bianca è lo stesso – sia sempre da evitare dal momento che il nesso tra

quell'abuso e i tumori dell'apparato digerente è scientificamente provato, allo stesso modo sono tenuta, da medico, ad ammonire chi, per esempio, suggerisce folli diete a base di sola frutta. Chiedetevi, vivaddio, di che cosa si nutrono le cellule tumorali, oltre che di ossigeno e fattori di crescita! Si nutrono di zuccheri, le stramaledette: ne vanno letteralmente ghiotte. E che si chiamino zucchero bianco o destrosio, fruttosio o glucosio, poco importa. Le cellule tumorali ne consumano comunque un quantitativo che è venti volte superiore a quello di cui si "accontentano" le cellule normali. Quindi più zuccheri noi immettiamo nel nostro organismo, più le stramaledette

banchettano, crescono e si moltiplicano.

Per questo, quando prescrivo un regime alimentare a un paziente oncologico, come prima regola tolgo categoricamente lo zucchero in tutte le sue forme, fruttosio compreso. E vedo occhi sbarrati di fronte a me. Quelli increduli di chi, prima, non si era mai sentito negare la frutta. Allora faccio due esempi per far comprendere meglio il perché.

Primo esempio: tutti i pazienti oncologici sanno purtroppo che cosa sia un esame strumentale chiamato PET, il più affidabile per accertare la presenza di un tumore. E allora chiedo loro: **“Sapete perché per la PET vi iniettano proprio uno zucchero radiomarcato?”**

Perché quello zucchero che si distribuisce in tutto il vostro organismo viene subito divorato dalle cellule tumorali in attiva replicazione, lì dove si trovano, risultando così visibili, con lampi di luce di diverso colore, sullo schermo della strumentazione usata per la PET. Esame che mi dice così, in modo inequivocabile, che in quel punto c'è una metastasi di tot centimetri. Pensate, quindi, che ogni qualvolta mangiate uno zucchero voi state facendo banchettare felici quelle maledette cellule!”

Secondo esempio: alcuni dei peggiori tumori metastatici che io abbia visto in tempi recenti riguardavano persone vegane, vegetariane o, ancor peggio, fruttariane, perché per loro era

assolutamente normale, oltre alle verdure, assumere grandi quantitativi di frutta, quindi di fruttosio, rifocillando così ben bene il tumore. Per non parlare di carboidrati, dalla pasta al pane, tutti pieni di zuccheri.

Fin qui le spiegazioni in linea di massima. Questo non esclude che per un paziente indebolito dalle chemioterapie o che semplicemente riveli una carenza, per esempio, di ferro, io non possa non raccomandare qualche fettina di carne, centellinandola magari una o due volte alla settimana, in dosi di 50 grammi e con un po' di limone spremuto sopra, antico trucco naturale per "fissare" il ferro. Allo stesso modo, fermo restando il mio dito puntato contro lo zucchero,

posso inserire nei regimi alimentari **anche la frutta. Ma in quantità sempre molto controllata**, selezionando determinati tipi di frutta, in quali modi vada consumata e soprattutto quando, nell'arco della giornata. Più avanti spiegherò meglio tutto, nel dettaglio.

Se insisto nel ripetere queste cose, insomma, non è per scienza infusa, nel senso di presunta o appena “orecchiata”, bensì studiata a lungo e a fondo. Perché i principi della sana alimentazione, compresa la tempistica di assunzione dei diversi cibi – cioè a che ora è più sano mangiare proteine piuttosto che carboidrati – c'erano anche nei nostri libri di università. Ricordo benissimo,

proprio riguardo a queste fondamentali tempistiche, il mio esame di Cronobiologia, che superai a pieni voti. Peccato che poi la prassi e la fretta imposteci dai ritmi di lavoro ospedalieri – dentro un paziente e fuori l'altro – abbiano fatto passare questi essenziali insegnamenti nel dimenticatoio.

E ritorno, così, a quella scienza alla quale avevo accennato prima e alla quale nessun medico può rinunciare: l'esperienza empirica che ottieni provandoci, a volte tentando, perché non hai più, come non ne avevo più io con quei miei giovani pazienti in ripresa di malattia, altre frecce da scoccare. **Io dico che la Medicina dev'essere sempre disposta a rispondere anche**

dei propri limiti ed errori. Senza vergogna né remore. I progressi della scienza sono nati tutti – e nascono ogni giorno – dall'esperienza e quindi anche da una serie di errori. Non siamo qui per giudicarci o condannarci l'un l'altro, ma per cercare piuttosto di trovare le soluzioni per curare e, dove è possibile, per prevenire. Sia lottando contro malattie gravissime come il cancro, sia che si tratti di forme più lievi alle quali diamo erroneamente poco peso. L'approccio deve essere sempre il medesimo perché, tra le tante cose che l'esperienza mi ha insegnato, ho compreso come siano spesso proprio certi disturbi considerati erroneamente secondari, e per questo sottovalutati, ad

aprire la porta a forme degenerative ben più gravi.

Capitolo 4

I MIEI “CAVALLI DI BATTAGLIA”

Iniziamo a vedere quali dovrebbero essere le **linee guida generali di una corretta alimentazione come forma continuativa di prevenzione contro le peggiori malattie**. Individuando tanto i cibi da prediligere e da non far mancare *mai* sulle nostre tavole, quanto quelli che sarebbe invece meglio eliminare *per sempre* senza esitazione, o quanto meno da ridurre in maniera decisa. Sono linee guida generali che mi sento di poter suggerire a tutti dal momento che, in base a scienza e a conoscenza, le posso

ormai considerare valide in maniera universale. Quasi per tutti. Sia che si tratti di persone sane che intendono rimanere tali, sia per soggetti purtroppo affetti da qualche forma di malattia – più o meno grave – ma che intendono tenerla sotto controllo, combatterla e, possibilmente, sconfiggerla.

A titolo di doverosa premessa, ricordo che la mia filosofia di fondo si basa su tre semplici capisaldi:

ognuno di noi, uomo o donna, di ogni età, è diverso da tutti gli altri suoi simili; per questo, sempre diverse tra loro sono inevitabilmente anche le singole malattie che possono affliggerci; come logica conseguenza, differenti e ma

standard dovrebbero essere le cure.

Proprio per questo **i regimi alimentari vanno presi come costanti regole di vita e non vanno confusi con le “diete”**, che per loro natura sono limitate nel tempo, mirate unicamente alla perdita di peso e scritte molto spesso da ciarlatani. Ma anche su questo fronte i regimi alimentari hanno un'efficacia ben maggiore in quanto sono i soli a poter garantire una perdita di peso ponderale armonica, mai “violenta” e soprattutto duratura nel tempo. Oltre a consentire una vita migliore e più sana. Perché **se mantenere il peso sotto controllo contribuisce ad apparire più gradevoli**

sotto il profilo estetico, è anche essenziale per essere e per mantenerci più sani. Ciò comporta senz'altro alcune rinunce, ma la posta in gioco è troppo importante. Sarebbe in altre parole davvero stupido drammatizzare per dover dire “No” a questo o a quel cibo, a questa o quella bibita. Oltretutto, la possibilità di sostituire cose nocive con altre che ci fanno bene esiste; e scoprirete che quelle cose benefiche sono anche buone.

Mandiamo insomma in archivio la sciocca e diffusa domanda: “E adesso che cosa mangio?”. È del tutto priva di senso, prima che stupida. Vi dimostrerò infatti, nei capitoli a seguire, come sia invece facile cambiare e, soprattutto,

quanta e quale gratificazione ne ricaverete in cambio, grazie al riscoperto benessere fisico. E basta davvero nulla, come non commettere più certi errori alimentari; “errori” che spesso, per le loro terribili conseguenze, sono invece autentici “orrori”.

Posso anche garantirvi che i miei pazienti più disciplinati, quelli che hanno fatto di queste mie linee guida “le loro” regole quotidiane, ne sono oggi i primi e più convinti sostenitori, al punto da diventarne entusiasti divulgatori tra parenti e amici. Molti di loro, addirittura, mi segnalano l’arrivo sugli scaffali di nuovi prodotti sani, biologici e naturali. “Dottoressa, guardi, ho trovato questo; che cosa ne pensa?”

Legga qui quello che c'è scritto sull'etichetta". E questa, per me, è un'enorme soddisfazione.

Diamo allora una prima scorsa introduttiva a quelli che ho chiamato i miei "cavalli di battaglia", ovvero quei suggerimenti alimentari che ritengo validi per il benessere di tutti. Vi troverete molti decisi "No", ma anche tanti e convinti "Sì". Ripeto, si tratta di una *summa*, di una sorta di "bigino" ad ampio raggio, tanto per iniziare a familiarizzarvi con l'argomento. Poi, nei capitoli a seguire, scenderò più nel dettaglio, alimento per alimento.

LE VERDURE

Alla base di una sana alimentazione **ci dev'essere SEMPRE un elevato apporto di verdure.** E ribadisco SEMPRE, a lettere maiuscole! È la prima regola. Salvo le puntualizzazioni che vi darò, le verdure vanno bene tutte, dai carciofi ai radicchi, dai porri alle zucchine, dai cavoli alle verze, a seconda della stagione. Faccio però una doverosa precisazione: siccome qui si parla di verdure, ricordatevi che le patate non sono tali, ma tuberi. Salvo alcune tipologie che più avanti descriverò, sconsiglio comunque un consumo costante di patate per il loro eccessivo apporto calorico, per i troppi amidi e per il forte carico di poliammine, cioè di quei fattori di

crescita che, come avrete ormai compreso, io raccomando di evitare il più possibile.

Tornando alle verdure vere e proprie, la sola precauzione che mi sento di dover dare è quella che vale in fondo per qualsiasi altro tipo di alimento: stare attenti a non eccedere con un unico tipo in modo monotono e ripetitivo, specie se si soffre di qualche disturbo. Faccio un esempio: le carote fanno benissimo, ma avendo un elevato tasso glicemico non possono diventare consumo quotidiano da parte di chi tende ad avere la glicemia alta. Salvo casi di possibili intolleranze individuali, di verdure bisognerebbe comunque mangiarne **almeno quattro porzioni al giorno**, tutti

i giorni, sia crude sia cotte, senza dimenticare mai l'**antica e benefica tradizione italiana dei minestrini e dei passati** che, oltre a essere buoni, sono economici e facili da realizzare. Chi dice il contrario mente!

Tra le tante verdure a disposizione, **il mio consiglio è quello di privilegiare le crucifere**, ovvero quei prodotti della terra facenti parte della famiglia alla quale appartengono le rape e la senape, la rucola e il cavolfiore, i cavolini di Bruxelles e i ravanelli, i broccoli e i cavoli e via elencando, senza dimenticare le croccantissime e ottime verze. Le crucifere devono diventare la vostra prima scelta quotidiana, quando entrate dal verduraio. Se dico “devono”

è perché esse **agiscono in modo positivo sul metabolismo degli ormoni, prevenendo quindi le neoplasie ormonosensibili**, oggi purtroppo tra le più diffuse: mi riferisco ai tumori al seno e all'utero/ovaio per la donna; a quello prostatico per l'uomo; a quelli tiroidei per entrambi i sessi.

L'altro grande aiuto che ci danno le verdure è **quello di alcalinizzare l'organismo**, ovvero di alzare il nostro pH, o indice di acidità. **Perché più "acidi" siamo e più ci esponiamo al rischio di malattia.** Di qualsiasi malattia. Me lo sentirete ripetere ancora nei capitoli a seguire, ma ho imparato che devo essere anche ossessiva per fare entrare bene in testa a tutti certi

concetti basilari: l'acidità è un nemico che dobbiamo tenere costantemente sotto controllo, altrimenti a vincere saranno le malattie.

E a questo punto so già che qualche saputello alzerà il ditino dicendo: “Eccone un'altra che ci parla di questa favola dell'acidificazione: il nostro sangue deve avere sempre la stessa acidità, altrimenti noi saremmo già morti”. Ovvio che è così, non ho certo bisogno che me lo ricordi il saputello di turno. Avendo fatto anni di medicina d'urgenza e di pronto soccorso, non solo so bene che il sangue deve conservare sempre il proprio pH (l'indice di acidità) nella ristretta forbice compresa tra 7,35 e 7,45, ma so anche quali

presidi d'urgenza bisogna mettere in atto in tempi strettissimi per evitare il peggio al poveretto che avesse un valore alterato dell'acidità sanguigna. I saputelli insomma tacciano, è molto meglio per loro, per evitare di fare brutte figure. Il fatto è che, non essendo di norma né medici né tantomeno oncologi, ignorano che **io mi riferisco invece all'acidità del tessuto connettivo, quello insomma di cui siamo fatti noi e sono fatti i nostri organi.** Ed è questa l'acidità che noi dobbiamo evitare come la peste, perché potenzialmente molto pericolosa e foriera di seri guai. Quindi dobbiamo controllarla il più frequentemente possibile.

A questo scopo, a ogni prima visita, io chiedo a tutti di portarmi, insieme agli ultimi esami del sangue, anche un test ormai quasi dimenticato: quello delle urine. I vecchi medici di famiglia lo chiedevano sempre e avevano ragione da vendere: è, infatti, un esame semplice quanto fondamentale, oltre che economicissimo. Dico “fondamentale” perché **se un pH di 6 non è male (l'ideale sarebbe un pH di valore 7), un 5 o 5,5 rappresenta di certo un serio campanello d'allarme che va ascoltato.** Al di sotto di quel valore bisogna infatti iniziare a correre subito ai ripari, prima che arrivi una brutta “tegola sulla testa”.

A questo proposito, mi corre l'obbligo

di precisare che ai malati oncologici e a quelli affetti da gravi patologie croniche e autoimmuni io sono costretta a togliere anche alcune verdure, e cioè quelle facenti parte delle solanacee. Le devo far eliminare in quanto molto acidificanti e ricche di poliammine: mi riferisco ai peperoni, ai pomodori crudi (quello cotto potenzia sì l'effetto benefico del licopene, ma non può comunque essere mangiato tutti i giorni), alle melanzane e alle patate (appunto tutte facenti parte delle solanacee). Per gli stessi motivi – acidificazione e carico di poliammine – devo togliere ai malati oncologici anche arance, mandarini e mandaranci.

LE PROTEINE

Iniziando da quelle animali, **raccomando di privilegiare il pesce**; meglio se di piccola taglia, in quanto non si nutre di altri pesci e anche perché le eventuali tracce di mercurio saranno in misura molto inferiore rispetto a quelle dei suoi simili di taglia più grande. Apro però una parentesi: mi fanno sorridere quei colleghi che invitano a non mangiare pesce di grossa taglia per il problema del mercurio, quando invece nessuno di loro, nemmeno il nostro ministero della Salute, si ricorda di menzionare gli amalgami per le otturazioni dentali di qualche tempo fa (ora le fanno anche di porcellana o di altri nuovi materiali),

che di mercurio e di altri metalli pesanti ne contengono in quantità decisamente maggiori. Negli altri Paesi europei questi amalgami sono vietati da anni, mentre da noi sono ancora utilizzabili. A conforto di ciò, aggiungo che studi scientifici hanno certificato come nei pazienti affetti da malattie degenerative cerebrali quali Parkinson, Alzheimer e demenza, ma morti per cause accidentali che avevano reso necessario un riscontro autoptico, erano state riscontrate a livello cerebrale forti concentrazioni di questi metalli pesanti. Tutti questi soggetti avevano appunto numerose ed estese otturazioni vecchia maniera. Parentesi chiusa.

Tornando ai pesci, invito anche a

privilegiare sempre e su tutti quelli dei nostri mari (meglio se pescati, non di allevamento), se non altro perché per arrivare sulle nostre tavole fanno molta meno strada rispetto a quelli che arrivano dall’Africa, dall’Atlantico o da mari dell’Estremo Oriente. Prendete la buona abitudine di **consumare soprattutto il pesce azzurro, che costa poco ed è ricchissimo di grassi benefici come gli omega-3**. Oggi, per nostra fortuna, la tracciabilità è garantita, basta ricordarsi di leggere i cartellini esposti per legge sui banchi di vendita. Raccomando di evitare invece il più possibile soprattutto i pesci orientali, come l’ormai diffusissimo pangasio (presente purtroppo anche nelle mense,

perfino in quelle scolastiche e degli ospedali, in quanto costa pochissimo), che arriva da autentiche discariche chimiche come i fiumi vietnamiti o di altri Paesi di quell'area, le cui acque sono piene di arsenico e di altri metalli pesanti e veleni.

I LEGUMI

Continuando a parlare di proteine, **il più sano accompagnamento a una porzione di pesce, specialmente alla sera, sarà un piatto di legumi.** Consumatene sempre, come facevano i nostri nonni, anche perché c'erano proprio i legumi alla base della **vera dieta mediterranea**; dieta che **non ha nulla a che vedere con quella fasulla** –

dominata dalla pasta – che ci viene **spacciata da anni in tv e sui giornali** a scopi commerciali. Quindi via libera a ceci e piselli, lenticchie e fagioli, senza dimenticare le preziosissime fave (salvo ovviamente per chi soffre di favismo) che oltretutto hanno un bassissimo tasso glicemico.

Consumate legumi tutti i giorni, anche perché, a dispetto di un prezzo quasi ridicolo, sono autentiche miniere di proteine nobili. Tante quante, se non di più, rispetto a quelle della carne, ma senza il potere acidificante della carne. Un piatto di pasta e fagioli (poca pasta e più fagioli, mi raccomando) può essere per esempio un ideale piatto unico e completo, ma meglio se a pranzo, dato

che a cena consiglio di dimenticarsi dei carboidrati come la pasta, appunto. Questo perché, soprattutto alla sera, i carboidrati innalzano la glicemia, danno alti picchi di insulina (fattore di crescita dei tumori) e rendono acido il pH.

Alcuni consigli pratici per i legumi, cuoceteli sempre a fondo, fino a renderli tenerissimi; e mangiateli di un unico tipo per volta: o fagioli o fave o ceci, insomma, senza mescolarli tra loro. Una volta ben cotti potete anche frullarli fino a ottenere una purea densa e condirli con poco sale e un filo di olio extravergine. Vedrete che, salvo eccezioni sempre possibili, ridotti a crema non daranno problemi nemmeno a coloro che dicono di non riuscire a digerirli da anni.

LA CARNE

Io non ho posizioni ideologiche o fideistiche, nel senso che non sono né vegana né vegetariana. Ma rispetto sia chi lo è, sia soprattutto le convinzioni morali che stanno alla base delle sue scelte. Non solo: anch'io provo autentico orrore davanti a certi allevamenti intensivi simili a lager. Dirò di più, come medico: **condivido quella che non è un'opinione, ma una fondata verità, e cioè che le proteine vegetali sono comunque mille volte più salubri di quelle animali.**

Detto questo, lascio che a guidarmi sia soltanto la mia esperienza quotidiana, quella di chi da anni vede e tocca con mano le patologie, senza poter quindi

parteggiare per una o per l'altra "fede" alimentare. Questo mio "agnosticismo", se così lo posso definire, si fonda del resto su una verità inequivocabile: davanti a me vedo purtroppo passare ogni giorno pazienti oncologici di entrambi i sessi e di ogni età, più di cento ogni mese; tra loro ci sono anche tante persone che seguono questi tipi di alimentazione che – ripeto – io non condanno, ma che da medico *super partes* non posso che giudicare per quel che sono: poco equilibrati e soprattutto forieri di pericolosi errori da parte di chi non ha un corretto e il più possibile completo bagaglio di informazioni. Non faccio distinzioni, perché sono un medico; e da medico dico ai vegani o ai

vegetariani dove sbagliano, così come lo faccio con gli inguaribili divoratori di costate, arrosti e hamburger.

Già, la carne. Il mio consiglio è quello di farne un uso estremamente moderato, evitando comunque quella che arriva da allevamenti intensivi. Per quantificare, direi che se per il pesce posso suggerirne il consumo fino a tre-quattro volte alla settimana, per la carne – biologica e controllata! – a una persona sana consiglio di mangiarla al massimo una volta ogni 10-15 giorni, in porzioni di circa 80 grammi e mai grigliata. Tra le carni bianche meglio quella di tacchino, ovviamente anch'essa bio, rispetto a quella di pollo. E in caso preferiate il pollo, scegliete la coscia

rispetto al petto.

LE UOVA

Ho già accennato alle uova, ma lo ripeto: mangiatele tranquillamente (sempre biologiche o da allevamenti a terra), anche cinque-sei alla settimana. **La vox populi in base alla quale sarebbero responsabili dell'aumento del colesterolo più che una voce è una ridicola falsità. Una assoluta *fake news*.** Ad alzarci il colesterolo e a ingrassarci il fegato sono invece soprattutto i carboidrati, gli zuccheri e quindi anche la frutta in eccesso. Aggiungerò che **le uova sono, in natura, la sola e unica fonte di albumina, che è la proteina più importante per il nostro organismo, un**

autentico toccasana contro la ritenzione dei liquidi, dato che agisce per osmosi, attirandoli. Sarebbe troppo lungo l'elenco di quanti e quali effetti positivi io abbia visto dopo i miei ripetuti "Via libera!" al consumo di uova in soggetti che soffrivano di edemi/versamenti con dolorosi e inestetici gonfiori agli arti e all'addome. Qualcuno aveva raccontato loro quella fandonia, essi ci avevano creduto e avevano così eliminato le uova. E il gonfiore di cui soffrivano era andato via via peggiorando. Quelli che invece, dopo una prima reazione di stupore, mi hanno dato retta, hanno visto i loro edemi ridursi. Anche molto velocemente.

GLI ZUCCHERI

Vanno evitati il più possibile, in modo drastico. È una raccomandazione che non faccio solo ai diabetici o a chi tende ad avere la glicemia alta, ma che estendo per davvero a tutti. Perché? Potrei rispondere: **“Perché gli zuccheri ci fanno male”**. Ma anche: **“Perché possiamo farne a meno”** in buona parte, se non del tutto. Di certo, per colpa della moderna alimentazione di zuccheri ne assumiamo ogni giorno troppi, in diversi modi e attraverso i cibi più disparati. In dosi esagerate e, quel che è peggio, senza nemmeno saperlo. Già il fruttosio contenuto in un frutto sarebbe più che sufficiente al nostro fabbisogno giornaliero. Proprio per questo, **anche**

con la frutta la mia raccomandazione è di limitarla a una sola porzione al giorno, per molte persone nemmeno tutti i giorni, **esclusivamente al mattino, mai a fine pasto, MAI E POI MAI alla sera e men che meno al termine di una cena ricca di carboidrati**, pessima e malsana abitudine tipicamente italiana. Se dico “pessima e malsana” è perché alla sera, a fine pasto, la frutta produce putrescina, una poliammina che, come dice la parola stessa, fa andare in putrefazione tutto quanto è stato ingerito prima.

Un ulteriore consiglio è di mangiare frutta **di un solo tipo per volta** – o mele o albicocche o pere e via dicendo – e **mai mista** (tipo macedonia, intendo).

Più avanti, in un capitolo più dettagliato dedicato ai vari zuccheri, vi spiegherò questo e altri perché. Per ora mi limito a dire che, oltre a innalzare la glicemia e quindi l'insulina nel sangue (che, ripeto, è fattore di crescita cellulare), i dolci zuccheri hanno paradossalmente l'effetto di acidificarci, con il conseguente innesco di stati infiammatori che, a loro volta, sono le anticamere di diverse patologie, comprese quelle tumorali. Anche per questo è bene avere la glicemia sempre non oltre il valore di 90, meglio ancora se sotto; ritengo infatti che il valore di 100, considerato nella norma dalle linee guida, sia ampiamente superato e quindi potenzialmente pericoloso.

LATTE E DERIVATI

Nella mia “lista nera” di alimenti sbagliati e per coincidenza “bianchi”, dopo lo zucchero metto il latte animale, *in primis* quello bovino. A seconda dei casi individuali, legati a particolari patologie in atto, il “No” può riguardare anche quello ovino. **A chi è in salute non dico di togliere il latte dalla propria alimentazione, ma raccomando di ridurlo al massimo. Mentre per i malati oncologici non ci sono alternative: devono eliminarlo del tutto.** E quando dico latte, intendo anche tutti i suoi derivati, yogurt incluso. Anzi, per essere il più chiara possibile, dovrei dire di eliminare **per primo lo yogurt**, che gode di una buona nomea

del tutto immeritata e immotivata. Certo, come ci ricorda la fuorviante e disinformante pubblicità, lo yogurt contiene i fermenti lattici; peccato però che la loro effettiva vitalità sia inversamente proporzionale alle lunghe date di scadenza stampigliate sui vasetti.

I fermenti lattici veri, quelli per davvero vitali e quindi efficaci, li trovate soltanto nei probiotici disponibili in pastiglie o fiale, integratori che rientrano tra quelli che considero i miei capisaldi terapeutici. Li raccomando a tutti i miei pazienti, anche non oncologici, proprio per sostenere la flora intestinale nel suo fondamentale lavoro. Anche per difendersi dai virus di stagione, come per esempio quello

influenzale.

A questo proposito è giusto sapere che la Medicina ha tardivamente individuato un altro organo all'interno del corpo umano. Un organo il cui ruolo, a mano a mano che procedono gli studi, si sta rivelando ben più che importante, ma direi fondamentale: **è il microbiota, che potremmo definire l'organo principe del nostro sistema immunitario, sistema che si trova appunto per l'80% nell'intestino.** Nonché un sistema che, per cause diverse, *in primis* per un'alimentazione errata, può essere messo fuori gioco. Se non annientato. Perché se il buon Dio ci ha creati perfetti, noi siamo però bravissimi ad autodistruggerci.

Il microbiota è un insieme di microrganismi – i più numerosi sono i batteri, ma in misura inferiore anche miceti e virus – **che si forma già nei primi giorni di vita.** I geni del microbiota, per darvi un chiaro rapporto quantitativo, sono cento volte più numerosi rispetto a quelli del genoma umano, e cioè del nostro DNA, con il quale questa fondamentale biomassa interagisce svolgendo un ruolo unico per il mantenimento dell'equilibrio corporeo (omeostasi), per lo svolgimento dei processi digestivi e metabolici e soprattutto per la regolazione del sistema immunitario. Il microbiota – composto da varie famiglie di questi virus e batteri che devono

rimanere in un corretto rapporto tra “buoni” e “cattivi” – si estende in tutto il tratto gastroenterico, iniziando già dal cavo orale. E si calcola che questa nostra “popolazione” interna, se messa insieme, avrebbe un volume equivalente a quello di un pallone da calcio del peso complessivo di un chilo e mezzo.

Peccato che l'uomo della strada non ignori soltanto il ruolo essenziale del microbiota, ma addirittura la sua stessa esistenza. Con il risultato di iniziare a sbagliare e a farsi del male già dal mattino. Tutti i giorni. Come? Vado a braccio, menzionando gli errori alimentari più comuni, autentici atti autodistruttivi della flora intestinale: in

casa caffelatte zuccherato o, ancor peggio, al bar il cappuccino con la schiuma (e sta proprio nella schiuma – un concentrato di micidiale caseina – il peggior danno!); succhi di frutta in cartone iperdolcificati; biscotti e fette biscottate altrettanto dolci, intrisi di grassi saturi e prodotti con farine da dimenticare come la “00”, la peggiore di tutte ma, ahimè, la più usata; merendine spugnose, farcite di vari orrori e per di più glassate; abbondanti cucchiariate di una nota crema spalmabile; o, ancora, cereali per la prima colazione dolcificati con il più nocivo dei dolcificanti, lo sciroppo di glucosio-fruttosio, una porcheria presente ormai dappertutto, per di più in dosi massicce.

E così via, sorvolando per decenza e per carità umana sulle schifezze prese a metà mattina e a metà pomeriggio sul posto di lavoro, al distributore automatico. Fino a coronare questo “salutare” regime alimentare, all’ora di cena, rimpinzandoci proprio quando dovremmo mangiare di meno e il più sano possibile. E di che cosa ci rimpinziamo, per di più? Del peggio: pizza surgelata, sacchetti di chips di patate, panzerotti industriali impanati e già fritti, sedicente pesce, anch’esso impanato e sotto forma di barretta. O, ancora, una generosa fetta di formaggio, o un piattone di salumi dallo strano sapore plastico, in quanto “liberati” dopo giorni passati in una vaschetta

sigillata. Senza dimenticare le lattine di bibite dolci e gassate. Verdure? Sì, forse una foglietta di rucola giusto perché fa fico, come dicono certi *masterchef*.

Beh, in quali condizioni pensate che possa trovarsi il vostro microbiota se più o meno ogni giorno – fate un sincero esame di coscienza – vi nutrite così? Microbiota che quindi, messo fuori uso dal ripetuto consumo di queste “cose”, non farà più il suo dovere. Favorendo in questo modo l’ingresso nel nostro organismo di tutti i virus, oltre che d’altro; di tutte quelle scorie, insomma, che un microbiota in ordine e ben funzionante ci avrebbe invece fatto eliminare per via naturale.

Provate a cambiare abitudini e vedrete che già la sola influenza di stagione per voi e per i vostri bambini diventerà un pallido ricordo. Aggiungo che un microbiota “rotondato” può significare molto di peggio dell’influenza, come per esempio l’instaurarsi di gravi malattie autoimmuni. Perché di fronte al vilipendio provocato da una simile alimentazione il sistema immunitario giustamente si ribella e ci si scatena contro. E vi posso assicurare – questa è un’altra delle cose che non vengono dette e ripetute, forse perché ignorate – che dalle patologie autoimmuni a quelle oncologiche il passo è spesso molto breve.

Altre cause potenzialmente scatenanti

di questo “silenziamento” immunitario, oltre all'alimentazione sbagliata, sono l'inquinamento, lo stress fisico ed emotivo, il fumo e l'alcol. Senza dimenticare l'abuso di farmaci, su tutti gli antibiotici. Questa è una cosa che, da medico, mi manda davvero su tutte le furie. Sempre più spesso, infatti, pazienti arrivati in visita mi raccontano di aver assunto più volte antibiotici – su prescrizione medica! – non solo per una banale influenza, ma addirittura per una tosse che non passava. Anche per settimane. Pura follia! Quando sento queste cose io davvero mi chiedo dove abbiano studiato i colleghi che firmano simili ricette. Una sola settimana di antibiotici è infatti in grado di mandare

il microbiota in disbiosi (cioè in squilibrio); e per riportarlo nella sua condizione virtuosa, cioè in eubiosi, servono almeno due anni e con il supporto di una terapia mirata di probiotici.

Ma ritorno al latte e ai suoi derivati: tutti prodotti che contengono cose ben poco salutari come lattosio (uno zucchero), ormoni animali, fattori di crescita cellulare e soprattutto la peggiore, la caseina, proteina principe del latte. A tutto questo lo yogurt aggiunge la sua forza di acidificazione intrinseca (oltre a dolcificanti, coloranti, addensanti e altre amenità artificiali spesso aggiunte). Già...

l'acidificazione! Proprio quella brutta bestia che, come ho spiegato, dovremmo tenere sempre sotto controllo. Quanto a ormoni e zuccheri, si tratta di cose con le quali le cellule tumorali vanno a nozze. Prevedo già la domanda che a questo punto tutti i pazienti mi fanno: “E il calcio? Come fa, senza latte e formaggi, chi soffre di osteoporosi, come per esempio le donne in menopausa?”. Più oltre, in dettaglio, in un capitolo più esteso e dedicato a questa famiglia di alimenti, risponderò anche a questa domanda.

LE FARINE BIANCHE

Scrivo “farine bianche” e lo faccio per riferirmi alle più diffuse, nonché alle

peggiori. Proprio quelle più usate, per ignoranza, nelle nostre case. E utilizzate di fatto quasi esclusivamente – per pure ragioni di costi – nella produzione di un numero infinito di pessimi cibi industriali. **Su tutte, la peggiore è proprio l'onnipresente “00”, quella che invece dovremmo lasciare sugli scaffali.** Scrivo “farine bianche” per distinguerle da quelle naturali, veramente integrali (non per finta), non raffinate, non ricavate da spighe trattate con glifosati, oltre che, vivaddio, per davvero autoctone, cioè italiane. Scrivo “farine bianche” e punto il dito accusatore – ormai sapete già anche questo – contro qualcosa d'altro che contengono oggi sempre più in

pericoloso eccesso: il glutine, una proteina che da che mondo è mondo è sempre stata presente nei chicchi, in natura, ma in percentuali tollerabili da tante persone. Peccato che...

Peccato che il cosiddetto “progresso” abbia voluto mettere anche qui il suo zampino. Per prima cosa **alterando la naturale capacità di produzione delle spighe**. I grani antichi potevano produrre 20 quintali per ettaro, ma le leggi dell'economia hanno preso il sopravvento su quelle della Natura facendo sì che, attraverso maneggi vari quanto innaturali, tale resa sia stata raddoppiata fino ad arrivare a 40-50 quintali per ettaro. È stato insomma riservato alle spighe lo stesso

trattamento subito dalle povere mucche, costrette a passare dalla loro naturale produzione giornaliera di 20 litri di latte a una cinquantina, con casi che negli Usa arrivano fino a 100. Vere “mostruosità”, per chiamarle con il loro nome. Mostruosità che hanno conseguenze negative sulla nostra salute, ma ottime e profittevoli per chi sta dietro questi business.

Non contenta di aver “gonfiato” all’inverosimile la capacità produttiva delle spighe, l’industria ne ha anche potenziato la percentuale di glutine. Essendo infatti una potente colla (*gluten*, in latino significa appunto “colla”), questa proteina “tiene insieme” meglio gli impasti, agevolando i

processi produttivi e il lavoro delle macchine. Senza dimenticare che con tutto quel glutine la pasta può essere venduta alle massaie con l'invitante slogan "Non scuoce mai".

"Vabbè, tutto qui?", si chiederà qualcuno.

No: il dito accusatore contro il glutine lo punto per qualcosa di molto più serio. Questa proteina, a maggior ragione se innaturalmente potenziata, è infatti la responsabile n° 1 di quello che ho già detto: l'asfaltamento del sistema immunitario, dato che si stende e si accumula via via su quello che è il nostro sistema di difesa. Vi si stende sopra e lo addormenta, disinnescandolo. Al tempo stesso altera la permeabilità

della mucosa intestinale, lasciando passare nel nostro torrente sanguigno tutto quello che non ci dovrebbe mai passare.

Capitolo 5

EDUCHIAMO I BAMBINI A DIVENTARE ADULTI PIÙ SANI

Nel capitolo precedente ho detto che alla base di una sana alimentazione ci dev'essere ogni giorno un apporto elevato di verdure, in quanto sono le nostre prime armi di difesa. Difesa da che cosa? Dall'acidificazione del tessuto connettivo provocata da alcuni cibi sbagliati e mangiati in eccesso (zuccheri, carni, frutta, farine) ma anche da stress fisico e mentale, arrabbiature, inquinamento. Questo devo dirlo a tutti,

in generale, ma sento di doverlo dire con maggiore forza a quegli adulti che svolgono anche la difficile, ma fondamentale, “professione” di genitori e nonni. Voglio far capire loro che, **se ai loro piccoli non piacciono le verdure, questa non può e non deve mai diventare una giustificazione valida per rinunciare a portarle in tavola.** E intendo sempre, ogni giorno, almeno due volte al giorno.

I bambini sono il frutto del nostro amore e il delitto peggiore che possiamo commettere nei loro confronti è quello di dare loro cibi sbagliati o di non far mangiare loro quelli giusti. **L'adulto sano di domani lo si costruisce nei primissimi anni di vita.** Dobbiamo

quindi iniziare noi, i “grandi”, a dare il buon esempio, mettendo nei nostri piatti sempre e soltanto le cose giuste. Dimostrando poi, davanti ai bambini, di mangiarle di gusto, anche se non fosse del tutto vero. Così i piccoli impareranno.

Proprio per questo vado ripetendo che, al posto di tante costose e dispersive gite scolastiche, sarebbe infinitamente più utile che la scuola dedicasse qualche ora alla corretta educazione alimentare, facendo entrare in aula bravi medici con il dono della comunicazione, ma anche qualche bravo chef che abbia studiato queste cose. Persone in grado quindi di spiegare in modo sereno e magari anche divertente il perché e il percome

bisogna adottare una corretta alimentazione. Aggiungendo nei dovuti modi, con le ovvie cautele, quali possano essere le conseguenze negative che prima o poi arrivano a chi invece insiste con il mangiare cose sbagliate. So che i bambini capirebbero e potrebbero così diventare a loro volta i primi “poliziotti alimentari” a casa loro, capaci di riprendere i genitori per eventuali acquisti sbagliati e malsani.

Sarebbe inoltre auspicabile, o meglio doveroso, che da tutte le scuole di ogni ordine e grado sparissero per sempre i distributori di dolci, merendine e bibite iperzuccherate, limitando l’offerta all’acqua minerale e a prodotti (cercandoli, oggi ci sono) fatti con

materie prime sane.

LA “PIGRIZIA” È NEMICA DELLA SALUTE

Una volta acquistate, le verdure vanno ovviamente lavate accuratamente, come facevano le nostre nonne e mamme. Proprio per questo io consiglio di evitare le verdure vendute come “già lavate” e confezionate in buste di plastica. Non lo dico per accusare qualcuno, ma per il semplice motivo che non mi fido, nel senso che non posso delegare ad altri quello che invece è un compito mio. Non mi fido perché io, consumatore, non posso controllare che cosa avviene, come avviene, con quale acqua, in tutte le fasi nelle catene di

trattamento e confezionamento. Ma non mi fido anche perché **ho seri sospetti in merito a quali processi biochimici (muffe) possano formarsi nelle confezioni chiuse di un prodotto che per forza di cose è umido.** Non si può accettare la sbrigativa, immotivata e autoassolutoria scusa che quei sacchetti “sono così comodi e mi fanno risparmiare tempo”. Nel caso di tempi per davvero stretti, consiglio di avere semmai sempre in freezer una riserva di verdure surgelate al naturale, dato che il gelo è senza dubbio il più sano e il più sicuro dei conservanti. La tecnologia del freddo permette di disporre continuamente di tutti i prodotti legati a cicli stagionali che rispondono alle

necessità alimentari e alle capacità metaboliche. Pertanto le verdure surgelate rappresentano una delle massime evoluzioni in cucina perché consentono di avere una materia prima fresca, raccolta al giusto grado di maturazione rispettando il calendario agronomico, subito surgelata utilizzando esclusivamente il freddo, di alta qualità, estremamente pratica senza nulla togliere al piacere personale di cucinare. Basterà tuffarle per qualche minuto in acqua bollente o cuocerle in padella con un filo di olio extravergine per avere la giusta dose giornaliera di antiossidanti.

Quella della fretta è un'abusata scusa per non dover preparare le verdure. Ed

è inoltre l'alibi, con conseguenze ancora peggiori, per portare in tavola pessimi e malsani prodotti già pronti, cucinati e confezionati. La verità è invece spesso un'altra: perché devo faticare? Basta una "botta" nel microonde e via. No, così non va bene. E, ciò che è peggio, non "fa" bene. **Di fronte alla salute, e a maggior ragione quando si tratta di quella dei nostri figli, la pigrizia non è mai ammissibile** e men che meno giustificabile. **Il tempo lo si può e lo si deve trovare sempre**, costruendo e dandoci una scala di valori da rispettare e da anteporre a tutto il resto. Anche a costo di fare alcune piccole, e peraltro risibili, rinunce.

Questo vale tanto per la verdura da

lavare accuratamente quanto per una torta o per dei biscotti da fare in casa con ingredienti sani, da preparare magari alla sera per la colazione del mattino, o per la merenda, al posto di certi prodotti dubbi, iperzuccherati, ipergrassi, impastati con farine iper-raffinate (ergo impoverite) e quel che è peggio iperglutinate. Proprio quelle “cose” – continuo a rifiutarmi di chiamarle “cibi” – che compriamo per abitudine. O perché non ci costa fatica prepararle. Oppure perché è più facile convincere i nostri cari a mangiarle. Le brave mamme non sono quelle “finte” donne manager sempre di corsa degli spot, quelle che tornano a casa e in pochi secondi, con il sorriso smagliante,

il rimmel perfetto, i tacchi alti e ancora infilate nel tailleur professionale mettono in tavola in pochi secondi una cena di robaccia pronta.

Bisogna invece capovolgere il concetto e abolire dal nostro modo di pensare certe idee e dal nostro vocabolario determinate parole. La semantica ha infatti il suo peso anche quando si parla di salute e benessere: quindi **queste incombenze domestiche non devono mai essere intese e definite come “fatiche”, ma devono anzi diventare piaceri riscoperti.** La posta in gioco è troppo importante, pensiamoci. Parliamo della salute dei nostri figli, oltre che della nostra. Non dell'*Isola dei famosi*.

Quanto al tempo che questi impegni richiedono, certo che ce ne vuole di più rispetto a ficcare in forno quattro panzerotti pronti impanati, sarei una sciocca a negarlo. Ma, volendo, questo tempo lo si trova anche se lavoriamo, rubandolo magari a cose non essenziali: una partita a carte, uno scambio di post sui social network, la puntata di una telenovela, di un talent show o appunto di qualsiasi altra trasmissione idiota. Rinuncia, quest'ultima, che darà anche un ulteriore e immenso beneficio alla nostra salute mentale, oltre che a quella dei nostri occhi.

PICCOLI CHEF CRESCONO (E MEGLIO)

Volete che vi sveli un trucco per convincere i bambini ad abbandonare le cattive abitudini alimentari e ad assumere invece quelle buone? Facile: coinvolgeteli in prima persona in questi piccoli lavori di cucina alla sera, quando voi avete già lavorato e loro hanno finito i compiti. **Fate in modo di trasformare i piccoli lavori domestici in nuovi giochi; e loro stessi nei vostri collaboratori,** tenendoli ovviamente sempre lontani dai fornelli, dal forno e dai coltelli. Io l'ho sperimentato con mio nipote, che si diverte moltissimo quando può lavorare sul tavolo infarinato, "sporcandosi" le mani mentre prepara gli impasti di quelle che non diventano così una pizza o una torta

qualsiasi, ma la “sua” pizza o la “sua” torta. Volete mettere?

Per loro sarà inoltre senza dubbio più sano impiasticciarsi con acqua, uova e farina (ovviamente buona, senza glutine) piuttosto che certe viscide e fosforescenti schifezze vendute come giochi e *Made chissà come e chissà con che cosa* in Cina o in altri Paesi cosiddetti emergenti, là dove i controlli tossicologici sui materiali sono inesistenti. Non solo: Paesi dove, ancor peggio, altri bambini meno fortunati dei nostri vengono sfruttati per produrre proprio quelle robacce. Perché quelli non sono nemmeno giocattoli, dal momento che i veleni non li assumiamo soltanto per bocca, ma anche a livello

cutaneo.

Ne trarranno un ulteriore vantaggio i piccoli e lo trarrete al tempo stesso voi tutti, in famiglia, **imparando a riscoprire la “socialità” domestica ormai dimenticata** per colpa del pigro automatismo che ci induce a sederci tutte le sere davanti alla scatola nera della tv, come manichini muti e passivi, ammazzando così il dialogo familiare e dimenticando quanto sia bello scambiare battute e farsi qualche risata.

Scusate per la digressione, ma in questo contesto mi pareva importante e doveroso farla. Anche questa è salute: salute mentale.

Ritorno alle verdure ricordando che, quando se ne parla, c'è sempre il solito

sapientino che tira in ballo i pesticidi o altro come argomenti polemici per non metterle in tavola. Non dategli retta. Innanzitutto, è giusto ricordare che oggi la diffusione di alimenti biologici costituisce una seria realtà e un'offerta importante che fino a qualche tempo fa non c'era. E sono in aumento mercati come quelli gestiti per esempio da associazioni come Coldiretti o dalle cooperative, dove si trova di tutto: non solo le verdure, ma anche le uova, la frutta e le carni bovine o bianche. A proposito di nuove e sane abitudini, potrebbe diventare tale anche una gita in campagna nel weekend, alla ricerca di fattorie dove poter fare il pieno di cose buone da tenere in congelatore pronte

all'uso. Lo dico da non carnivora: una fetta di carne di origine controllata, di un animale nutrito libero al pascolo, e quindi felice, senza additivi o mangimi sospetti, sarà senz'altro meglio di quella strizzata dentro una scatoletta di latta e lì rimasta per anni in pessima compagnia: sale, zucchero e glutammato.

“Ma è così comoda!”, dirà qualcuno.

“Ma fa così male!”, ribatto io.

Se volete una conferma, chiedetelo all'intestino, il vostro secondo cervello, e vediamo che cosa vi risponderà.

Avendo toccato in questo capitolo l'argomento “cibi preconfezionati” e “pronti da cucinare”, vi racconterò un aneddoto capitatomi un po' di tempo fa. Ve lo racconto perché lo ritengo

illuminante: riguarda una coppia di anziani coniugi senza figli, ma con una badante che faceva anche la spesa su loro ordinazione. Un infermiere mi fece vedere gli esami della moglie e io, sconcertata dai risultati, decisi di recarmi in visita domiciliare. Lei era diabetica, obesa, con ulcere agli arti inferiori che non rimarginavano più (anch'esse conseguenza del diabete), colesterolo e trigliceridi fuori norma in modo spropositato, pressione alle stelle e via elencando... Mentre visitavo lei, mi cadde lo sguardo sul marito: bianco come un cencio, immobile in poltrona, quasi cieco. Dopo averlo visitato, gli prescrissi a sua volta alcuni esami anche perché, oltre a tutto il resto, ebbi il

sospetto che potesse avere un tumore al colon. Avevo visto giusto: quel mio sospetto fu poi confermato dagli esami che rivelavano una grave anemia e marcatori tumorali fuori dai *range*.

Decisi, allora, di fare quello che fa il dottor House nei suoi telefilm: andai a controllare in cucina di che cosa si nutrissero. E sono straconvinta che, in molti casi in cui risulta particolarmente difficile individuare la vera causa di certi sintomi, questa dovrebbe o quantomeno potrebbe diventare una prassi, da parte di noi medici.

Comunque, sta di fatto che nel loro frigorifero trovai solo cibi confezionati, precotti e pronti da scaldare. In maggioranza erano di quelli del tipo

peggiore, nel senso di più malsano, quelli farciti e impanati, tanto per aggiungere danno al danno. Nefandezze alimentari che arrivavano a domicilio con un furgone, ordinate da un catalogo. C'era quella "roba" lì, più litri e litri di bibite iperzuccherate, cotolette anch'esse già impanate, formaggi vari, buste di salumi e insaccati e ovviamente gelati, budini pronti e frutta a volontà. Quel frigorifero racchiudeva, insomma, il peggiore dei miei incubi.

La mia contromisura fu quella di "ribaltare" drasticamente, da cima a fondo, le pessime abitudini alimentari della coppia. Risultato? Lei perse 15 chili in tempi rapidissimi e lui fu operato per tempo al colon. Le ulcere di

lei, una volta corretto il diabete e usata anche l'ozonoterapia (terapia medica naturale nella quale sono specializzata e che utilizzo per numerose patologie, ma anche come arma in più di oncologia integrata), finalmente si rimarginarono ed entrambi ripresero a uscire regolarmente di casa, abitudine che avevano perso ormai da anni.

Capitolo 6

IL REGIME ALIMENTARE NON DIVENTI MAI “RELIGIONE”

Io non sono vegetariana, né vegana, né fruttariana (i fruttariani sono coloro che si nutrono esclusivamente di frutta). L'ho già detto, ma è giusto spiegare anche il perché. **Se sono laicamente onnivora è perché, da oncologa, ho imparato a considerare le fedi alimentari come squilibrate, se non del tutto sbagliate. A suggerirmelo non è un altro credo di senso opposto, ma**

unicamente l'evidenza clinica basata sulle condizioni dei malati che vedo ogni giorno, oppure dai risultati degli esami che mi vengono inviati via e-mail da un amico o da un familiare. Dimenticatevi quindi certe diete assolutiste e prive di legittimazione medico-scientifica che trovate su Internet, leggete sui giornali o sentite decantare in tv da gente con approssimative competenze mediche, se non da veri e propri ciarlatani illuminati dalla luce fasulla dei riflettori. Dimenticatevene perché nella migliore delle ipotesi vi porteranno da una delusione all'altra sul fronte del dimagrimento. Ma nella peggiore potranno trasformare i vostri leggeri

acciacchi in patologie croniche.

Ognuno di noi, infatti, è un caso a sé. Vale per i regimi alimentari, ma anche e soprattutto per le cure e le terapie. Perché se la Medicina basata su protocolli uguali per tutti rappresenta senz'altro una potenzialità, è giocoforza anche una potenzialità limitata. Mi spiego ancora meglio per non essere fraintesa: **tutti i protocolli sono sacrosanti** in quanto preziose e irrinunciabili conquiste della scienza medica **nella lotta contro il male. Ma per forza di cose non possono adattarsi al 100% a ogni malato.** Sono le armi che, ringraziando il Cielo, abbiamo a disposizione. E per fortuna la ricerca ce ne propone ogni giorno di

nuove: più efficaci, più mirate, sempre più precise. Io stessa ho usato i protocolli, in Italia, per più di vent'anni; anni scanditi da gioiose vittorie e, ahimè, anche da dolorose sconfitte. Da quando però posso usare gli stessi identici farmaci, ma con modalità, dosaggi e tempistiche personalizzati, individuali, constato ogni giorno quanto sia veritiera l'affermazione del professor Lagarde, quando ripete che “non dovrebbe essere mai il paziente ad adattarsi al protocollo, ma semmai il contrario”.

Scusate la digressione, ma mi serviva per spiegare meglio il ragionamento iniziale. E cioè: **se è auspicabile che diverse e tagliate su misura di ognuno**

di noi, come abiti di sartoria, siano le cure, a maggior ragione dovrebbero esserlo anche i regimi alimentari; e questo proprio perché sono strumenti di prevenzione e di “cura” alla portata di tutti. Chi si imposterà sul regime giusto avrà così maggiori possibilità di evitare, in futuro, l’eventualità di ammalarsi e quindi la necessità di dover ricorrere a trattamenti costosi, dolorosi e a tante medicine.

Qualcuno potrà obiettare, e mi sembra già di sentirlo: “Ma che cosa vuoi che ne sappia un’oncologa di alimentazione? Che si occupi piuttosto di guarire la gente dai tumori!”.

Obiezione tre volte sbagliata.

È sbagliata una prima volta perché

l'indissolubile nesso tra cibo e salute io lo conosco meglio di tanti che stanno in pianta stabile in tv dalla mattina alla sera. Lo conosco se non altro perché io, invece, dalla mattina alla sera vivo accanto ai malati e “per” i malati. Tutti i giorni.

Obiezione sbagliata una seconda volta perché il nesso tra alimentazione e malattie può essere ignorato solo da chi non ha studiato, e quindi ignora i dati di congressi come quelli della SIO, la Società internazionale di Oncologia integrata, che stima in un 45% il ruolo del cibo (sbagliato) come causa dei tumori.

Infine, obiezione sbagliata una terza volta perché, oltre a cercare ogni giorno

di guarire le persone dal tumore, mi batto affinché la gente di tumore proprio non si ammali, cosa che è possibile *anche* con un corretto regime alimentare.

Lo dico senza ovviamente dimenticare il ruolo negativo svolto dall'inquinamento ambientale, dal fumo, dallo stile di vita stressato e stressante che conduciamo. E senza scordarmi mai, tra gli elementi scatenanti, i grandi traumi psicologici (familiari, sentimentali, in campo lavorativo eccetera) nei quali possiamo incorrere. Ciò che voglio dire, se vorrete credermi, è che preferirei essere disoccupata, ma in un mondo finalmente libero da certe terribili malattie. **Non c'è sconfitta peggiore, per un medico**

che crede nel proprio lavoro, di dover vedere una persona morire soffrendo. Voglio e devo quindi ribadire una volta di più che il nesso tra cibo sbagliato e malattie tumorali (ma anche croniche e autoimmuni) è assolutamente fuori discussione. Così come lo è in senso positivo il suo opposto, cioè il nesso tra alimentazione corretta e buono stato di salute.

Proprio per questo ribadisco anche qui, in un libro, quello che dico dovunque, in qualsiasi sede: nessun collega dovrebbe permettersi di dire a un malato oncologico “mangi pure quello che vuole”, frase che so purtroppo essere detta fin troppo spesso. Per lo stesso motivo – anzi a maggior

ragione! – quella frase io non la direi mai a un mio “ex paziente” nemmeno quando, basandomi sui risultati degli esami strumentali e sui marcatori tumorali rientrati nella norma, risultasse essere guarito. Non posso dirgli quella frase scellerata perché è proprio dal momento in cui legge la parola “guarito” che deve rigare diritto, anche più di prima, ma soprattutto **per sempre**. Non posso insomma illuderlo di poter tornare a vivere come faceva prima, proprio perché era stato quel “come faceva prima” a farlo ammalare. Questa è una regola fondamentale, perché il peggiore degli incubi – la recidiva – è sempre in agguato. È un incubo per il paziente, ma lo è anche per me.

Quella del nesso indissolubile tra alimentazione e malattia è più di una profonda convinzione; ed è maturata in tanti anni interrogando sempre, come prima cosa, senza mai badare all'orologio, chi si siede per la prima volta davanti a me. Chiedo tutto di lui (o di lei) e dei suoi familiari, delle sue/loro abitudini alimentari e della sua/loro storia medica, degli eventuali interventi chirurgici subiti, dei farmaci assunti, delle intolleranze così come delle allergie. Senza dimenticarmi di indagare a fondo come si sentano, proprio dal loro punto di vista di non medici: se avvertono cioè disturbi anche leggeri, all'apparenza insignificanti eppure ricorrenti, o se hanno magari

intuito quale sia il loro organo più delicato e soggetto a problemi o malfunzionamenti. È solo su quella base, ascoltando a lungo e al termine di una visita scrupolosa e di un'accurata lettura degli esami clinici, che è possibile stilare un regime alimentare tagliato su misura di ogni singola persona.

Seguire la “dieta del fantino” o una “iperproteica” o quella “di sola frutta” o qualsiasi altra demenziale novità che vi prometta di vivere chissà quanti anni cavalcando mode superficiali e abissali ignoranze è un atto di pericolosa sconsideratezza. Partite invece dal caposaldo che siamo tutti diversi l'uno dall'altro; e mettetevi bene in mente che mangiare cibi sani,

con misura, alternandoli e soprattutto **variandoli sempre** è la regola basilare per mantenersi in buona salute. Senza dimenticare – lo scrivo anche se mi pare ovvio – le sane abitudini di non fumare e di svolgere una seppur minima attività fisica, non competitiva e quindi proprio per questo non stressante.

Piccola parentesi sul fumo, se me lo consentite: se sul fronte cibo sono indiscutibilmente molto esigente e severa, pur ammettendo qualche episodico “strappo”, quando parlo del fumo non soltanto riconosco di essere una assoluta talebana, ma rivendico con orgoglio questa definizione. **Il non fumare, o lo smettere di fumare, non può essere una possibile opzione, ma è**

un assoluto obbligo. Il vizio del fumo non è infatti soltanto all'origine del tumore al polmone, come crede la maggior parte delle persone, ma lo può essere di diverse altre neoplasie, come per esempio quella alla vescica. Non solo: il fumo è anche il più micidiale acceleratore di qualsiasi altro tumore, nel senso che ne potenzia la gravità e gli mette una gran fretta addosso, molta più fretta di quella che di norma hanno purtroppo i tumori. E aggiungo: non conta che fumiate "solo due o tre sigarette al giorno, dottoressa", se lo fate da anni. Perché più lungo è il tempo dal quale una persona fuma e peggiori saranno i danni alla sua salute. Ma c'è di peggio: più lungo è quel tempo e più

difficile sarà per l'oncologo cercare di curare e sconfiggere quel tumore. Perché il danno da fumo si accumula. Vale per il fumo proprio come per il mangiare.

Circa l'attività fisica, invece, è sufficiente una **mezz'ora di camminata quotidiana a passo deciso. Vi farà senz'altro meglio di una corsa di un'ora sul tapis roulant con le cuffie nelle orecchie o di una partita a calcetto**: né l'una né l'altra sono infatti sport, ma soltanto altro stress, anche se voi pensate – erroneamente – di scaricare in quel modo quello accumulato sul lavoro. Piuttosto, andando e tornando dall'ufficio prendete magari l'abitudine di scendere dalla metropolitana o dal tram una fermata

prima. Basterebbe anche fare qualche rampa di scale a piedi. Abitate al settimo piano? Cominciate ad arrivare al quarto e poi a prendere l'ascensore per i piani mancanti, se proprio vi manca il fiato. E via così, aggiungendo un piano al giorno. Vedrete che, pianerottolo dopo pianerottolo, vi ritornerà anche il fiato. Rispetto alla palestra non costa nulla e vi farà senz'altro meglio.

Ma ritorniamo ai cibi. Pur senza aver studiato, i nostri vecchi conoscevano e seguivano la regola di un'alimentazione ragionevolmente onnivora. Forse per istinto, ma anche per necessità. Loro avevano avuto infatti, in media, una minore disponibilità economica e di

certo un'offerta di prodotti molto più ridotta rispetto a quella che abbiamo noi oggi. È vero, avevano purtroppo conosciuto anche le difficoltà e le ristrettezze degli anni di guerra, ma non avevano dovuto subire le quotidiane e insidiose tentazioni di tanti cibi superflui e perlopiù dannosi.

Certo, le generazioni passate morivano di malattie che oggi consideriamo banali malesseri, dato che allora la ricerca farmacologica non aveva fatto le conquiste delle quali possiamo beneficiare noi adesso. **Rimane il fatto che l'esplosione dei tumori ha avuto un'impennata negli ultimi trent'anni – e continua ad averla – da quando cioè l'alimentazione, da “povera” che era,**

è diventata via via più “ricca”. Ma ricca di che cosa? Bisognerebbe cominciare a chiederselo. Un esempio su tutti: dalle ricerche epidemiologiche (parlo di scienza, quindi, non di opinioni in libertà) è emerso come **i primi e devastanti tumori al seno del dopoguerra colpissero perlopiù donne appartenenti a ceti abbienti.** E questo proprio perché, avendo maggiori possibilità di spesa, potevano permettersi tutti i giorni carne, latte e formaggi; consumi che erano invece lussi eccezionali per la grande maggioranza delle persone.

Faccio una diversa considerazione, spostando un po' l'inquadratura e

regolando la messa a fuoco. Lo stesso primato italiano di longevità, detenuto dal nostro Paese fino al 2015 in un confortante *ex aequo* con i giapponesi, nasconde qualcosa che i soli numeri non dicono: a tenere alta quella durata di vita sono state proprio, per calcolo statistico, le generazioni dei nati negli anni Venti e Trenta, quelle temprate da privazioni e scarsità di cibo. Questo pur se a fronte di condizioni di igiene, di profilassi preventiva, nonché di lavoro ben peggiori delle nostre. Detto in termini crudi, ma reali, quelle generazioni sono state il frutto di una selezione: chi ce l'ha fatta l'ha avuta vinta anche su tante malattie. Malattie che invece oggi, nell'epoca

dell'abbondanza, colpiscono in modo allarmante ed esteso fasce d'età via via sempre più giovani.

Tutti si consolano dicendo che la durata della vita si è allungata. E questo è fuor di dubbio. Ma quasi nessuno aggiunge due cose, indispensabili per capire. E allora le dirò io. La prima cosa è che **questa longevità è però assicurata dalla “convivenza” quotidiana con una infinità di farmaci**, dagli antipertensivi ai regolatori tiroidei, per citare solo due categorie. Ma ciò che mi preoccupa maggiormente è che **il consumo cronico di questi farmaci inizia in età sempre più giovane rispetto al passato.** La seconda cosa, che i più ignorano anche

perché i media se ne guardano bene dal parlarne, è una triste evidenza che soltanto un oncologo può constatare purtroppo ogni giorno: **l'età di ingresso nella malattia oncologica si è abbassata e continua ad abbassarsi in modo allarmante.**

Quando ho iniziato la mia professione – faccio un solo esempio – i casi di tumore al seno riguardavano nel 99% dei casi donne dai cinquant'anni in su; mentre oggi, con questa patologia, arrivano in visita da me sempre più le trentenni e purtroppo anche le ventenni. E se per un medico tutti i malati sono uguali e meritano la medesima attenzione e dedizione, vi assicuro che dover combattere il tumore di una nonna

che ha già percorso quasi tutta la sua esistenza non è come doverlo fare se la malata è la giovane mamma di due bambini piccoli. Ma oggi, purtroppo, di drammi simili ne incontro quasi ogni giorno.

Dove voglio arrivare? Molto semplice: detto dell'inquinamento, che può colpire in certe zone più che altrove (ma comunque sia nelle grandi sia nelle piccole città) e detto degli stili di vita stressanti che conduciamo purtroppo quasi dovunque, sorge spontanea una domanda. Che cos'è scattato, di così negativo, negli ultimi decenni? E ancora, mi chiedo: perché – scorrendo per deformazione professionale i necrologi sui quotidiani nazionali e di provincia –

sono arrivata a constatare che ci sono ormai due fasce ben distinte di decessi, quelli di persone oltre gli ottant'anni e quelli di soggetti sotto i cinquanta?

Mi sembra doveroso e responsabile riconoscere che, oltre all'inquinamento e al nostro stile di vita troppo stressato, **la sola altra cosa davvero globalizzata e globalizzante, al giorno d'oggi, è l'alimentazione.** Perché, escludendo certe aree ancora sottosviluppate del pianeta – dove invece, per crudele paradosso, si muore purtroppo ancora per denutrizione, per l'acqua infetta o per la puntura di una zanzara –, non ci resta che ammettere un dato indiscutibile: **nel mondo occidentale e globalizzato mangiamo e beviamo ogni**

giorno quasi tutti, quasi dovunque, le stesse cose. Che in buona parte, lo dico da medico con gli occhi bene aperti, sono autentiche schifezze. E questo – mi chiedo e vi chiedo – vorrà pur dire qualcosa?

Ritornando alla regola aurea del “poco, ma di tutto”, posso aggiungere che in visita da me non arrivano soltanto gli onnivori, ma anche i vegani e i vegetariani. Questi ultimi perché il loro elevato consumo di frutta, carboidrati e dolci, spesso anche alle ore sbagliate (la sconosciuta Cronobiologia...) comporta inevitabilmente l'immissione nell'organismo di un pericoloso quantitativo di zuccheri. Mentre per quel che riguarda i vegani, l'elemento

costante che emerge quando parlo con loro di come si nutrono da anni, è che oltre ai tanti carboidrati e zuccheri aggiungono spesso anche l'uso massiccio e quotidiano di cibi a base di *seitan*, un micidiale impasto di glutine derivato dal grano tenero. Del glutine e dei suoi effetti devastanti sul nostro sistema immunitario ho già detto. E qui lo ribadisco. Aggiungerò che il *seitan* è privo di amminoacidi essenziali, su tutti la lisina; che i carboidrati in esso contenuti, come peraltro tutti i carboidrati, sono ad alto indice glicemico, ovvero tendono a far innalzare bruscamente la glicemia dopo l'ingestione (e gli zuccheri non bruciati si depositano nel fegato sotto forma di

grasso, favorendo la steatosi epatica); ha un bassissimo valore proteico e, da ultimo, è poverissimo di vitamine e di minerali come il ferro. Detto altrimenti, il *seitan* è una vera calamità alimentare che consiglio di evitare del tutto a chiunque si voglia bene e intenda mantenersi in buona salute.

A proposito di zuccheri e dei tanti pessimi cibi che li contengono, ho già accennato al **diabete: è una malattia non grave, ma gravissima**, che oltre a essere altamente invalidante può diventare **una porta spalancata ad altre e ancor più terribili malattie, anche di tipo oncologico**. E che dire della sindrome metabolica, quella che troppi – soprattutto gli uomini – prendono

sottogamba in modo irresponsabile, considerandola un disturbo sul quale è addirittura possibile scherzare con gli amici, massaggiandosi orgogliosamente la pancia, come se fosse un assurdo “primato” individuale? Intendo un giro vita superiore a 102 centimetri per i maschi e a 88 per le donne; una pressione arteriosa oltre i 130 su 90; il colesterolo oltre i 200 e i trigliceridi che superano quota 150; per concludere proprio con la “mina” innescata della glicemia quando supera 110 a digiuno.

Scherzare su queste cose al bar mangiandosi l'ennesima brioche, anziché correre immediatamente ai ripari, non è ammissibile. Perché è pericolosissimo. Peccato che, per colpa

di una diffusa ignoranza, lo facciano in troppi. Quindi lo dirò io. E a voce alta: chi somma due o tre o, ancora peggio, tutti quei sintomi corre un rischio di ammalarsi di diabete che è superiore di cinque volte rispetto a chi rientra nei valori normali. E lo ripeto: la vita del diabetico non la auguro per davvero a nessuno. Per non dire delle altre e ancora più gravi conseguenze indotte che il diabete è in grado di produrre. **Un diabetico corre infatti un rischio di ammalarsi di tumore che è da dieci a venti volte più elevato rispetto a quello di chi diabetico non è.**

Per questo mi infurio quando mi trovo davanti a casi come quello che mi capitò poco tempo fa e che cito spesso quando

parlo in pubblico. Lo cito perché quando lo racconto vedo che la gente capisce. È il caso di un bambino obeso, diabetico, con colesterolo e trigliceridi alle stelle, affetto da steatosi epatica al massimo stadio (quella con le *aree di risparmio*, e cioè “buchi” che si aprono sulla superficie di questo organo vitale, mettendolo via via fuori uso). Erano valori che nella mia carriera mi era capitato di vedere di rado, soltanto in ultrasessantenni che nella vita non si erano mai negati nulla. E invece tutto quel disastro lui lo aveva già a soli 11 anni! Non era nato così, povero piccolo, ma era stato ridotto in quelle condizioni da due genitori sciagurati che lo tiravano su da anni a forza di consumi quotidiani

di merendine, biscotti, torte pronte, creme spalmabili, cereali soffiati, budini, succhi di frutta industriali, tè pronti e bibite gassate. Era cresciuto per loro abissale ignoranza con il frigorifero e la dispensa sempre ricolmi di quelle porcherie.

Pensate forse che esageri e che quello fosse un caso più unico che raro? Sbagliato! Non immaginate nemmeno quanti fegati di giovani e giovanissimi in simili pessime condizioni stia vedendo e, ahimè, tastando con mano sempre più di frequente. Non solo quelli di bambini tirati su a merendine, ma anche fegati di ventenni che “sporgono” paurosamente; i fegati di chi, una sera sì e l'altra pure, celebra il rito malsano dell'apericena, e

cioè un mix di robbaccia di pessima qualità, unta e bisunta, pasticciata, con l'aggiunta di una bella dose di alcol.

Ma tornando ai più piccoli, mi rivolgo a padri, madri e nonni: aprite frigo e dispense e buttate via tutta quella roba, ma soprattutto non ricompratela mai più. Per lo stesso motivo vi esorto a **controllare sempre, sulle etichette, dove si nascondano, e in quali quantità, gli stramaledettissimi zuccheri.** E nella medesima logica raccomando a tutti di tenere sempre bassa la glicemia, controllo che oggi si può fare anche da soli in casa grazie ad apparecchietti dal costo ragionevole. Ribadisco una volta di più che è meglio mantenerla sotto il valore di 90 al

mattino a digiuno, anziché sotto quello canonico di 100. Quel 100 è una concessione sbagliata, è un valore troppo alto, perché farà credere a chi ha magari 105, o anche solo 102, di essere più o meno nella norma. No, per nulla, è già in zona rischio.

A mio modo di vedere sbagliano, pur se in buona fede, anche i **vegetariani** che, per evitare tanto la carne quanto il **p e s c e**, **compensano spesso con esagerati e altrettanto pericolosi consumi di formaggi e latticini** in genere. Per prima cosa, se il problema è la linea, non esistono formaggi magri. Ma non esistono nemmeno formaggi che fanno bene, pur dovendo ammettere che alcuni sono anche tremendamente buoni.

Il fatto è che se il lattosio – uno zucchero – si può eliminare in fase di lavorazione industriale, nei formaggi rimangono comunque la caseina, gli ormoni animali e i fattori di crescita cellulare. Senza dimenticare il loro elevato potere acidificante, che aumenta proporzionalmente alla durata della stagionatura. Un formaggio invecchiato 36 mesi ci acidificherà di più di uno di 12 mesi. Ma di latte e latticini parlerò più avanti.

Lo stesso discorso vale per i fruttariani e per i seguaci di qualsiasi altra forma di alimentazione “ideologicizzata”. Credetemi, l'estremismo a tavola non va d'accordo con la salute. Altrettanto dicasi per le

più diverse “mode”, “fedi” o “filosofie” alimentari. **E a proposito di mode del momento, apro una parentesi su quella degli estrattori di succhi da vegetali e frutta.** Non essendo del mestiere e ricorrendo quindi al fai-da-te scovato su Internet o su qualche libro, molti pazienti che pensano di avvalersi del “metodo Gerson” contro tumori e gravi patologie finiscono invece per combinare spesso dei bei guai. E molti di loro arrivano poi da me con esami preoccupanti. Questo perché:

per ottenere i loro estratti mixano spesso verdure non sempre compatibili con i loro rispettivi organismi dal momento che, come ho già detto, tutte le persone

sono diverse una dall'altra;
non pesando le verdure, ma buttandole a occhio e in grandi quantità nell'estrattore, non possono sapere quanti milligrammi di potassio e di sodio introitano, rischiando così di andare ad alterare, e ciò che è peggio a indebolire, il sensibile meccanismo della barriera cellulare, regolato proprio dal perfetto equilibrio di queste ioni (sodio e potassio); esponendo così le cellule a maggiori rischi di aggressione tumorale;
aggiungendo poi molto spesso frutta, anche nei mix di verdure, allo scopo di renderli più gradevoli al palato, innalzano senza poterlo sapere la glicemia causando picchi e facendo

intervenire per forza l'insulina, chiamata a riportare "la normalità". Insulina che però, come ho già detto, è purtroppo un pericoloso fattore di crescita.

Capitolo 7

LA CARNE: POCHI “PRO” E TANTI “CONTRO”

Lo dico subito, per fare chiarezza: **la carne non la elimino, ma mi limito a ridurla molto nelle quantità.** Faccio eccezione in casi di natura oncologica, come i tumori del colon, del retto o dello stomaco. Casi nei quali sarei un pessimo medico se non la proibissi del tutto. Ma è altrettanto vero che, proprio nel rispetto di quella diversità che ci caratterizza tutti, sarei altrettanto cieca se non concedessi a certi malati in trattamento chemioterapico, e quindi fortemente anemici, dosi minime di

carne proprio per sostenerli in una fase così difficile. Nella normalità, invece, come prevenzione primaria, raccomando a tutti di ridurre drasticamente il consumo di carne cercando comunque di trovare una buona macelleria dove ne vendano di sicura origine biologica, e cioè da animali che pascolano liberi e nutriti in modo naturale. Tra poco spiegherò con qualche esempio il perché.

Premesso questo, è scientificamente dimostrato come un eccesso di carne, specie se “segnata” di nero su una griglia, sia all’origine di gravissime forme di tumore come quelle appena menzionate e che coinvolgono ad ampio raggio l’intero apparato digerente. I

grassi alimentari che bruciano sulla griglia generano infatti anche gli idrocarburi policiclici aromatici e il benzopirene, sostanze inequivocabilmente e altamente cancerogene. Che mangerete insieme con quella carne. Fu un ricercatore americano, Denis Burkitt, nel corso dei suoi viaggi in Africa nella prima metà del Ventesimo secolo, a scoprire come alcune popolazioni che quasi ignoravano il consumo di proteine e grassi di origine animale, ma che invece si nutrivano con grandi quantità di fibre vegetali, non sviluppavano malattie dell'apparato digerente e nemmeno di tipo cardiovascolare.

La carne, inoltre, contiene ormoni

sessuali e fattori di crescita, ovvero proteine che stimolano la proliferazione cellulare. Sì, ho parlato di ormoni sessuali, e a questo proposito ho altri aneddoti da raccontarvi. Anni fa, alcune mie infermiere si rivolsero a me molto spaventate perché sia le loro figlie sia altre compagne di scuola di appena nove anni dovevano essere sottoposte a iniezioni antiormonali per evitare che mestruassero. A soli nove anni! Mi chiesero come poteva essere accaduta una cosa simile, e in tal numero, tenendo conto che loro erano persone attente a che cosa mettevano in tavola. “Sai dottoressa, noi da sempre diamo solo carni bianche, perché abbiamo sentito parlare dei rischi insiti

in quella rossa”. E io: “Ma dove la comprate?”. La risposta fu quella ovvia: “Al supermercato”. Pensando di fare cosa giusta, avevano dato alle bimbe carni che invece, in tutta evidenza, erano frutto di allevamenti intensivi, con ricorso ad addizioni ormonali nei mangimi usati per poter aumentare velocemente le dimensioni degli ex pulcini. **Più che polli, bombe di estroprogestinici.** Così facendo, in modo inconsapevole, avevano creato da un lato alle loro figlie quegli importanti squilibri ormonali già visibili, e da un altro le avevano messe anche a rischio di possibili future patologie ovariche, mammarie e tiroidee.

Non va poi dimenticato, sempre

parlando della carne, il suo alto potere acidificante. E l'acidificazione, come ho già detto e ripeterò ancora, senza mai stancarmi di farlo, è tra i primi fattori che dobbiamo evitare per rimanere in buona salute. Ci costi fatica oppure no, il nostro sforzo dev'essere quello di rimanere il più possibile "basici", quindi alcalini, che è appunto l'opposto di "acidi". A dirlo e a ripeterlo non sono soltanto io, per una mia capricciosa volontà di colpevolizzare certi cibi; a farlo sono, come me, tanti altri colleghi medici di tutto il mondo. Un'ulteriore conferma ci arriva in modo inoppugnabile da infiniti studi epidemiologici che dimostrano come gli Stati Uniti – dove il consumo della carne

è altissimo e per di più aggravato dalla nociva abitudine della cottura sul grill – detengono il poco invidiabile record dell'incidenza di tumori allo stomaco, al colon e all'apparato digerente in genere.

Due più due, ahimè, fa troppo spesso quattro. È una triste “addizione” che mi tocca constatare e verificare ogni giorno, scorrendo per la prima volta gli esami clinici di nuovi pazienti in arrivo da ogni parte d'Italia o dall'estero. **Ormai, leggendo alcuni valori alterati, sono in grado di dire quale sia sempre stata l'alimentazione abituale della persona che ho davanti.** Faccio, insomma, il processo all'incontrario e vi assicuro che mi capita di rado di sbagliarmi. Dirò di più: **basandomi su**

quegli stessi esami e sintomi riesco a intuire da quale area geografica provenga quel paziente, già prima che sia lui (o lei) a dirmelo. Questo perché certe abitudini alimentari, consolidate magari per tradizione, ma comunque spesso sbagliate, si riflettono puntualmente nei medesimi valori alterati.

Dai miei colloqui emerge come, per esempio, in determinate zone del Nord Italia – cito il caso della lombarda Brianza, sia perché la conosco molto bene sia perché purtroppo vedo tanti pazienti arrivare da lì – si faccia ancora un massiccio uso, in cucina, di burro. Ma tanto burro! E quel che è peggio di margarine, al posto del sano olio

extravergine di oliva italiano. In tante case, al Nord, il burro viene usato al posto dell'olio perfino per fare la salsa di pomodoro; cosa che, se me lo consentite, oltre a essere una pessima abitudine dal punto di vista salutare, è un oltraggio al palato e una bestemmia gastronomica.

Fanno così perché così si era sempre fatto in casa. Per abitudine, insomma, anche perché in passato l'olio extravergine da quelle parti non c'era, o era un lusso quasi "esotico". Pessima abitudine, comunque; oggi aggravata, con il raggiunto benessere economico, da elevati e spesso quotidiani consumi di carni rosse. Mi è capitato di visitare famiglie intere dove si mangiava carne

addirittura due volte al giorno, a pranzo e a cena. Inutile dire che presentavano una singolare “familiarità” con i tumori all’apparato digerente. Per non dire poi dei consumi di salumi e insaccati, mangiati una volta al giorno come sostituto di uno dei due pasti. Quindi non soltanto carne, ma proprio quella suina, e cioè quella che fa ancora peggio alla salute. Fa peggio perché il maiale è un animale che non suda e quindi trattiene tutte le sue tossine. Fa peggio perché è un animale onnivoro che mangia qualsiasi cosa, anche i suoi simili morti. Fa peggio, infine, in quanto è carne lavorata e trattata; non solo con dosi massicce di sale, ma anche con nitriti, conservanti che possono subire

modificazioni chimiche e trasformarsi in nitrosammine, ovvero molecole potenzialmente cancerogene. **A rappresentare un'eccezione**, ma comunque sempre a condizione che si tratti di consumi ridotti e saltuari, **può essere un prosciutto crudo di qualità** come quello delle due più note zone di produzione italiane – Parma e San Daniele – dato che nei loro capitolati non è previsto il ricorso a quei nocivi conservanti citati. Quello cotto, invece, è meglio dimenticarselo.

Sia ben chiaro: con quanto ho detto non intendo togliere a nessuno, nemmeno a me stessa, il piacere di una o due fettine di buon salame una volta ogni tanto. Ma devono essere per davvero

una o due e appunto una volta ogni tanto, perché l'assunzione ripetuta di certi conservanti è associabile a un aumento del rischio di tumore allo stomaco e al colon. **Raccomando quindi una grande misura nel consumo dei salumi**, che non possono mai diventare abitudine, come succede troppo spesso anche con i formaggi, che da antica e golosa eccezione sono divenuti per comodità cibi di uso quotidiano, dal momento che proprio come i salumi passano dal frigo alla tavola senza nemmeno la "fatica" di dover cucinare.

Come aggravanti, restando in quelle zone del Nord, potrei aggiungere un uso modestissimo di verdure e la quasi totale assenza, dai piatti, di un buon

pesce. Alle mie obiezioni in merito, sono ancora in tanti a replicare: “Ma dottoressa, il pesce fa puzza in cucina!”. A parte il fatto che esistono metodi di cottura in grado di evitare questo problema, mi sembra chiaro che non possano essere motivazioni così marginali a farci proseguire con simili errori di squilibrio alimentare. Ciò vuol dire incamminarsi lungo una strada che inizialmente è soltanto sbagliata, ma che col tempo sarà destinata via via a restringersi, a diventare più ripida e dissestata. Quindi più pericolosa.

Capitolo 8

MADRE NATURA NON USA PHOTOSHOP

Tornando alle nostre benedette amiche e alleate verdure, ho due facili consigli da dare. Il primo non è certo mio, ma antico quanto il mondo e vale ovviamente anche per la frutta: **acquistate sempre e soltanto prodotti di stagione.** Raccomando poi che siano italiani, e questo per accorciare il più possibile i tempi di trasporto e conservazione. E aggiungo che siano “autenticamente” biologici, senza quindi badare al loro aspetto esteriore. Mi spiego: una mela così perfetta da sembrare uscita da un

trattamento con Photoshop, come succede ai fondoschiena di certe attrici o soubrette pubblicati sui giornali, nasconde spesso mesi e mesi di frigorifero e maquillage ben poco naturali. Mentre una sua cugina magari un po' stortignaccola, bitorzoluta e ruvida, oltre a uno straordinario sapore, vi assicurerà un nutrimento sano. Dimenticatevi quindi delle mode, dei trend e anche di certi raffazzonati suggerimenti dietetici pubblicati sui magazine o su Internet.

Il secondo consiglio, conseguente al primo, è: **fate del verduraio il vostro migliore amico, cosa che vale anche per il pescivendolo, per un bravo fornaio “innovativo” e per il**

macellaio. Prendete la buona abitudine di parlare con loro dei prodotti che hanno in vendita. È una prassi anche umanamente piacevole, che vi aiuterà a conoscere e a riconoscere molto meglio quei prodotti, a sapere da dove provengono, ma anche a imparare nuovi trucchi su come cucinarli. Aggiungo un vantaggio ulteriore, per voi e per l'ambiente: data la prossimità di queste preziose botteghe alle vostre case – ci sono in tutti i quartieri – userete di meno l'automobile e di più i piedi. Tutto di guadagnato sia per la salute sia per le vostre tasche. Senza dimenticare un aiuto dato alla qualità dell'aria che respiriamo.

Quali verdure consumare? Tutte: dalle

insalate ai radicchi, dalle cicorie alle bietole, dagli asparagi ai finocchi, dai porri ai carciofi, dalla borragine alle zucche, senza dimenticare mai le meravigliose e benefiche cipolle. Andateci invece piano con le solanacee (pomodori, peperoni, melanzane), in quanto troppo ricche di poliammine, caratteristica che riguarda peraltro anche le patate, molto utilizzate dagli italiani sia in cucina sia al ristorante, ma troppo ricche pure di amido. Patate che, oltretutto, non sono nemmeno verdure, ma tuberi.

Evitate invece come la peste le patate fritte in sacchetto o in tubi colorati, le stesse sempre pronte sui banconi dei bar, all'ora dell'aperitivo,

in ciotoline alla portata delle mani di chiunque. A parte la loro oggettiva e intrinseca nocività, evitatele anche per motivi igienici. Sì, igienici. Fermatevi per un attimo a pensare a che cosa possono avere toccato le mani di altri avventori che si sono serviti prima di voi, ma anche le vostre: banconote, il corrimano di un palazzo, la maniglia di un tram, o qualcosa d'altro, molto più "personale", di chi magari è uscito dalla toilette del bar dimenticando di lavarsi le mani. Soprattutto, cercate di far sì che i vostri figli non prendano la pessima abitudine – ma l'espressione giusta è "il vizio" – di mangiarle. Non bisogna mangiarle mai! Né a tavola né fuori pasto come spezzafame o merendina.

Oltre ai grassi scadenti con cui vengono fritte, le chips che scrocchiano sono il concentrato di uno dei peggiori nemici della nostra salute: il sale. E paradossalmente hanno anche un indice glicemico altissimo.

Semmai, in cucina preferite le “batate”, le cosiddette “americane”, oppure quelle rosse, o ancora meglio le viola, conosciute come *vitelotte*. Crescevano anche da noi, una volta, crescevano in tutta l’Europa. Questo fino a quando l’industria non ha di fatto “imposto” quelle gialle per motivi di marketing: perché nessuno avrebbe mangiato delle patatine fritte scure. Così, convincendo gli agricoltori che anche per loro sarebbe stato più

conveniente, le antiche coltivazioni di tuberi sani sono state via via estirpate e sostituite da altre, di tuberi che sono solo “bombe” di amidi, ma che avrebbero sostenuto le quote di mercato dell’industria dei cibi pronti e poi dei fast food.

Il mio consiglio? Sostituite piuttosto le patate con le nostre ottime zucche, dalla mantovana alla napoletana: le zucche sono incredibilmente eclettiche per i mille modi di cottura che offrono e ricche di tante cose benefiche. Tagliate molto finemente con la “mandolina” e passate in forno si trasformano per esempio in *chips* molto più buone di quelle di patata in tubo o in sacchetto. E sono indiscutibilmente più sane.

Le verdure, in genere, sono nostre alleate per una lunga serie di motivi che nascono paradossalmente proprio da una carenza strutturale del nostro organismo: quella di non essere stato programmato per assimilare le fibre, in quanto privo dell'enzima indispensabile per farlo. Dal che discende la serie di effetti benefici alla quale ho appena accennato. **L'azione delle fibre è infatti della massima importanza** dal momento che aumenta la massa fecale, riducendone però il tempo di transito nel nostro corpo; diminuisce la concentrazione delle sostanze mutagene e cancerogene; riduce l'utilizzo di grassi e calorie; modifica il nostro pH, innalzandolo; rinforza la flora intestinale e l'attività

degli enzimi del colon; aiuta infine a trasformare le urine.

Purtroppo, lo sviluppo globale dell'industria alimentare, dal secondo dopoguerra in poi, ha dato il via a **un progressivo processo di raffinazione delle materie prime, sommando alla beffa il danno. La beffa è aver voluto farci credere che così quei cibi sarebbero stati più digeribili.** In verità i processi di raffinazione, e il conseguente impoverimento dei cibi naturali trova la sua vera motivazione solo nella necessità di rendere più economicamente vantaggiosi i processi di trasporto, stoccaggio, produzione e commercializzazione.

Il danno consiste nel fatto che questa

indotta e innaturale povertà di fibre rende impossibili gli effetti benefici che erano stati previsti dalla Natura.

Dall'immiserimento delle materie prime, rispetto a com'erano un tempo, è derivato in modo diretto o indiretto l'insorgere e il progressivo diffondersi di malattie più o meno gravi: dalla costipazione alle emorroidi, dal diabete alla colesterolemia, dai calcoli biliari alle diverticolosi, dall'ulcera gastrica al diabete, dall'arteriosclerosi al cancro del colon. E alcune di queste patologie, per non dire tutte, sono diventate negli ultimi decenni quasi "epidemiche", tanto sono ormai diffuse. Quindi sappiate a chi dire "grazie" per certi vostri disturbi.

Ma torniamo alle verdure. A chi proprio non volesse sentire parlare dell'incombenza di pulirle, suggerisco di acquistare quelle surgelate, unicamente lavate, trattate con un getto di vapore sterilizzante a 90 gradi e subito abbattute per portarle sottozero. Ricordate infatti che il freddo è il conservante più sicuro ed è errata la convinzione che le proprietà nutritive dei cibi si deteriorino con la surgelazione. Al contrario, gli alimenti surgelati conservano al meglio non solo le caratteristiche organolettiche e nutrizionali ma anche la struttura e il sapore rispetto a tantissimi prodotti freschi che acquistiamo al supermercato e che sono stati raccolti parecchi giorni

o settimane prima.

Quindi non mi riferisco alle verdure già cucinate e condite in piatti pronti, dal momento che i grassi usati nelle cucine industriali, salvo rarissimi casi, sono al 90% saturi, in quanto più economici, ma poco amici della buona salute. Evitate anche lo scatolame, sia in lattina sia in cartone, in quanto nei liquidi di conservazione ci sono sempre alte soluzioni di sale e zuccheri in funzione di conservanti. Sale che, come peraltro tutti sanno, o dovrebbero sapere, è uno dei nostri peggiori nemici in quanto responsabile dell'aumento pressorio, una delle concause della sindrome dismetabolica.

Capitolo 9

IL GUSTO AMARO DELLO ZUCCHERO

Per curiosa coincidenza cromatica, il sale appena citato nel capitolo precedente non è il solo nostro nemico di colore bianco. A fargli cattiva compagnia ce ne sono infatti altri tre: zucchero, farina e latte. So che a questa notizia molti si stupiranno, che altri si metteranno a ridere, mentre altri ancora penseranno che io sia una pazza visionaria. Mi spiace, ma non è così. So perfettamente – e scientificamente – quello che dico.

Inizio dallo zucchero, o meglio dagli

zuccheri, che troviamo in forti concentrazioni in tantissimi cibi e bevande di cui purtroppo si sta facendo un esagerato e ricorrente consumo. Cose come biscotti, fette biscottate, torte pronte, gelati, merendine, budini, yogurt, creme spalmabili, bibite gassate, succhi confezionati, tè in bottiglia o vasetto. Cose da dimenticare. Cose che non dovrebbero entrare più nelle nostre case. Cose che, purtroppo, sono invece ormai parte integrante nel regime alimentare quotidiano – sbagliato, pericoloso e dannoso – soprattutto dei più piccoli.

Certo, torno a parlare dei bambini. Non mi stancherò mai di raccomandarvi una volta di più la loro salute, **perché**

con alcune NOSTRE cattive abitudini stiamo minando il LORO futuro benessere! È quello che, ahimè, stanno facendo inconsapevolmente, per ignoranza, troppi genitori. Ma poi quegli occhi increduli e terrorizzati li vedo io, l'oncologa, quando mi portano i loro bambini e a me tocca spiegare il significato di esami clinici che non vorrei mai vedere in un adulto, figuriamoci in creature giovanissime. Pensiamoci, ma soprattutto pensateci: è scientificamente provato come sia proprio nei primi anni di vita che si mettono le basi buone, o per converso quelle cattive, per costruire l'adulto di domani. **Un bambino “mal-nutrito”, non come concetto di denutrizione, ma**

proprio nel senso di nutrito male, sarà un adulto destinato ad ammalarsi delle più diverse patologie. E mal-nutrito oggi significa nutrito troppo e quasi soltanto con cose sbagliate. *In primis* gli zuccheri.

Zuccheri che, purtroppo, si trovano ormai sotto diverse denominazioni, e in fortissime percentuali, in quasi ogni alimento industriale: dal pane in cellophane, “inzuppato” di destrosio (oltre che di latte), alle bibite gassate; dai gelati ai budini; dai biscotti a certi vasetti di plastica destinati ai bambini, contenenti “cose” che non si capisce bene se siano budini o creme, alcune addirittura “pezzate” come le mucche, con abile messaggio subliminale. Per

non dimenticare quanto zucchero ci sia nelle merendine o in certe creme spalmabili spacciate, per colmo dell'ipocrisia, come cibo energetico consigliabile a chi pratica sport. E così via. L'elenco sarebbe interminabile proprio come lo sono gli scaffali dove quei prodotti si affollano.

Ho accennato a diversi tipi di zuccheri. L'uomo della strada, ma anche la massaia, distinguerà invece al massimo tra **lo zucchero raffinato bianco e quello più scuro, detto "di canna"**. Premesso che questi due zuccheri fanno male entrambi allo stesso modo, e che quelle cromatiche sono solo differenze commerciali, legate appunto ai consumi, ciò che degli zuccheri

interessa a noi medici che abbiamo a cuore la salute del prossimo – o meglio, ciò che “ci dovrebbe” interessare – è invece altro. Iniziando da che cosa sono in verità gli zuccheri. E avendo ben chiari i loro effetti sul nostro organismo.

Ricordo che quello familiarmente chiamato “zucchero” è in verità saccarosio; il quale, a sua volta, è composto da glucosio e fruttosio. Ma il fruttosio, dal nome così rassicurante, oltre certe quantità va a incidere in modo negativo sul corretto funzionamento di un ormone – l’insulina – la cui missione positiva sarebbe quella di regolare i livelli di glucosio nel sangue, facendolo entrare nelle cellule; lì il glucosio dovrebbe

“bruciare” regalandoci l’energia di cui abbiamo bisogno. Un altro effetto poco positivo del fruttosio è contrastare la *mission* di un altro ormone, la leptina, incaricato di eliminare la sensazione di fame avvertendoci quand’è il momento di non mangiare oltre il dovuto. Così, anziché una merendina, i nostri bambini ne mangeranno due.

Il più nocivo degli zuccheri si chiama però sciroppo di glucosio-fruttosio. È una delle cose peggiori, una tra le tante, arrivateci da oltreoceano. L’autentico dramma è che lo si trova ormai **dappertutto**, in modo davvero “infestante”. Viene davvero da chiedersi perché mai noi italiani abbiamo preso

questa pessima abitudine di copiare dagli Stati Uniti il peggio anche in campo alimentare, proprio in un settore nel quale per storia e tradizione dovremmo salire noi in cattedra e insegnare al mondo. Questo sciroppo, **un derivato del mais**, è uno dei principali responsabili, insieme alle altre tante schifezze – dai cheeseburger alle bibite gassate – **della dilagante obesità degli americani**. Obesità che non è un problema estetico o di difficoltà nel trovare gli abiti giusti, non è una cosa faticosa da portare addosso o brutta da vedere: l'obesità uccide.

Stiamoci quindi molto attenti, perché – pur se non ancora con le percentuali americane – ci stiamo avviando sulla

medesima e pericolosissima strada. I bambini italiani hanno già il triste record europeo di questa piaga e quello che voglio dire ai genitori è molto semplice: non potete aspettare che vostro figlio diventi obeso. Gli occhi li avete anche voi e, quando i chili in eccesso iniziano a vedersi e ad aumentare, avete l'obbligo di correre immediatamente ai ripari. Questo anche se il fenomeno, purtroppo, riguarda ormai tutte le fasce d'età. Lo sto notando da tempo, con l'occhio del medico, specialmente quando arriva la buona stagione e la gente non può più girare seminascosta sotto cappotti e giacconi. Con gli abiti leggeri si vede tutto molto meglio. Perché **cosce, gambe, natiche e**

pance non si possono nascondere e **raccontano di una società italiana che si sta ammalando di sovrappeso**. Parlo di un fenomeno che è medico e sociale al tempo stesso. Parlo di un male che apre la porta a tanti altri mali. Parlo di una minaccia alla salute pubblica che di conseguenza porta con sé anche elevatissimi costi sanitari e assicurativi.

Restando ai costi, ma di altro genere, l'uso massiccio dello sciroppo di glucosio-fruttosio da parte dell'industria alimentare ha la stessa motivazione che la porta a scegliere grassi scadenti e nocivi come quello di palma o le margarine. Oltre alle farine peggiori. La motivazione è una sola: utilizzare ciò che costa meno, che asseconda il lavoro

delle macchine, che dà una migliore resa “cosmetica” del prodotto. Cosmetica, appunto, non sostanziale. E soprattutto non salutare, con l’Apparire – del prodotto – al posto dell’Essere. Per questo, **per il vostro bene, vi raccomando di scartare e lasciare sempre e definitivamente sugli scaffali tutti i prodotti sulle cui etichette compare la voce “sciroppo di glucosio-fruttosio”.**

Quanto al miele, potrebbe rappresentare un sostituto più sano dello zucchero, dato che nel suo processo naturale di produzione si arricchisce di tanti elementi benefici come per esempio gli emollienti che fanno bene alla gola, ma rimane comunque molto

carico di glucosio e di fruttosio libero, e per questo, se consumato regolarmente e in forti quantità, rischia di essere tossico per il fegato. Tenetene un vasetto in casa, per dolcificare una tisana, ma non mangiatene ogni giorno e comunque fatelo usando sempre un cucchiaino molto piccolo.

Quelli che certamente non salvo, ma anzi condanno con maggiore forza, sono i cosiddetti dolcificanti artificiali come l'aspartame e simili, e ovviamente anche i prodotti che li contengono, i cosiddetti *zero* o *diet* che vanno tanto per la maggiore, dalle caramelline alle bibite, alle gomme da masticare. Tutte cose che sono semplicemente micidiali per la salute. Per paradosso, dovrei dire che

piuttosto che mangiare o bere quelli, sarebbe meglio scegliere cibi e bibite contenenti il tradizionale zucchero. **Nei liquidi caldi e nel nostro organismo l'aspartame si decompone infatti in metanolo – metanolo! – il quale a sua volta si decompone in formaldeide, acido formico e diketopiperazina, tre derivati che sono tra i principali responsabili dei tumori cerebrali;** terribili neoplasie che, guarda caso, dalla mia esperienza sul campo posso confermare essere in preoccupante aumento. Così come in aumento, notate la coincidenza, sono proprio i consumi di questi prodotti. Aprite gli occhi, insomma. Non a caso ci sono Paesi molto accorti che l'hanno fatto, per

esempio l'Islanda, che ha vietato del tutto l'aspartame; o altri quantomeno prudenti, come il Canada, dove sulle confezioni di prodotti contenenti aspartame è obbligatoria la scritta "Può provocare tumori", come sui pacchetti di sigarette.

Nella "migliore" delle ipotesi, questi edulcoranti artificiali facilitano l'insorgere del diabete, dato che aumentano l'assorbimento del glucosio. In più sono anche una "truffa" dal punto di vista del dimagrimento, dal momento che producono l'effetto esattamente opposto: fanno ingrassare in quanto trattengono i liquidi. Il consumatore di quella roba, per dirla

come a Napoli, si ritrova insomma “cornuto e mazziato”. Proprio perché in sovrappeso e per di più con seri problemi di salute.

La sola cosa da fare, come suggerisco sempre ai miei pazienti, è **iniziare ad abituarsi a gusti meno dolci**. Gusti che i nostri vecchi non avevano e che ci sono stati inculcati nel tempo, in modo “artificiale”, attraverso una subliminale comunicazione pubblicitaria che aveva appunto la precisa e studiata missione di cambiare le nostre abitudini. Inducendoci a comprare **prodotti superflui – e spesso dannosi – che una volta non c'erano**.

Per iniziare a cambiare le vostre abitudini, cominciate da come

dolcificate il vostro caffè. Già che ci sono, vi consiglio di non esagerare nei consumi di questa bevanda. Anche quella relativa al numero di caffè bevuti ogni giorno mi sembra essere diventata una gara idiota come quella tra la misura dei girovita e delle pance prominenti. Vedo troppa gente, in visita, che mi dice di berne addirittura sette-otto al giorno, una quantità folle che non aiuta il cuore. Per me il numero giusto è di uno al giorno, al massimo due, anche perché il caffè è un forte acidificante. Comunque, una volta che avrete davanti la zuccheriera, a casa come al bar, cercate di ridurre gradualmente il numero dei cucchiaini, fino ad arrivare a non metterne più del tutto. Inoltre scoprirete

quanto sia assolutamente più buono il caffè amaro, ovvero in purezza.

Dello zucchero aggiunto ce ne dovremmo in realtà dimenticare del tutto, dal momento che a esso vanno poi ad aggiungersi tutti gli altri zuccheri che assumiamo nel corso della giornata. E cioè quelli naturali, che si trovano in mille alimenti, dalla frutta al latte per citarne solo due; quelli “nascosti” in migliaia di alimenti impensabili come per esempio le già citate patatine fritte o la carne in scatola; per finire con quelli palesi dei prodotti dichiaratamente dolci con i quali ci ingozziamo ogni giorno. Rubando una famosa battuta a Totò, potrei dire: “È la somma che fa il totale”. Ma se il grande comico ci

faceva ridere, di fronte a tutto questo zucchero ingerito ogni giorno è difficile anche soltanto sorridere. Perché questo totale – una vera enormità – è **un'autentica bomba glicemica.**

A conforto di quanto sto dicendo contro lo zucchero, per i diversi danni che può provocare, mi sembra doveroso ricordare la ferma presa di posizione assunta nel 2018 dall'American Heart Association. È **un allarme gridato senza mezze parole, quello lanciato dall'associazione dei cardiologi americani.** Iniziando dall'appello: **“Via lo zucchero aggiunto dalla dieta dei bambini”.** Le nuove linee guida pubblicate su *Circulation*, la rivista dell'associazione, lo escludono

completamente per i bambini di età compresa da 0 a 2 anni. Sono quindi da evitare tutti i già citati cibi che lo contengono, ma anche i gelati, i succhi di frutta industriali e le bibite di ogni genere, abituando invece da subito il palato dei più piccoli a un gusto meno dolce. Così facendo potranno crescere via via come bambini, poi adolescenti e infine adulti che sapranno preferire i cibi più naturali e sani. Non più schiavi del marketing e della pubblicità. Chi è invece nella fascia di età compresa tra i 2 e i 18 anni dovrebbe mangiare o bere meno di sei cucchiaini di zuccheri aggiunti al giorno, pari a 25 grammi, cioè 100 calorie, che in termini pratici è meno dello zucchero che manda

purtroppo giù con una sola lattina di bibita gassata. E poi, nell'arco della giornata, si ingoierà ahimè anche tutto il resto. Una ricerca europea del 2015, chiamata *Idefics*, ci conferma infatti che i bambini italiani tra i 2 e i 9 anni mangiano addirittura 87 grammi di zuccheri aggiunti al giorno, più di tre volte rispetto a quanto dovrebbero; un po' meno della media continentale di 97 grammi, ma pur sempre una pericolosa mostruosità.

E anche qui sappiamo bene chi possiamo ringraziare.

Il grido d'accusa dei cardiologi americani si basa del resto su un'infinità di studi che dimostrano come l'abuso di zuccheri in età infantile aumenti il

rischio di sviluppare negli anni anche problemi cardiaci e di ipertensione. Questo senza dimenticare il rischio obesità, dato che da un punto di vista cardiologico il peso in eccesso sottopone il cuore a sforzo; mentre da un altro punto di vista, quello mio, quello oncologico, il grasso sottocutaneo in eccesso – questo vale anche per gli adulti! – è al tempo stesso la “fabbrica” degli ormoni e la “libera prateria” dove far pascolare le cellule tumorali. Non è però ancora tutto sul veleno zucchero: il suo consumo abituale e intensivo aumenta nei bambini la possibilità di ammalarsi di diabete di tipo 2, perché, mangiando quotidianamente le ben note “cose” di cui si cibano le sorridenti

famigliole degli spot, possono sviluppare insulino-resistenza, che è l'anticamera del diabete di tipo 2. E poi, quando arriva quello, non c'è proprio nulla da sorridere, nelle famiglie vere, quelle che gli spot li guardano.

Genitori e nonni, a questo punto vi faccio una semplice domanda: **volete continuare così, “drogando” e “avvelenando” i vostri figli e nipoti?** Non rispondetemi però che loro fanno capricci e che le altre cose si rifiutano di mangiarle: io appartengo a una generazione che vivaddio è stata tirata su con tanti “No”. Questo fino a quando, spinti da una sana fame, mangiavamo quello che ci veniva dato. Io oggi non posso che ringraziare chi mi ha detto

quei “No”. **Ricominciate anche voi a dire qualche “No” ai vostri piccoli: per il loro bene di oggi e per quello futuro.**

Ovviamente i cardiologi americani hanno messo in allerta le mamme, ancor più in generale, nei confronti di tutti i cibi processati di tipo industriale, compresi i cereali per la prima colazione che nascondono enormi quantità di zuccheri aggiunti, con l’aggravante dell’utilizzo indiscriminato del peggiore in assoluto, il già citato sciroppaccio di glucosio-fruttosio. Ma puntano il dito anche e soprattutto contro le bibite zuccherate. Le linee guida dell’American Heart Association dicono infatti che ai bambini non può essere concesso di bere – nell’arco di una

intera settimana, non di un giorno! – più di 300 ml di queste schifezze gassate e iperdolci. Il che significa meno di una lattina, che in genere di ml ne contiene 330. Alla settimana, ripeto! Questa è musica per le mie orecchie. E il fatto che arrivi da un Paese che purtroppo ha infinite responsabilità nella peggiore e più pericolosa delle forme di globalizzazione, quella alimentare, mi fa sembrare questa musica un'autentica sinfonia. Il mio sincero, ammirato e riconoscente plauso ai colleghi americani!

Ciò che quindi dobbiamo sforzarci di fare è di usare **il più possibile cibi a basso indice glicemico**. Con indice

glicemico si intende la capacità che ogni
differente cibo ha di aumentare la
glicemia e in quanto tempo. Per
esempio, facendo 100 l'indice glicemico
del glucosio, quello delle patatine fritte
quasi lo sfiora, essendo addirittura 95!
Mentre quello delle lenticchie verdi è di
appena 35. Dovendo limitare al
massimo gli zuccheri, **ritorno al mio
consiglio di non eccedere nemmeno
con la frutta.** Frutta che fa senz'altro
bene per l'apporto vitaminico e per le
fibre, ma con la raccomandazione di
consumarne **una sola porzione al
giorno**, di un solo tipo per volta (senza
cioè mescolarli tra loro), unicamente al
mattino e soprattutto **mai e poi mai**,
come è pessima abitudine italiana, a

fine pasto.

Il mio consiglio non è improvvisato, in quanto ha il suo preciso senso e significato sotto il profilo medico. È infatti una questione di Cronobiologia. Il fatto è che dalle 14 in poi il nostro metabolismo inizia ad “addormentarsi” e quindi a non assimilare più in modo corretto gli zuccheri, che finiscono con l’accumularsi nel fegato come grassi (creando steatosi epatica) e colesterolo. C’è un perché anche per giustificare l’altro mio consiglio, quello di evitare macedonie o insalate di frutta mista, specie se a fine pasto e ancora peggio se dopo un piatto di carboidrati, come per esempio pasta o pizza. Il perché è presto detto: **ogni frutto ha un diverso pH,**

ovvero un suo indice di acidità, **con la conseguenza che quando il nostro stomaco deve digerire la macedonia di fatto “impazzisce”** perché non sa da quale pH iniziare. Il risultato è che tutto ciò che abbiamo mangiato ci marcisce dentro, producendo quella che, come vi ho già accennato, si chiama putrescina. Che rimarrà “dentro” di noi per ore, acidificandoci e producendo soltanto seri danni.

Capitolo 10

IL LATTE È BIANCO, NON “IMMACOLATO”

Lo chiarisco da subito, per non ingenerare equivoci: quando io parlo di latte e derivati intendo TUTTI i derivati, dai formaggi agli yogurt. Puntualizzazione doverosa per almeno due motivi.

Il primo è che, se devo redigere il regime alimentare di pazienti affetti da tumori ormonosensibili (purtroppo sempre più diffusi, come quelli al seno, all'ovaio, alla prostata e alla tiroide), la proibizione dei prodotti caseari deve essere categorica, senza cedimenti o

riserve.

Il secondo motivo è invece legato alle reazioni che vedo quando comunico questa mia proibizione. Reazioni che sono più o meno sempre le stesse: quasi tutti mi dicono di poter rinunciare al latte; molti storcono il naso per dover dire addio ai formaggi, anche se io concedo lo “strappo” di un pezzetto di quello ovino o caprino una volta ogni dieci giorni; ma immancabilmente tutti, con occhi sbarrati, mi fanno la stessa domanda: “Ma come, dottoressa, anche lo yogurt?”.

Questo è davvero un fatto tra il divertente e il curioso: **sembra che ci sia stata una rimozione collettiva del fatto che anche lo yogurt si ottiene**

dalla lavorazione del latte. Quasi nascesse già nel suo bel vasetto di plastica sigillato, con il codice a barre, su qualche ramo d'albero; o che spuntasse come un funghetto, direttamente nei banchi frigo dei supermercati. La maggior parte delle persone gli attribuisce inoltre una patente di prodotto benefico, quasi curativo. Bisogna ammettere che il martellante lavaggio del cervello dei pubblicitari – con l'aiuto di qualche paradigmatico *bifidus* – ha funzionato molto bene.

Lo yogurt, volendo chiamarlo con il suo nome, è **un malinteso alleato del benessere** dal momento che, al potere acidificante della materia prima dal

quale viene ricavato – il latte, appunto – aggiunge quello più suo, intrinseco, che nasce dal processo produttivo. Per non dimenticare, così come in tutti i suoi prodotti “cugini”, la forte carica ormonale dei bovini, incompatibile con il nostro equilibrio ormonale di esseri umani, gli zuccheri naturali o i dolcificanti artificiali aggiunti. Ah... dimenticavo! Anche coloranti e addensanti. Perché mai, allora, lo yogurt dovrebbe farci così bene? Ovviamente so che il latte e i suoi derivati – oltre a essere consumati da miliardi di persone in (quasi) tutto il mondo – rappresentano anche un’importante realtà produttiva e occupazionale del nostro Paese. **Ma io sono un medico e le mie sole**

preoccupazioni devono riguardare la guarigione dei malati e la prevenzione per chi malato non è. Detto in altre parole: non posso preoccuparmi dell'economia del Paese o di un settore produttivo. E se in certe patologie alcuni alimenti possono avere un impatto negativo sulla salute, io sono tenuta a farlo sapere ai pazienti. So anche che la *vox populi* attribuisce al latte un'ottima considerazione, quasi fosse un mito intoccabile e benefico. Peccato che dal mio punto di vista medico non sia così.

Inizio con una considerazione che potrebbe apparire a prima vista banale, mentre invece è fondamentale. È proprio da qui che inizia il ragionamento: l'uomo è il solo animale al mondo a

nutrirsi del latte di un altro animale senza nemmeno domandarsi se questo possa fargli bene oppure no. Agli altri animali è Madre Natura, con l'istinto, a suggerire il comportamento corretto. Mentre a fare da suggeritori a noi, che abbiamo smarrito l'istinto, sono stati la consuetudine e i luoghi comuni, che con la scienza non hanno nulla a che spartire. Senza dimenticare il ruolo svolto dai pubblicitari, i quali inseguono i loro pur legittimi fini. Fini che sono però del tutto diversi dai miei, quelli cioè di un medico.

Rimane il fatto che così – dai primi decenni del secolo scorso e non da sempre, come vorrebbe sostenere qualcuno – l'uomo ha iniziato a nutrirsi

massicciamente di quel latte che un tempo era solo l'alimento dato ai vitellini per crescere. Da madre a figlio, come è naturale che sia. E se noi umani ci fermassimo a pensare, o anche solo a osservare, **Madre Natura ci insegnerebbe altro: per esempio, che gli animali smettono di dare latte ai loro piccoli appena è finito lo svezzamento.** Questa, per fortuna, è una lezione che i più giovani e preparati pediatri stanno iniziando a impartire alle mamme. Noi adulti invece no. Noi continuiamo ad assumere grandi quantità di latte trasformato sotto le più diverse forme: yogurt o gelato, frappè o budino, schiumato ad altissime temperature nel cappuccino al bar o freddo in una

ciotola insieme con i cereali del mattino (davvero una “sana” accoppiata!), come farcitura cremosa di merendine per bambini o di brioche per adulti.

Senza dimenticare i formaggi. Passi, ovviamente, per quelli fatti ancora con latte di mucche sane e felici che pascolano in libertà, seguendo capitolati antichi, saggi e rispettosi della tradizione. Quelli di certo non li demonizzo, così come invito però – questo l’ho già detto, ma lo ripeto – a considerarli sempre e comunque soltanto come gustosi strappi da concedersi sporadicamente, mai come abitudine quotidiana. Poi, però, c’è purtroppo anche il resto. Poi ci sono tutte quelle altre “cose” spacciate per formaggi,

cellofanate o in vaschette, fatte con latti provenienti da chissà quali *chissàddove*, molte delle quali ottenute dalla triturazione di scarti di lavorazione acquistati a basso costo e ricompattati tra loro con tanta panna e montagne di conservanti per poterle poi mettere in vendita a prezzi ridicoli e con scadenze interminabili, dai tempi quasi biblici. Quindi, lo ripeto: occhio alle etichette, leggetele con attenzione e cervello prima di buttare nel carrello la prima vaschetta di roba spalmabile che vi capita sottomano. Perché poi quella “roba” la mangerete voi e la darete da mangiare ai vostri cari.

Parlando di latte, anzi di latti, è giusto

ricordare come il latte animale al 100% “buono” per gli esseri umani è soltanto quello materno, un miracolo della Natura che non a caso le mamme producono unicamente fino al termine dello svezzamento, proprio come tutti gli altri mammiferi. E già questo, se noi umani avessimo almeno l’istinto degli animali – senza pretendere di avere addirittura il “buonsenso”! – dovrebbe farci capire qualcosa in merito al “fino a quando” si dovrebbe continuare a consumare latte. Ad avvicinarsi di più a quello umano, in termini di tollerabilità, ci sono i latti d’asina, di capra, di pecora e di bufala, dato che la loro caseina – di tipo A2 – è appunto dello stesso tipo di quella del latte materno.

Quella delle vacche, invece, è di tipo A1, il che spiega il grande e crescente numero di persone intolleranti al latte di mucca e ai suoi derivati.

Fenomeno, questo, direttamente proporzionale allo sterminato numero di prodotti, quasi tutti industriali, contenenti latte in modo illogico e soprattutto innaturale. Ma ciò che è peggio, a nostra totale e rischiosissima insaputa. Perché così possiamo arrivare ad assumerlo anche spesso, se non addirittura quotidianamente, in modo del tutto inconsapevole. E se uno è intollerante, possono essere guai. Seri guai. Perché non attribuirà mai i suoi inevitabili disturbi a cibi nei quali mai penserebbe che ci possa essere del latte;

che proprio come il glutine – guarda caso le due proteine meno tollerate al mondo, glutine e caseina – viene messo quasi dappertutto. Mettono per esempio latte negli insaccati, dalle mortadelle ai wurstel, dalle salsicce ai prosciutti che nel latte vengono addirittura cotti (fa eccezione il prosciutto crudo). Ma usano latte anche nelle patatine fritte surgelate, nella vanillina di sintesi usata nelle creme spalmabili, nei diversi tipi di pasta ripiena contenenti formaggio, nel kebab e in tanti prodotti da forno come le focacce. È un assedio bianco.

Purtroppo, riguardo al latte, io ho a che fare con problematiche di ben altro genere, rispetto a quelle comunque già serie dell'intolleranza. E devo fare

fronte alle loro relative conseguenze. Le vedo ogni giorno. Le leggo con l'occhio dell'oncologa, scritte nero su bianco negli esami clinici che mi portano i pazienti. Le ascolto, inoltre, sottolineate dalle parole e dalle lacrime che ricorrono nei loro racconti e in quelli dei loro parenti. Questa mia presa di distanza dal latte vaccino, che mi vede in più che rispettabile compagnia professionale e scientifica a livello internazionale (non di chiacchiere da bar, da salotto televisivo o da seguaci del dottor Google), risiede per prima cosa nel genere di ormoni che lo caratterizzano e che si trovano anche in tutti i derivati, dai formaggi allo yogurt. **Sono infatti ormoni di genere animale**

che “litigano”, e non potrebbero non litigare, con quelli umani. Io amo dire che con il nostro sistema ormonale fanno letteralmente a cazzotti, perché la Natura li ha previsti e calibrati per far crescere dei “neonati” – i vitelli – che vengono alla luce pesando 40 o 50 chili, peso che dovranno moltiplicare più e più volte nel giro di pochi mesi. Ma noi, appunto, non siamo vitelli.

Oltre agli ormoni naturali c'è però dell'altro, e cioè il trattamento che queste povere bestie possono subire negli allevamenti intensivi per moltiplicare la loro capacità di produrre. Un trattamento che ha trasformato quelli che un tempo erano felici animali al pascolo in stressate

“macchine produttive in linea” rinchiusse in grandi stalle. A questa cosa ho già fatto cenno, ma rileggerla non vi farà male: con metodi artificiali si è passati da una produzione media giornaliera per vacca di 20 litri di latte – quella che un tempo era la regola di Madre Natura – a una cinquantina. Cioè più del doppio! E mi dicono che negli Stati Uniti arrivano fino a 100! Questa modificazione si può ottenere con ormoni sintetici, come per esempio il ricombinante dell’ormone della crescita del bovino (rBGH), che può provocare mastiti o infiammazioni delle mammelle, con il conseguente e inevitabile ricorso ad antibiotici. Antibiotici che poi noi berremo o mangeremo sotto forma di formaggi,

budini e, ovviamente, anche di yogurt.

Questo non lo dico io, lo dice l'OMS, l'Organizzazione mondiale della Sanità: il 65% degli antibiotici prodotti in Europa dalle case farmaceutiche non serve a guarire gli esseri umani, ma viene ormai usato negli allevamenti intensivi. Quanto agli Stati Uniti, questa percentuale può superare anche il 75%. Con diverse conseguenze. La prima, di carattere generale, è stata denunciata – pur se sottovoce – dagli infettivologi: con l'assunzione inconsapevole e quotidiana di antibiotici attraverso il latte e i suoi derivati **stiamo sviluppando resistenze ai medesimi, con la previsione che nel 2050 nessuno degli antibiotici a oggi conosciuti potrà**

difenderci da infezioni o virus quando ne avremo davvero bisogno!

Va precisato che in molte persone, per fortuna, il contrasto ormonale insito nel latte vaccino non produce necessariamente gravi effetti. Ma è un fatto che per tante altre persone questa abitudine alimentare possa risultare addirittura disastrosa. **Lo ripeto: siamo tutti diversi l'uno dall'altro, in salute così come in malattia.** Siamo diversi noi e sono diverse le nostre patologie.

Ma a preoccuparmi, come oncologa, è altro ancora. Il latte vaccino contiene infatti un forte carico di fattori di crescita cellulare, quelli che cioè fanno crescere sia le cellule sane

nel virtuoso processo di sviluppo, per esempio nel bambino, sia quelle malate. Peccato però che questi fattori non sappiano distinguere quali stanno facendo crescere. Così, se una persona affetta da tumore, specialmente se di tipo ormonosensibile, continua a consumare latte, formaggi e yogurt, la crescita del male potrà aumentare la velocità della sua corsa e la sua aggressività, trovando in quei cibi il suo sostentamento preferito.

I tumori ormonosensibili più diffusi e noti – lo spiego per essere compresa da tutti – sono quelli della mammella (in fortissimo aumento e, quel che è peggio, in età sempre più giovane), dell'utero e dell'ovaio nella donna, della prostata

nell'uomo e quelli tiroidei in entrambi i sessi. A proposito del tumore alla prostata, dal mio osservatorio quotidiano di oncologa sto registrando un preoccupante aumento di questa neoplasia in soggetti giovani e che, per di più, presentano metastasi ossee d'esordio. Quando dico giovani, intendo al di sotto dei cinquant'anni – con, ahimè, ormai molti casi addirittura di quarantenni – mentre in passato questa patologia colpiva di norma persone molto più avanti negli anni. Andando a indagare sulla loro pregressa e abituale alimentazione – così come faccio con tutti i miei pazienti, qualunque sia la loro neoplasia – emerge spesso che si trattava di soggetti molto sportivi e che,

proprio per questo, erano stati forti consumatori abituali di latte e dei suoi derivati, soprattutto di yogurt; tutti prodotti che non a caso sono un irrinunciabile *must* per gli allenatori, i preparatori atletici e i medici sportivi. Soggetti che quindi erano da anni anche consumatori di troppe spremute d'arancia, frutto che davvero non riuscirò mai a capire perché sia stato scelto come simbolo proprio della lotta anticancro: lo dico in quanto è troppo zuccherino, acidificante e soprattutto stracarico di poliammine, da sconsigliare quindi decisamente a chiunque sia malato di tumore.

Mi capita spesso, quando visito per la prima volta una nuova paziente affetta da

tumore al seno, che questa si meraviglia quando le spiego perché debba smettere subito e drasticamente il consumo di latticini. La reazione è sempre la stessa: lo sguardo stupefatto di chi vede sbriciolarsi una certezza. Prima che arrivasse da me le era sempre stato detto di mangiare tranquillamente di tutto, senza problemi e senza negarsi nulla, latticini *in primis*. Se penso a quanti yogurt – anche tre o quattro al giorno, sono loro stesse a dirmelo! – siano ancora abituate a consumare tante donne con l'obiettivo di mantenere la linea, non posso che arrabbiarmi e rabbrivire.

Mi arrabbio perché capisco che lo fanno sia per la comodità di non dover

cucinare o lavare una padella o un piatto, sia nella convinzione che quel vasetto tirato fuori dal frigo possa essere anche un aiuto alla loro linea. Ma anche lì si sbagliano, e di grosso. Del resto, è banale matematica: basterebbe sommare già soltanto gli zuccheri o i dolcificanti contenuti in ogni vasetto. Quindi rabbrivisco pensando al nutrimento che un malato oncologico può dare alle cellule tumorali ogni volta che apre e si mangia uno di quei vasetti, per di più nell'errata convinzione di farsi del bene. Ripeto, in ogni vasetto, oltre alla caseina, allo zucchero o agli ancor peggiori dolcificanti artificiali, ci sono ormoni e fattori di crescita cellulare, tutte cose che un malato oncologico non

dovrebbe vedere nemmeno in fotografia.

Se poi lo yogurt scelto, oltre ai poteri acidificanti “naturali” che contraddistinguono tanto il latte quanto lo zucchero, ha anche quello dell’eventuale frutta addizionata, non ne parliamo proprio. Se inoltre vi venisse aggiunta una bella cucchiata di cereali del mattino, di quelli cotti in grassi saturi e dolcificati con lo sciroppaccio di glucosio-fruttosio... beh, allora sì che saremmo a posto per davvero! Così facendo avremmo l’*en plein* di cose che considero sbagliate per tutti, dove per “tutti” intendo le persone che per loro fortuna sono sane, stanno bene, sono libere da malattia. Figuriamoci che cosa andiamo invece a provocare, con quella

somma di cose sbagliate, in una malata di tumore al seno o all'ovaio, oppure in un uomo con neoplasia prostatica. O, ancora, in chi, a prescindere dal sesso, soffre di una patologia tiroidea.

Per rispondere alle esigenze di un pubblico sempre più informato e accorto, o anche perché affetto da una delle tante e crescenti intolleranze alimentari, l'industria casearia sta immettendo sul mercato prodotti privi di lattosio. In verità, questo zucchero è il minore dei problemi che ci possono dare il latte e i suoi derivati. O meglio, è un falso problema, dato che a partire dai sei anni d'età tutti noi – e dico tutti! – perdiamo la lattasi, cioè l'enzima necessario a digerirlo. E quindi tutti

subiamo le conseguenze di questa indigeribilità, pur se in modo più o meno grave. Questo mentre la vera intolleranza al latte ci arriva dalla sua proteina principale, la caseina. Con potenziali conseguenze che sono ben più gravi rispetto a quelle che può dare il lattosio. Peccato che chi dovrebbe si dimentica di dire e di spiegare questa verità, lasciando gli italiani nella convinzione che il loro nemico sia il lattosio. Ma anche questo si spiega molto facilmente dal momento che in fase di trasformazione la sola cosa che è possibile togliere dal latte è, guarda caso, proprio il lattosio, visto che purtroppo non si possono eliminare gli ormoni di genere, né i fattori di crescita

cellulare né tantomeno – appunto – la caseina. E va dato atto all'industria casearia di essere stata molto abile nel concentrare la pubblica opinione unicamente sul lattosio, sviando di fatto l'attenzione dalla vera colpevole.

Su queste tematiche esistono almeno due scuole di pensiero. La prima, che fa riferimento al libro *The China Study*, del professor Colin Campbell, è fortemente negativa nei confronti della caseina. La seconda rifiuta invece questo approccio sostenendo che non avrebbe sufficienti conferme scientifiche. Affermazione peraltro falsa, dal momento che la scientificità degli studi di Campbell è fuori discussione. Gli studi scientifici ci sono,

eccome. Ma la loro negazione è stata fatta calare dall'alto, come Verbo assoluto e Verità indiscutibile, da parte di chi aveva l'interesse e i mezzi per farlo; finendo così per essere accettata e ripresa passivamente dalla maggior parte dei media, senza che essi facessero il minimo sforzo in termini di maggiori ricerche e indagini.

Il solito dogma della cosiddetta "scientificità", concetto quanto mai elastico e manovrabile da parte di chi può, dovrebbe insomma prevalere su tutto, costringendoci a dimenticare la dimensione della Medicina come "Arte", proprio quella ribadita da Ippocrate nel suo enunciato sul quale tutti noi medici abbiamo giurato.

Enunciato nel quale non si fa riferimento alla scientificità, stando alla quale “Ciò che non si conosce non esiste” e “Ciò che non si spiega non esiste”. Eppure nemmeno la penicillina di Alexander Fleming, prima del 1928, era conosciuta e spiegabile. Eppure esisteva. Così come esisteva la velenosità delle sigarette ben prima che venisse sancita, ribaltando finalmente le prove “scientifiche” di segno contrario imposte, grazie ai media, da parte delle Big del tabacco. Ed esistevano già, purtroppo, anche i milioni di morti provocati dal vizio del fumo.

Tornando al latte, dico subito di ritrovarmi sulle posizioni di Campbell. Primo perché, come ho detto, non è per

nulla vero che non abbiano riscontro scientifico. Secondo, perché ci sono anche eloquentissimi dati epidemiologici che dimostrano senza possibilità di smentite come in determinati Paesi – per esempio quelli dell'Estremo Oriente, là dove per tradizione plurimillenaria non esiste (ancora) consumo di latte vaccino – certi tumori siano quasi del tutto assenti. Mi riferisco proprio a quelli che colpiscono organi nei quali è più forte e influente la componente ormonale. Posso aggiungere che in quegli stessi Paesi i bambini non conoscono i problemi di tonsille e adenoidi ai quali vanno incontro i loro coetanei occidentali che si nutrono quotidianamente di latte e

derivati. E non è un caso che in quell'area del mondo non si fosse mai sviluppata l'industria casearia, proprio perché non c'erano nemmeno mai stati gli allevamenti di bovini. Del resto la medicina tradizionale cinese, già qualche migliaio di anni fa, aveva studiato e individuato la non compatibilità di quel latte con l'organismo umano.

Non è quindi un caso che Campbell sia lo studioso finito più sotto tiro da parte della lobby casearia; chi diceva prima le stesse cose era passato inosservato, mentre il suo lavoro è riuscito a ottenere grande visibilità globale. E già questo dovrebbe farci comprendere come vanno le cose del mondo, quando in

ballo non c'è la salute dell'umanità ma i soldi di poche persone. Tanti soldi.

A dire le stesse cose, prima di Campbell, erano stati peraltro anche il professor Daniel Cramer e i suoi collaboratori dell'Università di Harvard, non proprio gli ultimi arrivati quando si parla di verità scientifiche (e non mediatiche). Un loro studio, pubblicato già nel 1989 dalla prestigiosa rivista scientifica *Lancet*, ha dimostrato – sempre “scientificamente” – che, quando un consumo eccessivo di latticini supera in quantità la possibilità enzimatica di catabolizzare il galattosio (l'altro zucchero che il nostro organismo scinde dal lattosio), questo “può” accumularsi nel sangue e danneggiare le

ovaie femminili.

Ho messo il “può” tra virgolette per ribadire il concetto che nessuno di noi è uguale a un altro. Lo studio del professor Cramer ha infatti evidenziato come alcune donne presentino, rispetto ad altre, livelli molto bassi di questi enzimi di catabolizzazione e il consumo di latticini potrebbe arrivare addirittura a triplicare in loro il rischio di sviluppare un tumore alle ovaie. Vale la pena rischiare il nostro bene più grande, la salute, per perpetuare un’abitudine di famiglia, una tradizione alimentare o, ancora peggio, per soddisfare uno stupido vizio del palato?

Ma non sono solo gli studi epidemiologici a fare di me una nemica

del latte e dei suoi derivati: io vi aggiungo la mia esperienza oncologica e la casistica collezionata in più di un quarto di secolo. Potrei dire, per esempio, del numero crescente di donne asiatiche neo-immigrate che avevo seguito come pazienti in un noto ospedale milanese dove ho lavorato per più di un ventennio: arrivate in Italia senza alcun problema neoplastico, nel giro di pochi anni iniziavano a manifestare l'insorgere di tumori al seno. Interrogatele, scoprivo che tutte, arrivando nel nostro mondo occidentale, ne avevano assunto anche le abitudini alimentari, su tutte quelle di consumare derivati del latte. Yogurt per primo. "Coincidenze", dirà qualcuno.

Ammettiamolo, anche se i numeri della mia casistica sono elevati. Esiste infatti la controprova: messe a stretto regime “proibizionista” sul fronte dei prodotti caseari, ritornavano da me dopo poche settimane con i marcatori tumorali in discesa, fino a farli rientrare nei parametri giusti. Vogliamo parlarne?

Tengo ad aggiungere una cosa: **dopo aver eliminato i latticini, diversi miei pazienti hanno potuto abbandonare anche i farmaci per disfunzioni ipo o ipertiroidiche** che erano costretti ad assumere da anni. Lo stesso mi è successo con pazienti schiavi dei farmaci per tenere sotto controllo l'alta pressione e con altri ancora che dipendevano dall'insulina. Qualcuno

eccepirà che questi non sono risultati scientifici, nel senso che non sono “censiti” in pubblicazioni. È vero, lo riconosco senza il minimo problema. Ma aggiungo di essermi anche un po’ stufata di questo tormentone della scientificità usata come alibi per non dover – o forse non voler – cercare strade nuove, magari “imperdonabilmente” meno costose, come lo è appunto quella dell’alimentazione, per curare le persone.

Per quel che mi riguarda, rimane l’incontrovertibilità di risultati concreti, scritti nero su bianco nelle cartelle cliniche dei miei pazienti, ma soprattutto censiti dalla loro sopravvivenza. O dovrei forse fare finta di non vedere

quelle persone e i loro familiari ritornati a sorridere? O magari dovrei stracciare le loro lettere e cancellare i loro sms riconoscenti e carichi di affetto perché quei sorrisi non hanno fondamento scientifico?

Se poi qualcuno ritiene che sia meglio buttare via la conoscenza concreta e l'esperienza quotidiana di un medico che combatte accanto ai malati, ignorandone i risultati solo perché non avallati dal crisma di qualche pubblicazione, si accomodi pure. Liberissimo di farlo, così come io mi ritengo liberissima di continuare a seguire entrambe le strade: quella della scienza e quella della conoscenza, che devono integrarsi tra loro così come tutti

gli strumenti di cura che abbiamo a disposizione.

Conoscere significa sapere, cioè rifiutarsi di chiudere occhi e orecchie davanti a chi rivela in modo disinteressato verità che altri potrebbero invece avere interesse a mantenere nascoste. **Sapere significa anche tirare giù da piedistalli ingiustificati certi miti alimentari che non meritano un simile onore!** Mi fa davvero specie notare uno strano e bizzarro approccio di buona parte dell'opinione pubblica: quello di prendersela fino all'insulto sui social con chi – evidenze alla mano – mette in guardia sulla pericolosità di certi cibi; e non, invece, come sarebbe

logico e intelligente, prendersela con chi quelle verità continua a nasconderle.

Ma c'è dell'altro, nel latte vaccino e nei suoi derivati. Per esempio, tanti grassi che senz'altro rendono i formaggi stagionati più buoni, ma che di grassi ne contengono dieci volte di più rispetto a quelli freschi, insieme a una più forte concentrazione della parte proteica, con tutto quel che ne consegue. Prendiamo appunto la **caseina**, che da sola è l'80% delle proteine del latte: oltre a essere indigesta e aterogena (favorisce cioè l'aterosclerosi), è una sostanza colloidale che si stende come un velo sui nostri preziosissimi villi intestinali contrastandone o impedendone la fondamentale funzione di assorbimento.

Per dare un'idea della sua appiccicosità, sappiate che viene usata anche per produrre colle, come per esempio quella utilizzata per far aderire le etichette delle bottiglie. Avete provato a togliere da una bottiglia vuota l'etichetta per riutilizzarla, magari per la passata di pomodoro fatta in casa? Per quanto tempo dovete lasciarla in acqua calda prima di vederla venire via? Bene, pensate che bel regalo può fare alla nostra flora intestinale.

Aggiungo precisando che la caseina non scompare – come crede o forse è stato indotto a credere qualcuno – con la prolungata stagionatura che caratterizza certi formaggi. Questa è una domanda che mi rivolgono spesso in conferenze

pubbliche, sperando disperatamente in una mia risposta positiva per le loro orecchie e soprattutto per i loro palati, tale cioè da giustificare la pur legittima gola per certi prodotti sulla cui bontà non ho nulla da dire. Io rispondo però con quella che è la verità oggettiva e cioè che, anzi, più un formaggio è stagionato, più sarà un concentrato di caseina.

A questo punto c'è sempre chi, spalancando gli occhi, mi interroga: **“Ma dottoressa, come faccio a rinforzare le mie ossa senza il calcio del latte?”**. A farmi questa domanda sono soprattutto le donne in menopausa, ma devo dire che anche per molti uomini è spesso l'ultima occasione per trovarmi

impreparata a rispondere. Il che la dice lunga su come sia stata usata e continui a essere usata la disinformazione per sostenere l'immotivato mito del latte come alimento benefico. **Se da un lato non esiste infatti una sola prova scientifica che il latte rinforzi le ossa, esistono invece numerosi studi che dimostrano l'esatto contrario.** Studi che però, guarda caso, vengono tenuti nell'ombra da chi ha interesse a farlo. Si verrebbero a scoprire così, per esempio, i risultati di uno studio del professor Walter Willett, capo della Nutrizione della Scuola di salute pubblica dell'Università di Harvard, da cui risulta che **proprio i Paesi con più alte assunzioni di calcio hanno le**

percentuali più alte di fratture, non le più basse. Infatti, i grandi consumatori di latte e formaggi, come norvegesi, svedesi e americani, presentano un'incidenza di fratture di molte volte superiore a quella che si registra in Cina, dove non si beve latte.

Io ho il vizio di osservare. Quindi vi dico: se siete in gita in una città d'arte, guardate chi scende dai torpedoni. Nordeuropei e americani, specie se avanti negli anni, oltre che in pauroso sovrappeso, sono campionari viventi di deformazioni artritiche e crolli vertebrali, piegati in due e spesso costretti a usare bastoni e tutori. Beh, provate a osservare invece le comitive dei loro coetanei giapponesi o cinesi,

per loro fortuna non ancora consumatori in massa di latticini: vedrete anziani snelli, segaligni e ben dritti sulla schiena.

Una conferma viene da un altro centro legato all'autorevole università bostoniana, **l'Harvard Nurses Health Study**, che in uno studio ha seguito **75.000 donne per 12 anni**, dimostrando come l'aumentato consumo di latte non solo non evidenzia alcun effetto protettivo sul rischio di fratture, ma che addirittura **all'aumento di assunzione di latte attraverso latticini è associato un rischio di fratture più elevato**. A identici risultati è giunta la ricerca effettuata dall'Università di Uppsala, pubblicata su uno dei più rispettabili

giornali scientifici al mondo, il *British Medical Journal*. L'ateneo svedese ha seguito per vent'anni 61.433 donne e 45.339 uomini: delle prime, 17.252 hanno subito una frattura ossea, delle quali 4.259 all'anca, mentre tra gli uomini le fratture sono state 5.066, di cui 1.116 all'anca. Il test, confortato anche dall'ampiezza dei *panel*, non lascia dubbi: non solo **non vi è stata alcuna riduzione delle fratture nelle persone che hanno consumato latte, ma nelle donne il consumo di latte è associato a una maggiore probabilità di subire una frattura.** Risultati che, lo dico a chi ci tiene così tanto, hanno il carisma della scientificità.

A ognuno rimane la libertà di

scegliere, come pareri attendibili, tra le verità scientifiche che ho appena citato, forniteci in modo disinteressato da chi non produce né yogurt né formaggi, e quelle propalate dalle grandi corporation del latte con la passiva acquiescenza dei grandi media cartacei o televisivi. Basterebbe insomma chiedersi: “chi” ha interesse a dire “che cosa”? Gli scienziati che si occupano della salute della gente nel sostenere la versione negativa o forse le lobby dei produttori a giurare il contrario?

Dietro a questi dati scientifici c'è ovviamente una spiegazione. Che è altrettanto scientifica. Iniziamo col dire che **esiste calcio e calcio: c'è quello buono, che fa bene alle ossa e che**

possiamo assumere soprattutto dalle verdure, *in primis* da quelle a foglia verde. Chiedetevi che cosa mangiano da che mondo è mondo le mucche allevate in modo sano per produrre latte e la cosa non vi stupirà: mangiano erba. Infatti 100 grammi di broccoli, per fare un esempio, contengono 260 milligrammi di calcio contro i soli 118 dello stesso quantitativo di latte! Più del doppio. Per questo motivo, raccomando sempre ai miei pazienti, l'acqua di cottura delle verdure non andrebbe mai buttata, ma consumata anche fredda, al mattino, oppure usata per cuocere pasta o riso. Ma calcio buono se ne trova anche nei fagioli, nel pesce azzurro e nelle meravigliose mandorle.

Poi c'è invece “l'altro” calcio, quello del latte, trasformato dalla mucca e inevitabilmente caricato dei suoi ormoni. Premesso questo, la spiegazione biochimica di quello che avviene nel nostro organismo è molto semplice: una massiccia assunzione di latte e derivati provoca **acidosi e stati infiammatori che il nostro sistema immunitario provvede a tamponare. Come? Con un intenso prelievo di osseina, cioè di calcio buono. Da dove? Da dove può trovarla, come dice anche il nome, e cioè proprio dalle ossa, con il risultato di indebolirle.** Questo porta all'osteoporosi, come provato dalle statistiche epidemiologiche a livello mondiale e dagli studi scientifici come

quelli citati poco sopra.

E se penso che alle povere donne in menopausa, oltre alla TOS, la terapia ormonale sostitutiva – le cui conseguenze le vedo poi io come oncologa, non di certo chi l’ha loro prescritta! – viene raccomandato di consumare almeno 50 grammi di formaggio ogni giorno per “proteggere” le ossa... Beh, a me viene davvero da piangere, anche perché il peggioramento della loro osteoporosi diventa così progressivo, come testimoniano peraltro i risultati delle loro MOC (Mineralometria ossea computerizzata), l’esame per misurare appunto la quantità di calcio presente nelle ossa.

Siamo insomma davvero fermi

all'archeomedicina, la stessa che convince le mamme di bambini in crisi per giorni con faringiti, catarro e sinusiti a dare loro latte caldo, cioè quella che è la vera “fabbrica del muco”. Con la conseguenza che a quei poveri bambini, a fronte della persistenza – se non dell'aggravamento – dei sintomi, verranno prescritti giorni e giorni di antibiotici, con il risultato di dare il colpo di grazia definitivo ai loro villi intestinali, già peraltro ben “incollati” e messi fuori uso dalla caseina.

Questo, detto da un medico. Tutto il resto è marketing, tecnica manageriale senz'altro legittima, ma che con la salute non ha proprio nulla a che fare.

Capitolo 11

NON È PIÙ FARINA DEL NOSTRO SACCO

Chi è arrivato fin qui con la lettura si sarà già imbattuto nella mia ferma condanna del **glutine**, che considero **uno dei più pericolosi nemici della nostra salute**. In questo capitolo vi spiegherò perché. Iniziando magari dalle farine sbagliate, proprio quelle usate sempre più spesso dall'industria in quanto sono le più economiche; e che diventano così, inevitabilmente, cibi dannosi per la salute. Ma dato che il mio approccio è teso alla positività, vi suggerirò in alternativa farine del tutto prive di

glutine, ma nel senso che ne sono prive in natura, senza cioè artifici industriali. E sono tutte farine buone, solo da riscoprire, in modo da farle diventare sane alternative nel vostro nuovo regime alimentare. Farine sempre esistite, antichissime, quasi tutte autoctone, cioè italianissime, ma che avevamo dimenticato. O meglio: che ci erano state fatte dimenticare.

Un esempio? Come mi ha spiegato un grande agronomo friulano, quando gli capita di parlare in pubblico del miglio di solito fra chi lo ascolta c'è chi si dà di gomito e si scambia sorrisini idioti. Idioti in quanto ignoranti, tradotti in battutine sui canarini o qualcosa di simile... La farina di miglio, invece, era

la materia prima per la polenta nell'antico Friuli e probabilmente in altre regioni. Questo prima che la monocoltura del mais, per nulla italiana, ma importata dalle Americhe e voluta dai grandi gruppi della trasformazione e della zootecnia, distruggesse via via le biodiversità delle nostre terre. Al loro posto, distese di pannocchie i cui chicchi non vengono destinati ai "cristiani", ma diventano perlopiù mangimi per i maiali delle grandi cooperative e dei colossi del settore della norcineria. Maiali che si trasformeranno in salumi pieni di nitriti e sale, i quali a loro volta faranno un "gran bene" ai colon e agli intestini degli italiani. Un circolo davvero ben

poco virtuoso!

Tornando comunque alle farine, quando metto i miei pazienti sull'avviso riguardo al glutine e ai mille alimenti che lo contengono, la reazione è quasi sempre la stessa. Stupefatta: “Ma dottoressa, i miei nonni e i miei genitori hanno sempre mangiato prodotti a base di farine e non si sono mai ammalati”. Anche la mia risposta è la medesima: “Lo so, ma i tempi sono cambiati, e con loro anche i prodotti che mangiamo, farine incluse”.

Per prima cosa, va detto che sugli scaffali troviamo un'offerta sterminata di prodotti a base di farina da grani non italiani, ma importati. Grani che nei

Paesi di provenienza vengono trattati con prodotti chimici pericolosi come i glifosati già in fase di coltivazione e “arricchiti” di conservanti per sostare a lungo nei silos. Da questi chicchi si ricavano farine che, dovendo durare il più possibile, vengono iper-raffinate, privandole così di tutto quanto di buono e nutriente aveva un tempo la farina. Con questa polvere bianca, che grazie al glutine aggiunto in fase di lavorazione dei prodotti è poco più del gesso da presa, si sfornano migliaia di “cibi” (le virgolette ironiche sono d’obbligo) che una volta non c’erano. Dal punto di vista nutrizionale è un’offerta del tutto superflua, prima che dannosa: del 90% di questi prodotti potremmo fare del

tutto a meno, così come ne avevano fatto a meno – senza ammalarsi con l'incidenza odierna – le generazioni che ci hanno preceduto.

Le farine dei nostri nonni e genitori erano italiane, al 100% naturali, biologiche, senza diserbanti e pesticidi, con una percentuale di glutine del 5%, 7% al massimo, come aveva sempre voluto Madre Natura. Ora, invece, la percentuale media di questo “mastiche” (come ho già sottolineato, la parola latina *gluten* significa appunto “colla”) è del 17-18%, con punte che arrivano al 21%. **E se già di suo il glutine naturale è una delle proteine che non siamo programmati a digerire e ad assimilare – e questa è Scienza! – quando esso**

viene potenziato ci provoca gravi danni. Perché a questi livelli si trasforma in un temibile nemico della nostra salute.

Eccoci al dunque, insomma. Inizio col dire che **le farine più usate, come le monopolistiche “00”, Manitoba o “0”, sono le peggiori.** Sia perché con la raffinazione hanno perduto la loro antica dimensione naturale, sia perché in questi processi industriali vengono spesso usate sostanze che con l'alimentazione non dovrebbero avere nulla a che fare. Ad aggravare le cose, dal mio punto di vista, c'è poi l'aggiunta del glutine negli impasti al solo scopo di ottenere una migliore resa nei processi di lavorazione e di cottura, senza

dimenticare l'aspetto estetico che per i produttori "deve avere" il prodotto finale. Tutte cose che non hanno però nulla a che vedere con il nostro benessere. Ormai ci sono aziende che addirittura lavorano i chicchi per separarne e ricavarne tutti i diversi elementi, che vengono poi venduti alle aziende di trasformazione in base alle loro diverse esigenze produttive. Il glutine su tutti, in modo appunto da poterlo aggiungere agli impasti e renderli così artificialmente più "collosi". Colla che si stenderà sulle nostre mucose intestinali, sul nostro microbiota e sul sistema immunitario, mettendoli fuori uso.

Ficchiamoci bene in testa una cosa: la

grande maggioranza di cibi che mangiamo ogni giorno non ci farebbe male se tra la Natura e il nostro intestino non si fossero intromessi “magheggi” industriali che hanno un solo obiettivo: ricavarne “cibi” che costino il meno possibile in termini di produzione, per poter così intascare maggiori ricavi. La mia non è una considerazione ideologica e men che meno politica. È solo l'allarmata constatazione di un medico chiamato ogni giorno a verificare i danni arrecati dall'alimentazione moderna al corpo umano e a cercare di porvi rimedio.

Le farine che ci fanno male sono appunto quelle iper-raffinate e iperglutinate, ma private invece di tutto

ciò che di buono e nutriente avevano un tempo. E si tratta proprio delle farine usate in stragrande maggioranza per i prodotti da forno: dai biscotti alle fette biscottate, dai cereali del mattino al pane confezionato, dai cracker ai grissini, dalle merendine alle panature – per di più fritte con chissà quali grassi – di tanti cibi pronti e surgelati. Per sommare peggio al peggio, molti di questi prodotti vengono lavorati con l'aggiunta di alte percentuali di zuccheri, di grassi saturi e di quelli idrogenati.

Tra questi grassi, tutti poco o per nulla salubri, la fa da padrone **l'olio di palma, che possiamo trovare in un'infinità di cibi pronti.** Il motivo? Il solito: è quello

che costa di meno. Apro una parentesi a proposito di questo grasso, che nel 2016 fu protagonista di una massiccia campagna promozionale voluta e pagata da diverse aziende alimentari e dolciarie italiane. Una campagna che sono certa ricorderete tutti, dato che per mesi aveva invaso i media nazionali con un investimento complessivo di una decina di milioni di euro. Lo scopo era quello di indurre l'opinione pubblica a credere nell'innocuità di quell'olio.

Bene, la risposta scientifica a questa panzana arrivò poco tempo dopo dall'EFSA, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare che ha sede a Parma. Quindi una fonte con il crisma della scientificità, non le convinzioni di

un'oncologa basate “soltanto” su ciò che vede e sulle gravi patologie che è chiamata a curare. Più chiara di così l'Authority europea non poteva essere. Dal suo dossier di 160 pagine si apprese che **alle alte temperature necessarie per la trasformazione industriale l'olio di palma produce tre “contaminanti”** (è il termine scientifico), **uno dei quali è stato classificato come genotossico e cancerogeno.** Ragion per cui, il consumo di prodotti alimentari contenenti questo grasso tropicale venne sconsigliato dall'EFSA soprattutto a bambini e adolescenti. I tre contaminanti in questione sono **il glicidiolo, il 3-monocloro-propandiolo, il 2-monocloropropandiolo e i prodotti**

della loro lavorazione. È un allarme che coinvolge altri oli vegetali e margarine, ma il problema grave è che **di tali sostanze nocive l'olio di palma ne contiene da sei a dieci volte di più.**

C'è di peggio: non solo **questo grasso lo ritroviamo in quasi tutti i prodotti da forno destinati ai bambini** (biscotti, brioche, merendine, creme eccetera), **ma perfino nella produzione di latte in polvere e pappe per neonati!** Io davvero vorrei poter guardare in faccia i responsabili di certi colossi alimentari per capire chi si nasconde dietro a quelle giacche e cravatte. Questo l'ho detto anche in un'intervista televisiva e lo ribadisco in questo libro: vorrei sapere se anche loro hanno una famiglia,

una moglie, dei figli o dei nipoti. Vorrei anche capire se pensano magari di essere immortali e immuni da ogni malattia. Come medico, di fronte a certe cose non posso che indignarmi e infuriarmi.

Per dare un'idea di quanto seria sia la minaccia dell'olio di palma per la nostra salute, basti dire che in particolare per **il glicidiolo (GE)** non è stata nemmeno fissata una soglia, dal momento che si tratta di **una sostanza cancerogena e genotossica**, il che significa che **ha la capacità di danneggiare l'informazione genetica all'interno di una cellula, causando mutazioni e inducendo modificazioni del DNA.** Tradotto in altre parole: può

tramutare le cellule sane in cancerogene.

Questa “robaccia”, insomma, in un mondo normale non dovrebbe essere presente negli alimenti, dovrebbe essere vietata per legge. E invece la diamo ai bambini, addirittura ai lattanti. E continua a esserci in mille e mille altri prodotti di consumo quotidiano, a noi tanto familiari, per esempio in una popolarissima e purtroppo per molti quasi “iconica” crema spalmabile. Il fatto è che queste “sentenze” dell’EFSA hanno unicamente un valore di indirizzo per chi le vuole seguire, ma non vincolante. Questo fa sì che ci siano purtroppo aziende che, facendosi forti della loro dimensione, della loro popolarità e del loro peso economico,

sfoderano arroganza e continuano a usare olio di palma o altre materie nocive, come lo zucchero e gli aromi di sintesi.

È tuttavia giusto ricordare che ci sono anche altre aziende, sempre più numerose, che si stanno dimostrando attente alle richieste salutistiche di fasce crescenti della popolazione. Parlo di aziende che hanno ritenuto doveroso per il proprio ruolo sociale, ma anche come strategico e legittimo punto di vista commerciale, eliminare in parte o del tutto dai loro prodotti da forno l'olio di palma. Lo stesso sta accadendo con i prodotti senza lattosio proposti da tante aziende, anche se, come ho già scritto, il problema vero del latte non è il lattosio,

ma la caseina. E anche con i prodotti privi di glutine dell'industria pastaria.

Noti e storici marchi di questo importante settore della tradizione alimentare italiana hanno infatti iniziato a proporre sul mercato spaghetti, penne e altri formati di pasta confezionati usando farine naturalmente prive di glutine. Attenti, però: non mi sto riferendo ai prodotti da farmacia rivolti al crescente esercito dei celiaci, tutte cose che mi guardo bene dal proporre ai miei pazienti. Non li propongo mai perché, per sostituire l'effetto "colla" del glutine, vengono arricchiti con grassi, zuccheri e quant'altro. Ma non li propongo anche perché non intendo dare corpo a un ulteriore business: hanno

infatti prezzi elevati in quanto sono poi rimborsabili dal Sistema sanitario nazionale.

Io mi riferisco invece a prodotti normali, rivolti al grande pubblico, che si trovano in tutti i buoni negozi di alimentari, nei supermercati e nei centri bio. Sono paste fatte appunto con farine prive di glutine in natura, senza artifici, come quelle di riso, mais, quinoa, amaranto, grano saraceno, sorgo, oppure con quelle altrettanto ottime e sane di legumi, le stesse che usavano peraltro i nostri antenati. È vero, costano ancora un po' di più rispetto alle paste normali, ma con l'accorgimento di ridurre leggermente le porzioni – cosa che non fa mai male, anzi – e considerando che

ci tolgono di mezzo un elemento fortemente nocivo come il glutine, il gioco vale senz'altro la candela. **Meglio spendere oggi pochi euro in più per un prodotto privo di glutine che decine o centinaia di euro domani in cure e medicine.**

Vediamo allora perché – e come – il glutine può risultare così dannoso, soprattutto se ingerito in grandi quantità. Questo è un problema che riguarda l'intero mondo occidentale, ma soprattutto noi italiani. Sia in quanto forti, e direi anche eccessivi, consumatori di pane e pasta per tradizione, sia perché ne ingeriamo in modo monotono e quotidiano anche attraverso mille prodotti da forno dei

quali dovremmo davvero dimenticare l'esistenza. E non basta: per assecondare le sue più disparate esigenze produttive, l'industria alimentare aggiunge glutine quasi dovunque, anche dove non ce lo potremmo immaginare: dagli insaccati alle salse, dalle caramelle agli hamburger surgelati, dal caffè solubile alle solite micidiali patatine fritte (autentici concentrati di cose malsane), dalle maionesi ai rotolini di sushi pronti.

Così, quando mi rivolgo a un paziente, o parlo in tv o in una pubblica conferenza, per farmi comprendere meglio uso questa espressione che mi vanto di aver creato: e cioè che, come primo tra i suoi tanti danni, **il glutine ci**

“asfalta” il sistema immunitario, rendendolo inattivo e privandoci della sua fondamentale difesa. Le farine bianche creano infatti una sostanza collosa che, proprio come bitume, si stende sul tratto gastroenterico, proprio lì dove c'è l'80% del sistema immunitario. Rende così “ciechi” i suoi sensori, impedendo loro di svolgere il ruolo di sentinelle contro i pericoli che ci aggrediscono giornalmente. È un po' come se noi, dopo aver installato un costoso impianto antifurto, prima di uscire di casa lo spegnessimo: i ladri, a quel punto, potranno entrare senza problemi.

Ma i danni del glutine non finiscono qui: **gli alti consumi di questa proteina,**

quelli ormai impostici dall'alimentazione del mondo occidentale (mondo che, per colmo dell'ironia, si autodefinisce "evoluto"), **ci alterano anche la permeabilità intestinale**, lasciando così passare nel nostro torrente ematico tutto quanto ne dovrebbe rimanere fuori. **Non solo: recenti studi e la casistica clinica dimostrano come questa proteina sia inoltre in grado di superare la barriera ematoencefalica svolgendo un'azione neurotossica.** Come succede tutto questo? Ve lo spiego tra poco.

Anche se siamo ancora in pochi a riconoscerlo – forse perché certe verità danno fastidio a qualcuno che ha un peso economico – è proprio per colpa delle

percentuali gonfiate di glutine che siamo diventati o stiamo diventando anche un mondo di intolleranti al glutine (la patologia si chiama *gluten sensitivity*), se non di celiaci. Studi epidemiologici confermano tale sospetto: **i celiaci che non sanno di esserlo sono almeno l'80% del totale**, con la conseguenza di attribuire spesso ad altre cause i sintomi di cui soffrono. Ciò che è peggio è che così continuano a mangiare cose sbagliate e quindi pericolose per il loro organismo. **Da oncologa**, basandomi su una casistica di un migliaio di pazienti all'anno, **ho riscontrato una ricorrente correlazione tra un elevato e giornaliero consumo di glutine e l'insorgenza di malattie**

linfoproliferative quali leucemie, linfomi e mielomi. Controprova: togliendo il glutine dall'alimentazione, i marcatori tumorali iniziano subito a scendere.

Il glutine fa altro ancora. I ricercatori della prestigiosa John Hopkins University School of Medicine hanno **s t u d i a t o l'impatto che un'inflammazione gastrointestinale può avere sul cervello di un celiaco** (consapevole o no di esserlo) e hanno trovato evidenze in relazione a forme di emicranie croniche, schizofrenia, ictus ischemici da coagulazione del sangue nel cervello, attacchi epilettici e anche della terribile SLA (Sclerosi laterale amiotrofica, nota anche come malattia di

Lou Gehrig). A conclusioni analoghe, se non peggiori, sui possibili effetti negativi del glutine sul cervello, è giunto il professor David Perlmutter, uno dei più autorevoli naturo-neurologi americani. Non a caso Perlmutter è partito nei suoi studi **dalle allarmanti dimensioni raggiunte negli Usa dalla malattia di Alzheimer: sono almeno 5,5 milioni gli americani affetti da questo flagello.**

Gli studi di Perlmutter sono stati raccolti nel suo volume *Grain Brain*, due parole che, tradotte letteralmente, significherebbero “Grano Cervello”. In realtà quel *grain* va invece inteso come voce del verbo “macinare”. È un gioco di parole che sta per “Macinati il

cervello”, come un imperativo, nel senso di “distruggitelo”. Lo studio ha preso in esame soggetti di 65 anni e oltre, fascia d’età nella quale **l’Alzheimer affligge un americano su otto, con una spesa sanitaria di 200 miliardi di dollari.** E le previsioni dicono che nei prossimi vent’anni colpirà un americano su quattro, superando obesità e diabete nella classifica delle malattie più diffuse! Ma, dato che a forza di bibite gassate, fast food, patatine al ketchup e altre depravazioni alimentari ci stiamo “americanizzando”, stiamo bene attenti: corriamo questo rischio anche noi.

Perlmutter ha avuto l’intuizione di cercare la causa della malattia negli stili

di vita. In quelli alimentari *in primis*. Incrociando le abitudini più diffuse e i casi di Alzheimer studiati, è **giunto alla conclusione che all'origine di questa moderna "quasi epidemia" ci sono molto spesso le forti assunzioni "combinata" di glutine e caseina**, le due proteine forse più diffuse nella alimentazione moderna e senz'altro le due più potenzialmente pericolose. In altre parole, chiamandole con il loro nome, sto parlando di farine e derivati del latte. Questo **senza ovviamente dimenticare il potente ruolo tossico svolto da zuccheri e carboidrati**, troppo presenti nelle abitudini alimentari "occidentali". Cibi che, dal suo studio, sono risultati essere i

colpevoli anche di tante e diffuse malattie autoimmuni.

Per quanto riguarda invece **la gluten sensitivity, patologia che non va confusa con la celiachia, si calcola che oggi riguardi almeno il 20% della popolazione occidentale.** Si tratta di una sensibilità che ha dimostrato di avere un forte impatto nella maggior parte delle **malattie croniche**, dalla “banale” **cefalea** (che banale non è di certo) a quelle molto più gravi che colpiscono il cervello, come il **morbo di Parkinson**. E il motivo sta proprio in un effetto neurotossico del glutine. Sfortunatamente sono in troppi, medici compresi, lamenta Perlmutter, a vivere

nell'illusione che, se non si è affetti da celiachia, i prodotti a base di glutine possano essere consumati tranquillamente. Illusione spacciata come verità anche sui media italiani, imbeccati e pilotati in tal senso. I numeri ufficiali ci dicono che la celiachia conclamata – patologia seria e penalizzante – riguarda al momento l'1,8% della popolazione occidentale. Così qualcuno può alzare le spalle e dire: “Visto? Percentuale irrilevante!”. Ecco, appunto: **la pericolosità sta proprio nel sottostimare il fenomeno**, portandoci a sbagliare e a insistere negli errori.

Io mi occupo molto di malattie autoimmuni, oltre che di tumori. E non

a caso, ma proprio perché ho imparato dall'esperienza di tanti anni come le prime possano essere legate ai secondi: nel senso che **tante patologie autoimmuni**, alcune delle quali diffusissime, **possono essere l'anticamera di altrettante forme tumorali**. Per questo, quando visito persone che di malattie autoimmuni ne assommano addirittura due o tre (e non immaginate nemmeno quante siano queste persone) faccio fare sempre loro l'esame per accertare un'eventuale celiachia mai diagnosticata. Mi riferisco all'unico esame certo, cioè alla biopsia dei villi intestinali, dato che i test da banco lasciano il tempo che trovano. E molto spesso l'esito di quelle biopsie è

positivo: celiachia! Aggiungo un'altra considerazione: molto spesso chi è intollerante al glutine lo è anche alla caseina, con effetti negativi davvero esponenziali quando le due proteine vengono abbinate, per esempio in quella che io considero la più malsana delle prime colazioni, e cioè cappuccino schiumoso e brioche. Perché quando caseina e glutine si sommano danno il cosiddetto "effetto crociato", in cui due più due non fa quattro, perché può fare sei, ma addirittura anche otto. In negativo, ovviamente.

Stando a colui che oggi viene considerato il massimo esperto mondiale in materia, il professor Alessio Fasano, direttore del Center for

Celiac Research and Treatment del Massachusetts General Hospital di Boston, nonché docente alla Harvard School of Medicine e consulente del Senato americano, **virtualmente da queste patologie siamo ormai affetti tutti, a vario livello.** Fasano, uno dei tanti “cervelli” italiani affermatosi oltreoceano, ha anche individuato la causa scatenante di questa “epidemia”. Innanzitutto, buona parte del problema, come ho già detto, sta proprio nelle quantità. **Più mangiamo cibi contenenti glutine e più scateniamo la produzione di zonulina,** molecola proteica che è **la principale responsabile dell’alterazione della permeabilità della membrana intestinale,** con il

conseguente rischio di sviluppare la Sindrome di permeabilità (la cosiddetta *Leaky Gut*) che ha effetti disastrosi sul microbiota, straordinario “regista” del nostro stato di benessere almeno fino a quando lo manteniamo in equilibrio, e cioè in eubiosi.

Il suo squilibrio si chiama invece disbiosi, e nel mondo occidentale è diffusissima. **Dalla disbiosi può derivare una serie infinita di gravi patologie**, a iniziare appunto da quelle autoimmuni, in cui il sistema immunitario “maltrattato” ci si rivolta contro, anziché difenderci. Parlo di patologie come artrite reumatoide, morbo di Crohn, sclerosi multipla, diabete, disfunzioni tiroidee, ma anche

una frequente malattia infiammatoria dolorosa che, proprio per la sua sintomatologia, viene spesso confusa con la fibromialgia, diagnosticata quindi come tale e curata unicamente con farmaci; alleviando forse i sintomi, ma lasciandone sempre immutata la causa.

Gli studi di Fasano e del suo team hanno dimostrato che **alti livelli di zonulina allentano le giunzioni strette della mucosa intestinale**, consentendo così a proteine non digerite, batteri, virus, funghi, muffe, metalli pesanti e altro di passare nel torrente ematico (il sangue) e anche attraverso la barriera emato-encefalica, attivando inevitabilmente una risposta infiammatoria sia nei tessuti sia nel

cervello. Gli studiosi parlano di un processo chiamato **“mimetismo molecolare”**, attraverso il quale gli anticorpi possono avere una reazione crociata con i tessuti connettivi, favorendo l’insorgere di malattie autoimmuni in grado di variare a seconda di quali sono i tessuti attaccati.

C’è però una buona notizia, che trova concordi sia gli studiosi della John Hopkins, sia i professori Perlmutter e Fasano. Ma anche, se permettete, la sottoscritta, in base alla mia personale casistica: **cambiando radicalmente abitudini alimentari, la risposta positiva è quasi sempre altrettanto rapida**. Basta volerlo. Vogliatelo anche voi, perché le alternative esistono da

sempre e ormai si trovano non solo nei negozi specializzati in prodotti bio, ma anche sugli scaffali dei migliori supermercati. Mi riferisco alle farine prive di glutine in natura, come quelle alle quali ho già accennato, e cioè di **quinoa, amaranto, ceci, mandorle, sorgo, grano saraceno, fave, riso, castagne, miglio, chia, teff, noci, lupini, vinaccioli, piselli, fagioli**. Farine con le quali si possono fare in casa ottimi cibi salati o dolci. Ma che si trovano anche non macinate, sotto forma di chicchi e grani che hanno oltretutto una gratificante resa in cucina – e al palato – sotto forma di insalate, inediti *cous cous* conditi con verdure o pesce; o, ancora, cucinati come “risotti” diversi e

appetitosi. Anziché cucinare un “orzotto”, potremmo cucinare un “saracenotto”, con il grano saraceno al posto dell’orzo (che il glutine invece ce l’ha). Provare per credere (la ricetta alle pagine 260-261). Bastano un po’ di fantasia e tanta voglia di volersi bene.

Sempre a proposito di farine e paste, non cadete nelle lusinghe salutistiche di quella che è solo **una ben riuscita operazione di marketing. Mi riferisco al kamut**, che non è il nome di un grano, ma solo un marchio commerciale depositato da una società americana. L’abilità della comunicazione è stata quella di avvolgerlo in un alone di leggenda (sarebbe stato, a loro dire, il “grano” dei faraoni egizi) e di

attribuirgli capacità nutrizionali se non addirittura una presunta compatibilità per chi è intollerante al glutine. I numeri ci dicono invece che **il kamut ha semmai un po' più di glutine degli altri grani**. Ha però il merito di non essere stato sottoposto né a processi di miglioramento genetico né a una pressione selettiva troppo spinta. E di essere per questo meglio digeribile anche da chi ha lievi forme di intolleranze o allergie.

A chi arriva da me in visita preventiva, rivelando di non presentare problemi di familiarità per ammalarsi, né “spie” accese, concedo ogni tanto una pasta di buon farro (ma solo se di tipo Monococco, che ha pochissimo glutine,

circa il 3%) o di farine da grani antichi e autoctoni, come per esempio la Tumminia siciliana o la Senatore Cappelli, coltivate e molate ancora come un tempo. Senza “magheggi” chimici o industriali.

Capitolo 12

ALLORA, CHE COSA METTIAMO IN TAVOLA?

Per vostra comodità, più o meno a metà della strada che abbiamo intrapreso assieme, ho pensato a questo capitolo come a un ripasso per riordinare le idee dopo la pioggia di informazioni inedite che penso di avervi dato. Una sorta di pausa per ricapitolare le cose dette fin qui, ma anche un primo step per iniziare a metterle in pratica al momento di andare a tavola. Momento che in realtà ripetiamo **tre volte al giorno**: per la prima colazione, il pranzo e la cena, ammettendo anche un possibile, purché

sano, “tappabuchi”. Questi tre appuntamenti con il cibo devono essere **altrettante occasioni in cui noi, da soli, senza medicine**, ma con misura e buon senso, **possiamo preservare il nostro benessere e prevenire tanti gravi disturbi.**

Prima di scendere nel dettaglio su “che cosa” sia meglio mangiare o evitare, ecco alcune regole generali sul “come” farlo.

Il mio primo caposaldo è quello dei nostri vecchi: **mangiare con moderazione ed equilibrio, limitandosi sempre nelle quantità**, salvi i casi in cui certi cibi sono in palese contrasto con le individuali condizioni di salute, quindi diverse da persona a persona. Ma

questo lo può stabilire soltanto un medico dopo un'accurata visita, non una pagina scovata su Internet. Perché il dottor Google vi darà forse delle informazioni a titolo gratuito, ma è davvero un pessimo medico, questo ve lo posso assicurare. Mi capita infatti di vedere ogni giorno, e di toccare con mano, quanti e quali danni sia in grado di combinare!

Altro mio fondamentale caposaldo è **cambiare, cambiare sempre**, cambiare ogni giorno menu, a iniziare dalla prima colazione. Eccezion fatta per le verdure, che devono esserci sempre, **non mangiate mai quotidianamente le stesse cose**. Perché se anche una sola di esse vi fa male – e questo voi non lo

potete sapere – il danno di sommerà giorno dopo giorno. Lo dico sempre a tutti i miei pazienti: ci ammaliano anche di monotonia alimentare.

Altro caposaldo importantissimo: ritornate a cucinare. Lo dico alle donne, ma anche ai mariti. So che il tempo è poco, ma dovete trovarlo perché ne va della salute vostra e dei vostri figli. Non occorre diventare *masterchef*, ma basta mettere in tavola ogni giorno cibi preparati con materie prime il più possibile fresche, non manipolate da altri con additivi artificiali, con pessimi grassi e con dosi massicce di zuccheri e sale. Questo significa **ridurre il più possibile, se non del tutto, i cibi industriali, precotti e**

ottenuti da materie prime raffinate, privilegiando invece quelle veramente integrali, e non tali solo di nome.

Detto questo, un'altra delle mie regole fondamentali è quella di **evitare di seguire in modo totale e totalizzante regimi alimentari in voga**, come quello vegetariano, quello vegano o altro ancora. Intendiamoci bene: alla loro base hanno spesso buone regole salutari e indiscutibili elementi di saggezza, a patto però di non viverli come "religioni" o ideologie. Io infatti dico che si prega in chiesa e che si vota nell'urna, mentre mangiare è tutta un'altra cosa. Aggiungo che di ognuno di quei regimi si può prendere il meglio

con intelligenza, filtrarlo poi con la moderazione e magari distillarlo con un filo di autoironia, evitandone cioè gli estremi. Ritengo per esempio che un vegetarianismo moderato, che ammetta del buon pesce azzurro tre o quattro volte alla settimana e qualche buon uovo biologico, possa essere una via sensata da seguire.

Le mie ragioni non si fondano su una filosofia alimentare per il semplice motivo che di filosofie alimentari non ne ho. Ma ho una solida pratica medica. Di conseguenza sono onnivora, anche se mangio pochissima carne, sì e no quattro o cinque volte all'anno. Onnivora, ma senza avere per questo la presunzione di essere migliore di chi non lo è,

atteggiamento che invece è spesso un brutto vizio tra gli onnivori, soprattutto tra i più “carnivori” di loro. Brutto vizio dimostrato però sul fronte opposto anche da molti vegani o vegetariani nei confronti di chi non ha le loro abitudini alimentari. Questa tendenza a dividersi in squadre, clan o “partiti” mi sembra del tutto fuori luogo, soprattutto quando si tratta di alimentazione e salute. Fuori luogo e, se me lo consentite, anche stupida.

Ultimo caposaldo, prima di andare a tavola. Non essendo io “talebana” – eccezion fatta per il vizio del fumo, sul quale non ammetto nemmeno discussioni – come ho già detto **concedo saltuari strappi alimentari**. Sia perché sono

convinta che fanno “bene”
psicologicamente, in quanto
gratificazioni che ogni tanto ci
meritiamo, sia perché gli strappi li
faccio anch’io. Il che significa un dolce,
oppure due o tre fette di un buon salume,
o ancora un pezzo di qualche ottimo
formaggio italiano. Ma, appunto, veri
strappi. Il che significa per me non più
di due, al massimo tre volte al mese.

I suggerimenti che seguono possono
diventare per tutti, soprattutto in
un’ottica di prevenzione, una sintesi dei
consigli che do invece ai miei pazienti.
La differenza è che a loro devo darli
ovviamente in modo personalizzato e di
supporto alle cure, dopo un’accurata

visita. In altre parole, i suggerimenti che trovate scritti qui possono essere seguiti anche da chi sta bene, a patto di considerarli per quello che sono: linee guida generali per continuare a mantenersi sani. **Non occorre essere ammalati per iniziare a rigare dritto anche a tavola. Anzi, l'importante è appunto sapere come fare per evitare di ammalarsi.**

Questi miei suggerimenti mirano ad aiutarvi a costruire un regime alimentare che abbia come primo scopo quello di **evitare l'insorgenza di stati infiammatori cronici** (bronchiti croniche, tonsilliti ricorrenti, sinusiti, cistiti, prostatiti, pancreatiti), cioè quelli che possono diventare **l'anticamera di**

malattie metaboliche (diabete, ipertensione, dislipidemie) o anche **invalidanti come sono spesso quelle autoimmuni** (artrite reumatoide, tiroiditi, lupus, fibromialgie), **fino ad arrivare alla punta dell'iceberg, e cioè i tumori.** Tumori che, date retta a una che li combatte ogni giorno e li conosce fin troppo bene, amano gli ambienti "caldi", come lo sono appunto gli organismi infiammati. Hanno bisogno di quel calore per svilupparsi.

Proprio per questo, il primo alimento da evitare al massimo è lo zucchero che, acidificandoci, cioè abbassandoci il pH corporeo, crea subito uno stato infiammatorio; il quale, a sua volta,

potrà dare il via a tutto quanto ho elencato poco sopra. Non ho alcuna remora a chiamare lo zucchero con il suo nome, senza ipocriti giri di parole: un veleno. Veleno che oltretutto è presente, insieme con il sale, in un'infinità di cibi pronti, anche in funzione di conservante. Per questo lo ripeto: leggete sempre attentamente le etichette.

Per essere chiara, la sola cosa che posso dire – o meglio, che devo dire – è **che vanno eliminati tutti i cibi che contengono alte percentuali di zucchero**, *in primis* le bibite gassate e soprattutto la pasticceria industriale. Nella quale includo le brioches che abbiamo la malsana abitudine di

consumare al bar o a casa, al mattino: oltre a contenere quantità esorbitanti di zucchero, nel 99% dei casi vengono prodotte con i peggiori grassi, quelli più economici, come appunto olio di palma e margarine. Non negherò mai a nessuno la fetta di una vera torta di buona pasticceria per un compleanno, ma posso testimoniare delle terribili e diffusissime patologie autoimmuni o tumorali che vedo soprattutto tra i pazienti di quelle regioni – specialmente del Sud – nelle quali il consumo di dolci non è soltanto un’abitudine quotidiana, ma inizia la mattina – ogni mattina! – e prosegue durante tutta la giornata, dopocena incluso, ma, quel che è peggio, in dosi e quantitativi davvero

esagerati. **I dolci, mi duole dirlo, non possono e non devono diventare quotidianità.** Ve lo dico da oncologa: non è un problema di linea, ma di salute.

Oltre che per lo zucchero, la raccomandazione vale anche per tutti i dolcificanti in bustina e in pastiglie che abbiamo preso la pessima abitudine di consumare in alternativa. Magari nell'errata convinzione che ci aiutino a perdere peso: no, ci fanno soltanto male. Molto male! Se proprio il vostro palato si ribella ai gusti naturali o amari, posso concedere un po' di *stevia*, ma in dosi davvero minime, dato che ha un potere dolcificante elevatissimo, quattro volte quello dello zucchero. Ne basta molto poca, una dose davvero omeopatica.

Oppure, per un dolce fatto in casa, usate zucchero mascobado biologico, o di cocco, ma dimezzando le dosi rispetto alle ricette. O ancora, per fare quello stesso dolce, dimenticatevi di qualsiasi tipo di zucchero, mixando tra loro farine dolci per natura come quelle di castagna e di mandorla e aggiungendo all'impasto la polpa di due mele frullate. L'effetto morbidezza è eccezionale. Gusto diverso, non lo metto in dubbio, ma anche la salute sarà diversa, nel senso di migliore.

Il mio suggerimento pratico è quello di diminuire il quantitativo di zuccheri un po' alla volta. È un trucchetto che ho collaudato con ottimi risultati con i fumatori incalliti. Dipendenti come sono

dalla nicotina, non posso pretendere che smettano da un giorno all'altro, perché un'interruzione brusca potrebbe farli stare male, facendoli ricadere presto nella loro cattiva abitudine. Così io suggerisco ai fumatori di comprare il pacchetto giornaliero – sperando che si tratti soltanto di uno! – di aprirlo e di buttare via subito una delle 20 sigarette. Il giorno dopo dovranno buttarne via due, quello successivo tre e così via. Non posso dire tutti, perché miracoli non ne faccio, ma in questo modo molti di loro hanno smesso per sempre. Vale anche per lo zucchero, che, proprio come la droga, il fumo e l'alcol, dà dipendenza cerebrale. Quindi, ogni giorno, un filino di zucchero in meno. Vi

ci abituerete voi, si abituerà il vostro palato, ma soprattutto sarà la vostra salute a trarne incredibili benefici.

Parlando di cose dolci, devo menzionare anche la frutta. In linea generale posso dire che la frutta fa bene. Ma poi, da oncologa, devo precisare: non fa bene a tutti e non in modo e in quantità indiscriminati. Bisogna rispettare certe condizioni: **ovvero “quanta” mangiarne, “quando” e “insieme a che cosa”. Senza dimenticarsi ovviamente “quale”**. La prima regola è quella di consumarne quindi poca, la meno zuccherina, una porzione al giorno e di un solo tipo per volta. Mi spiego: meglio due mele oggi e due pere

dopodomani, piuttosto che una mela e una pera tutti i giorni. L'ho già spiegato: **macedonie e insalate di frutta mista mandano in tilt l'intestino**, perché ogni frutto ha una diversa acidità.

Dicevo che bisogna sapere anche “quando” mangiarla: **soltanto al mattino** perché è più o meno fino alle ore 14 che siamo in grado di “bruciare” completamente gli zuccheri. Poi, con il rallentamento progressivo del nostro metabolismo quegli zuccheri in eccesso andrebbero a depositarsi nel fegato sotto forma di grassi. **La frutta non va quindi mai e poi mai mangiata dopo i pasti**, come facciamo solo noi italiani. È un'abitudine sbagliatissima e malsana,

perché l'acidità della frutta rende problematica la digestione di tutto ciò che abbiamo mangiato prima. Lo stomaco ce lo manderebbe a dire, facendo marcire tutto quanto insieme. E se una singola volta questo errore alimentare potrà tradursi al massimo in una notte insonne, ripetuto ogni giorno finirà col produrre seri danni alla salute.

Quale frutta è meglio prediligere? Per prima cosa **solo quella di stagione** – non si mangiano le fragole in inverno! – di provenienza **italiana**, che ha viaggiato il meno possibile, che ha passato ancora meno tempo in frigorifero e che non abbia subito misteriose cure di bellezza. **Evitate inoltre i frutti tropicali come ananas, manghi e papaie:** noi

occidentali non abbiamo gli enzimi per digerirli. **Quanto alle banane**, sono senz'altro comode da sbucciare, gradevoli di sapore e anche molto sazianti, **ma le consento solo a chi, subito dopo averle mangiate, fa qualche chilometro di corsa o una seduta in palestra.** Ve le sconsiglio invece in modo categorico come sostituti del pranzo se poi vi dovrete sedere per altre ore alla scrivania, davanti al computer: equivarrebbe a mangiare dei mattoni. Oltre a tante poliammine, le banane hanno poi un'elevata componente zuccherina (12 grammi ogni 100) e sono quindi da dimenticare da parte di chi ha problemi di obesità, di diabete, ma anche di chi soltanto fa fatica a

mantenere la glicemia nei *range*.

Da mezza siciliana mi addolora dirlo, ma da oncologa devo quantomeno raccomandare di ridurre **il consumo di arance, mandaranci e mandarini**. Sia perché ci acidificano molto, sia perché (soprattutto le arance) sono troppo ricche di poliammine, cioè di fattori di crescita cellulare. Okay per i bambini, che sono in fase di crescita, ma raccomando grande misura per gli adulti. La **Natura però ci stupisce, perché tra gli agrumi ci ha regalato anche un autentico toccasana, il limone**, che contrariamente a quel che si potrebbe pensare ha uno straordinario effetto basico. Insomma, **ci alcalinizza**, nel senso che ci rende meno acidi. Per

questo consiglio a tutti di iniziare la giornata, a digiuno, con il succo di mezzo limone spremuto in un bicchiere colmo d'acqua non fredda. È una “mano santa” per il nostro benessere generale e può essere assunto tranquillamente anche da chi soffre di gastrite.

Per quanto riguarda **il glutine** e gli alimenti che lo contengono, avrete già imparato qual è la mia posizione. **Riducetelo il più possibile e, se ci riuscite, eliminatelo del tutto** per mantenere efficiente e vigile il sistema immunitario, che è la preziosa sentinella in grado di avvistare per tempo e quindi distruggere i nostri più pericolosi nemici. Ho già anche detto che esistono come sane alternative grani e farine

privi di glutine in natura con i quali si possono ricavare cibi ottimi e cucinabili nei modi più disparati. Senza quindi dover comprare i prodotti per celiaci, molto costosi e per di più resi ben poco salutari con aggiunte di grassi e zuccheri.

Per motivi che preferisco continuare a ignorare, c'è chi si ostina a difendere in tv e sui giornali questa indigeribile e dannosa proteina. È una recita ad atto unico, per non dire un monologo senza contraddittorio, in cui viene riproposto pedissequamente sempre lo stesso immutabile copione. L'esperto di turno esordisce dicendo che quella del *gluten free* è solo una moda hollywoodiana, in modo da svilirla già in partenza tra le

risatine e gli sguardi di approvazione del pubblico in studio. E il suddetto “esperto” lo fa tirando in ballo l’unica e ridicola giustificazione che possiede: privarsi del glutine non aiuta a dimagrire. A questi “esperti” posso replicare dicendo che io, da oncologa, non mi occupo del girovita, ma di qualcosa di più importante e cioè della Vita. Se quindi raccomando a tutti di evitare il glutine, non è per far dimagrire la gente, ma unicamente per farla stare bene; non solo dal punto di vista fisico, ma anche cerebrale. Non immaginate infatti quante persone, all’inizio dubbiose, mi abbiano poi ringraziato sì per il ritrovato benessere in termini fisici generali, ma in particolare per la

riacquisita efficienza mentale.

Il difensore di turno del glutine prosegue di solito raccontando una clamorosa panzana – sempre la stessa – fondata a sua volta su un’altrettanto clamorosa e colpevole omissione. Tanto il pubblico in studio e quello a casa queste cose non le sanno. Il noto “esperto”, cercando di toccare le corde del nazionalismo gastronomico, dice che, togliendo dalla nostra alimentazione i cibi fatti con le tradizionali farine (la farina “00” sarebbe forse una farina della tradizione?), ci priveremmo di chissà quali importanti contributi nutritivi. È una bugia dalle gambe platealmente corte, dato che le farine usate per

produrre i cibi da forno su scala industriale, essendo iper-raffinate e sbiancate, come appunto il suddetto “gesso da presa 00”, sono anche del tutto prive di qualsiasi elemento nutritivo. Anzi, vengono raffinate al massimo proprio per eliminare scrupolosamente qualsiasi elemento nutritivo, assolutamente sgradito all’industria del settore. Perché se qualcosa di nutriente ci fosse ancora, state pur certi che quelle farine non potrebbero durare fino a cinque anni nei silos, come invece succede. Dopo soli pochi mesi sarebbero già da buttare perché piene di farfalline e di altri insetti che, non essendo idioti come noi umani, se ne tengono alla larga sapendo

bene che lì non c'è proprio niente da mangiare.

E passiamo al latte. Sarò molto chiara: a una persona con problemi oncologici, il mio “No” al latte e a TUTTI i suoi derivati DEVE ESSERE CATEGORICO.

A tutti gli altri mi limito a consigliare una grande misura. Il perché è presto detto. Da un lato perché la diffusione di certi tumori ormonosensibili, come per esempio quello al seno o alla prostata, e il parallelo abbassamento dell'età media in cui oggi queste patologie si manifestano, sono andati di pari passo con il sempre più massiccio consumo di prodotti derivati dal latte. Dall'altro lato perché ho una vastissima casistica di

pazienti che, già solo riducendo il consumo di latte e derivati hanno visto scomparire piccoli ma fastidiosi disturbi che li tormentavano da tempo, come per esempio dolori o irrigidimenti alle articolazioni, scomparsi nel giro di poche settimane. Altri, eliminando del tutto questa famiglia di alimenti, hanno visto invece migliorare la digestione, scomparire il gonfiore addominale e perfino l'insopportabile e diffusissimo reflusso gastroesofageo, un serio fastidio che non va mai sottovalutato. Perché se viene lasciato cronicizzare può portare a ben più gravi conseguenze. Molto più gravi. Per non parlare della normalizzazione della glicemia, che

riducendo latte e latticini ritorna rapidamente sotto la soglia d'allarme di 100. A chi non ci crede, replico che quanto dico è tutto scritto nero su bianco nelle cartelle cliniche. E aggiungo: non vi sto dando un farmaco, dovete soltanto provare a smettere. Non mi sembra un dramma. Se poi, a un mese di distanza non avrete avuto miglioramenti, vorrà dire che mi sbagliavo io.

Le alternative al latte vaccino del resto ci sono, potendo oggi scegliere in una gamma sempre più vasta di bevande vegetali. Accanto alle più note – di mandorla, riso e soia – si sono aggiunte quelle di noce, di castagne, di sorgo, di grano saraceno di avena o di quinoa e altre ancora. Alle donne affette da

tumore al seno, che mi chiedono se sia giusto mangiare soia e derivati, posso dire che un importante studio scientifico americano su un *panel* di migliaia di pazienti ha dimostrato che non solo la soia è protettiva contro le ricadute di malattia, ma è anche sinergica alle cure. I soli pazienti ai quali sconsiglio del tutto la soia – che comunque deve essere italiana e non OGM – sono quelli affetti da patologie tiroidee.

La carne, infine. Ne ho già ampiamente descritto gli aspetti negativi, senza tuttavia criminalizzarla *in toto*. Io la inserisco tra gli “strappi”, almeno per chi proprio non riesce a starne senza. Meglio comunque **pochissima** e

assolutamente bio, se si parla di quella rossa. Per prevenzione, io suggerisco di mangiarla una volta ogni 10-15 giorni, mai grigliata, in una porzione del peso in grammi pari a quello dei propri chili. Mi spiego meglio: chi pesa 80 chili ne mangi 80 grammi. Mentre **fra le carni bianche**, sempre ovviamente bio, consiglio **quella di tacchino** rispetto a quella di pollo, che comunque va bene solo se si è certi che il pollo era ruspante, quindi felice, e nostrano.

Di seguito, ecco le mie linee guida riassuntive, pasto per pasto.

PRIMA COLAZIONE INVERNALE

Vi deve dare la “giusta” energia, senza

mai esagerare, regola aurea che deve valere sempre, a ogni pasto. La giornata tipo degli uomini e delle donne moderni è infatti sempre più sedentaria, costretta dietro a una scrivania. Per bambini e adolescenti la situazione cambia poco, obbligati come sono a stare per ore seduti in un banco di scuola. Voglio farvi capire che, se il nostro lavoro non è spaccare pietre o correre al Giro d'Italia, dobbiamo evitare di ingerire quantitativi di cibi che poi non riusciremmo ad assimilare e a digerire del tutto. Ecco, quindi, il mio consiglio per una prima colazione nei mesi più freddi: caffè o tè, meglio se non zuccherato, con l'aggiunta di uno dei latti vegetali consentiti, gallette di

amaranto, di sorgo o di quinoa con un filo di marmellata senza zucchero aggiunto o fatta in casa con pochissimo zucchero. Quanto al cappuccino, lo ripeto, pur sapendo di essere una volta di più molto impopolare: è una delle peggiori e nocive abitudini italiane. La cosa meno negativa che contiene è il caffè, mentre quella schiuma di latte portato per di più ad altissime temperature – caseina concentrata, e cioè una supercolla che ci massacra i villi intestinali – è davvero da sconsigliare. Per non parlare dei tanti cucchiaini di zucchero, o peggio ancora dei dolcificanti, che ci finiscono dentro.

Approfitto dell'occasione per dire un'altra cosa che esula dalla prima

colazione: la barbarie del cappuccino a fine pasto lasciamola agli americani, così come tutte le altre barbarie alimentari, quelle che ne hanno fatto il popolo più ammalato del mondo, a prescindere dalla patologia. Loro le hanno tutte e in tutte, ahimè, “primeggiano”. **Purtroppo, noto che anche molti italiani hanno preso questo pessimo vizio.** E io non riesco davvero a immaginare nulla di peggio, per la digestione, di una bevanda come il cappuccino al termine di un pranzo o di una cena. Per non arrivare a chi ha addirittura la pessima abitudine di cenare spesso con caffellate e biscotti.

PRIMA COLAZIONE ESTIVA

L'estate è il periodo giusto per iniziare la giornata con un frutto, oltre ovviamente a caffè o tè e ai latticini consentiti. **Come eventuale spezzadigiuno**, prima di andare al lavoro prendete la buona abitudine di portarvi da casa **tre noci o quattro mandorle**. Stanno facilmente in tasca, in una scatoletta o in un sacchettino. Oltre a saziare molto, sono ricche di elementi benefici, primo fra tutti del buon calcio; 100 g di mandorle ne contengono 254 mg, l'equivalente di quello che ci può dare una mozzarella dello stesso peso (insieme però a grassi, ormoni della crescita, lattosio, caseina eccetera). Ma quella frutta secca, soprattutto, non vi procurerà le catastrofi racchiuse in quei

micidiali cornetti in buste di plastica che si trovano nei distributori dell'ufficio o della scuola. Lo stesso vale per gli spezzafame salati che trovate sempre nei medesimi distributori, fatti con le stesse pessime materie prime: dalle farine ai grassi, con la sola differenza che al posto di una bomba di zuccheri ve ne scaricheranno "dentro" una di micidiale sale. Così, magari, di lì a poco, vi verrà anche sete e allora tornerete al distributore per prendervi una lattina di bibita gassata zuccherata o dolcificata artificialmente.

Capite, insomma, di che cosa siamo oggi tutti vittime? Di un micidiale meccanismo, di un moto perpetuo studiato a tavolino per indurci ad

acquistare e a consumare “cose” che, nella migliore delle ipotesi, sono del tutto inutili sotto il profilo nutrizionale. Ma spesso anche nocive per la salute. Contro tutto questo c'è una sola difesa: un “cuneo” molto resistente, come può essere soltanto la consapevolezza che nasce dalla conoscenza, proprio quella che sto cercando di darvi con questo libro, perché sono davvero stanca di vedere così tante persone ammalate. Bene, prendete questo cuneo e ficcatelo con decisione negli ingranaggi di quel micidiale meccanismo, bloccandoli definitivamente. Sarete più liberi e al tempo stesso più sani.

PRANZO TIPO

Vale lo stesso discorso fatto per la prima colazione e per tutti gli altri pasti della giornata: dovete nutrirvi e saziarvi, mai “riempirvi”. **Il pranzo è il momento ideale per assumere la nostra dose giornaliera di carboidrati**, ma preceduta sempre da una bella insalata condita con olio extravergine, poco sale e succo di limone (io suggerisco di evitare l’aceto in quanto acidificante). Quindi passate a quel piatto non eccessivo di pasta (non oltre i 100 grammi), possibilmente senza glutine, fatta cioè con le farine alternative e *gluten free* per natura che ho citato prima. Andrà benissimo anche un risotto fatto con riso integrale, oppure nero o rosso. Oppure una pasta di grano saraceno, o di legumi, la scelta è ampia.

E ovviamente, dopo l'insalata e il primo, un'altra porzione di verdure, senza mai lesinare nella loro quantità.

CENA TIPO

La cena deve – e sottolineo DEVE – essere il pasto più leggero e digeribile della giornata perché nelle ore notturne il vostro metabolismo se la dormirà più della grossa di voi. Quindi via libera alle proteine e **niente carboidrati: né pasta né riso, ma nemmeno le alternative** come saraceno o quinoa perché risulterebbero di difficile digestione e vi alzerebbero il picco glicemico; eventualità che, se va evitata il più possibile di giorno, durante la notte va scongiurata a ogni costo.

Così come a pranzo, iniziate con un'insalata che vi prepara alla digestione e vi sazia, in modo da evitare di mangiare troppo del resto. Poi, come proteine potete spaziare tra un filetto di pesce azzurro, due uova non fritte, una fetta di frittata ovviamente fatta in casa con aromi e verdure, oppure quella saltuaria fettina di carne che concedo di tanto in tanto. Ma abituatevi a consumare i preziosissimi e proteici legumi, che sono pietanza e non contorno. Quindi fave, piselli, lenticchie, cicerchie, ceci e fagioli (okay quelli "dell'occhio", o i cannellini, meglio di no i bianchi di Spagna). Arricchiteli magari con un po' di sana, diuretica e disinfettante cipolla affettata sottile e un filo di olio

extravergine. Anche a cena io dico no all'aceto, troppo acidificante; quanto a quello balsamico, è sì meno acido, ma ha un elevato carico zuccherino. Una spruzzata di limone andrà benissimo, ma anche una goccia di *wasabi* oppure di senape stemperata nell'olio extravergine. Evitate categoricamente il mais in scatola, portatore di funghi e muffe.

Per chiudere, ancora verdure, sia crude sia cotte, bollite o saltate in padella. Alla sera le verdure, dopo una veloce cottura, possono andare benissimo anche sotto forma di passato, o ridotte a vellutata con il frullatore a immersione.

GLI STRAPPI CONSENTITI

Sono quelli da concedersi **una volta ogni 10-15 giorni**. Per **quelli dolci** la sola regola è: **mai alla sera**. Possono essere uno o due quadratini di cioccolato rigorosamente amaro, con almeno il 75% di cacao; quello di tipo modicano lo considero il migliore perché essendo preparato a freddo non c'è il rischio che venga a contatto con il latte. Un altro dolce strappo possono essere alcune piccole meringa; o una tazza di zabaione, magari dolcificato con poca stevia; i biscotti *brutti ma buoni*, alternativa decisamente più sana rispetto a quelli industriali, in quanto fatti solo con chiara d'uovo montata a neve, un velo di zucchero e mandorle tritate (si

trovano da quasi tutti i buoni fornai, ma sono facilissimi da fare in casa); o, ancora, il castagnaccio, che si avvale della nutriente farina priva di glutine della castagna; il croccante di mandorle (con giudizio); una pizza senza glutine e assolutamente non di quelle surgelate, ma fatta in casa o nelle pizzerie che offrono questa opzione; quando fa caldo, via libera a una granita di frutta, a un sorbetto o un gelato di soia. **Strappo salato?** Una volta alla settimana un pezzo di formaggio, ma meglio se di capra o di pecora.

CHE COSA C'È NEL BICCHIERE?

D'acqua siamo fatti e l'acqua non deve mai mancare nell'arco della giornata.

Dico “nella giornata” e poca invece a tavola, perché troppa acqua durante i pasti, oltre a diluire i succhi gastrici, rallenta la digestione. Evitate quella gassata, dato che le bollicine non aggiungono nulla al sapore, mentre aumentano soltanto il gonfiore di stomaco. **Anche con l’acqua, non fate l’errore di prendere la prima che vi capita dicendo che “tanto sono tutte uguali”.** Uguali non lo sono per nulla e vi consiglio quindi, anche qui, di imparare a leggere le etichette. Il dato che dovrete scoprire, per confrontare le varie acque, è quello del “residuo fisso”. Più basso è e meglio vi farà l’acqua che berrete. Io in tutto questo libro non ho voluto fare nomi di cibi o

di bevande né in senso negativo né in positivo. Mi limiterò a dire due cose: la prima è che quelle con il residuo fisso più alto sono proprio le acque dei grandi marchi, più note in quanto più pubblicizzate; la seconda è che esiste invece in quasi tutti i supermercati l'acqua di una piccola casa tutta italiana, e aggiungo piemontese, che ha il residuo fisso più basso che io sappia: pari a 14, quando quelle dei grandi gruppi multinazionali dai nomi stranoti viaggiano sui numeri a tre cifre.

“E il vino?”. Mi sembra di sentire mio marito, 100% di sangue friulano nelle vene. Ma lui ormai la risposta la conosce già: come per tutte le cose **basta che sia di qualità e che lo**

beviate con molta misura, limitandolo, se possibile, al pranzo. La ragione sta ancora una volta negli zuccheri: come vi ho spiegato a mezza giornata li metabolizziamo bene, mentre alla sera avremo più difficoltà, anche se noi non ce ne accorgiamo.

Per quanto riguarda **la birra**, non ne nego una a nessuno, nella serata di “strappo” con gli amici in pizzeria. Sono invece seriamente preoccupata per la brutta piega presa dalle giovani generazioni, che ne fanno un uso spesso smodato – anche tre o quattro bottiglie o lattine per sera, se non addirittura di più! – nelle sempre più frequenti serate di sballo. La birra è **un mix di cereali, amidi, glutine, zuccheri e alcol, quindi**

non è quel che si dice un buon alleato della salute, *in primis* di quella del sistema nervoso centrale. **Postilla riservata ai maschietti**, anche a quelli con la testa sulle spalle che non sballano: se bevuta quotidianamente, **la birra non è per nulla amica della prostata**. Anzi. Le prostatiti, sempre più diffuse, anche in età molto giovane, ne sono la conferma; e quando nelle mie visite io indago – e indago senza mollare mai – le cattive abitudini prima o poi vengono a galla, perché si riflettono puntualmente nei valori del PSA. Mai come in questo caso mi pare giusto dire: uomo avvisato...

Delle **bibite gassate** ho già detto, ma lo ribadisco: **vanno cancellate per**

sempre e in modo definitivo dalle vostre abitudini. **Non le concedo nemmeno come strappi.** Dovete dimenticarvi che esistono per voi, ma soprattutto per i vostri bambini. Visto che sto parlando di bevande che fanno male, ne approfitto per lanciare un altro **allarme relativo alle cosiddette bibite energetiche**, divenute una forte passione dei più giovani grazie alla pubblicità e alle sponsorizzazioni di grandi eventi sportivi e discipline estreme. Alla personalissima e pessima valutazione da parte del mio palato, che vale ovviamente per quello che vale, aggiungo la mia valutazione da medico. E mi rivolgo soprattutto ai genitori: **quelle bibite fanno davvero malissimo!**

Non solo in quanto sono autentiche bombe di acidità, ma perché c'è dell'altro. Vi invito, in proposito, a fare una considerazione relativa a quanti tragici casi di cronaca, negli ultimi anni, abbiano visto come protagonisti ragazzini stroncati da misteriosi e inspiegabili attacchi cardiaci dopo una partita a calcio o un'intensa serata di ballo in discoteca. Tutti pensano magari all'uso di stupefacenti, eventualità possibile e ahimè anche troppo frequente. Ma poi le analisi lo smentiscono e rimangono soltanto dolore e mistero. La sola realtà è che quel giovane cuore si è fermato. Perché?

In questi casi **la risposta può essere ricercata proprio nell'elevatissimo**

contenuto di caffeina di quelle lattine, che può arrivare fino all'equivalente di tre caffè. Moltiplicate la lattina per tre, o anche solo per due, quante ne beve senza pensarci un adolescente: nel suo organismo quella dose sarà come una miccia innescata in caso di un possibile, ma ignoto in quanto mai diagnosticato, difetto cardiaco. Sotto sforzo, in casi simili, basta qualche extrasistole per portare a un evento fatale.

AH... DIMENTICAVO

Così, tanto per farmi qualche altro “buon amico”, volevo aggiungere un ultimo suggerimento non propriamente alimentare, ma che si lega ai tre pasti quotidiani. Mi riferisco alla pulizia dei

denti e del cavo orale. Spero vivamente che tutti abbiate la buona abitudine igienica di lavarvi i denti dopo aver mangiato, una pratica che è possibile fare anche sul posto di lavoro tenendo spazzolino e dentifricio in un contenitore nel cassetto, oppure portandoselo sempre con sé in borsa.

Dico spazzolino e dentifricio perché **dovete dimenticarvi delle gomme da masticare** come sostitutive di questa prassi igienica. Vado oltre: le gomme da masticare **andrebbero dimenticate del tutto**. I dolcificanti artificiali usati per ricoprirle e insaporirle fanno infatti parte di quella famiglia di simil-zuccheri che vi ho sconsigliato tanto quanto gli zuccheri normali. Mi direte

che esagero, che la quantità di dolcificante su ogni striscia di chewing gum è minima. Sarà anche minima, ma ripetetela e assumetela più volte al giorno, come fanno in molti, insieme a tutti gli altri zuccheri veri o finti che ingurgitate sotto diverse forme, e vedrete come reagiranno il vostro tasso glicemico e – di conseguenza – la vostra pressione arteriosa. Con l'aggravante che i dolcificanti delle gomme, per via della ripetuta masticazione, vengono "risucchiati" immediatamente proprio dalle assorbentissime mucose orali. Per non dire poi che per fare aderire i dolcificanti sulle strisce vengono usate anche farine. I celiaci, soprattutto quelli che non sanno di esserlo, non

ringraziano.

Passando ai dentifrici, mi corre l'obbligo di darvi un suggerimento: **i migliori sono quelli che costano di meno**, anche perché non hanno il sovrapprezzo della pubblicità. Sono i dentifrici di base, **senza sbiancanti, brillantanti e altre inutili diavolerie**, dato che quelli che abbiamo in bocca sono denti, non canottiere da candeggiare o bicchieri da far luccicare con il brillantante. Ma sono anche quelli senza aggiunta di sostanze, come per esempio il fluoro, che è tossico e che si trova anche nelle appena citate gomme da masticare, in alcune bibite come le cole, nei tè in lattina e perfino nelle barrette di pesce impanate e surgelate.

Quindi imparate a leggere anche le etichette dei dentifrici.

Da ultimo, parlerò dell'uso ormai invalso anche da noi e copiato così come mille altre cose sbagliate dall'America: quello dei collutori disinfettanti. Mi riferisco a quei liquidi coloratissimi che nei filmini pubblicitari a disegni animati vediamo intenti a scacciare orde di batteri dalle nostre bocche. Ma così come i nostri denti non sono canottiere o bicchieri, **i nostri cavi orali non sono tazze da bagno in ceramica** dove intervenire con prodotti paragonabili ai disincrostanti per wc. Come succede quando si fa un uso continuato e quindi sconosciuto di antibiotici, il ricorso quotidiano a questi

sciacqui, in assenza di una reale aggressione batterica, creerà soltanto una nostra resistenza ai suddetti batteri. Con il risultato che quando quelli veri dovessero arrivare davvero troverebbero la porta spalancata. Pensateci: è solo pubblicità per vendervi qualcosa di cui non avete il benché minimo bisogno. Cercate di non cadere nell'inganno e masticatevi semmai una foglia di salvia o di menta.

Capitolo 13

SONO PRONTI, SONO COMODI, MA NON CI FANNO BENE

Parlando di cibi che abitualmente ed erroneamente acquistiamo, con cui riempiamo dispense e frigoriferi e che poi purtroppo portiamo a tavola tre volte al giorno, mi è parso doveroso riportare in queste pagine, almeno in estrema sintesi, **i principali tra gli eloquentissimi risultati del recente studio scientifico *NutriNet-Santé***, condotto in Francia dal 2009 al 2017 su un ampio *panel* di 105.000 persone,

uomini e donne, con una età media di 43 anni.

Mi pare necessario darvene un sunto sia per i risultati emersi, davvero preoccupanti, sia perché i grandi media italiani, televisivi e cartacei, hanno invece scelto di non parlarvene, ignorandolo del tutto. Cosa due volte più grave – e molto, ma molto sospetta – considerato che questo è appunto uno studio scientifico che per autorevolezza, per vastità del campione e per arco di tempo considerato è stato **pubblicato nei primi mesi del 2018 dal British Medical Journal**, una delle più autorevoli riviste medicoscientifiche a livello mondiale, non sulla *Gazzetta di Vattelapesca*.

Questo studio, **oltre a confermare che i cibi ultraprocescati – per intenderci quelli industriali e già pronti – sono le “fabbriche” di tante gravi malattie** quali per esempio l’ipercolesterolemia, l’ipertensione, il diabete e il peso in eccesso (obesità), **li collega senza mezzi termini anche a un aumentato rischio di insorgenza dei tumori.** Sì, dei tumori! Questo è uno studio incontestabile che mi conforta molto, perché conferma quanto vado predicando da anni tra mille resistenze, difficoltà, sberleffi e anche sgambetti. Facendomi così senz’altro qualche potente nemico, ma con la soddisfazione di vedere tante persone guarire, o migliorare la loro condizione fisica,

ricevendone in cambio la gratitudine.

Ebbene, dallo studio è emerso che **il rischio globale di sviluppare tumori come conseguenza del consumo di questi cibi oscilla tra il +6 e il +18%**. Scendendo più nel particolare – state attente amiche donne! – l’influenza nefasta di questa mala nutrizione porta **l’aumento di rischio di cancro al seno a una percentuale oscillante tra il +2 e il +22%! Sull’intero periodo analizzato e sulla popolazione studiata, gli studiosi hanno registrato ben 2.228 casi di tumori (di cui 108 mortali) e 739 tumori mammari**. Lo studio ci dice altro ancora: **chi, nell’arco della giornata, mangia un terzo di cibi “pronti”, ha il 23% di possibilità in più di sviluppare**

un cancro nei cinque anni successivi rispetto a chi ne mangia meno del 10%. Quanto alle **donne**, quelle **che mangiano più del 33% di cibi già pronti aumentano del 38% il rischio di sviluppare un cancro al seno** dopo la menopausa; percentuale che “scende” al 27% prima della menopausa.

Non a caso, a commento di questi allarmanti risultati il *British Medical Journal* ha scritto: “Questo studio prospettico è il primo a valutare il legame tra il consumo di prodotti ultraprocessati e l’incidenza di cancro, basandosi su una vasta coorte, una valutazione dettagliata e aggiornata dell’apporto alimentare”.

Ma a questo punto, detto del

peccato, ecco quali sono i nomi e i cognomi dei “peccatori”. Gli alimenti nei quali è stato rintracciato un rischio maggiore sono principalmente dolci, biscotti, pane industriale (quello che si trova in buste di cellophane, *in primis* il pancarrè), merendine per bambini, dessert vari, cereali per la prima colazione, bibite zuccherate, *energy drink*, cioccolato al latte, margarina, carni trasformate (polpette, medaglioni, prosciutto con additivi, salumi insaccati eccetera), sughi pronti, paste e zuppe istantanee, sformati, pizze e altre pietanze surgelate o già pronte e soltanto da riscaldare al forno tradizionale o al microonde; così come quelle da far saltare in pentola, come per esempio

fagottini ripieni, panzerotti, barrette di pesce impanate e via elencando.

Insomma, tutte quelle “cose” che le strategie di marketing sono riuscite di fatto a imporci come consumi quotidiani e irrinunciabili attraverso gragnuole di spot studiati e realizzati ad arte. Il trucco è stato di un’efficacia davvero diabolica: hanno indotto la gente a convincersi di non avere più il tempo per cucinare, anche se poi non è vero; ma la vera abilità è stata quella di aver capito che milioni di persone non aspettavano altro che qualcuno confermasse loro questa *fake news*. Dal loro punto di vista, bisogna riconoscerlo, sono stati bravissimi, perché in questa “circonvenzione

d'incapace” – l'opinione pubblica – sono ahimè riusciti in pieno. Volete verificarlo? Alzatevi e andate ad aprire il vostro frigo o la vostra dispensa, controllate che cosa contengono e ve ne accorgerete. Peccato però che la fretta, a tavola così come in tutte le attività umane e vitali, non abbia mai fatto bene a nessuno.

“Più specificamente **i grassi, le salse, i dolci e le bevande zuccherate** – si legge nel rapporto degli scienziati che hanno condotto lo studio *NutriNet-Santé* – **sono stati associati a un aumento del rischio di cancro globale, mentre i prodotti zuccherati ultralavorati sono stati associati in particolare a un aumentato rischio di sviluppare un**

tumore al seno”. Rischi che ovviamente aumentano considerevolmente, in modo esponenziale, se chi mangia con frequenza questi cibi, oltre a essere sedentario, è anche fumatore. A finire sotto accusa da parte dei ricercatori, oltre a una “qualità nutrizionale generalmente più bassa di questi prodotti troppo grassi, troppo calorici e/o troppo salati”, c’è poi anche “la vasta gamma di additivi” che contengono.

Già, gli additivi... A proposito dei quali **voglio ricordare** in particolare ai genitori **un altro studio scientifico, condotto dall’Università di Liverpool**, svolto qualche anno fa di concerto con la Soil Association, organizzazione

britannica che si batte per la certificazione dei cibi, soprattutto quelli destinati a neonati e bambini. **Studio che ha dimostrato l'altissima nocività di quattro additivi alimentari usati regolarmente proprio negli snack per bambini.** Già da soli fanno male, ma **combinati tra loro hanno un effetto nefasto a livello cerebrale.** Queste porcherie sono l'E133 blu brillante (usato anche in gelati, piselli in salamoia, prodotti caseari, caramelle, sciroppi e dolci), l'E621 glutammato monosodico (lo stesso che si trova nei dadi da brodo, nelle minestre e zuppe pronte, nei precotti, nelle salse, nelle conserve di carne e di pesce), l'E104 giallo di chinolina (usato anche per

bibite, budini in polvere, colori per gli ovetti di Pasqua) e l'E951 aspartame. Quest'ultimo, micidiale e malsano dolcificante del quale ho già parlato e che viene massicciamente utilizzato in bibite *diet* e *zero*, gelati, prodotti caseari, yogurt, prodotti dietetici, budini, caramelle e chewing gum, è sospettato di avere effetti cancerogeni.

Lo studio dell'Università di Liverpool ha dimostrato che in combinazione tra loro questi quattro "orrori" potenziano le rispettive nocività individuali: **il blu brillante, insieme con il glutammato monosodico, quadruplica per esempio la propria neurotossicità, mentre il giallo E104, abbinato all'aspartame, ha una tossicità addirittura cinque**

volte superiore. E queste sono tutte “cose” che si trovano – mamme, mi state leggendo? – in tante merendine e bibite destinate ai bambini.

Questo non avviene per distrazione colposa, ma per strategia dolosa, proprio perché quei colori colpiscono e attirano i più piccoli, così loro fanno anche i capricci per averli! Magari sulla scatola ci aggiungono anche l'immagine di un supereroe e il gioco è fatto! Quindi mi raccomando, mamme, papà e nonni: resistete ai capricci e imparate a dire dei sonori e definitivi “No!”. Per cortesia, ascoltatevi e credetemi: non è questione di un banale e passeggero mal di pancia. Il consumo ripetuto, per non dire quotidiano, di queste schifezze può

portare i bambini a sviluppare gravi patologie. Molto gravi. Gravissime.

Questa barbarie chimica potrebbe infatti spiegare, almeno in parte, perché negli ultimi tempi mi tocchi vedere un numero sempre più crescente di bimbi affetti da tumori cerebrali. Cosa che non mi stupisce, avendo imparato come glutine e zuccheri, soprattutto se abbinati tra loro, possono svolgere anche una forte azione neurotossica. Aggiungo che, per incidenza, questi tumori del cervello sono ormai secondi soltanto alle forme leucemiche tra i tumori infantili. Nella “migliore” delle ipotesi – le virgolette sono tristemente ironiche – **possono comunque influire anche sull’insorgere di forti disturbi del comportamento,**

come incapacità di concentrazione o iperattività motoria, disturbi che di norma vengono incasellati tra quelli autistici. E per questo curati con quelle “belle cosette” che si chiamano psicofarmaci. Ma ci rendiamo conto di che cosa stiamo facendo ai bambini, al nostro futuro? E per che cosa, poi? Per vendere pessime merendine? Per strappare alla concorrenza quote di mercato? Io non ho parole.

Capitolo 14

UNA PIRAMIDE DA RICOSTRUIRE DALLE FONDAMENTA

Tra i tanti luoghi comuni che hanno falsato a lungo il nostro rapporto corretto con i cibi c'è quello della cosiddetta piramide alimentare. E cioè dello schema in base al quale costruire i nostri ideali menu quotidiani, ripartiti tra prima colazione, pranzo e cena. La piramide ideale, che consentirà al nostro organismo di reggere più a lungo – e meglio – le insidie del tempo, è quella che pone alla propria base gli alimenti

principali, i più utili in termini di nutrizione oltre che i più sani; mentre, salendo sempre più verso il vertice, ci suggerirà l'elenco dei cibi che vanno consumati con crescente parsimonia. Visivamente, lo schema grafico della piramide è corretto, nonché di facile e immediata comprensione. A patto, però, che agli alimenti venga data la giusta collocazione. Per anni, direi per decenni, ce ne è stata invece proposta – o imposta dalle lobby interessate? – una che non ha fatto altro che produrre danni. La cosa grave è che sono ancora in molti a riproporla ciecamente così com'era, in modo ripetitivo, senza il minimo accenno di pentimento. Peccato che manchi una verifica costante di

come siano oggi, rispetto al passato, i cibi che ci vengono venduti. Una verifica per valutare, insomma, come quei cibi siano cambiati. Anzi, come siano stati modificati seguendo obiettivi che hanno poco o nulla a che vedere con la salute. Ma questo ve l'ho già raccontato.

Ve la ricordate, comunque, quella vecchia piramide? Alla sua base, proprio alle fondamenta, si trovavano immancabilmente pane, pasta e carboidrati in genere, per non dire del latte e dei suoi derivati, quando invece vi ho dimostrato come questi cibi siano tra i massimi responsabili dell'apporto di zuccheri, di glutine, di grassi animali o di ormoni della crescita, con tutto ciò

che di negativo ne consegue. Accanto a questi, veniva suggerito un generico e indeterminato consiglio a consumare frutta e verdura, come se fossero la stessa cosa, senza indicarne né il giusto rapporto quantitativo né in quali proporzioni. Erano invece state fatte sparire le uova, tacciate di essere le responsabili di un eventuale alto tasso di colesterolo e collocate quindi verso la cima della piramide, a volte addirittura un pelo sotto all'alcol. Quell'accusa nei confronti delle uova era ed è una delle più clamorose e menzognere *fake news*!

In base a quello che ho scritto finora, penso di potervi proporre invece una piramide molto diversa. Non è infatti disegnata con il solo obiettivo di far

perdere peso a chi la segue, anche se come conseguenza benefica i chili di troppo ve li farà perdere; ma, a differenza delle “diete”, lo farà in modo naturale e soprattutto duraturo. La mia è una piramide che ha preso forma e ha assunto solidità trovando le sue fondamenta nei miei anni di esperienza come oncologa, cioè di un medico che ha come primari obiettivi sia il non far ammalare le persone sane sia migliorare la qualità di vita di quelle purtroppo malate, anche se non necessariamente di tumore, ma per esempio delle tante e terribili malattie croniche e autoimmuni.

Pur sapendo che tanti colleghi continuano a non essere d'accordo né con me né con coloro che la pensano

come me – siamo fortunatamente sempre più numerosi! – posso sostenere con sicurezza che tante patologie, non soltanto i tumori, sono in grande maggioranza il risultato di un'alimentazione sbagliata. Allo stesso modo, **ho imparato come il nostro organismo sia per fortuna una meravigliosa macchina in grado di reagire** se chi è al volante capisce per tempo quando la velocità di entrata in curva è troppo elevata o se l'asfalto è diventato troppo scivoloso. A volte basta sollevare il piede dall'acceleratore o dare qualche correzione con lo sterzo per rientrare nella traiettoria giusta, evitando una disastrosa o fatale uscita di strada. L'ho

già detto e lo ripeto: le raccomandazioni alimentari non valgono allo stesso modo per tutti, proprio per quel caposaldo che ognuno di noi è diverso da un altro. Per rimanere nell'immagine usata, quella dell'automobile, ci sono vetture nuovissime, dall'assetto perfetto, in grado di tenere un'andatura "allegra" anche in curva e perfino sul bagnato. Detto fuori di metafora: **c'è chi può permettersi strappi alimentari anche ripetuti, ma si tratta di eccezioni, di rari doni della Natura.** Ci sono invece, purtroppo, tante vetture con gli ammortizzatori scarichi, con i filtri pericolosamente sporchi, con la carrozzeria o il telaio che sono stati lasciati andare e che presentano

cedimenti e ruggine qua e là. Senza dimenticare che tutte le “macchine” – come lo è il nostro corpo umano – con il tempo invecchiano. E quindi non si può chiedere a una pur gloriosa e bellissima sportiva d’epoca di affrontare le curve di una Targa Florio con lo stesso impeto di quando era appena uscita dalla fabbrica.

La piramide che vi propongo qui di seguito è molto semplice, con poche voci. Non con un intento punitivo, ma proprio per non ingenerare confusione. Sono anche certa che, giunti a questo punto del libro, molti di voi sarebbero senz’altro in grado di disegnarla da soli, in base ai consigli che vi ho dato finora.

CARNE

Bio, circa 80 g
ogni 10-15 giorni.

FRUTTA

Poca e bio. La meno zuccherina.
Non esotica. Solo di stagione.
Mai a fine pasto.

CARBOIDRATI

Soltanto quelli "giusti", cioè senza glutine
per natura come quinoa, amaranto, sorgo,
grano saraceno, riso integrale eccetera.

PESCE

Di piccola taglia, non allevato, ideale quello "azzurro".
No a polpo e seppie. Piano con i crostacei.
Vongole ok per carenze di ferro.

UOVA

Bio. Tranquillamente 5/6 a settimana. Non alzano il colesterolo
– lo fanno i carboidrati – e sono l'unica fonte di albumina,
una delle proteine più importanti per noi.

LEGUMI

Straordinarie miniere di proteine nobili, ma molto più sane rispetto a quelle animali.

VERDURE

Sono le principali alleate della nostra salute. Che siano possibilmente bio e sempre soltanto di stagione.
Mangiatene almeno quattro porzioni al giorno (una sola di frutta, invece, e soltanto alla mattina!).

Capitolo 15

A PROPOSITO DI CIBO E GRUPPI SANGUIGNI

Si fa un gran parlare, da un po' di anni, sia sui giornali sia alla televisione, ma soprattutto sul web, della cosiddetta “dieta dei gruppi sanguigni”. Ovvero di quel regime alimentare che stabilisce i “Sì”, i “No”, ma anche i “Nì” da attribuire ai diversi cibi sulla base del gruppo sanguigno al quale ognuno di noi appartiene.

Ideatore di questa teoria fu un americano, il dottor Peter D'Adamo, che nel 1997 pubblicò la sua rivoluzionaria proposta sulla rivista *Nature & Science*.

L'idea di fondo del suo studio sulla tollerabilità dei cibi in base all'appartenenza a un gruppo sanguigno o a un altro è che nei gruppi sanguigni si trovino ancora, dopo millenni, le tracce genetiche degli antenati. Con quelli del gruppo più antico, lo 0 (zero), al quale erano appartenuti i predatori, i cacciatori, caratterizzati quindi da un sistema immunitario "plasmato" sul consumo esclusivo di carne. Mentre il tipo A sarebbe stato quello delle popolazioni sviluppatesi successivamente come stanziali e dedite quindi alla coltivazione. Anche in questo caso le diverse abitudini alimentari – con l'introduzione di cereali integrali – e il diverso stile di vita avrebbero

modificato il sistema immunitario. I due gruppi più “recenti” sarebbero stati poi il B (zone fredde e montagnose di Pakistan e India), dedito alla pastorizia (ma di ovini e caprini!), e per ultimo l’AB, che è anche il più raro ed equilibrato, potendo assommare le tolleranze dei tipi A e B. Questo, giusto per fornirvi un sintetico background in merito.

Venendo ai nostri giorni, e segnatamente in Italia, quella che gli americani chiamano *Emodiet* è diventata famosa – e molto dibattuta in senso sia positivo sia negativo – grazie alle presenze televisive e all’attività editoriale di un medico naturopata della provincia di Piacenza, il dottor Piero

Mozzi. A farlo diventare un volto noto e a diffonderne verbo è stata per prima una coraggiosa emittente televisiva cremonese, Telecolor, forte soprattutto nel Nord Italia, ma visibile su diverse frequenze in quasi tutta la Penisola e dovunque via Internet o in diretta Facebook. Il combinato disposto del mezzo televisivo e della “rivoluzionarietà” della sua filosofia alimentare – curarsi con il cibo, anziché con le medicine – ha fatto sì che il primo libro di Mozzi, intitolato alla “dieta” che porta il suo nome, diventasse un caso editoriale, e che sui diversi social network nascessero tantissimi gruppi a lui dedicati.

Inutile dire che, oltre a una vastissima

platea di fedelissimi, la sua ferma dichiarazione di guerra soprattutto al glutine e ai derivati del latte gli ha creato acerrimi nemici. In prima fila le aziende alimentari; ma anche parte della Medicina allopatica che, al di là dei risultati da lui oggettivamente ottenuti, nega la validità della dieta dei gruppi sanguigni in quanto priva del sigillo rappresentato dalla famosa “scientificità” della quale ho già parlato. **Insomma, il solito scontro tra due filosofie di pensiero:** quella di chi appunto intende la Medicina unicamente come scienza e quella di chi continua, come Ippocrate, a concepirla come Arte.

Io ho sempre pensato che l’approccio giusto stia nel mezzo. O, meglio, nel

saper fondere Scienza e Arte medica. Integrandole, senza sposare ciecamente l'una o l'altra. Ma senza nemmeno negare aprioristicamente l'una a esclusivo sostegno dell'altra. Così, quando ho iniziato a sentir parlare del fenomeno Mozzi e delle sue cure, ho voluto approfondire l'argomento anche perché, grazie al mio lavoro di oncologa ospedaliera, mi ero già fatta da sola alcune convinzioni circa l'esistenza di quel duplice nesso: tra cibo buono e salute e tra cibo sbagliato e malattia. O, meglio, tra come i nostri diversi sistemi immunitari, evoluti nei millenni in base alle abitudini alimentari dei nostri remotissimi antenati, possano reagire in modo più o meno evidente a certi

alimenti piuttosto che ad altri.

Devo ammettere che le prime volte in cui sentii Mozzi parlare in tv rimasi un po' perplessa da certe sue posizioni estreme. Ma continuai da un lato ad ascoltarlo e dall'altro ad approfondire. **Da medico responsabile, quale sono convinta di essere, anziché giudicare o condannare in modo prevenuto, feci la sola cosa che potevo fare: studiare la materia.** Ovviamente dal mio particolare punto di osservazione: quello del reparto di Oncologia di una nota clinica milanese.

Così iniziai a incrociare i singoli casi clinici con le risposte che i pazienti mi davano in merito alle loro consolidate abitudini alimentari; dopodiché

incrociavo quei dati con i loro gruppi sanguigni di appartenenza. Giungendo alla conclusione che l'intuizione dei colleghi D'Amato, prima, e Mozzi, poi, aveva innegabili riscontri: **i diversi gruppi sanguigni e i loro sistemi immunitari hanno altrettante diverse reazioni all'assunzione dei vari alimenti o gruppi di alimenti.** Balzava inoltre all'occhio che alcuni cibi in particolare potessero essere dannosi per tutti, così come lo sono appunto i derivati del latte e i cibi contenenti alte percentuali di glutine; che altri cibi fossero dannosi soltanto per alcuni e che altri ancora, al contrario, risultassero come dei generali toccasana. Validi per tutti. Per verificare direttamente e senza

possibilità di equivoci l'*Emodiet*, cominciai a sperimentarla anche su di me – io sono gruppo 0 RH + – con risultati assolutamente inattesi, in senso ovviamente positivo.

Iniziai così a elaborare una mia strategia, su base alimentare, che potesse essere di supporto alle cure chemioterapiche che somministravo ai miei pazienti in Day Hospital: una media di 20 persone ogni mattina. L'ho già detto: da oncologa tradizionale al 100% quale sono, specializzata a pieni voti e forte di un'esperienza ultraventennale proprio nelle cure chemioterapiche, non mi sognerei mai di mandare in pensione questi farmaci. Senza di essi, salvo casi in cui noi uomini non c'entriamo per

nulla – si chiamano miracoli – la guerra quotidiana contro il cancro sarebbe perduta in partenza. Allo stesso tempo sono ultraconvinta che questa guerra richieda non solo metodiche e tempistiche diverse, ma anche l'uso di tutte le armi messeci a disposizione dalla scienza, dall'arte medica nostra così come da quella di altre civiltà. Senza ovviamente dimenticarci dei doni lasciatici a titolo gratuito dalla Natura.

In una parola: l'oncologia ha bisogno di integrazione.

Avevo anche compreso subito come quel mio insieme di idee, di intuizioni, ma soprattutto di studi personali sul nesso tra cibo e salute, fosse più “salutare” tenermelo per me. Dove

lavoravo non avrebbero trovato terreno fertile, volendo usare un eufemismo. Tradotto: mi avrebbero procurato seri guai all'interno della casa di cura. Ma ovviamente continuai a studiare, a incrociare casi clinici e risultati degli esami, i consumi abituali di certi alimenti e l'evidenza dei loro effetti sulla salute dei pazienti a seconda del loro diverso gruppo sanguigno.

Per alcuni di essi, divenuti nel frattempo amici dopo anni di condivisione quotidiana della loro sofferenza, iniziai a stilare linee guida alimentari su misura. Non solo in base al gruppo sanguigno, ma ovviamente tenendo conto dell'anamnesi, della casistica familiare, del loro tipo di

tumore e di come stesse evolvendo, così come di quali farmaci stessero assumendo. E in molti di loro iniziai a vedere subito positivi miglioramenti.

Inutile dire che in reparto continuai a tenere la cosa per me. Almeno fino a quando...

Fino a quando un giorno, mentre stavo dando i miei suggerimenti alimentari a una paziente sotto infusione di chemioterapia, nella sala del Day Hospital della clinica milanese dove lavoravo allora, fui colta sul fatto dal mio primario. Il quale, senza il benché minimo rispetto nei confronti di tutti quei poveri malati con l'ago nel braccio, si lasciò andare a una sceneggiata da mercato rionale, urlandomi addosso le

peggiori contumelie, gridandomi che stavo andando contro il protocollo e altro ancora. Ricordo benissimo che incassai la scenata senza scompormi. Il personaggio lo conoscevo ormai molto bene, così come il suo fare ducesco e autoritario. Anzi, mi feci scivolare addosso quelle maleparole continuando imperterrita a seguire i miei pazienti, a prendere loro la pressione e a misurarne i battiti. E dal giorno dopo ricorsi a una contromisura. Dato che i pazienti nuovi, informati da quelli “storici” circa gli effetti benefici che traevano dai miei consigli alimentari, me li chiedevano con insistenza per poter reggere meglio anche loro gli effetti collaterali delle chemio, mi inventai lo stratagemma di

ricorrere ai “pizzini”. Essendo mezza siciliana, l’idea mi venne in modo del tutto naturale e così, mentre auscultavo un paziente o gli prendevo il polso, gli facevo scivolare nella mano un bigliettino piegato in quattro con i miei consigli scritti.

Tutto questo mio studio e lavoro, ovviamente non retribuito e condotto nelle rare ore libere, anche a casa e nei weekend, mi ha portato da un lato a “scremare” l’approccio dell’*Emodiet* e dall’altro a “tagliarlo” in maniera più mirata nella mia ottica di oncologa, stilando regimi alimentari sempre diversi, caso per caso. Non ho insomma negato o ridicolizzato in modo

aprioristico questa teoria come è stato fatto in certi famosi “salottini buoni” della tv. Nel mio piccolo, semmai, l’ho messa a punto, proprio per poterla adattare in modo individuale, tagliato su misura di ogni singolo malato oncologico.

Scusate la parentesi biografica. Adesso arrivo all’oggi. Da quando ho lasciato la clinica milanese e la Sanità italiana, avendo ora l’opportunità di lavorare in una realtà molto diversa, come quella offertami dalla legislazione sammarinese, l’arma integrata dell’alimentazione non la devo più usare di nascosto. Anzi, è parte integrante del mio lavoro quotidiano e si affianca direi perfettamente al metodo chemioterapico

lasciatomi in eredità dal professor Lagarde nel momento in cui è andato in pensione.

Se adesso qualcuno mi domandasse quali sono, da un punto di vista di oncologia, le diverse caratteristiche degli appartenenti ai vari gruppi sanguigni, quali le loro reazioni nei confronti della malattia e come su di loro incida l'alimentazione, sarei costretta a scrivere un libro apposta per questo. Qui, per evidenti obblighi di brevità mi concentrerei su due o tre cose che ormai giudico assodate, limitandomi ai due gruppi più diffusi, ovvero l'A e lo 0, dato che la casistica del B e dell'AB è molto marginale come numero di casi clinici affrontati.

Inizio col dire che **i soggetti di gruppo A, pur avendo un sistema immunitario non particolarmente robusto, hanno meno “limitazioni” alimentari** rispetto agli 0, il cui sistema è però più resistente. Resistente, ma al tempo stesso molto più reattivo, tanto nel male quanto nel bene. Con questa considerazione intendo dire che **nel gruppo 0 le reazioni immunitarie ai cibi mal tollerati si manifestano in tempi brevissimi**, e quindi con l'insorgere di diverse patologie; ma altrettanto veloci sono le risposte positive quando i cibi sbagliati vengono eliminati del tutto.

Detto questo, **quando un soggetto di**

gruppo A si siede a tavola deve comunque rigare molto dritto, proprio per rinforzare il sistema immunitario con i cibi giusti. Citare tutti gli alimenti sconsigliabili è impossibile in questa sede, ma di certo posso dire che la carne rossa dovrebbe sparire del tutto, in modo definitivo, dalle abitudini alimentari di quelli del gruppo A; via la carne rossa, così come ovviamente tutti i salumi e gli insaccati, raccomandazione che vale anche per i soggetti sani, se tali vogliono rimanere. Raccomandazione che vale in special modo alla sera, perché è facile che un gruppo A, dopo una bistecca o un piatto di brasato, avverta un forte gonfiore allo stomaco e che poi la sua notte si trasformi in una

serie di giravolte insonni.

Ovviamente, se è vero che i soggetti del gruppo 0 tollerano bene la carne rossa, questo non vuol dire che la possano mangiare tutti i giorni. Ma ciò dipende da qualcosa di più recente, cioè dal modo in cui oggi gli animali da carne vengono allevati: non più liberi al pascolo, ma ingabbiati in linee di produzione simili alle catene di montaggio fordiste e tirati su con mangimi dei quali noi consumatori non sappiamo nulla. Il cibo degli antichi cacciatori era invece al 100% naturale, era selvaggina. Considerazione doverosa che vale per mille altri alimenti “moderni”, come avrete già intuito. Al tempo stesso è una

considerazione indispensabile per comprendere come anche un regime alimentare differenziato in base ai diversi gruppi sanguigni debba tener conto di numerose altre variabili.

Voglio qui aggiungere un dato statistico che dalla mia esperienza di oncologa emerge quasi come una costante: a prescindere dall'appartenenza al gruppo A o a quello 0, **a fare davvero la differenza è invece il fattore RH (Rhesus), se negativo o positivo.** L'RH, per dire velocemente di che cosa si tratta, è un antigene che si può trovare, oppure no, sulla superficie dei globuli rossi. L'RH positivo, a prescindere dal gruppo, si ritrova nell'85% delle persone; quello

negativo per forza di cose nel restante 15%.

Qual è allora, dal punto di vista oncologico, la differenza tra i positivi e i negativi, siano essi di gruppo A oppure 0? Consiste nel fatto che ho rilevato **come i casi peggiori e più problematici di tumore che devo affrontare e curare sono quasi sempre di persone con RH negativo**. Lo ripeto: è soltanto un mio rilievo statistico, senz'altro limitato dalle mie possibilità fisiche e temporali di visitare le persone, ma comunque è sbalorditivo per coincidenza di situazioni gravi. Il che non deve suonare come una condanna per chi è RH negativo ed è malato, ma semmai come una raccomandazione –

soprattutto a chi malato non è – a seguire senza mai sgarrare un'alimentazione che eviti stati infiammatori, quindi forieri di altro e di peggio.

Semmai, questa mia osservazione empirica sul diverso modo (gravità e complessità) di manifestarsi delle malattie neoplastiche a seconda del fattore RH potrebbe diventare materia di approfondimento da parte della ricerca e dell'università. Per unire Scienza e Arte, le due inscindibili componenti della Medicina. O, meglio, per integrarle tra loro.

Parte II

PRIMA DI METTERCI AI FORNELLI

Capitolo 1

LA SALUTE NEL CARRELLO

Anch'io faccio la spesa. Perché anche i medici devono mangiare e nutrirsi – bene, si spera! – per vivere. E perché anche i medici hanno un palato da gratificare. Di conseguenza ho i miei negozi di fiducia, dal verduraio al pescivendolo, e naturalmente frequento i supermercati. Ai migliori dei quali riconosco oggi una nuova attenzione al mangiar bene e sano, con la crescita dei banconi dedicati a prodotti biologici o comunque più attenti alla salute. È un apprezzamento che estendo ovviamente

a quelle aziende alimentari finalmente accortesi del fatto che **tra i consumatori italiani sta prendendo corpo una maggiore e responsabile attenzione salutistica** e quindi a che cosa mettere o non mettere nel carrello.

Non sono un'ingenua e capisco benissimo come tutto ciò non sia figlio di uno spirito "missionario", ma nasca dalle leggi del mercato che impongono a chi svolge un'attività economica di assecondare e spesso di anticipare, con la propria offerta, la nuova domanda. Altrimenti quelle aziende potrebbero perdere quote di mercato a vantaggio di una concorrenza che non sta certo a guardare. Detto questo, rimane il fatto che, **a differenza di chi dirige e**

amministra le aziende, siano esse produttrici o di distribuzione, **io faccio un altro e diversissimo mestiere**. A loro sta legittimamente a cuore la salute dei bilanci.

A me, invece, sta a cuore la salute del mio prossimo. Nutro semmai la speranza che, con il passare del tempo, questo smetta di essere un dialogo tra sordi, ma diventi via via un conversare costruttivo tra soggetti che collaborano nel nome del benessere comune.

È un invito che rivolgo anche a chi ci governa, dato che ridurre l'insorgenza di tante patologie attraverso una prevenzione così economica come quella offertaci da una corretta alimentazione potrebbe tagliare di molto

la spesa pubblica destinata alla Sanità. Perché una popolazione più sana, afflitta da meno malattie croniche e invalidanti, nonché da meno patologie autoimmuni e meno tumori, avrebbe un benefico effetto anche sui conti pubblici: meno ricoveri, meno costi assistenziali, meno farmaci da rimborsare, meno code e affollamento negli ospedali. Basterebbe pensare ai costi esorbitanti dei nuovi anticorpi monoclonali usati sia nella cura dei tumori sia in quella di tante malattie autoimmuni.

A ben vedere, quella di cui parlo è **una rivoluzione che potrebbe e dovrebbe iniziare già dai campi, dall'agricoltura**, da quello che chiamiamo il settore primario. All'inizio

del 2017, in Friuli, sono stata la felice ed entusiasta coprotagonista di un incontro con un'autentica autorità in materia, il professor Enos Costantini, docente di Agraria e Zootecnica, oltre che storico del comparto e colto saggista. Invito arrivatomi personalmente da lui, dopo la lettura casuale del mio primo libro. Invito pensato allo scopo di poter avviare appunto un confronto costruttivo e inedito tra chi, come gli agricoltori, fa crescere i prodotti della terra, e chi invece come me, da oncologa, verifica quotidianamente le conseguenze positive o negative del cibo sulla nostra salute. È **un confronto che ritengo obbligato, doveroso e responsabile per porre**

rimedio a errori ormai storici e per far nascere una nuova e sana alleanza per il bene di tutti. Se questo dialogo si estenderà anche alle aziende di trasformazione e di distribuzione, togliendo via via dal mercato i cibi che ci fanno male, sarà un grande passo avanti per tutti.

Scusate la digressione, e immaginiamo ora di entrare insieme al supermercato, spingendo il carrello della spesa. So che tutti vi starete già chiedendo: “Che cosa metterà mai nel suo carrello la dottoressa? E soprattutto, che cosa non ci farà mai finire dentro?”. Seguitemi in questo itinerario virtuale tra gli scaffali e ve lo spiegherò. Scoprirete così che

una volta arrivati alle casse il vostro scontrino risulterà anche più “leggero”, nel senso che avrete speso meno del solito. Ma ciò che più conta è che il contenuto del carrello sarà più sano per voi e per i vostri familiari, iniziando dai bambini, che dobbiamo far crescere in salute. Non è una predica, ma il consiglio affettuoso, e al tempo stesso scientifico, di un medico innamorato del suo lavoro.

Capitolo 2

SI DICE “VERDURA E FRUTTA”, NON “FRUTTA E VERDURA”!

Prendendo a modello la struttura di un “supermercato tipo”, la prima area in cui ci imbattiamo è di norma quella dedicata ai vegetali e alla frutta. Bene, questo è lo spazio al quale dovete dedicare più tempo e anche la parte preponderante della vostra spesa. È sottinteso che per questi alimenti sarebbero da preferire i banchi di un verduraio di fiducia, dal momento che i suoi prodotti hanno una catena

distributiva e di refrigerazione più corta, ma capisco benissimo come sia più comodo, per tutti coloro che lavorano, poter concentrare la spesa in un'unica occasione di acquisto.

Detto questo, ciò che per prima cosa mi preme dirvi è di mettervi bene in testa che **“frutta e verdura” non sono una categoria unica**, come ripetono frettolosamente o per convenzione in tv o sui giornali. Lo ripetono purtroppo anche tanti miei colleghi. Questa generica espressione non mi piace per nulla: è sbagliata, è superficiale e può anche risultare pericolosamente fuorviante dal punto di vista nutrizionale. Perché i frutti e le verdure, pur essendo tutti prodotti della terra,

sono alimenti molto diversi tra loro. Ciò significa che in un corretto e sano regime alimentare deve essere sempre dato loro il rispettivo e giusto “peso”. Non a caso io, polemicamente, capovolgo l’ordine di menzione di questi prodotti, parlando sempre di “verdura e frutta”.

Avrete infatti sentito dire spesso che per godere di buona salute bisogna mangiare almeno cinque porzioni al giorno di questi prodotti. Il numero delle porzioni è corretto, lo confermo, ma per esperienza professionale io dico che bisogna avere ben chiaro il “quanto” di verdura, così come quello della frutta. Perché, lo ripeto, non sono la stessa cosa.

Il “quanto”, per quel che riguarda la frutta, l’ho già spiegato in un capitolo precedente, ma lo ripeto per chiarire bene un concetto che mi sta molto a cuore. Anche perché la mancata comprensione di questa sostanziale differenza esistente tra frutta e verdura può tradursi spesso – io lo vedo tutti i giorni – in serie problematiche e patologie. Anche di tipo oncologico, soprattutto a carico del fegato e del pancreas.

Il “quanto”, per me, è un’unica porzione giornaliera di frutta, di un unico tipo per volta, soltanto al mattino, MAI a fine pasto e MAI E POI MAI alla sera, dopo cena. A certe persone, in base alle loro condizioni

fisiche, consiglio di non mangiarla nemmeno tutti i giorni. **Quanto ai malati oncologici con patologia in atto o ad alto rischio di ricaduta, la frutta sono quasi sempre costretta a toglierla del tutto**, in modo definitivo. E per questo inorridivo nell'ospedale milanese dove lavoravo, quando la vedevo servire ai pazienti oncologici anche sul vassoio della cena, presenza immutabile sotto diverse forme: come frutto intero, come zuccherosissima e micidiale macedonia, o ancor peggio sotto forma di purea industriale – quella cosa orrida in vaschette sigillate! – dolcificata all'inverosimile con lo sciroppo di glucosio-fruttosio.

Il motivo per il quale metto tutti questi

paletti è molto semplice: perché la frutta, insieme a tante cose senz'altro buone, come lo sono le vitamine, ci apporta anche un elevato quantitativo di uno zucchero naturale, **il fruttosio**, che come tutti gli zuccheri non è **per nulla benefico**. Studi recenti sul funzionamento del nostro microbiota intestinale ci confermano in maniera inequivocabile l'effetto "acidificante" del fruttosio. Con conseguenze spesso disastrose per i pazienti oncologici. Questo dal momento che, come ho già spiegato ampiamente, le cellule tumorali si nutrono soprattutto di zucchero (oltre che di ossigeno e di fattori di crescita)!

Argomento tuttavia tabù, quello dei rischi derivanti dalla frutta mangiata in

eccesso. Per qualcuno suona quasi come una bestemmia. La prima reazione, almeno quella dei pazienti, è di incredulità: “Eh già, dottoressa, adesso devo andarci piano anche con la frutta!”. Tuttavia ho la buona abitudine di non calare verità dall’alto, ma di spiegare sempre, puntualmente, uno per uno, i perché dei miei “Sì”, dei miei “No” e, ovviamente, anche dei miei “Nì”. Per questo ai miei pazienti spiego il più possibile. Non solo perché sono convinta che il conoscere è un loro diritto, ma a maggior ragione perché un paziente che “sa”, che è informato, diventerà il mio primo collaboratore sulla via della guarigione. A questo proposito mi sembra giusto citare una

delle perle di saggezza che amo di più – e in cui credo di più – scritta dal mio grande Maestro, il professor Philippe Lagarde: “Il medico, la scienza medica hanno bisogno del paziente, della sua volontà di guarire, della sua fiducia, del suo coraggio. Senza la partecipazione del paziente la Medicina non è per il momento sufficiente. Il rapporto tra medico e paziente è dunque essenziale. È la cosa più importante che molto spesso manca alla nostra Medicina”. Ogni volta che mi tornano alla memoria queste parole, lo confesso, ho la pelle d’oca; e comprendo la fortuna e il privilegio che ho avuto nell’incontrare un giorno sulla mia strada, grazie a una concatenazione di eventi che ha quasi

dell'incredibile, questo assoluto genio della Medicina. Oltre che una persona di straordinaria umanità.

Così, memore di queste sue parole, anche io spiego. Spiego sempre. Spiego tutto. Spiego come possa insorgere una malattia. Spiego come si muovono le nostre cellule buone e quelle malate. Spiego da dove e da che cosa possano partire pericolosi stati infiammatori. Spiego ancora come lavorino bene – oppure male – i miliardi di microbi e batteri che popolano il nostro microbiota intestinale. Spiego ricorrendo anche a semplici schizzi fatti al momento, ma in grado di essere compresi anche da un non addetto ai lavori. Schizzi che poi i pazienti –

illuminati da verità che nessuno aveva mai rivelato loro – mi chiedono di poter portare via. “Sa, dottoressa, questo lo devo mostrare a quella testona di mia figlia, per cercare di farle capire perché sbaglia a mangiare certe schifezze. Finché a dirglielo sono io, alza le spalle, ma adesso mi sente...”.

Convinta poi che anche la narrazione faccia parte degli strumenti di un buon medico, quando visito io racconto. Per esempio, di quali e quanti disastri provocati da consumi compulsivi di un alimento o di un altro abbia visto in un quarto di secolo di professione. Inclusi quelli quotidiani e incontrollati di frutta, negli orari sbagliati e nelle peggiori combinazioni come lo è – micidiale

abitudine italiana! – quella con il pane o con cereali come pasta o pizza. Peggio che peggio a cena, come ho detto, perché agli zuccheri già contenuti nel pane, nella pasta e nella pizza si vanno ad aggiungere anche quelli della frutta. Risultato? Picco glicemico acuto proprio durante la notte, quando il metabolismo anziché “lavorare” se la dorme della grossa e non brucia più nulla, con il conseguente formarsi di putrescina e quindi della bolla gastrica che, a sua volta, potrà andare a fare pressione a livello cardiaco. Non dico queste cose per sentito dire, ma perché le ho vissute in prima persona in anni di esperienza al pronto soccorso: il picco delle emergenze cardiache, con le

fibrillazioni atriali, si registrava nelle ore notturne. E quasi sempre, quando poi andavo a “indagare”, saltava fuori la medesima verità: una ricca cena a base di cereali, frutta, magari anche di un dessert, con addirittura il “tocco” di una bibita gassata dolce o di una o più birre. Anche questa è narrazione. A fin di bene, ovviamente, perché quando racconti la gente ti segue, spalanca gli occhi e finalmente capisce.

Di qui la mia raccomandazione di mangiare invece quelle **quattro porzioni giornaliere di verdure**, che non mi stancherò mai di definire come **le principali alleate del nostro benessere**. Le verdure ci devono essere sempre, in abbondanza, sia a pranzo sia a cena. È

una regola da applicare senza cedimenti con i bambini, abituandoli da subito se volete che diventino adulti sani.

Ribadisco in proposito il consiglio che ho già dato, ma che dovrebbe diventare abitudine, direi quasi una regola di vita. Lo ripeto apposta un'altra volta, proprio perché so fin troppo bene quanto sia difficile scardinare e abbattere consolidate quanto pessime abitudini alimentari tipicamente italiane. Ve lo raccomando quindi di cuore: **iniziate sempre, sia il pranzo sia la cena, con un'abbondante insalata prima della pietanza principale.** Non dopo, com'è diffusa abitudine. Per almeno due buone ragioni. La prima è quella di **non considerare più la verdura un banale**

contorno, riducendola al ruolo di accessorio o di “decorazione” del piatto, ma piuttosto per quello che essa è e come tale va considerata: una pietanza vera e propria. La seconda ragione è che **un’insalata come antipasto andrà già a saziarvi, impedendovi di esagerare poi con il resto; e al tempo stesso agevolerà la digestione della successiva pietanza grazie al richiamo dei succhi gastrici.** Mangiate poi una seconda porzione di verdure come contorno, o dopo la pietanza, sia a pranzo sia a cena, per arrivare appunto alle quattro porzioni giornaliere. Non a caso, come avrete già visto, la mia piramide alimentare (a pagina 155), è completamente ribaltata rispetto a quella

scellerata che vedo proporre quasi sempre sui giornali, nei libri e in tv, alla cui base ci sono montagne di cereali, pane, pasta e altri carboidrati.

Che cosa scegliere, allora, quando si arriva al reparto dell'ortofrutta? Sia per le verdure sia per la frutta si deve trattare – ribadisco anche questo – di prodotti **rigorosamente di stagione, nel pieno della loro maturazione naturale.** Solo in quel periodo dell'anno avranno infatti “dentro” tutta la naturale forza positiva che hanno utilizzato per crescere; e quella forza la passeranno a noi. Caso classico, per spiegarmi meglio, quello della verza, che raggiunge la sua forza massima con il

gelo, proprio mentre noi tremiamo anche con il cappotto addosso e saltelliamo per riscaldare i piedi. Ecco, proprio in quei giorni per noi di disagio, la verza ci darà per intero tutta la sua forza. Meravigliosa Natura! Altro che i danni di un panzerotto impanato, fritto, inscatolato e surgelato da altri, poi da noi sgelato e ripassato in padella dal quale colerà fuori una roba unta e filante, trionfo di grassi saturi, panna e chissà cos'altro!

Quindi la stagionalità delle verdure è la regola di base, quella da non dimenticare mai. Per rendervi il compito più facile, alle pagine 225 e 226 troverete due tabelle che vi aiuteranno nella scelta dei prodotti giusti a seconda

dei mesi dell'anno. Imparatele bene, fatele diventare a voi familiari: è più importante mandare a memoria quelle, piuttosto che il calendario del campionato di calcio o l'orario di una telenovela in tv.

Iniziando dalle verdure, **la predilezione deve andare a quelle a foglia verde**, in particolare alle crucifere, cioè alla grande famiglia che comprende cavoli, verze e broccoli, ma anche la preziosissima rucola, che non va considerata come un semplice aroma “che fa fico” – quella è roba da *masterchef* – con qualche fogliolina buttata lì, giusto per arricchire l'insalata; ma piuttosto come una vera insalata essa stessa, in abbondanza, da

alternare giorno per giorno a una lattuga, a un radicchio, a una cicoria o a quant'altro ci offre in quel momento la Natura. Deliziosa al palato, oltre che protettiva come prevenzione contro le neoplasie al seno, la rucola è un favoloso aiuto per rinforzare la memoria. Chi invece soffre di problematiche tiroidee non deve esagerare con le crucifere perché interferiscono con il metabolismo dello iodio.

Parlando di insalate, **lasciate invece sui banconi quelle in busta di cellophane che vi ammiccano grazie alla furba scritta "già lavata"**. È una lusinga da Paese dei Balocchi, un suggerimento degno del Gatto e della

Volpe. Quindi voi non fate come Lucignolo e Pinocchio, mi raccomando! Perché se sull'accuratezza di quei lavaggi io non posso lanciare accuse generalizzate, di certo di mio non ci scommetto un solo centesimo. Vi invito semmai a rilavarla – sempre! – a casa, almeno tre volte, come fareste con quella acquistata dal verduraio, magari con un cucchiaino di bicarbonato, o con acqua e un po' d'aceto o succo di limone. Lasciate perdere invece – per l'amor del Cielo! – certi disinfettanti chimici ricchi di cloro pubblicizzati in tv. Ma esiste un altro fondamentale motivo per cui sconsiglio le insalate prelavate: l'umidità, sigillata nella plastica, può provocare il veloce

insorgere di muffe, funghi e poliammine, queste ultime potenziali fattori di crescita cellulare.

Avendo citato muffe e funghi, **perdete assolutamente anche la pessima abitudine di acquistare mais in scatola** per dare “colore” alla vostra terrina, che non ha nessun bisogno di quella variante cromatica. Usate semmai il rosso dei sanissimi ravanelli o il bianco del loro cugino più grande, il daikon; o, ancora, spezie come il benefico zenzero, foglie di aromi freschi come la menta, il basilico, il timo, l’origano, il cilantro. Oltre a sale e zucchero usati come conservanti, i chicchi di mais hanno la caratteristica di “decadere” molto velocemente, producendo appunto funghi

e muffe che vi colonizzeranno poco piacevolmente il sangue. Quindi anche al ristorante o alla tavola calda chiedete espressamente che nella vostra insalata non ci finisca il mais.

Immagino che anche questa sia una di quelle cose che non vi aveva detto mai nessuno. Io ve la dico perché quelle “cose”, quelle muffe, le ho viste in una elaborazione al computer fatta in un grande ateneo italiano. Vi assicuro che davanti a quell’immagine che ricordava un cielo blu stellato mi si rizzarono i capelli in testa: quelle “stelle”, mi spiegarono, erano appunto muffe e funghi. La signora che aveva fatto il prelievo di sangue, ammalatissima da anni e da anni senza una diagnosi,

interrogata sulle sue abitudini alimentari più ricorrenti, rivelò di essere sempre stata una quotidiana divoratrice di mais in scatola. Bene, per spiegarmi meglio, il suo sangue, virato in blu sul video del computer, era appunto quel cielo. Da paura!

Quanto ai **pomodori**, che insieme a **melanzane e peperoni** fanno parte della famiglia delle solanacee, **consumateli solo in piena estate, al loro punto massimo di maturazione**. Quanto di buono e sano contengono questi capolavori della Natura ce lo possono dare però soltanto in quei mesi; a cominciare dal licopene, prezioso protettore della prostata. Licopene che però si potenzia al massimo con la

cottura del pomodoro; nel senso che il “pieno” di licopene lo si fa molto di più con la salsa che con un pomodoro in insalata. Ciò che voglio dire è che **le solanacee non possono essere un consumo quotidiano, ma saltuario.** Questo perché, oltre a essere molto acidificanti, contengono troppe poliammine, sostanze che come ho già detto favoriscono la crescita delle cellule, siano esse sane o tumorali.

Quello dell'acidificazione del tessuto connettivo è un tasto sul quale insisto sempre, perché è una condizione che dobbiamo assolutamente evitare. **L'acidificazione del tessuto connettivo – pH inferiore a 6 – è infatti l'anticamera dell'infiammazione**

cronica (*Low Grade Inflammation*), che a sua volta può aprire la porta verso le peggiori malattie, sia quelle autoimmuni sia i tumori.

Fate invece il pieno di **cipolle**, **autentici doni della Natura**. Nella stagione fredda ci sono anche i loro “cugini”, i porri, base ideale per minestre e zuppe, tanto benefiche quanto deliziose. Ancora, sempre seguendo la regola aurea della stagionalità, acquistate zucchine, radicchi, bietole, carciofi, cicorie, spinaci e carote (senza abusare di queste ultime se tendete ad avere una glicemia alta). **E non dimenticate mai i legumi**, dalle meravigliose fave (che alle proteine aggiungono un tasso glicemico

bassissimo) ai piselli, dai ceci ai fagioli.

Anticipo la vostra obiezione perché me la fanno sempre tutti: i legumi richiedono lavoro per sgranarli. Certo, lo so bene, ma voi non chiamatelo più lavoro e imparate a considerarlo una pausa relax o magari un gioco al quale far partecipare proprio i vostri bambini, come facevano le nostre nonne e mamme. Poi, una volta sgranati, fateglieli osservare da vicino, perché li apprezzino nella loro perfetta forma e purezza e inizino a capire fin da piccoli che esiste una grande, meravigliosa mamma di tutti, che si chiama Natura e che ci fa mille regali senza chiederci in cambio nulla. Ma soprattutto, così

facendo, darete loro cose buone da mangiare; sarà il secondo e più importante dono per loro, così come per voi. **Ci vuole poco, per stare bene. E il tempo in più non lo si “può” trovare. Lo si “deve” trovare.**

Se proprio tempo e voglia non li avete, l'alternativa migliore sono i legumi già sgranati e surgelati che trovate nei banchi del freddo: buttati in acqua bollente sono pronti in pochi minuti. E sono senz'altro sani, rispetto a quelli conservati in una brodaglia di zucchero e sale.

E le patate, mi chiederete? Pochissime, ma io dico meglio mai se si tratta di quelle gialle o bianche, troppo ricche di amidi e zuccheri. Preferite

piuttosto quelle a buccia rossa, o meglio ancora quelle a polpa viola, conosciute come *vitelotte*. Non solo hanno meno amidi, zuccheri e calorie, ma sono ricchissime di antiossidanti utili contro i radicali liberi. Aggiungo che sono anche infinitamente più buone, con un profumo che ricorda quello della nocciola e un gusto che si avvicina a quello delle castagne. L'altro loro contributo alla salute viene dalle antocianine, pigmenti benefici per la vista e armi preventive contro terribili malattie dell'apparato digerente come, per esempio, il cancro al colon. Recenti studi hanno attribuito a questi tuberi anche un buon effetto contro diffusi malanni quali alta pressione, accumulo di colesterolo,

disturbi cardiaci. Da ultimo, oltre ad avere una elevata digeribilità, non contengono glutine.

Peccato che siano ancora difficili da trovare. E dire che crescevano anche da noi, le patate viola. Una volta crescevano in tutta l'Europa. Questo fino a quando l'industria non ha di fatto "imposto" quelle gialle per motivi di marketing: perché nessuno avrebbe mangiato delle patatine fritte scure. Così, convincendo gli agricoltori che anche per loro sarebbe stato più conveniente, le antiche coltivazioni di queste sane patate sono state via via estirpate e sostituite con quelle di altri tuberi: "bombe" di amidi che però, grazie al loro colore, avrebbero

sostenuto le quote di mercato dell'industria dei cibi pronti e dei fast food.

Il mio consiglio? **Sostituite piuttosto le patate con le nostre ottime zucche**, da quella mantovana alla napoletana: le zucche sono incredibilmente eclettiche per i mille modi di cottura che offrono e ricche di tante cose benefiche. Ricetta al volo: tagliatele molto finemente con la “mandolina” e passatele in forno con pochissimo sale su un foglio di carta appena unto; si trasformeranno in *chips* molto più buone di quelle di patata infilate in un tubo o in un sacchetto. E saranno indiscutibilmente più sane. Un'ulteriore e valida alternativa sono anche le “batate”, quelle che chiamiamo

“patate americane”, che in verità non sono tuberi, ma grandi semi. È vero, sono un po’ zuccherine e non bisogna eccedere, ma sono anche una straordinaria miniera di vitamina A. Fatte in cremosa vellutata sono davvero una delizia.

Ma andiamo avanti, continuando a spingere il carrello. Con un’avvertenza: da qui in poi inizieranno i miei suggerimenti – o “calde” raccomandazioni – circa i prodotti da lasciare per sempre sugli scaffali. O addirittura in quali corridoi del supermercato non dovrete più nemmeno passare, saltandoli del tutto. A priori. Lo so, sono tutte “cose” che prendete su da

anni, in modo automatico, senza nemmeno pensarci, perché così avete sempre fatto, o per banalissima gola. E così il vostro carrello si riempie di megaconfezioni di biscotti, fette biscottate, brioche, cornetti, bomboloni, ciambelle, merendine e chi più ne ha più ne metta. No, basta! D'ora in poi non fatelo più, per un semplice quanto fondamentale motivo: **la consuetudine è uno dei più madornali errori.** Il motivo è semplice: perché se in dispensa o nel frigorifero avrete quei prodotti – sbagliati! – prima o poi finirete col mangiarli.

Capitolo 3

FORMAGGI E SALUMI, IL “CANTO” DELLE SIRENE

Il banco dei formaggi e dei salumi, magari quelli già affettati e sottovuoto – “Sono così comodi, non devo nemmeno cucinare!”, mi sembra quasi di sentirvi – è un po’ l’isola delle sirene per tutti i frequentatori dei supermercati. Difficile resistere al loro “canto”, così com’è inevitabile perdere di conseguenza la giusta rotta alimentare.

Lo riconosco, i formaggi possono essere molto buoni, e anch’io ogni tanto cado in tentazione concedendomi un piccolo strappo, pur se limitandomi

rigorosamente ai soli formaggi da latte ovino. Vi ho già spiegato quante cose, contenute nel latte vaccino, facciano a botte con la salute. Per questo mi arrabbio quando sento porre l'attenzione unicamente sul lattosio, che non è la causa della vera intolleranza a questo alimento, rappresentata invece dalla sua proteina principale, la caseina. Le stesse botte ve le daranno i derivati del latte, soprattutto se consumati a cadenza quotidiana, per pigrizia e per cattiva abitudine. E quando dico derivati, come avrete già letto, intendo proprio tutti, nessuno escluso, a iniziare dal sopravvalutato yogurt, contro il quale combatto da tempo una guerra personale.

La mia non è la fissazione di una

visionaria, ma la motivata raccomandazione di un'oncologa alla luce di quanto vedo ogni giorno. **Lo dico soprattutto alle donne** – statisticamente purtroppo la parte più rilevante dei miei pazienti – **perché so bene che dello yogurt sono le maggiori e più “innamorate” consumatrici.** Spesso in modo compulsivo. Un po' perché quei vasetti di plastica sono comodi dal momento che non c'è bisogno di accendere i fornelli né, poi, di lavare. Un po' perché convinte da pubblicità martellanti e da pareri sedicenti “autorevoli” che si tratti di un cibo salutare. Un buon altro po', infine, perché illuse, così facendo, di dare una mano al raggiungimento o al

mantenimento della linea.

Nulla di più sbagliato. Su tutti i fronti, compreso quello della linea. Perché a tutto quanto di negativo c'è nel latte vaccino lo yogurt aggiunge di suo una specifica ed elevata acidità, che va a sommarsi a quella già intrinseca del latte. Senza dimenticare le aggiunte di coloranti, addensanti, dolcificanti e pezzi di frutta. Quanto ai fermenti lattici, basterebbe leggere le date di scadenza sulle confezioni per intuire che i decantati miliardi di lactobacilli, al momento di consumare quel vasetto, saranno stati abbondantemente decimati. Saranno defunti, insomma! Abituatevi piuttosto a consumare al loro posto dei buoni probiotici (quelli che chiamate

fermenti lattici), ma sempre facendovi consigliare il più adatto a voi da un medico di provata esperienza o da un bravo gastroenterologo, senza perdere tempo (e salute) chiedendo un parere al dottor Google. La scelta è ampia, e proprio per questo è necessaria una seria guida professionale per aiutare il nostro microbiota a funzionare a dovere e non, magari, a vanificare il suo fondamentale lavoro in difesa della nostra salute.

Ripeto, non sono una visionaria, ma la quotidiana testimone di una preoccupante diffusione di tumori femminili ormonosensibili (seno, utero e ovaie) e, quel che è peggio, di una generale insorgenza della malattia

oncologica in età sempre più giovane. Certo, si guarisce molto più che in passato, ma sarebbe folle adagiarsi su questa constatazione. Bisogna invece far sì che questa tendenza epidemiologica si inverta. Quando ho iniziato a lavorare, quasi **un quarto di secolo fa, i tumori al seno riguardavano donne dai 50 anni in su: oggi la media delle mie pazienti con questa neoplasia è quella delle trentenni o poco più** – e tante sono mamme di bimbi piccolissimi! – con molti casi ormai anche tra le ventenni. Vi posso assicurare che, quando mi arrivano in visita addirittura adolescenti accompagnate da genitori spaventati, il mio lavoro – già oggettivamente duro – diventa davvero una terribile sfida.

Fatto sta che nelle mie interminabili visite, **quando indago sulle abitudini alimentari, specialmente delle donne, la “confessione” alla fine arriva: quasi tutte hanno sempre fatto un elevato uso di latticini, di yogurt in particolare.** Anche quattro o cinque vasetti al giorno come alimentazione abituale, spesso come sostituto dei pasti portato in borsetta anche in ufficio. E per fare danno doppio, perché non insieme a una zuccherosa e indigeribile banana?

La controprova è inoppugnabile: da quando tolgo loro questa cattiva abitudine alimentare, oltre ovviamente a curarle con le armi dell'oncologia tradizionale, i marcatori tumorali iniziano a curvare verso il basso nel

giro di poche settimane. Aiutando allo stesso tempo, in modo sinergico, il lavoro dei chemioterapici. A chi non ci credesse, a chi fosse scettico, a chi pensa che io racconti favole, dico che la risposta è nelle cartelle cliniche di quelle pazienti, scritta nero su bianco: e vi si legge il Prima e il Dopo.

Un'ulteriore conferma me l'hanno data tante donne cinesi, o più in generale orientali, che ho curato in numero crescente fino al 2015, prima di lasciare il mio lavoro in un noto ospedale milanese. Il capoluogo lombardo, com'è noto, ospita fin dal secolo scorso una nutrita comunità cinese. Per non parlare di quella altrettanto numerosa, più recente, proveniente dalle Filippine. Nei

loro Paesi d'origine queste donne non avevano mai mangiato latte e latticini, dal momento che là il latte vaccino non ha mai fatto parte delle abitudini alimentari. L'antica medicina cinese, "appena" qualche millennio fa, aveva già capito quale potesse essere la nocività, per gli umani, di un latte non umano. E non a caso, in quell'area del mondo i tumori al seno, all'ovaio e all'utero avevano sempre avuto incidenza minima, davvero episodica, com'è confermato dalle statistiche epidemiologiche. Statistiche che purtroppo – ulteriore controprova di quanto dico – stanno invertendo la tendenza da quando anche a quelle latitudini stanno iniziando a diffondersi

questi consumi alimentari, “indotti” insieme ad altri dalla globalizzazione.

Fatto sta che una volta arrivate nel mondo occidentale, e assumendone molte pessime abitudini alimentari, queste donne hanno cominciato ad ammalarsi in gran numero di patologie oncologiche, come il tumore al seno, prima quasi del tutto sconosciute. Il motivo è che il loro organismo non è programmato per elaborare questi cibi. Se da noi **la lattasi, ovvero l'enzima per digerire il lattosio, scompare in tutti a partire dai 5-6 anni di età**, da loro quell'enzima è stato da sempre quasi del tutto assente. E parliamo soltanto del lattosio, quindi di un problema di digeribilità. Mentre ben

altri sono i danni che possono essere prodotti dagli ormoni del latte. Il risultato è che la “occidentalizzazione” alimentare produce gravi danni. Ciò che è peggio, in tempi molto brevi.

Ma ritorniamo al banco dei formaggi. Se un giorno volete farvi **il goloso “regalo” di un pezzo di una delle ottime glorie casearie nazionali**, magari accompagnato da un (solo) bicchiere di buon vino rosso e da un ricco piatto di verdure, **fatevelo pure**, sono io la prima a dirvelo. Perché quello strappo saltuario non vi farà male. A farvene sarà invece il pezzetto di quel formaggio, pur se piccolo, ma ripetuto ogni giorno e ancor peggio alla sera.

Anche di questo sono purtroppo ormai certa per quello che vedo da anni quando visito e leggo i risultati degli esami.

Venendo in vostro aiuto, aggiungo che se quel peccato “caseario” volete farlo, *una tantum*, privilegiate soltanto i veri orgogli italici di qualità. Per deontologia non faccio nomi commerciali, ma non vi sarà difficile capire. Saltate però il banco del “già confezionato”, prendete il numerino, attendete con pazienza il vostro turno e al banco della gastronomia fatevi tagliare solo la dose giusta per lo “strappo”, evitando cioè i formaggi già tagliati e avvolti nella pellicola trasparente. Primo, perché così facendo

ne mangerete di meno; secondo, perché quella plastica, a contatto con i grassi, ha la pessima abitudine di cedere al cibo gli ftalati, additivi aggiunti proprio per rendere il cellophane più morbido e aderente. Che cosa sono gli ftalati? Ve lo spiegherò in uno dei prossimi capitoli.

Per ora fidatevi e **dimenticatevi comunque – per sempre! – di tutti quei simil-formaggi cremosi**, in vaschetta di plastica o in altra confezione, **che sono ricchi soltanto di panna e grassi saturi (il 90%) e quindi in grado di “regalarvi” più di 300 calorie in soli 100 grammi** di prodotto e di portare un serio oltraggio alle vostre coronarie. Semmai, se amate i formaggi freschi e

morbidi, sempre al banco della gastronomia fatevi dosare una porzione di una buona ricotta nazionale sfusa, privilegiando, sia per gusto sia per salubrità e digeribilità, quella di pecora o di capra.

Se sui formaggi sono severa, **sugli insaccati sono invece molto più rigida. Devo esserlo.** Vale anche qui il discorso della ripetitività: una o due fettine di salame o di un altro insaccato concedetevele pure, se si tratta di una volta al mese al massimo. Non cadete però nella pessima e ahimè diffusa abitudine di far diventare questi alimenti pietanze abituali e ripetute, men che meno a cena. Oltre a tanto sale, gli

insaccati contengono infatti conservanti, come i nitriti e i nitrati, che sono senz'altro indispensabili per assicurare una sana durata del prodotto, ma che sani per voi non lo sono per nulla. Non dimenticate poi che i salumi sono comunque carne, con tutto quello che significa agli occhi di un'oncologa in termini di **acidificazione, carico ormonale e fattori di crescita cellulare** (vedi il capitolo seguente). In più è carne di maiale, oggettivamente la più malsana in quanto di animali non solo onnivori (mangiano di tutto, davvero di tutto, anche i loro simili morti!) ma che non sudano, trattenendo quindi le loro tossine nella carne. Quella della salumeria è senz'altro una voce

importante nell'economia del comparto agroalimentare italiano, ma io mi occupo della salute del mio prossimo e non di quella dei fatturati. Così, se per prevenzione devo dire a chi è per sua fortuna sano di mangiare salumi e specialmente insaccati con estrema parsimonia, ai miei pazienti oncologici non posso che vietare del tutto il maiale e i suoi derivati, senza cedimenti di sorta: **la salute vale infinitamente di più di qualsiasi capriccio alimentare.**

Dal momento però che ai miei “No” – tutti motivati – contrappongo sempre dei “Sì”, o quantomeno dei “Nì”, nella famiglia degli affettati salvo con le dovute misure due grandi prodotti della gastronomia italiana e cioè le due più

celebri DOP di prosciutto crudo. La mia eccezione nasce dal fatto che a questi due salumi, proprio per il rispetto dei rigidi capitoli ai quali devono attenersi i loro produttori, va riconosciuto il merito di essere trattati soltanto con aromi e spezie naturali, oltre che con l'aria dei rispettivi "microclimi" in cui vengono lavorati e stagionati. Certo, purtroppo c'è anche il sale – tanto sale! – non propriamente un amico della nostra pressione; ma, appunto, il segreto sta tutto nel considerare questi alimenti come eccezioni saltuarie e mai come abitudini quotidiane. Quanto al prosciutto cotto, pollice totalmente verso: non a caso è stato saggiamente eliminato da anni

dalle mense scolastiche milanesi dopo una lunga e meritoria battaglia condotta dall'oncologo professor Franco Berrino.

Capitolo 4

I PECCATI CARNALI?

RENDIAMOLI VENIALI

Nell'ottobre 2015 i media rilanciarono con grandi titoli a effetto una “grida” dell'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, indirizzata contro la carne, dipinta come un terribile nemico della salute pubblica. La verità era in effetti un'altra. O meglio, era diversa: l'OMS aveva puntato il dito specificamente contro le carni lavorate e, più in generale, contro gli eccessivi consumi di questa famiglia di alimenti di origine animale. Ovvero proprio il senso delle raccomandazioni che vi ho dato nel

capitolo precedente, parlando di salumi. In quel rapporto non c'era una criminalizzazione indiscriminata della carne, ma soltanto un responsabile messaggio che andava letto con attenzione. Ma appunto, come spesso succede, per inseguire il sensazionalismo che fa vendere copie o alzare l'indice dell'audience, i media avevano "sparato" la notizia in quel modo. Fuorviante e sbagliato.

Ricordo che all'epoca fui intervistata su questo argomento dalla tv pubblica di San Marino, la piccola Repubblica indipendente dove lavoro dal 2015, e sollecitata a dare un mio parere in un dibattito tra medici oncologi, nutrizionisti e produttori zootecnici.

Dibattito che, va detto, si rivelò chiarificatore. Fu un parere molto semplice, il mio. Parere che voglio ripetere anche qui. Cominciando col dire che, **fatti salvi i più che rispettabili princìpi di vegetariani e vegani** – io almeno li rispetto – **la carne non è un veleno assoluto, ma lo può diventare.** E anche molto facilmente: sia eccedendo nei consumi sia sbagliando il metodo di cottura.

La carne **può essere mangiata**, ma alla rigorosa condizione di limitarla il più possibile; il che per me, da oncologa, significa **una volta ogni 10-15 giorni e in dosi ragionevoli.** Occorre evitare invece sempre, quello sì, di mangiarla grigliata, pessima abitudine

degli americani che però, non a caso, sono anche il popolo con la maggior incidenza di tumori all'apparato digerente, oltre che di quasi tutte le peggiori malattie, oncologiche e no. Sarò più chiara: chi nega il legame tra consumi elevati e frequenti di carne e forme tumorali dell'apparato digerente ignora – o vuole ignorare? – la realtà dei fatti sancita dai dati epidemiologici e da valanghe di studi scientifici in materia.

A questo aggiungi allora, e ribadisco anche in queste pagine, la mia esperienza più specificamente “italiana” con mie personali statistiche basate sui dati che emergono dalle persone che visito ogni giorno. Dati che dimostrano

come nelle regioni dove più frequente, se non addirittura quotidiano, è il consumo di carni e salumi (e formaggi), lo è anche la diffusione dei tumori al colon e in generale di quelli del tratto gastroesofageo. Così come lo sono invece altre neoplasie – quali per esempio linfomi, gliomi, blastomi e leucemie – in quelle aree del Paese dove quotidiano e pluri-quotidiano, oltre che massiccio, è il consumo di prodotti a base di cereali ricchi di glutine, come pasta e pane. Anche questo emerge in modo chiaro dalle cartelle cliniche.

Parlando di carne, e invitandovi a farne un consumo davvero episodico, ho inteso riferirmi finora a quella cosiddetta “rossa”. Il che non significa

che io dia via libera a quelle bianche. Anzi, direi che forse è proprio sulle carni bianche che oggi si rendono necessarie una maggiore cautela e una maggiore severità. A patto infatti di poter contare su una fidata fonte di approvvigionamento di carni di pollo e di tacchino per davvero biologiche, derivanti cioè da animali ruspanti e “felici” in quanto allevati effettivamente a terra, il mio consiglio alla moderazione nei consumi vale due volte. Il motivo sta nella **bassa qualità delle carni degli allevamenti intensivi**, spesso autentici *lager* in cui polli e tacchini vengono fatti crescere smisuratamente e artificialmente in tempi brevissimi e in condizioni

deprecabili. O meglio, più che crescere dovrei dire “gonfiare”, risultato che si ottiene con mangimi “arricchiti” di ormoni ed estrogeni. Ma usando anche antibiotici, spesso scaduti, per guarire le povere bestie dalle inevitabili malattie derivanti da quella crudele “vita” da reclusi in gabbioni super affollati e illuminati anche nelle ore notturne. Una crudeltà che ne fa appunto degli animali infelici. **E gli animali infelici sono inevitabilmente animali dalle carni poco sane.**

La mia casistica di patologie derivanti da consumi intensi e ripetuti di queste carni è estesa. E parla purtroppo molto chiaro. Mi riferisco per esempio a tante bambine di nemmeno dieci anni,

quotidiane consumatrici di carni bianche, che mestruavano anticipatamente presentando quindi evidenti **alterazioni sessuali/ormonali** che, se non curate in tempo, in età adulta potrebbero trasformarsi in seri **problemi di ordine oncologico**. Questo è un dato epidemiologico riconosciuto: un'anticipata maturazione sessuale espone a un più elevato rischio di contrarre una forma tumorale in età adulta.

Problemi analoghi ne riscontro sempre più spesso, per lo stesso motivo, anche tra i maschi, specialmente se praticano un'intensa attività sportiva, o addirittura agonistica. I loro preparatori, forse imbattibili se si tratta di dare forza ai

muscoli e di migliorare le prestazioni, ma di certo del tutto digiuni di problematiche oncologiche, consigliano spesso – o meglio impongono – consumi quotidiani di carne bianca, anche due volte al giorno. Pessimo consiglio, come devo constatare quando visito questi soggetti ipersportivi ma affetti da una gamma diversificata di disturbi, alcuni dei quali estremamente seri. Dovendo proprio dare un consiglio su quale carne scegliere, tra quelle bianche, suggerisco di preferire il tacchino rispetto al pollo, in quanto il primo è di norma molto meno manipolato. E meglio la coscia del petto.

Riassumendo: la carne, rossa o bianca che sia, io la ammetto, ma deve

diventare un'eccezione saltuaria, da consumare in un quantitativo “italiano” e non “americano”. Mai e poi mai, però, può diventare un cibo quotidiano.

Capitolo 5

SAPORE DI MARE

Il banco del pesce ci offre una fonte di proteine animali molto diverse e ben più sane rispetto a quelle della carne. Certo, c'è la diffusa e per alcuni versi giusta preoccupazione che i pesci possano contenere percentuali di mercurio o di altri metalli pesanti. Metalli che in varia misura ci sono, non posso negarlo. **È tuttavia anche vero che questo pericolo può essere aggirato**, limitando al massimo le eventuali possibili nocività; basterà usare come per tutti i cibi la dovuta misura e la regola dell'alternanza nei consumi, ma con

l'ulteriore accortezza di scegliere il pesce giusto. Che soprattutto per noi italiani – in questo siamo fortunati – si trova in grande abbondanza nei nostri mari. Mi riferisco al **pesce azzurro, meglio se non di allevamento e soprattutto di piccola taglia** come alici, sgombri, sardine e via elencando. Pesce che a un prezzo conveniente **ci offre una carne ottima, nutriente, ricca di preziosi e benefici grassi omega-3 oltre che di vitamina B12.** Nulla a che vedere con la sua versione industriale sotto forma di parallelepipedo: un impasto di polpa impanata, fritta e addizionata con altre cose che con l'alimentazione hanno ben poco a che vedere.

Un altro prezioso vantaggio dei pesciolini, e intendo proprio i più piccoli, è di poter essere mangiati anche interi, dato che le loro lische, già tenerissime, lo diventano ancora di più con la cottura. Mi riferisco per esempio a una cosiddetta paranza, dal momento che la frittura non va demonizzata a patto di considerarla un piatto da potersi concedere ogni 15-20 giorni. Anzi, se è fatta bene e con olio buono e sempre nuovo, una saltuaria frittura fatta ad arte può svolgere un positivo ruolo di “allenatore” del fegato, mantenendolo tonico e non facendolo “addormentare”. **Bene, quelle lische ci regalano preziose sostanze che vanno a rafforzare ossa e legamenti. Sostanze**

benefiche di cui è molto ricca anche una zuppa di pesce, pur se fatta con esemplari di taglia maggiore; quelle sostanze e quei collagene vengono infatti ceduti nel sugo nella fase di cottura lenta e ci aiutano a consolidare le nostre ossa. Altro che i formaggi, insomma, con quella ridicola panzana che siano dei toccasana contro l'osteoporosi!

La piccola taglia dei pesci non predatori è proprio la garanzia di una loro minore contaminazione da metalli rispetto a quelli più grandi, in quanto il vero problema della presenza di metalli nel pesce è quello del loro accumulo; nel senso che più di grossa taglia è il pesce, più potrà contenere metalli. Ma anche qui voglio ribadire un concetto

importante: è paradossale preoccuparsi delle eventuali e infinitesimali quantità di metalli che possono essere presenti in una fetta di tonno o di pesce spada, quando quasi tutti noi ci teniamo in bocca autentiche “bombe” di mercurio e piombo sotto forma di vecchie otturazioni dentali. “Bombe” che rilasciano per di più il loro contenuto a ogni colpo di spazzolino sui denti. Mi chiedo davvero quando queste leghe, già fuori legge in altri Paesi, europei e non solo, saranno proibite anche in Italia. Per non dire di un metallo come il nichel che ormai si trova in un numero di fatto infinito di alimenti pronti che non hanno nulla a che spartire, per salubrità intrinseca, con un delizioso e

innocentissimo spiedino di alici o di sardine.

Detto questo, ecco invece i miei “No” e i miei “Nì” a proposito degli abitanti del mare. La premessa d’obbligo è quella che vale per qualsiasi genere alimentare: leggete sempre le etichette. Per il pesce, sia fresco sia congelato, **controllate soprattutto la provenienza**, obbligatoria per legge in base al disciplinare di tracciabilità. Prediligete, insomma, pesci del nostro Mediterraneo, lasciando stare gli “intrusi” in arrivo da mari o da fiumi troppo lontani.

In cima alla mia lista nera metto senza esitazione **il famigerato pangasio**, che da qualche anno ha invaso anche i nostri mercati giocando l’arma del prezzo

“stracciato”. Un’economicità, la sua, che lo ha reso purtroppo un protagonista indiscusso dell’alimentazione collettiva, dalle mense aziendali a quelle scolastiche. E, quel che è peggio, anche in quelle ospedaliere. Una “battaglia”, la mia, contro questo pesce dell’Estremo Oriente, che nell’ospedale milanese dove ho lavorato per più di vent’anni mi aveva attirato la scarsa simpatia – chiamiamola eufemisticamente così – dei manager amministrativi e dei responsabili della mensa. Soprattutto quando mi coglievano sul fatto durante le mie incursioni in cucina non autorizzate e a loro ben poco gradite; quando potevo mi infilavo infatti in quelle stanze alla ricerca di che cosa ci

fosse stoccato nei frigoriferi e di che cosa finisse nei vassoi dei malati, oltre che nel mio! Sul pangasio, insomma, il mio “No” è categorico. Mangiate magari meno pesce, anche se un po’ più caro, ma privilegiando quello di casa nostra.

Devo inoltre aggiungere due “Nì”, riguardanti i frutti di mare, le seppie e i polpi. Confesso: li amo e li mangio di tanto in tanto anch’io perché ho difficoltà a resistere di fronte a una zuppiera fumante di cozze o vongole (queste ultime preziose fonti di ferro). Ma aggiungo che è **sufficiente attenersi alla regola aurea di considerarli appunto eccezioni e mai regola.** I molluschi in valva, con tutta la buona volontà e l’ottima considerazione che

possiamo nutrire per loro, sono infatti “spugne” del mare; ma il mare, ahimè, non è più quello di una volta, con la conseguenza che i molluschi assorbono anche cose non buone. Per questo vanno mangiati sempre cotti, anche per evitare virus poco piacevoli. E sempre, comunque, con moderazione. Per essere più chiara, pur cambiando genere alimentare: è del tutto evidente che una cassata siciliana è una delizia assoluta, insuperabile, ma appare ovvio che non si può mangiare cassata tutti i giorni. Anche perché, prima che la glicemia vada alle stelle, perfino quella delizia ci verrebbe a nausea e non la godremmo più come invece merita.

Anche del polpo raccomando un

consumo saltuario – non occorre negarselo del tutto! – **perché le sue carni sono troppo ricche di poliammine**, così come peraltro ne contengono troppe anche alcune verdure (come le solanacee, delle quali vi ho già parlato) o determinati frutti quali arance e mandarini, che infatti invito a mangiare tranquillamente ai bambini, che devono crescere, con moderazione ai soggetti sani, ma che devo togliere del tutto ai malati oncologici.

Spezzo invece una lancia a favore delle zuppe e dei passati di verdure surgelati che offrono anche tante ricette della nostra tradizione come la “ribollita” o “legumi e cereali”. So

bene che i puristi della gastronomia storceranno il naso. Sotto questo punto di vista hanno forse ragione, anche se penso che la maggior parte della gente non sia in grado di cogliere al palato la differenza tra l'uno e l'altro. Detto questo, da un punto di vista salutistico non è per nulla una pecca, semmai una sicurezza in più. Fatta salva infatti la garanzia del rispetto della catena del **f r e d d o** , **l'abbattimento della temperatura ci dà la garanzia che eventuali parassiti vengano eliminati.**

Infine, parlando di mare, almeno **un accenno lo voglio fare a proposito delle alghe**, che iniziano a trovarsi in vendita anche nei supermercati. Mi riferisco in particolare all'alga Kombu,

detta “cavolo di mare”, che si presenta sotto forma di striscioline (tipo tagliatelle) o di foglietti. Ricca di vitamine A, B1, B2 e C, così come di potassio e fosforo, ci offre diversi benefici: rafforza il sistema immunitario, favorisce la circolazione sanguigna, grazie allo iodio stimola il metabolismo aiutandoci a bruciare calorie e a digerire meglio, dà una valida mano allo stato di salute dei capelli, drena i liquidi dai tessuti, disintossica e depura. In cucina insaporisce i piatti riducendo il ricorso al sale aggiunto. Ne basta pochissima – un pezzetto di 3 centimetri a testa da lasciare in ammollo per 12 ore – da utilizzare il giorno seguente per dare magari ulteriore sapore di mare a

un risotto o ad altro. Le sole controindicazioni riguardano i soggetti con problemi tiroidei e le donne in gravidanza e allattamento.

Capitolo 6

NON ENTRATE IN QUEL CORRIDOIO!

Ecco arrivato il momento di rivelare quali siano le mie posizioni davvero categoriche, quelle sulle quali non transigo e non cedo di un solo millimetro. Nemmeno per uno strappo. Ma si tratta di “No” che, come tutti i miei “No”, sono sempre motivati, mai detti per uno sciocco desiderio di proibire. In fondo, come leggerete, sono pochi i corridoi dei supermercati che salto del tutto, in modo automatico, ormai quasi per riflesso condizionato. Ve lo posso assicurare: non sento mai la

necessità o il desiderio di mangiare certi prodotti che, nella stragrande maggioranza dei casi, sono del tutto superflui. Quando non possono risultare invece anche dannosi. **Prodotti che non a caso le generazioni dei nostri attuali novantenni non avevano mai mangiato in gioventù.** Perché, per loro fortuna, nemmeno esistevano.

Arrivo al dunque: **nel mio carrello della spesa non finisce nessuno di quei cibi cosiddetti “da forno” estremamente dolci, ricchi di grassi saturi e prodotti con farine** prive di ogni cosa buona che le farine avevano un tempo, a iniziare dalle fibre. Ho già accennato alle ahimè diffusissime “00”, o “0”, o Manitoba, che ormai sono poco più che banali

polveri bianche, più “immiserite” che impoverite, e provenienti spesso da Paesi dove la sicurezza alimentare è materia semisconosciuta. Ho anche già detto dei glifosati irrorati sulle spighe verdi per farle maturare prematuramente e delle altre “aggiunte” chimiche usate per garantire lo stoccaggio per lungo tempo e in enormi quantitativi. Farine arricchite poi, in fase di trasformazione e impasto, con dosi micidiali di appiccicoso glutine.

Mi fanno davvero sorridere quelli che vanno in tv per affannarsi a ripetere che, privato del glutine, il nostro organismo ne soffrirebbe. Sono patetici. La verità è ben altra: **il glutine è una proteina che l'organismo umano non è**

programmato a digerire. Questa è scienza, mentre l'affermazione contraria è marketing, materia che non fa parte – e non dovrebbe mai far parte – del bagaglio di conoscenze di un medico. Men che meno delle sue preoccupazioni.

A farmi ottima, autorevole e confortante compagnia in questa battaglia contro le moderne farine ci sono per fortuna illustri colleghi. Posso citare un luminaire dell'oncologia come il professor Franco Berrino, già capo epidemiologo per trent'anni dell'Istituto dei Tumori di Milano. O colui che è la massima autorità in questa specifica materia, il professor Alessio Fasano, che ho già menzionato in un capitolo

precedente, punto di riferimento indiscutibile, a livello mondiale, degli studi sulla celiachia e sulle intolleranze da glutine.

Voglio ricordare che Fasano, docente alla Harvard School of Medicine di Boston, era stato intervistato qualche anno fa su Rai 3 nella rubrica “Indovina chi viene a cena?” della trasmissione *Report*. Intervista in cui aveva confermato la verità incontrovertibile che noi uomini non siamo programmati a metabolizzare il glutine. Di conseguenza, **assumendolo in dosi eccessive ci candidiamo a gravi forme di infiammazione e a pericolose alterazioni della membrana intestinale**, dove si trova l’80% del

nostro sistema immunitario. E dosi eccessive di glutine sono proprio quelle che ingurgitiamo senza pensarci tutti i giorni, dalla mattina alla sera. Iniziando con una brioche o con qualche “innocente e salutistica” fetta biscottata, e passando via via da pasta, pane, cracker, grissini, orridi snack dei distributori automatici e merendine, fino a chiudere “salubrementemente” la giornata con una pizza surgelata, di norma mal lievitata e destinata così a farlo nel nostro stomaco. Fasano ricordava che è proprio questa pessima e diffusa abitudine alimentare quotidiana ad averci trasformato negli ultimi decenni in un mondo di celiaci e di intolleranti, con numeri “reali” di ammalati che sono

invece la parte sommersa di questo insidioso iceberg.

Nota a margine: dopo quella breve apparizione televisiva, un luminare di statura internazionale come Fasano non è stato più invitato a parlare da nessuna delle grandi reti televisive pubbliche o private. Perché? Fatevi la domanda e datevi da soli la risposta.

Quelle pessime farine diventano poi la materia prima per produrre infiniti cibi come quelli che ho elencato e che mangiamo ogni giorno, più volte al giorno. Questo è purtroppo quello che nei supermercati vedo acquistare ancora in quantitativi esagerati, e ciò che è peggio in mega confezioni. Sconsolata,

osservo bambini sorridenti in coda alla cassa, al seguito dei loro genitori, e me li immagino a casa, a tavola, il mattino seguente, intenti a ingurgitare quella “roba”: biscotti e cornetti riempiti di creme o marmellate sulle cui qualità sorvolo per puro spirito caritatevole, brioche e focaccine dolci e salate, fette biscottate fintamente integrali e morbide torte e tortine di pan di Spagna farcite a strati, o ancora altre glassate, dolcissime già di loro, eppure tempestate con dosi inaudite di cristalli di ulteriore zucchero, oltre a quello che già contengono in eccesso. Senza dimenticare le onnipresenti e invasive merendine in dotazioni multiple o i pancarrè che con magheggi vari

rimarranno innaturalmente morbidi per mesi. Ma anche scatoloni di corn flakes e di palline cioccolatose e colorate, oppure cialde aromatizzate. **Il tutto con generose aggiunte di sciroppo di glucosio-fruttosio.**

Guardo quelle scatole e da medico le traduco mentalmente in numeri. Sì, nei numeri in cui inevitabilmente si trasformeranno: e cioè i valori del sangue, della glicemia e d'altro ancora, senza dimenticare il peso corporeo e la massa grassa. Numeri che purtroppo tocca poi a me verificare nei risultati degli esami di quei bimbi così "mal nutriti", nel senso letterale di nutriti male, quindi non nel senso di poco, ma paradossalmente di troppo, a tutte le ore,

ripetutamente.

Prevengo le alzate di spalle degli scettici, ma “assoluti ignoranti” in materia. Così come non mi curo dell’ironia dei superficiali o della rabbia e del fastidio di quelli che non intendono sentire ragione solo perché di questi “cibi” sono ghiotti e perché “così si è sempre fatto”. A parte che non è vero che così si è sempre fatto, perché i nostri vecchi queste porcherie non le avevano mai mangiate, io mi chiedo e vi chiedo: che medico sarei se, conoscendo queste cose, non le dicessi in modo forte e chiaro? Sarei un pessimo medico perché quegli esami clinici, con quei valori così pericolosi per la salute, li vedo poi io, ogni giorno, spesso più

volte al giorno. Non li vede di certo il direttore marketing della grande fabbrica di dolci golosità. Vedo anche, e vi assicuro che è doloroso reggerli, gli sguardi smarriti e spaventati di tanti genitori che mi dicono: “Ma dottoressa, sono cose che mangiano tutti gli altri bambini, non pensavamo che potessero fare tanto male!”.

Per gli stessi motivi, e forse anche peggiori, **l'altro corridoio che vi raccomando di dimenticare – per sempre! – è quello delle bibite dolci e gassate, dei finti succhi di frutta nei quali quest'ultima è appena una remota “idea” disegnata sulla confezione e dove invece lo zucchero o l'immane sciroppaccio di glucosio-fruttosio la**

fanno sempre da padroni. **Quindi condanno i tè pronti**, anche quelli dolcificati al massimo, **chiedendomi furiosa: “Dio mio, ma è tanto faticoso per una mamma preparare una brocca di tè in casa? Che ci vuole? Poche foglie aromatiche lasciate in infusione nell’acqua calda. Basta, è ora di dire per davvero basta a tutta questa roba!”**.

Mi sembra inutile farvi dei nomi, perché li conoscete benissimo. Campeggiano su quei bottiglioni di plastica (o brik di cartone) colmi di liquidi colorati che ancora in troppi portano a casa e, quel che è peggio, anche sulle tavole – sia a pranzo sia a cena! – come accompagnamento dei pasti loro e dei loro figli. È un orrore,

una barbarie, è la follia assoluta!

Certo, lo so bene che così mi sto facendo nemici potenti, ma – detto con tutto il cuore – non me ne importa un bel niente. Averli come nemici è semmai un punto d'onore. Del resto, so altrettanto bene come su questo fronte gli interessi economici, le resistenze e le cattive abitudini siano duri da scalfire. Proprio come lo sono la disinformazione e l'ignoranza su quali e quanti possano essere i danni di queste pessime abitudini. Per capire di che cosa io parli, basta verificare i tassi di incidenza di due terribili malattie come diabete e obesità nei Paesi più forti consumatori di certe bibite, su tutti Messico e Stati Uniti. Sono numeri che

fanno paura, soprattutto tenendo conto che **il diabete**, sottovalutato da molti, è **sempre di più l'anticamera di tante malattie neoplastiche! Del cancro, insomma.**

Stando a un rapporto della Food and Agriculture Organization (FAO), l'organizzazione delle Nazioni Unite che si occupa di cibo e agricoltura, i messicani hanno superato i cugini americani nella classifica mondiale dell'obesità, con un tasso del 32,8% contro il 31,8% degli Usa. Si calcola inoltre che il 70% dei messicani sia in forte sovrappeso e che una persona su sette soffra di diabete, malattia che uccide ogni anno 70.000 tra uomini e donne, e cioè un numero di vittime

identico a quello fatto in media ogni 12 mesi, nello stesso Paese, dalla guerra tra i locali cartelli della droga.

Per paradosso e per triste ironia, è **un'altra polvere bianca a fare questi danni incalcolabili: si chiama zucchero e proprio come la droga dà dipendenza** a chi ne fa uso eccessivo e abituale. Uno studio del 2002, condotto dal professor Carlo Colantuoni e dal suo team di ricercatori della Princeton University, nel New Jersey, ha preso in esame gli effetti delle crisi di astinenza da zucchero dimostrando che questa polvere, proprio come fa qualsiasi altra droga, cambia nel tempo la concentrazione dei recettori della dopamina nel mesencefalo e nella

corteccia frontale, creando così una dipendenza che costringe ad aumentare le dosi quotidiane. In altre parole, più mangiamo e beviamo cose zuccherate e più ne vorremmo mangiare e bere. Lo zucchero, un “non cibo” del quale per millenni gli uomini hanno fatto a meno, viene oggi aggiunto dall’industria alimentare in quasi tutti i prodotti, anche quelli che noi consideriamo “salati”. Senza dimenticare che viene usato per molti altri cibi confezionati in funzione di conservante.

Sotto il profilo della salute **le cose non cambiano, ma sono anzi peggiori, se la scelta cade sulle versioni light o diet** di quelle famose bibite. Ma anche di cibi altrettanto superflui, quali

caramelle e gomme da masticare. Perché i dolcificanti artificiali aggiunti, oltre a essere sospettati – come l’aspartame – di essere anche cancerogeni, conducono ancora più velocemente verso la malattia diabetica. Questo perché “richiamano” l’insulina molto più in fretta di quanto non faccia lo zucchero vero e proprio. E l’insulina, non dimenticatelo mai, è anche uno dei peggiori fattori di crescita cellulare, il che significa che fa crescere tanto le cellule sane quanto quelle tumorali che, ricordatevelo sempre, in una certa quantità abbiamo tutti, anche se individui fortunatamente sani!

Insomma, di simili cose non avete alcun bisogno né voi né i vostri figli.

Discorso che estendo anche ai purtroppo **popolarissimi energy drink**, che agli **elevati tassi di caffeina** aggiungono **zuccheri, dolcificanti e un elevato potere acidificante** del tessuto connettivo. E qui ritorno, per spiegarmi meglio, alla loro potenziale pericolosità sotto il profilo cardiaco, alla quale avevo già accennato in precedenza. È qualcosa che mi sta particolarmente a cuore, perché stiamo parlando appunto di ragazzi e del nostro principale muscolo, quello dal quale dipende la nostra vita. Insisto molto spesso su questo avviso, specie quando mi capita di fare conferenze dove, tra il pubblico, noto tanti genitori e nonni. Allora rallento il ritmo, li guardo bene in faccia

e spiego con particolare calma le cose, proprio perché so come queste bibite vengano consumate perlopiù da giovani e giovanissimi. I figli e i nipoti delle persone che ho davanti.

Anche questa è narrazione a fin di bene. Seguitemi anche voi.

Di norma, quando comincio a toccare questo argomento, la reazione di chi ho di fronte è quella di un generalizzato e inizialmente divertito sorriso. Quello di chi si sta chiedendo: “Ma di che cosa ci parla la dottoressa? Che cosa c’entrano gli *energy drink* con la salute?”.

C’entrano, c’entrano, eccome se c’entrano...

Di queste lattine, proseguo, un ragazzo è in grado di berne con gli amici anche

tre, una dietro l'altra, soprattutto dopo aver fatto sport o durante una serata in discoteca. A quel punto noto che le teste della mia audience annuiscono, e sui volti vedo dipingersi grandi sorrisi. Papà e mamme sanno che è così, lo constatano loro ogni giorno sulla base del numero di lattine che devono acquistare sempre più spesso affinché non manchino mai nel frigorifero.

Quelle tre lattine, spiego io, fanno un totale di nove caffè, quantitativo omicida anche per un adulto. Sia per il muscolo cardiaco, sia per l'elevato potenziale di acidificazione che il caffè contiene. A quel dato e a quella valutazione medica, noto che i sorrisi tendono a spegnersi.

Ma se noi adulti, incalzo, dopo una certa età iniziamo a sottoporci per forza di cose a regolari controlli cardiaci, in quanti ci preoccupiamo di fare altrettanto con i nostri ragazzi? A quel punto vedo incrociarsi sguardi tra l'imbarazzato e lo stupito. Qualcuno anche visibilmente seccato. Come a chiedersi: "Perché mai dovremmo? Sono soltanto ragazzi!".

Il perché, ovviamente, lo spiego: perché in presenza di un eventuale difetto cardiaco mai diagnosticato, soprattutto sotto sforzo fisico e con il "carburante" aggiuntivo di una simile dose di caffeina, è sufficiente una "salva" di extrasistoli per portare a un esito gravissimo, anche mortale, a

prescindere dall'età! Tanti casi di cronaca che ci raccontano di morti inspiegabili di giovanissimi sui campi sportivi o dopo una nottata in discoteca possono trovare la loro motivazione proprio nell'elevato consumo di quelle bibite. Parola di medico, aggiungo.

E a quella mia frase, di norma, tra il pubblico presente in sala scende il silenzio. E i sorrisi scompaiono.

Capitolo 7

UNA SANA QUESTIONE DI ETICHETTA

Non mi stancherò mai di ripetervele: **leggete sempre con molta attenzione le etichette prima di scegliere qualsiasi prodotto alimentare pronto, inscatolato, di origine industriale.** A nonni e genitori lo dico due volte, anche tre, senza stancarmi mai, perché la salute dei bambini mi sta troppo a cuore. Perché loro sono il nostro futuro. E se li mettiamo al mondo non possiamo poi permetterci di farli ammalare rimpinzandoli dalla mattina alla sera di cibi malsani per non fare la fatica di

cucinare. A lungo andare, mangiate anche in piccole dosi, ma quotidianamente, quelle “cose” portano l’organismo a sviluppare diverse patologie.

Lo so, c’è chi si vergogna a farsi vedere con gli occhiali alzati mentre scruta da vicino un’etichetta. Quasi temesse il giudizio di altri, quelli “furbissimi” o erroneamente convinti di essere tali. Quelli che, passando accanto a chi sta controllando per esempio quanti e quali grassi saturi siano contenuti in un panzerotto farcito, si danno di gomito ridacchiando sottovoce: “Guarda quel cretino di salutista!”. Voi non ve ne curate, continuate a spulciare quelle scritte sempre troppo minuscole,

perché così facendo farete del bene a voi stessi, ai vostri cari e alla vostra salute. I cretini, statene certi, non siete voi. È chiaro che affrontare l'argomento etichette richiederebbe un libro intero, tali e tante sarebbero le voci e le sigle da elencare e da spiegare. Di manuali dedicati a questo tema se ne trovano diversi, sia nelle librerie sia a cura di associazioni per la difesa dei consumatori. In questo libro, per motivi di spazio, mi concentrerò sulle “voci” che ritengo più importanti e ricorrenti, perché già solo elencare tutti i coloranti o gli addensanti richiederebbe un'infinità di pagine.

Il nome della “cosa”

Partiamo da alcuni principi di base ai quali i produttori devono attenersi per obbligo di legge europea. Iniziando già dal nome del prodotto, che non deve essere fuorviante né generare confusione, come potrebbe succedere se contenesse una parola o anche un prefisso o una desinenza in grado di far credere al consumatore che quell'alimento racchiuda proprietà salutistiche. L'etichetta deve poi precisare a quale trattamento è stato sottoposto l'alimento in fase di produzione; se cioè sia stato congelato, affumicato, disidratato, concentrato o altro. Questo per far sì che il consumatore sappia bene ciò che compra e che, una volta tornato a casa

dalla spesa, non si sbaglia nel modo di conservare quel cibo. E il “come” conservarlo deve essere precisato in etichetta. Può sembrare ridicolo – e oggettivamente lo è – ma chi ha scritto queste regole ha previsto anche il fatto che una massaia distratta riponga nel comparto frigo normale, facendolo andare a male, un alimento che necessita invece di essere conservato nel congelatore.

Che cosa c'è dentro?

L'elenco degli ingredienti va riportato in modo non equivoco, seguendo un criterio decrescente: il primo citato è quello preponderante nel prodotto, il secondo quello anche soltanto di un

grammo inferiore e via così. Ritengo che questa regola sia della massima importanza perché fornisce al consumatore, a garanzia della sua salute, una prima e immediata “carta d’identità” del prodotto. Così, per esempio, una mamma può sapere subito se dentro una crema spalmabile la facciano da padrone lo zucchero oppure i grassi saturi o altro ancora. Grassi saturi che nell’etichetta devono finalmente essere chiamati con il loro nome e non più, come succedeva una volta, con un generico “grassi vegetali”. Ma appunto con “nome e cognome”: olio di palma oppure di colza o di arachidi o di chissà che altro. In modo che il consumatore sappia che cosa potrebbe dare da

mangiare al suo bambino o ai suoi cari.

Sempre in etichetta, oltre all'elenco decrescente, c'è una tabella analitica in cui sono riportate le percentuali dei singoli ingredienti per ogni 100 grammi di prodotto. Per esempio, una scatola di biscotti dovrà riportare sia la percentuale di farine (e quali), di grassi, di zucchero e altro, sia quelle presenti per dose, per esempio in un singolo biscotto. Idem per una bibita. Altro dato importante, sempre su 100 grammi, è il potere calorico; uno scarto anche da poco, all'apparenza infinitesimale, se replicato spesso, peggio ancora a scadenza quotidiana, può tradursi nell'arco di un anno in qualche chilo in più di peso corporeo. Peso in eccesso

che – voglio ribadirlo in modo chiaro a tutti – non è un problema estetico, di linea o di prova costume, ma per prima cosa di salute. Perché più pesiamo e peggio stiamo. Starà peggio il nostro cuore. Starà peggio il fegato. Staranno peggio anche le ossa, chiamate a uno sforzo sempre maggiore. Senza dimenticare che il tessuto sottocutaneo in eccesso è al tempo stesso “fabbrica” di ormoni in libertà e “aperta prateria” dove far pascolare le cellule tumorali.

Allergeni e altri nemici

Vanno elencati ed evidenziati in etichetta anche gli eventuali potenziali allergeni presenti, e questo in considerazione della diffusione sempre

più massiccia di intolleranze e allergie. Disturbi che tuttavia, a mio avviso di medico forte di una “discreta” esperienza, sono spesso i figli naturali dell’utilizzo massiccio che l’industria alimentare fa di certi ingredienti, per motivi che poco o nulla hanno a che vedere con la salute della gente. Ma che molto ne hanno, invece, in termini di riduzione di costi; e quindi di aumento dei guadagni. Così, “arricchire” per esempio i prodotti da forno con elevate quanto innaturali percentuali di glutine serve a dare al prodotto compattezza e quella lucentezza finale che “fa vendere”. Oltre ad agevolare e rendere più fluido il lavoro delle macchine impastatrici (con un buon risparmio

sulla bolletta elettrica delle aziende produttrici).

L'elenco degli allergeni (cioè le sostanze potenzialmente allergizzanti) che devono essere evidenziati in etichetta è comunque ben più lungo:

cereali contenenti glutine (grano, semola, segale, orzo, avena, farro, Kamut e i loro ceppi ibridati) e tutti i loro derivati;
crostacei e prodotti a base di crostacei;
uova e prodotti a base di uova;
pesce e prodotti a base di pesce;
arachidi e prodotti a base di arachidi;
soia e prodotti a base di soia;
latte e prodotti derivati a base di latte, incluso il lattosio;
frutta a guscio e prodotti derivati

(mandorle, nocciole, tutti i diversi tipi di noci, dalle Pecan a quelle del Brasile);

sedano e prodotti a base di sedano;

senape e prodotti a base di senape;

semi di sesamo;

anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 milligrammi per chilo o litro.

A questo proposito aggiungo una delle tante e fondamentali lezioni datemi dal mio Maestro, il professor Lagarde, dall'alto del suo mezzo secolo di attività medica. Lui mi ha insegnato a non fidarmi di chi dice di avere allergie a molteplici sostanze, perché si tratta spesso di disturbi conseguenti a

un'alterata permeabilità intestinale provocata principalmente dalla caseina del latte e dei suoi derivati o dall'annientamento del sistema immunitario provocato dal glutine.

“Da consumarsi entro...” e “Scade il...”

Il discorso delle scadenze di un cibo confezionato è ovviamente di grande importanza per la sicurezza alimentare. La legge prevede che in etichetta ci sia una di queste due scritte: “Da consumarsi preferibilmente entro...” oppure la più sintetica “Scade il...”. Bene, ma che cosa vogliono dire e che differenza c'è tra una dicitura e l'altra?

La dicitura “Da consumarsi

preferibilmente entro il...” sta a indicare la durata minima di un prodotto, cioè il periodo durante il quale un alimento, a patto di essere conservato rispettando le regole, mantiene le sue specifiche proprietà e peculiarità. In altre parole: oltre quella data ultima potrà essere mangiato in sicurezza, ma il produttore non ne potrà garantire le originarie proprietà organolettiche come gusto, odore, fragranza eccetera.

La dicitura “Scade il...” (o la sua equivalente “Data di scadenza: ...”) è invece obbligatoria sulle confezioni di prodotti più altamente deperibili sotto un profilo microbiologico, eventualità che può diventare un pericolo per la salute se il consumatore non ne tenesse

conto e mangiasse comunque quell'alimento oltre la data indicata. Un esempio tipico sono le insalate lavate e confezionate sottovuoto. Insalate che comunque io, da medico, sconsiglio a tutti.

Le verdure sono infatti le principali alleate della nostra salute, ma per far sì che non diventino nostre nemiche dobbiamo rispettare sempre, il più possibile, la Natura. E se il pesce non nuota in mare sotto forma di bastoncino impanato, citando una vecchia e celebre canzonetta posso aggiungere che l'insalata nasce nell'orto! Quindi la si raccoglie – noi di città la compriamo dal verduraio – la si lava, la si condisce e la si consuma.

Il mio consiglio vale anche per le verdure che acquistiamo sfuse e fresche, ma che dobbiamo buttare senza esitazione qualora, dopo qualche giorno di non utilizzo, comincino a scurirsi, ad afflosciarsi e a emettere cattivo odore. Discorso che vale anche riguardo alla cattiva quanto ricorrente abitudine di conservare in frigorifero, in un padellino, peggio che peggio se di alluminio, i resti di verdure già cotte o avanzi di zuppe. O li consumate in giornata (al massimo dalla cena al pranzo del giorno successivo, non oltre) oppure congelateli. Altrimenti buttateli. Perché oltre quell'arco di poche ore le poliammine iniziano a formarsi. Questo non è scritto in nessuna etichetta, ma ve

Io dico io. Fidatevi.

Capitolo 8

IN DISPENSA? OVVIO, GLI INDISPENSABILI

In questo capitolo vi voglio dare – da medico – qualche consiglio per organizzare al meglio, e quindi in modo rispettoso della salute, la vostra “riserva” di alimenti. In dispensa o nel frigorifero. Come vedrete, fatta salva la raccomandazione di non far entrare mai più in casa certi prodotti, io non faccio morire di fame nessuno. Sia perché anch’io mangio di gusto tutti i giorni, tre volte al giorno, senza saltare mai i pasti. Sia perché nemmeno nei regimi alimentari *ad personam* che stilo per i

miei pazienti come sostegni terapeutici, o quando è necessario anche soltanto un calo ponderale per garantire loro una buona salute, faccio mai pesare il cibo. **Usare la bilancia è infatti del tutto inutile** dal punto di vista del risultato finale; **ed è controproducente sotto il profilo psicologico** in quanto è “avvilente”, con il risultato quasi inevitabile di portare prima o poi all’abbandono. Ricordate: **non si perde peso misurando quello dei diversi cibi che si mangiano, ma solo eliminandone alcuni**, facilmente sostituibili con altri. Quindi lo ripeto: mezzo secolo fa il 90% dei prodotti che acquistiamo oggi – considerandoli indispensabili – non esistevano nemmeno. E infatti sono del

tutto inutili.

Mi spiego meglio: possiamo legittimamente indisporci se una sera, mentre stiamo preparando la cena, ci accorgiamo di aver finito l'olio extravergine, oppure l'insalata, o magari le preziose cipolle, e dobbiamo chiedere al marito di scendere nel negozio sotto casa prima che chiuda. Ma di certo non possiamo esclamare: "Caro scendi, che ho finito il ketchup!". Il ketchup non possiamo finirlo per il semplice motivo che non dovremmo nemmeno averlo in casa. Così come non dobbiamo avere le bibite gassate, i budini, le merendine e tutto quanto ormai dovrete aver imparato a conoscere in senso negativo.

Diamo quindi un'occhiata alla dispensa, dove nel rispetto delle scadenze riportate in etichetta possiamo conservare cibi secchi come riso, pasta, farine e legumi, ma anche umidi in confezione sigillata come fagioli, ceci, pomodori pelati, olive, tonno e altro ancora; ma sempre in vetro, mai nelle lattine, mi raccomando, dato che la pellicola plastica che le riveste internamente, il Bisfenolo A (detto anche BPA) è considerata tossica, pur se a lento rilascio. Certo, non sono come i loro "cugini" freschi e quindi contengono conservanti (di norma zucchero e sale) che però potete sciacquare via bene prima di mangiarli, ma so di rivolgermi a persone che

lavorano, e che quindi non hanno sempre il tempo necessario per cucinare come sarebbe consigliabile. Tuttavia raccomando di trovarlo, sottraendolo magari ad attività superflue.

La lista di cibi indispensabili può iniziare con i cereali più familiari a tutti, come riso e pasta integrali, raccomandando però che siano quelli “per davvero” integrali. Puntualizzazione necessaria in particolare per la pasta, dato che spesso viene venduto come integrale un alimento prodotto invece con le solite farine iper-raffinate e addizionate con la “furba” aggiunta di crusca per scurire il tutto, dando così al consumatore l’illusione che quegli spaghetti o penne

siano integrali. È la medesima furbizia adottata anche per i biscotti, le fette biscottate, i cracker, il pancarrè e via elencando. Senza dimenticare ovviamente le **orribili merendine spugnose e glassate con cui da decenni stanno purtroppo crescendo male – malissimo! – i bambini.** Ricordo che quella crusca aggiunge danno al danno, perché svolge un antipatico ruolo di irritante “cartavetrata” sulle pareti intestinali. Il modo per assicurarsi che questi prodotti siano autenticamente integrali esiste: in etichetta deve apparire la dicitura “semola di grano duro integrale”. Punto e basta, altrimenti è un camuffamento.

E allora sì che possiamo usare in

maniera positiva Internet: non considerandolo un luogo dove cercare consigli medici dei quali non possiamo conoscere l'attendibilità, ma come una straordinaria fonte di informazioni pratiche. Il mio consiglio, **per la pasta, sarebbe quello di individuare, regione per regione, produttori artigianali di piccole o medie dimensioni che usano ancora farine e semole autoctone e antiche**, ricche di tutte le cose buone e nutrienti che una volta contenevano. Con la loro dose naturale e non "gonfiata" di glutine. Quella pasta costerà senz'altro un po' di più rispetto a quella dei grandi marchi. Ma per far tornare i conti di casa basterà ridurre di un 15-20% le porzioni. Ne beneficeranno, ve lo

assicuro, anche il girovita e la salute in generale. Le porzioni doppie lasciatele ai camionisti che si vedono in certi diseducativi spot televisivi.

In commercio esistono poi molte paste di ottima resa in cucina e al palato, prodotte anche da storiche aziende del settore per soddisfare le necessità di chi, per motivi di allergia o di intolleranza, non può mangiare cibi contenenti glutine. Ma anche per andare incontro alla scelta di chi, come la sottoscritta, evita per scelta salutistica di mangiare quella proteina collosa. Sono paste fatte con **mix di farine naturalmente prive di glutine** come, per esempio, quelle di riso, mais e quinoa; ma anche di sorgo, grano

saraceno, amaranto, miglio e via elencando. E ci sono anche quelle fatte con **farine di legumi o di castagne o di vegetali.** La scelta è per fortuna sempre più vasta.

Più facile il discorso per quello che riguarda il riso, dato che ad aiutarci è già la differenza cromatica tra i chicchi più scuri di quello integrale, “fasciati” come sono da una sorta di naturale guaina esterna, e quelli invece bianchissimi e brillati del riso più tradizionale. La dicitura in etichetta fa comunque ulteriormente fede di quello che si troverà all’interno. A chi ha problemi di glicemia alta e/o soffre di stipsi (intestino pigro) la mia raccomandazione è di limitare in

generale il consumo di riso per via del suo indice glicemico e perché tende a fare da “tappo”. Faccio però una concessione a tutti: se un giorno volete preparare un classico risotto, beh, allora vivaddio usate pure un riso normale, non integrale, come un Vialone Nano, un Carnaroli o un Arborio. Altrimenti la resa in pentola, e di conseguenza al palato, non sarà la stessa.

Nelle vostre dispense dovrebbero inoltre esserci sempre **gustose alternative a riso e pasta e cioè i chicchi di grano saraceno, sorgo, amaranto e quinoa** (uno pseudocereale, in realtà un vegetale). Sono altrettante materie prime per realizzare piatti gradevolissimi al palato, oltre che sani

in quanto naturalmente privi di glutine. Consigliabili quindi a tutti e adatti in particolar modo a chi è intollerante o celiaco.

Passando alle verdure e ai legumi, seguite questo mio consiglio. Fate per prima cosa una drastica Operazione Pulizia nel vostro frigorifero. Non mi riferisco all'uso di spugnetta e detersivo (meglio sarebbe però acqua e aceto), che do per scontato come elementare prassi di igiene, ma intendo dire **liberare il congelatore da troppi cibi inutili e dannosi**. Fate per sempre piazza pulita!

Seguendo il principio della stagionalità, acquistate quando sono al

loro punto massimo di maturazione i doni sani e buoni che la Natura ci offre. Quindi, a seconda dei casi, zucchine o porri, verze o zucche, fave o fagioli, piselli o broccoli, cavoli o carciofi, topinambour o rape, ravanelli e daikon, carote o sedani. A proposito di questi ultimi, non dimenticatevi, quando lo trovate di stagione, del sedano rapa, detto anche di Verona; tanto brutto da vedere (ricorda un grosso sasso ruvido) quanto meraviglioso e benefico dono della Natura. A casa pelatelo, tagliatelo a dadini e fatevene una bella scorta in freezer. Oltre che sano, è un jolly utilizzabile in mille ricette, soprattutto nelle zuppe, oppure cotto e frullato per ricavarne un naturalissimo “sostegno” di

cremosità a una vellutata. Ma anche – questo lo suggerisco ai vegani – per ricavarne una leggerissima e saporita maionese senza uova.

Per nostra fortuna, l'elenco delle verdure che possiamo acquistare è interminabile e abbiamo soltanto l'imbarazzo della scelta. Così come vi suggerivo di fare con il sedano rapa, fate altrettanto con tutti gli altri doni della terra. **Una volta a casa, insomma, lavate le verdure** (nel caso dei legumi sgranateli), **tagliatele a pezzetti più piccoli e congelatele nei sacchetti da freezer.** Quei dadini diventano così dei “semilavorati” che rappresenteranno la base di piatti eccellenti o di saporitissimi minestrone. Vi basterà

tirarli fuori al bisogno e cuocerli in pochi minuti al vapore o in acqua bollente, o appunto come zuppe con l'aggiunta di un filo d'olio extravergine e di qualche aroma.

Se però per motivi di tempo, o perché siete soli, non riuscite a pianificare e a organizzare questo lavoro, potete contare sulla quella grande risorsa rappresentata dai banchi frigoriferi, dove trovate un'ampia scelta di tutte queste verdure di stagione già pronte, lavate, dadolate e conservate soltanto dal gelo, che è in assoluto il conservante più sano e naturale che esista.

Fate lo stesso al banco del pesce, facendovi sfilettare – se non ne siete

capaci o se non vi va di farlo – branzini e orate, saraghi e merluzzetti, sarde e alici, gallinelle di mare e sgombri. Anche qui l'elenco è lungo e la scelta dipende solo dai gusti personali e dalla provenienza, privilegiando sempre i pesci dei nostri mari; compresi quelli meno “nobili”, ma saporitissimi, che in tanti rifiutano con un po' di puzza sotto il naso, considerandoli stupidamente seconde scelte perché costano davvero poco. A casa sciacquateli, asciugateli bene con carta da cucina e riponeteli in freezer in un contenitore in vetro o plastica, o in un sacchetto, avendo l'accortezza di separare i filetti l'uno dall'altro con foglietti di carta da forno per far sì che il gelo non li attacchi tra

loro. Così potrete utilizzarli di volta in volta nella quantità voluta, in base al numero di commensali.

Per cucinarli in modo veloce, sano, gustoso e senza fare odore (questo lo dico perché so che a qualcuno dà fastidio perfino il “profumo di mare”), vi basterà metterli in una teglia rivestita con un pezzo di carta da forno aggiungendo aromi naturali come menta, timo o zenzero grattugiato... Insomma, quello che preferite. E una grattata di scorza di limone biologico. Basteranno davvero pochi minuti in forno, meglio se a una temperatura non oltre i 150 °C. Questo per almeno due validi motivi: il primo è di resa in cottura, dato che a temperatura moderata la carne del pesce

non si asciugherà, rimanendo morbida e mostosa; il secondo motivo è che a temperature più elevate, dai 200 °C in su, andrebbero perduti i grassi omega-3 che ci fanno così bene.

Seguendo queste poche e semplici istruzioni porterete in tavola per voi e per i vostri cari una pietanza ricca di cose buone e sane. Non c'è bisogno di avere altro nel vostro freezer, perché tengo a ricordare una volta di più, e lo dico a tutti, che **il pesce non nuota nel mare sotto forma di bastoncino**. E soprattutto, non nasce “impanato”!

Capitolo 9

CONSERVAZIONE E RIVOLUZIONE

Un argomento di estrema importanza, sotto il profilo della salute, è anche quello relativo alla conservazione dei cibi. Non vi darò consigli noiosi e troppo tecnici, ma pochi suggerimenti dettati dal buon senso e applicabili da tutti senza grandi problemi. La raccomandazione iniziale è di abituarsi a cucinare sempre e solo il quantitativo di cibo giusto per i commensali, giorno per giorno, in modo da evitare di affollare il frigorifero di contenitori pieni di avanzi. Per tre ottimi motivi.

Il primo è avere la **sicurezza di mangiare pietanze realizzate con materie prime fragranti**. Discorso che vale anche per quelle materie prime fondamentali – i “mai più senza”, come le verdure dadolate – che magari avrete usato dopo la conservazione in freezer, come ho suggerito, per realizzare uno sformato, un minestrone o altro. Il secondo motivo è che dopo un solo giorno di forzato “riposo” nel comparto frigo normale, sotto una pellicola trasparente, **gli avanzi assumono inevitabilmente un aspetto “triste” e poco appetitoso**. Con il risultato che chi non possiede sufficiente fantasia gastronomica, né capacità manuale per trasformarli in altri piatti gustosi, finirà

per compiere il peggiore dei delitti: aprire la pattumiera e buttare via il tutto. Terzo, ma fondamentale motivo, è che, anche se conservati in frigorifero, nel giro di qualche ora i piatti già cotti, incluse le verdure, iniziano a produrre poliammine, cioè le sostanze che fanno crescere le cellule, anche quelle tumorali.

Niente paura, però: se, per fare un esempio, vi avanzasse del risotto o qualche polpetta o due porzioni di pasta al forno, congelateli subito senza problemi. Il mio solo suggerimento salutare è quello di **usare contenitori in vetro o in ceramica** che, una volta tirati fuori dal gelo, privati della copertura ermetica e lasciati per un po' a

temperatura ambiente, potranno essere riscaldati in forno e portati in tavola in pochi minuti. Non ho ovviamente menzionato **contenitori di plastica o vaschette di alluminio**, che vanno bene soltanto per conservare alle basse temperature e che comunque **non possono e non devono essere mai utilizzati in forno**. I primi per l'evidente motivo che si scioglierebbero nel forno normale e che cederebbero al cibo sostanze nocive se usati nel microonde; i secondi perché il calore elevato trasferirebbe considerevoli quantità di alluminio alle pietanze.

Quanto alle **verdure fresche**, come una bella insalata, la procedura delle nostre nonne rimane la migliore, la più

igienica e la più sana: **una volta sgocciolate bene dopo almeno tre lavaggi con relativi cambi d'acqua, riponetele in un canovaccio pulito e conservatele per il giorno dopo, al massimo due giorni, in frigorifero.** Abbiate comunque l'accortezza di farne un "censimento" manuale e a occhio, eliminando le foglie troppo flosce o annerite. Quando sono così – annusatele – emanano anche un odore poco gradevole, subito avvertibile e riconoscibile: sono proprio quelle poliammine di cui vi ho già parlato, che si stanno formando. Fattori di crescita! Proprio per questo, per evitare di accelerarne il processo di decadimento, non tagliate mai le insalate e le verdure

se non al momento di metterle in una terrina e condirle; così saranno più fresche e croccanti, dato che il taglio velocizza il processo di decadimento.

Venendo ai cibi grassi, per esempio quei rari “strappi” che concedo di tanto in tanto, come formaggi o affettati di qualità, il consiglio è di conservarli anch’essi in vetro o ceramica, ma liberandoli subito dopo l’acquisto dalle pellicole trasparenti che li avvolgono. Questo per evitare che gli ftalati, e cioè gli ammorbidenti utilizzati per rendere quelle pellicole più adesive agli alimenti, passino negli alimenti stessi. Vi avevo promesso di spiegarvi che cosa sono questi ftalati e mantengo la parola: sono appunto sostanze chimiche

e non sono per nulla amiche della salute. Hanno infatti **la pessima abitudine di “migrare” in particolare nei cibi grassi con i quali vengono a stretto contatto**, come possono esserlo appunto formaggi e salumi. Gli studi sui loro effetti, una volta ingeriti, sono ancora in corso e non sono definitivi, ma esistono già prove sufficienti per dire che possono influenzare in maniera negativa il sistema riproduttivo maschile, senza dimenticare i forti sospetti di essere potenzialmente cancerogeni. Non è tutto: facilitano l'insorgenza di malattie respiratorie, lupus, danni cerebrali nei neonati e sindrome da deficit di attenzione e iperattività nei ragazzi. Insomma, meglio evitarli e comunque

buttare via subito dopo l'acquisto queste pellicole. Una facile alternativa per avvolgere i formaggi a casa è la carta da forno.

Anche il più distratto lettore di etichette si sarà accorto che nella lista degli ingredienti di quasi tutti gli alimenti confezionati compaiono diversi **numeri di tre cifre preceduti da una E maiuscola**. Che cosa sono? Che cosa stanno a indicare? Banalizzando, le potremmo definire “**cose aggiunte**”. Più correttamente “**additivi**”, termine comunque generico rispetto alla realtà assunta negli ultimi decenni dal fenomeno. Perché sotto la categoria “additivi” hanno fatto la loro comparsa

nel tempo tante altre voci – troppe! – che rientrano in altre sottocategorie: **conservanti, coloranti, antiossidanti, gelificanti**. E purtroppo chi più ne ha più ne metta.

Vi ho già descritto, in un precedente capitolo, quali terribili guai cerebrali possano provocare certi coloranti industriali di largo uso e caratterizzati anch'essi dalla loro regolamentare “E”, quella che dovrebbe rassicurarci. Ho anche spiegato che se analizzati a uno a uno risultano già dannosi, mentre in abbinata tra loro diventano addirittura catastrofici, in quanto potenziano in modo esponenziale la loro nocività. La cosa peggiore, se ricordate, è che questi orrori vengono usati in prodotti destinati

ai bambini e anche ai neonati. E qui siamo davvero agli estremi: perché dobbiamo colorare di giallo o di azzurro qualcosa che dovranno mangiare i nostri bambini? Perché deve essere permesso farlo, se quei prodotti sono tossici e velenosi? Mi sembra che qui si esca dalla sfera della perversione e si entri in quella criminosa.

Altro discorso, con le dovute eccezioni, va fatto ovviamente sui conservanti. Il ricorso a qualcosa che garantisca o prolunghi la conservazione dei cibi è infatti antico quanto il mondo: dal sale usato da secoli per conservare la carne all'aceto che garantiva lunga vita a verdure o pesci, l'uomo si è sempre scervellato per evitare di dover

buttare via il frutto della caccia, della pesca o del suo lavoro nei campi. Esigenza legittima, prima dell'invenzione dei frigoriferi; esigenza alla quale l'uomo ha però sempre risposto con rimedi che erano comunque naturali. Quello che noi chiamiamo progresso ha invece fatto sì che l'elenco di cose aggiunte al cibo sia diventato nel tempo sempre più lungo e sempre meno naturale, con un esercito di "E" (e di numeri a seguire) che ha invaso i nostri frigoriferi e le nostre dispense. Invasione che non ha lo scopo primario di nutrirci in modo sicuro con cibi essenziali, ma piuttosto quello di consentire all'industria alimentare di ampliare ogni giorno di più la gamma

dei cibi superflui. O poco amici della salute. **Ma io rimango convinta che la parola “Salute”, fino a prova contraria, si scriva con una sola “E”.**

Quella lettera “E”, seguita da un numero, sta per “Europa” e dovrebbe quindi tranquillizzarci in merito ai controlli di sicurezza svolti da Bruxelles su ogni additivo chimico corrispondente, a prescindere dalla sua specifica funzione. Uso il condizionale “dovrebbe” perché rimango sempre dell’idea che, a prescindere dal rispettabile lavoro dei tecnici, la complessità di ogni singolo organismo umano – siamo tutti diversi l’uno dall’altro, come le impronte digitali – non sia la stessa di una cavia da

laboratorio. Per essere ancora più chiara, questo è il mio pensiero di oncologa: se anche i topolini nutriti con questo o quell'additivo non hanno sviluppato un tumore, per quel che mi riguarda continuerò a mangiare cibi che non hanno bisogno di "E" aggiunte.

Ben venga la sicurezza, se si tratta di trovare qualcosa che aiuti a conservare un cibo in modo da evitare che il suo decadimento organico ci possa intossicare o avvelenare. Ci mancherebbe! So bene che nitrati e nitriti aggiunti alla carne di maiale garantiscono all'insaccato lunga vita e quindi un'oggettiva "sicurezza" contro i seri rischi – come il terribile botulino – che possono prodursi con il

decadimento organico. Ma se da medico so che i nitriti (E250) possono causare crisi di vomito e nausea, da oncologo so anche che i nitrati (E251) possono formare sostanze chiamate nitrosamine, fortemente sospettate di essere cancerogene. E parlo di “sospetto” per non dire di peggio.

A questo aggiungiamo che a molti insaccati, soprattutto a quelli prodotti in grandi numeri, viene tolto il loro naturale e ben poco invogliante grigiore, “abbronzandoli” artificialmente con il rosso della cocciniglia (E120) unito agli impasti di carne, grasso e aromi. Sarà anche un colorante naturale, considerato che viene ricavato da quantità industriali di insetti parassiti delle piante (famiglia

delle Coccoidee) essiccati e poi tritati per estrarne appunto un colorante rosso; e pare che servano 100.000 insetti per ottenere un chilo di questo “abbronzante”! Sia quel che sia, io penso che forse dovremmo iniziare a chiederci se non abbiamo smarrito da qualche parte il buonsenso. O anche, molto più banalmente, il senso del ridicolo. È lo stesso colorante – questo voglio ricordarlo ai vegani e a chi già stava pensando “Ah, ma tanto io non mangio carni o salumi!” – usato per dare la colorazione rossa o rosso arancio agli aperitivi. Insomma, in alto i bicchieri e buon appetito! Aggiungere anche un “a l l a salute!” potrebbe suonare a qualcuno come una forzatura.

Per dirla come andrebbe detta, **oltre ad aver smarrito da qualche parte il buonsenso, abbiamo anche dimenticato il rispetto dovuto a Madre Natura e alle sue regole.** I nostri nonni quel rispetto lo avevano. Tutte quelle “E”, intendo dire, rappresenteranno senz’altro una rassicurazione. Ma la mia domanda rimane sempre un’altra: perché non dovrei continuare a utilizzare materie prime fresche, in purezza, cucinate in casa come una volta, privilegiando quelle che posso conservare grazie al freddo, se deperibili, o anche soltanto in dispensa, se secche? Magari anche al prezzo di buttare via un po’ di buona farina integrale se, dopo qualche tempo senza

usarla, mi avrà fatto le farfalline? Perché – insisto – mi devo riempire frigo e armadietti con alimenti che mi portano nell'organismo anche cose chiamate stabilizzanti, addensanti, aromatizzanti, edulcoranti e coloranti? Perché anziché farmi una maionese in casa dovrei mangiare una “cosa” gialla, infilata a forza in un tubetto di alluminio? Una “cosa” che, oltre a uova in polvere e a un pallido olio orfano di mamma oliva, contiene anche carragenina (E407) e carbossimetilcellulosa (E466)? O ancora, perché al posto di sanissimi piselli di stagione appena sgranati da bollire in acqua e poco sale, o quelli solo lavati e subito surgelati, dovrei

mangiare quelli in lattina, accompagnati da zucchero di conservazione e acido ascorbico (E300) come antiossidante? E l'elenco potrebbe continuare all'infinito, passeggiando lungo i corridoi di qualsiasi supermercato.

Concludendo: leggete sempre le etichette, familiarizzate con tutte le "E" di questa terra beneficiate dal "via libera" di Bruxelles, ma ritornate il più possibile, ogni giorno, a una cucina tradizionale, una cucina in cui di tutte quelle "E" non c'era e non c'è alcun bisogno. A non averne bisogno è soprattutto il nostro benessere, ve lo assicuro.

Capitolo 10

GLI ATTREZZI DEL MESTIERE: POCHI MA BUONI

In un libro che si occupa di cibo e di salute, anche il tema relativo agli strumenti da utilizzare in cucina è molto importante. Perché da un lato è inutile riempire una stanza che è già sempre fin troppo “affollata” da un’infinità di accessori ed elettrodomestici molto spesso superflui; ma anche perché potersi muovere e lavorare agevolmente in spazi ristretti, soprattutto in considerazione che si usano lame e

contenitori spesso bollenti, rappresenta un contributo in più alla nostra sicurezza domestica.

Passeremo quindi in rassegna innanzitutto i principali tipi di pentole e padelle, ma anche accessori come mestoli, stoviglie, spatole e altri oggetti che con il cibo entrano giocoforza in contatto ogni giorno, e per di più quasi sempre a elevate temperature. Questo, appunto, proprio per suggerire quelli che in base alle informazioni fino a oggi disponibili, e non inseguendo questa o quella moda, si presentano come i più sicuri sotto il profilo salutistico. Con la stessa logica elencherò gli elettrodomestici che considero utili, e a volte essenziali, per la realizzazione di

un gran numero di ricette. Nel senso che, se in una normale cucina domestica si può fare senz'altro a meno del sifone per le mousses o di un costosissimo estrattore, oggi come oggi è quasi impossibile rinunciare a un poco ingombrante, essenziale ed economicissimo frullatore a immersione.

Iniziamo dai “fondamentali”, ovvero dagli accessori dedicati alla cottura dei cibi: **pentole, padelle e teglie**. La prima considerazione da fare è che il materiale perfetto non esiste. Ci sono tuttavia quelli migliori di altri. Così come altri che lo sono poco o per nulla. Oltre a incidere sul risultato finale in termini di resa, di esaltazione dei sapori e perfino

della stessa digeribilità dei cibi, le diverse tipologie di strumenti di cottura possono infatti favorire, oppure scongiurare, contaminazioni microbiche; ma anche modificare il valore nutrizionale di quanto stiamo cucinando, se non addirittura “cedere” proprio ai nostri alimenti sostanze che nel nostro organismo sarebbe meglio non entrassero mai.

Acciaio inox. Padelle e pentole di questo materiale sono senz'altro le più diffuse. A loro vantaggio giocano la robustezza, una elevata resistenza alla corrosione e la facilità di lavaggio. Le migliori sono quelle a triplo fondo, di almeno 6 millimetri, caratteristica che

riduce la possibilità che il cibo vi si attacchi. Anche l'acciaio può cedere particelle di metallo (cromo esavalente e nichel), ma questo si può scongiurare sia evitando di cucinarvi cibi acidi come per esempio il pomodoro, sia soprattutto di lasciare questi cibi dentro padelle o tegami d'acciaio (ma ancor peggio di alluminio) dopo la cottura, come fossero contenitori da tenere in frigo in attesa di riscaldarli a cena o il giorno seguente. Se dovesse rimanere un avanzo, la raccomandazione è di trasferirlo in un contenitore "neutro" in vetro. Il medesimo rischio è favorito anche dal sale, che per questo va aggiunto nell'acqua di cottura soltanto quando già bolle e mescolando bene per

favorire il suo completo scioglimento.

Alluminio. Per le loro “prestazioni” sono le padelle preferite dagli chef, che però usano di norma quelle in alluminio anodizzato che ne garantisce la resistenza ai graffi. Sono ovviamente molto più costose, ma anche più sicure rispetto a quelle normali. L’alluminio è infatti notoriamente tossico, soprattutto per il cervello. Vale sempre e comunque la già citata raccomandazione di non usarle mai come contenitori dei cibi, specie se acidi e molto salati. Ma anche quella di cucinare utilizzando mestoli di legno, non metallici, al fine di evitare di rigarle favorendo così la cessione di particelle che non fanno per nulla bene

alla salute; e per lo stesso motivo il consiglio è quello di pulirle in modo sempre “gentile”, senza pagliette abrasive o detersivi troppo corrosivi. Meglio lasciarvi dentro un po’ d’acqua tiepida e bicarbonato e pulirle poi con una spugnetta morbida.

Parlando di alluminio, mi sembra doveroso un riferimento anche alle caffettiere fabbricate con questo metallo; senza fare terrorismo, il mio suggerimento è quello di scegliere comunque quelle interamente in acciaio inox o che hanno il serbatoio dell’acqua in acciaio e la parte superiore in ceramica.

Dal mio prudenziale punto di vista,

non essendo stata ancora scritta una parola definitiva e scientifica in merito (e chissà mai quando ce l'avremo, se l'avremo) io eviterei le popolarissime mini-macchine espresso a capsula, anche queste in fondo "imposteci" da un giorno all'altro dai giganti alimentari del settore per venderci le loro capsule. Sono indubbiamente comode e veloci, ma a me rimangono legittimi sospetti in merito a che cosa possa venire ceduto nel caffè, in tempi brevissimi e a quelle elevatissime temperature, dalle membrane di metallo/plastica che sigillano la polvere di caffè. Soprattutto tenendo conto che se ne fa ormai un uso quotidiano e pluri-quotidiano. Anzi, nutro il sospetto che questa "praticità"

sia stata proprio lo stratagemma per aumentare il consumo di una bevanda con la quale invece non bisogna esagerare, se si ha a cuore la salute.

Vista comunque la passione italiana per il caffè, il genere di macchina a mio avviso più sicuro è quello a stantuffo di tipo francese, dove la bevanda si forma in un contenitore cilindrico di vetro insieme all'acqua bollente. Oltretutto, una volta fatta la mano con le dosi del caffè e con la quantità d'acqua, il risultato è una bevanda molto più aromatica e piacevole al palato. E appunto modulabile e personalizzabile a seconda dei gusti.

Teflon. Queste padelle sono

comodissime alleate in cucina dal momento che non bruciano i cibi, li cucinano senza farli attaccare al fondo e richiedono il ricorso a molti meno grassi, offrendo così una cucina anche più salubre. Sono doverose però due attenzioni. La prima è quella universale di non graffiarle in cottura con strumenti metallici, né in fase di lavaggio con pagliette troppo dure. Questo per evitare che l'alluminio che ne costituisce la base passi nel cibo attraverso lo strato protettivo e antiaderente, che proprio per questo dev'essere sempre in perfette condizioni. Quindi, visto che per motivi di spazio tendiamo a riporre tegami e pentole gli uni dentro gli altri, è buona cosa tenerli separati con gli economici e

specifici tappetini morbidi che si trovano in tutti i negozi di casalinghi, anche se basta un pezzo di carta da cucina. La seconda raccomandazione è di non usare le padelle di teflon a fuoco troppo alto perché a 200 °C il fondo si ammorbidisce e può essere scalfito anche da un mestolo di legno, con il risultato di poter cedere al cibo il PFOA (acido perfluorooctanoico), con effetti alla lunga nocivi per fegato e tiroide. Comunque, la regola aurea è quella di buttarle via senza rimorsi quando il fondo si presenta graffiato.

Ceramica. Le padelle con questo tipo di rivestimento, le più moderne, sono senza dubbio le migliori sotto il profilo della

salute. Sono un po' care, ma la spesa vale i numerosi vantaggi che offrono: sono difficilmente scalfibili anche da attrezzi metallici; richiedono anch'esse pochi grassi in cottura; hanno un'eccellente resa in termini di cottura reggendo anche temperature elevatissime (che io comunque sconsiglio perché così facendo anche alimenti sani possono alterarsi e produrre contaminanti nocivi per la salute); diffondono il calore in modo uniforme e costante; non si corrodono nemmeno con cibi acidi; garantiscono la minima dispersione di sostanze nutritive e infine non sono attaccabili e alterabili dai detersivi.

Rame. Sulla carta sarebbero il top sotto il profilo del risultato in cucina, ma oltre a costare uno sproposito richiedono una cura nell'utilizzo, nella manutenzione e nel lavaggio che mal si addice a un uso di tipo domestico. Il verderame che dovesse formarsi senza queste doverose attenzioni è tossico; infatti i grandi chef che usano le padelle in rame le fanno periodicamente ristagnare da laboratori specializzati.

Pyrex. Resistentissimo alle alte temperature, questo speciale vetro è inattaccabile dai cibi acidi e risulta facilissimo da pulire. Teglie e pirofile in pyrex sono ideali per le cotture in forno, che a mio avviso sono anche le

più sane.

Terracotta. Ideali soprattutto per le zuppe, erano le regine della cucina di una volta e possono essere usate sia in forno (a temperature moderate) sia sui fornelli, ma in questo caso con l'ovvia accortezza di uno spargifiamma per evitare di creparle. Qualunque sia il loro utilizzo, in occasione del primo uso vanno lasciate immerse in acqua per almeno 12 ore. Lasciatele poi asciugare capovolte affinché l'umidità evapori dal fondo; questo però fatelo sempre, anche dopo ogni uso e lavaggio. Un antico e validissimo trucco delle nonne era quello di sfregarle su tutta la superficie con uno spicchio d'aglio che aiuta a

sigillarne la porosità. Da ultimo: essendo spesso trattate con uno smalto contenente piombo o altri metalli pesanti, cercate magari quelle ecologiche, protette con sostanze alcaline naturali che evitano cessioni sgradite in presenza di cibi acidi. Parlando di terracotta è doveroso un cenno alle *tajine*, le pentole con coperchio conico tipiche della cucina nordafricana. Sono ingombranti, questo è vero, ma offrono una cottura eccellente a fiamma media e con pochissimi grassi dato che i cibi si cuociono (di fatto si stufano) perfettamente e in modo molto saporito e salutare nella loro stessa umidità, con la sola aggiunta di acqua, spezie e aromi. E si possono cucinare

insieme verdure, pesce e carni.

Ferro. Hanno una grande resa in cucina in ogni tipo di cottura, ma ci vuole qualche accortezza: non lavarle in acqua, per evitare la ruggine, ma soltanto con uno straccio umido. Asciugarle bene, magari con della carta da cucina, e infine ungerle con un filo d'olio. Alla lunga questo trattamento si trasforma in una patina protettiva naturale che le rende di fatto antiaderenti. Sono inarrivabili, come resa, soprattutto per le frittate.

Mestoli, spatole e taglieri. Per mescolare, nelle cotture a caldo, preferite sempre gli strumenti in legno. I

migliori sono quelli in ulivo o bambù, in quanto più resistenti. Dopo l'uso lavateli con cura, così come i taglieri in ulivo o frassino, per evitare che nei graffi rimangano resti di cibo. Gli strumenti in silicone, senza dubbio belli e molto comodi in quanto morbidi, utilizzateli per mescolare unicamente composti freddi, come per esempio le creme. Non ci sono infatti ancora sufficienti certezze scientifiche in grado di rassicurarci al 100% in merito alla reazione degli accessori in silicone se esposti alle alte temperature. Nel dubbio, meglio una tortiera in ceramica o in pyrex rispetto a quelle flessibili che da un po' di tempo sono diventate di gran moda. Un bel tagliere di quelli

professionali in materiale plastico va comunque benissimo se usato per tagliare alimenti non caldi; vale comunque la raccomandazione di pulirlo sempre accuratamente dopo ogni utilizzo.

Strumenti da taglio. I coltelli – qualsiasi chef o appassionato di cucina lo confermerà – sono tra gli accessori più importanti. Non ne servono molti, ma devono essere di ottima qualità e sempre ben affilati. Quindi in un set essenziale non si può prescindere da questi pezzi: un coltello dalla lama sufficientemente grande e rigida per affettare comodamente le cipolle e gli altri vegetali che fanno per esempio da

“base” per una zuppa o per altri piatti; un altro dalla lama rigida per aprire e incidere il dorso dei pesci insieme a un altro non troppo lungo, ma dalla lama elastica e sottile, per sfilettarli; due o tre coltelli più piccoli per pelare e tagliare cose semplici come limoni o altro; un pelucchino per lavori di rifinitura, come quello necessario per eliminare grasso o nervi da un pezzo di carne da arrosto o da bollito; un accessorio per sbucciare, tipo pelapatate; un coltello seghettato da pane; e infine due o tre grattugie del tipo lungo, con il manico, per diversi utilizzi: dal formaggio alla scorza dei limoni al cioccolato e via dicendo.

Andare a vapore. Dato per scontato che

le nostre amiche verdure danno il meglio di sé – minerali e quant'altro di buono e di benefico ci offrono – se mangiate crude, il loro metodo di cottura ideale è senza alcun dubbio quello al vapore, che, oltre a conservarne le doti, ne esalta oltretutto anche il gusto. Per questo, in nessuna cucina dovrebbe mancare un cestello di acciaio inox per cuocere con una tecnica che è naturale e sana; ma vanno benissimo anche un set di cestelli “cinesi” in bambù, di quelli sovrapponibili, o meglio ancora una vaporiera in vetro pyrex. Con la stessa tecnica si possono cucinare ovviamente anche pesce, piccoli pezzi di carne o polpettine di vegetali, legumi, cereali o a base di carne trita.

Frullatori. Piccolo, economico e comodo nell'uso, il frullatore a immersione è un "indispensabile" aiuto chef per realizzare in tempi brevissimi soprattutto le vellutate, piatti che ritengo fondamentali in una dieta sana e che hanno inoltre il vantaggio e il merito di far risultare graditi le verdure e i legumi pure ai bambini. Ma il frullatore a immersione è utilissimo anche per realizzare in pochi secondi creme e salse di accompagnamento e decorazione per un'infinità di piatti e ricette. Rimanendo al verbo "frullare", non è possibile fare a meno di una frusta elettrica singola – o meglio doppia – indispensabile per sbattere le uova per una frittata o per montare le chiare a

neve.

Che altro? Beh, quanto ho elencato fin qui è ovviamente soltanto la base irrinunciabile per mettere ogni giorno in tavola ricette il più possibile varie. Utili sono anche due o tre bastardelle semisferiche in acciaio o rame, comodissime per frullare e montare a neve; alcune piccole teglie in alluminio, più maneggevoli e comode da lavare rispetto a quelle ingombranti in dotazione alle cucine e adatte soprattutto per passare in forno filetti di pesce cuocendoli in pochi minuti; e magari un set di stampi da forno in acciaio inox o in ceramica (lasciate perdere quelli in silicone, così come quelli di alluminio

usa-e-getta) per realizzare sformatini individuali belli da vedere, oltre che buoni da mangiare.

È ovvio che in relazione agli spazi disponibili, nonché alle proprie diverse predilezioni, la gamma di accessori manuali o di elettrodomestici potrà estendersi a dismisura, da un robot da cucina multifunzione a una macchina per fare il pane in casa, abitudine che raccomando a tutti potendo così utilizzare farine più compatibili con il nostro organismo.

Capitolo 11

SANE, A VOLTE PICCANTI, MA BENEDETTE SPEZIE!

Non è possibile parlare di cucina sana, oltre che saporita, senza dedicare un pur breve capitolo alle spezie. Fatta eccezione per le poche che teniamo più o meno tutti in cucina, **le spezie non hanno mai fatto parte della tradizione gastronomica italiana.** Senz'altro per **motivi storico-geografici, ma anche culturali,** perché la nostra cucina tende a essere molto conservatrice, resistente alle modifiche e alle “contaminazioni”.

È vero, l'Italia ha avuto per un certo tempo le colonie in terra d'Africa, ma, oltre a non essersi accorti di quale ricchezza minerale (petrolio e gas) ci fosse nel sottosuolo, i nostri antenati in divisa color sabbia non seppero scoprire nemmeno quello che affiorava in superficie. Inseguendo le faccette nere si persero così anche i "giacimenti" naturali di spezie da poter aggiungere alla nostra pur varia gamma di aromi e sapori.

Certo, **tutti noi conosciamo e usiamo lo zafferano** per preparare il celeberrimo risotto "giallo" alla milanese. Lo stesso dicasi per il **peperoncino**, specialmente quello calabrese, che soprattutto nella cucina

meridionale viene impiegato in tantissimi piatti per dare loro un pizzico di “calore”. E quindi di anima. Ovviamente non mancano mai, dimenticati in qualche vaso in vetro sulla mensola più alta e nascosta della dispensa, due o tre **stecche di cannella** o **bacelli di vaniglia**. Ma sono lì, quasi abbandonati, perché li usiamo molto di rado in quanto convinti – erroneamente – che possano tornare utili soltanto per preparare dei dolci. Dolci che però possiamo concederci unicamente come raro strappo.

Poi, che cos’altro abbiamo ancora nel reparto spezie? Ah, sì, il **pepe**, la **noce moscata**... Ma non mi tornano altri nomi alla memoria. Eppure...

Eppure c'è un fatto da noi ignorato, più che dimenticato. E cioè che **le spezie** possono servire ad altro, oltre che a dare forza, sapore e personalità a un piatto: perché le spezie **possono aiutarci a stare meglio** e a proteggerci da possibili aggressioni sempre in agguato. Molte di esse sono infatti **ricche di antiossidanti che ci aiutano a combattere i radicali liberi**. Altre svolgono una **funzione antibatterica e disinfettante**. Altre ancora, come la curcuma e il wasabi, rappresentano una **difesa sia a livello preventivo sia oggi come arma curativa nelle terapie integrate contro il cancro**. Soprattutto la curcuma, e segnatamente il suo principio attivo, la curcumina, è da

qualche anno al centro dell'attenzione dell'industria del farmaco, che ne ha compreso le straordinarie doti in oncologia. Un'attenzione scaturita dagli studi di scienziati occidentali che alcuni decenni fa, soggiornando a lungo in India alla ricerca dei segreti della straordinaria longevità di quelle popolazioni e della scarsissima incidenza di malattie croniche rispetto a quanto avveniva (e avviene) in Europa e in particolare negli Stati Uniti, individuarono appunto nella curcuma la chiave di volta dei loro studi. Io stessa, nel mix di integratori naturali che nel centro medico SH di San Marino somministro a scopo sinergico, proprio per aiutare a "lavorare" meglio i

chemioterapici tradizionali – nonché a farli sopportare meglio ai pazienti, abbattendo le tossicità del 70% – includo spesso prodotti a base di curcumina. Che consiglio anche nel post chemioterapia, ma che raccomando a tanti in funzione preventiva.

Ma questa è un'altra storia. Qui si parla di ricette, nelle quali possiamo inserire le spezie non solo per il loro sapore o profumo, ma anche perché ci aiutano a stare meglio. So che sulle spezie esistono decine e decine di libri, di conseguenza io qui mi limiterò a un breve elenco evidenziando per ciascuna gli specifici pregi in termini salutistici. La lista potrebbe essere interminabile,

ma ho scelto di limitarmi ad alcune per ovvi motivi di praticità, pensando alle esigenze di chi mi legge e a quelle spezie che già conosciamo tutti, se non altro per nome. Ma aggiungendo anche quelle meno conosciute in base alla loro attuale più facile reperibilità.

Anice, un antibiotico octo-stellato

Anche l'**anice stellato** – bellissimo da vedere con la sua forma a otto punte – è una delle spezie forse più ignorate dalle massaie italiane. Molto amata dagli chef e soprattutto dai pasticciieri, vanta un lungo elenco di benefici effetti per la salute dell'uomo. Su tutti, quello di essere un vero e proprio antibiotico al 100% naturale. Se ne ricava anche un

olio essenziale molto impiegato in medicina ed erboristeria dal momento che è al tempo stesso un eccellente antiossidante e un efficace antimicotico (combatte cioè la formazione di funghi). Non è però ancora tutto, perché viene usato contro infezioni da virus e batteri. In cucina, proprio come la cannella, può regalare una nota esotica a diversi piatti, non soltanto ai dolci. Fate lavorare la fantasia, cucinate, assaggiate, mettetevi insomma alla prova fornelli.

Cannella, come ti tengo a bada gli zuccheri

La **cannella** è una di quelle spezie che siamo abituati a considerare un “aiutino” quando prepariamo un dolce. Certo, ci

mancherebbe, che *apple pie* sarebbe, per esempio, senza una bella dose di *cinnamon* mescolata alle mele? Ma ci sono altri modi di utilizzarla: per dare un tocco in più a una densa zuppa invernale di cardi e castagne oppure una nota particolare a un arrosto, a uno spezzatino o a un ragù. Quello che conta è però sapere quanto la cannella ci faccia bene su diversi fronti, soprattutto se ne usate una piccola stecca per farvi una tisana; è l'ideale per chi ha problemi di glicemia alta, dato che regola gli zuccheri nel sangue, per alleviare i dolori artritici, per migliorare la memoria, ma anche per combattere mal di gola e raffreddore.

Cardamomo, carissimo ma stimolante

Dopo lo zafferano e la vaniglia, il **cardamomo** è molto probabilmente la spezia più cara sul mercato. Ma considerato che come per altre ne bastano dosi davvero minime, quasi da farmacista, vale la pena tenerne sempre un vasetto in cucina. Si presenta sotto forma di piccole bacche verdi che si possono pestare in un mortaio o adoperare intere in diverse ricette al fine di far rilasciare l'aroma, senz'altro forte e deciso, ma che se usato con la dovuta parsimonia è una straordinaria risorsa in cucina per piatti dolci e salati. In Asia è uno degli ingredienti immancabili in molti mix come i diversi *masala* indiani. Ottimo rimedio contro

l'alitosi (masticate una bacca e farà miracoli), ha eccellenti proprietà stimolanti, espettoranti e toniche. Aggiunto alla polvere del caffè ne attenua gli effetti collaterali regalandogli al tempo stesso una particolare nota aromatica. Provare per credere.

Chiodi di garofano per piantarla con i dolori

Ricchi di flavonoidi, triterpeni e tannini, oltre che in cucina i **chiodi di garofano** vengono usati per ricavarne un olio essenziale che è un potente analgesico. Ma le doti di questa spezia non finiscono qui: è infatti un ottimo antinfiammatorio, un alleato della buona digestione, un antimicrobico, un efficace

tonico. In cucina, “piantati” proprio come fossero chiodi veri nella carne o nelle patate al forno, regalano uno straordinario mix di aroma e profumo che coinvolge appunto in un tutt’uno tanto il palato quanto il naso.

Curcuma, dall’India un’alleata su diversi fronti

Senza dover necessariamente ricorrere a un farmaco a base del suo taumaturgico principio attivo (curcumina), la **curcuma** dovrebbe essere sempre a portata di mano nelle nostre cucine. Certo ben più dell’insalubre sale, nemico delle coronarie. E senz’altro infinitamente di più rispetto all’abusato zucchero. La curcuma è invece una

nostra preziosa alleata: oltre alle già ricordate proprietà antinfiammatorie, antidolorifiche e antiossidanti, aiuta a prevenire il diabete di tipo 2 e ci dà una buona mano per rinforzare il sistema immunitario. Ormai la curcuma si trova con facilità sia sotto forma di polvere in buste o vasetti, sia come radice da qualche buon verduraio o nei negozi bio.

Come e dove impiegarla? Per esempio, come sostituto dello zafferano per realizzare un risotto giallo, forse un po' più indiano che milanese. Io consiglio di usarne uno o due cucchiaini nell'acqua di cottura del riso, della pasta e soprattutto delle verdure. Un cavolo bianco cotto in acqua e curcuma sarà due volte sano e assumerà anche un

bellissimo colore giallo. Ovviamente la curcuma va benissimo anche in un minestrone o nell'impasto di uova per una frittata (da cuocere in forno, come suggerisco io, per non dover usare nemmeno grassi); o ancora, dopo averla stemperata in una ciotola contenente succo di limone e olio extravergine di oliva, fino a ottenere una *limonette* con cui condire un'insalata cruda. Avendo queste notevoli doti benefiche ne raccomando a tutti un cucchiaino a testa al giorno, in un piatto o nell'altro, come comoda e gradevole forma di prevenzione.

Tre soli avvertimenti. Il primo: non mangiatela così com'è, in polvere, perché risulterebbe amara, mentre

invece in cottura si fonde al resto senza rovinarne i sapori, anzi esaltandoli. Secondo avvertimento: non usate la curcuma con la vostra migliore camicia bianca addosso e state attenti anche ai vostri canovacci: il suo giallo macchia infatti quasi quanto il nero delle seppie! Terzo: a chi assume scoagulanti raccomando moderazione e accortezza perché la curcuma di suo fluidifica il sangue.

Curry, un camaleonte di sapori

Non è in realtà una singola spezia, ma la combinazione di diverse altre come potrebbero essere il cumino o il cardamomo, i chiodi di garofano o lo zafferano, in base alle diverse tradizioni

regionali dell'India, dove in cucina il **curry** la fa da padrone sia nei piatti di carne o pesce sia in quelli vegetariani, spesso sotto forma di salsine cremose con le quali si accompagna benissimo – e ci guadagna in sapore – anche il più triste e desolante dei risi bolliti. Nel curry è comunque difficile che manchi proprio la già citata curcuma. Senza curcuma non si potrebbe nemmeno parlare di curry. Curry nel quale la curcuma è sempre accompagnata dal pepe nero, che ha proprio l'effetto di potenziarne gli effetti benefici. Caratteristica, questa, che voglio tradurre in un consiglio per chi cucina: se usate la curcuma in qualche ricetta aggiungete anche voi una macinata di

pepe nero.

Lo zenzero e i suoi dieci medicinali

Penalizzato in questo elenco alfabetico dalla sua “zeta” iniziale, lo **zenzero** meriterebbe invece il primo posto in considerazione di quante e quali sono le sue doti benefiche, oltre quella di dare una “scossa” fresca e leggermente piccante a un’infinità di piatti di carne o di pesce, sia grattugiato sia aggiunto in cottura affettato sottilmente a *julienne*. Non è una radice, come molti pensano, ma un rizoma originario dell’India e della Malesia. E se è vero che cresce meglio in zone tropicali, è altrettanto vero che si può coltivare anche sul terrazzo di casa. Se cercate su Internet,

trovate anche le istruzioni su come fare. Ma quello che a noi interessa è la varietà delle sue doti taumaturgiche. Ne abbiamo individuate almeno dieci:

è antiemetico, aiuta cioè a combattere le sensazioni di nausea e i conati di vomito, che per esempio colpiscono purtroppo molto chi deve sottoporsi a chemioterapia (io consiglio di tagliarne una sottile fetta e di masticarla);

è carminativo, il che significa che è un valido aiuto contro flatulenza e meteorismo;

dà una mano alla digestione;

è antinevralgico e antinfiammatorio;

antimicrobico, decongestiona le vie respiratorie e cura il mal di gola;

è un ottimo anticoagulante;
è un valido aiuto di emergenza – basta
mangiarne un pezzetto di 1-2 centimetri
o un po' di quello in polvere – contro un
eventuale e passeggero picco pressorio;
combatte il colesterolo alto e cattivo;
accelera il metabolismo e riduce il senso
fame;
da ultimo dicono che abbia anche proprie
afrodisiache, col che si prevede, in
Italia, un'impennata di vendite di
zenzero.

Tabelle

VERDURA E LEGUMI DI STAGIONE

Gennaio	Febbraio
bietole - broccoli - carciofi - cardi carote - cavolfiori - cavoli - ceci - cicorie cime di rapa - cipolle - fagioli - finocchi insalate - lenticchie - patate - porri radicchi - sedani - spinaci - zucche	bietole - broccoli - carciofi - cardi carote - cavolfiori - cavoli - ceci - cicorie cime di rapa - cipolle - fagioli - finocchi insalate - lenticchie - patate - porri radicchi - sedani - spinaci - zucche
Marzo	Aprile
	asparagi - bietole -

asparagi - bietole -
broccoli carciofi -
carote - cavolfiori -
cavoli ceci - cicorie
- cipolle - fagioli
finocchi - insalate -
lenticchie - patate
porri - radicchi -
sedani - spinaci

carciofi carote -
cavolfiori - cavoli -
ceci - cicorie
cipolle - fagioli -
fave - finocchi -
insalate lenticchie -
patate - porri -
radicchi ravanelli -
sedani - spinaci

Maggio

asparagi - bietole -
carote - cavoli ceci
- cicorie - cipolle -
fagioli - fagiolini
fave - finocchi -
insalate - lenticchie
patate - piselli -
pomodori - radicchi
ravanelli - sedani -

Giugno

bietole - carote -
cavoli - ceci -
cetrioli cicorie -
cipolle - fagioli -
fagiolini - fave
insalate - lenticchie
- melanzane - patate
peperoni - piselli -
pomodori - radicchi

spinaci

ravanelli - sedani -
zucchine

Luglio

Agosto

bietole - carote -
cavoli - ceci -
cetrioli cicorie -
cipolle - fagioli -
fagiolini insalate -
lenticchie -
melanzane - patate
peperoni -
pomodori - radicchi
ravanelli - sedani -
zucchine

bietole - carote -
cavoli - ceci -
cetrioli cicorie -
cipolle - fagioli -
fagiolini insalate -
lenticchie -
melanzane - patate
peperoni -
pomodori - radicchi
ravanelli - sedani -
zucchine

Settembre

Ottobre

bietole - broccoli -
carote - cavoli ceci

bietole - broccoli -
carciofi - carote

- cetrioli - cicorie -
cipolle - fagioli
fagiolini - insalate -
lenticchie -
melanzane patate -
peperoni -
pomodori porri -
radicchi - ravanelli -
sedani spinaci -
zucche - zucchine

cavolfiori - cavoli -
ceci - cicorie
cipolle - fagioli -
finocchi - insalate
lenticchie -
melanzane - patate
peperoni - porri -
radicchi - ravanelli
sedani - spinaci -
zucche

Novembre

bietole - broccoli -
carciofi - cardi
carote - cavolfiori -
cavoli - ceci -
cicorie cipolle -
fagioli - finocchi -
insalate lenticchie -
patate - porri -

Dicembre

bietole - broccoli -
carciofi - cardi
carote - cavolfiori -
cavoli - ceci -
cicorie cime di rapa
- cipolle - fagioli -
finocchi insalate -
lenticchie - patate -

radicchi ravanelli -
sedani - spinaci -
zucche

porri radicchi -
sedani - spinaci -
zucche

FRUTTA DI STAGIONE

Gennaio

ananas - arance -
banane - kiwi -
limoni mandarini -
pere - pompelmi

Febbraio

ananas - arance -
banane - kiwi
limoni - mandarini -
pere

Marzo

ananas - arance -
banane - kiwi
limoni - mandarini -
pere

Aprile

ananas - arance -
banane - fragole
kiwi - limoni - pere

Maggio

Giugno

arance - banane -
ciliegie - fragole
kiwi - limoni -
nespole

albicocche -
angurie - banane
ciliegie - fichi -
fragole - mirtilli
nespole - pesche -
susine

Luglio

Agosto

albicocche -
angurie - ciliegie -
fichi lamponi -
limoni - meloni -
mirtilli - more
pesche - prugne -
ribes - susine - uva

angurie - fichi -
lamponi - limoni
meloni - mirtilli -
more - pesche
prugne - ribes -
susine - uva

Settembre

Ottobre

angurie - fichi -

cachi - castagne -

fichi d'India limoni
- mandorle -
melagrane - mele
meloni - mirtilli -
pere - pesche
prugne - susine -
uva

fichi - limoni
mandarini -
mandorle -
melagrane mele -
nocciole - noci -
pere - uva

Novembre

arance - cachi -
castagne kiwi -
limoni - mandarini
melagrane - mele -
nocciole - pere

Dicembre

ananas - arance -
banane - kiwi
limoni - mandarini -
mele nocciole -
pere - pompelmi

Parte III

LE RICETTE

UNA SPOLVERATA DI BUONSENSENTO E UN PIZZICO DI LIBERTÀ

Al momento di decidere come impostare quest'ultima sezione del libro, la discussione con gli editori e la redazione editoriale aveva preso anima e corpo, salendo di tono, pur se garbatamente come si addice a buoni amici. Si dibatteva in merito a quale dovesse essere la struttura di questa sezione e anche sul come "battezzarla". In prima battuta era emersa la soluzione più facile e prevedibile: quella dei menu. E cioè antipasti, primi, secondi e contorni combinati tra loro. Relegando

fin da subito i dolci, con responsabile autocensura, nella categoria mentale degli “strappi eccezionali”.

Ma ragionandoci su, e considerato che questo è un libro che deve insegnare a mangiare “bene”, anteponendolo al concetto sbagliato del “tanto”, ma soprattutto a quello sbagliatissimo del “troppo”, avevamo convenuto che i menu potessero risultare ridondanti e fuorvianti rispetto alla *mission* di fondo. Ci era parso più corretto fornire ai lettori una serie di ricette singole, pur se suddivise nelle varie possibili componenti di un pranzo o di una cena. Compresi anche alcuni dessert il più possibile light, ma comunque ben etichettati e riconoscibili sotto un titolo

inequivocabile – *Quei dolci “strappi”* – che trovate a partire da pagina 291. Dolci ma saltuarie concessioni alla gola che io stessa, severa a tavola prima con me che con gli altri, riconosco essere non soltanto lecite, ma anche positive. Perché ritengo che chi segue un regime alimentare con disciplina, verificandone via via i risultati, si meriti il diritto di concedersi di tanto in tanto una gratificazione. Quello strappo, insomma, se sarà per davvero tale non farà male al corpo, ma porterà invece beneficio allo spirito.

Si è così deciso di suddividere le ricette in sezioni. Ogni singola sezione contiene un'introduzione più o meno lunga che spiega come interpretare in

generale le ricette e la “filosofia” di fondo che le lega tutte come un ideale filo rosso. Senza intenti punitivi, ma soltanto salutistici, **abbiamo eliminato nei limiti del possibile ingredienti come zuccheri, latte vaccino e derivati, ma anche quella “bestia nera”, pur se anch’essa bianca, del glutine.** Tenendo comunque conto della prima regola dei miei regimi alimentari – “Cambiare, cambiare, cambiare sempre!” – si è così deciso di dare maggiore libertà a chi legge, garantendogli il diritto/dovere di variare ogni giorno tipo di pietanza. Perché il peggior modo di mangiare è quello “ammalato” di monotonia e di ripetitività. Detto in altre parole, anche se essendo arrivati fin qui con la lettura

me lo avrete sentito dire più di una volta, non c'è nulla di più malsano che mettere in tavola sempre gli stessi piatti.

Premesso questo, ecco da qui in poi le nostre ricette, invitandovi a tener conto che chi le ha pensate e collaudate (mio marito) è senz'altro un bravo chef, ma per diletto. E devo riconoscere che forse proprio per questo è riuscito ad adattarle alle mie regole di corretta alimentazione senza farsi condizionare dalle rigidità “professionali” da *masterchef* stellato. Le ha pensate **senza lesinare mai sul gusto**, potenziandolo anzi con il ricorso a **materie prime reperibili dovunque**, anche se spesso ignorate o sottovalutate. In più, ha

dedicato **attenzione anche all'aspetto "scenico"** dei diversi piatti perché convinto – come sono convinta anch'io – che **si inizia a mangiare (e a digerire) già con gli occhi**, predisponendo in modo invitante l'intestino a svolgere le sue vitali funzioni.

Potrete insomma utilizzare queste ricette giorno dopo giorno, variandole sempre a seconda che si tratti del pranzo o della cena, nel rispetto delle regole che ho appena ricordato. Troverete tanti piatti molto facili e veloci, alla portata di tutti. E altri che, a prima vista, potranno sembrarvi un po' più complessi, ma che vi assicuriamo non esserlo. Combinare tra loro, a vostro gradimento e in assoluta libertà,

dall'antipasto alla sporadica eccezione del dolce, queste ricette potranno comporre anche il menu completo di una tavolata speciale tra amici. **In allegria, senza impossibili rinunce** e senza il minimo senso di desolazione alimentare. **Perché a essere desolante**, ve lo posso assicurare io che per lavoro la conosco fin troppo bene e da troppo tempo, è **soltanto la malattia**.

Sono anche tutte ricette per forza di cose leggere, facili da digerire, nel rispetto della norma che a tavola dobbiamo sì gustare i piatti, ma senza mai appesantirci. Molte di queste ricette, infine, lo dico soprattutto a chi ha un po' più di dimestichezza con taglieri e fornelli, possono essere prese

anche soltanto come **spunti per variazioni sul tema**, cambiando qualche ingrediente, aggiungendo un aroma, giocando sui tempi di cottura. **In assoluta libertà e con tanta fantasia.**

UNA PRECISAZIONE DOVEROSA

È di fatto impossibile redigere ricette “universali”, ideali per tutti. E cioè sia per chi, purtroppo, soffre di una patologia oncologica o autoimmune sia per chi, invece, vuole e per sua fortuna può fare solo prevenzione.

Lo sottolineo perché so bene che i lettori più attenti potrebbero stupirsi nel trovare in alcune ricette uno o più ingredienti che, a seconda della malattia e della sua gravità, io devo sconsigliare

o vietare del tutto ai miei pazienti.

Mi riferisco, per esempio, a frutti come arance e mandarini oppure alla carne o ancora alle solanacee (pomodori, peperoni e melanzane). Dal che ne consegue che la caponatina siciliana (a base, appunto, di solanacee) sarà di tanto in tanto una concessione a chi si pone come obiettivo la prevenzione, mentre diventerà un rarissimo strappo o una definitiva rinuncia per chi ha invece compreso che, per stare meglio, sia consigliabile o necessario evitare del tutto anche gli strappi.

1

PRIMA COLAZIONE SÌ, MA CHE SIA SEMPRE “DIVERSA”!

Inizio questo capitolo con una battuta, dicendo che **i soli cappuccini da rispettare sono sante persone** che nei loro conventi pregano e lavorano per il bene nostro e di tutta l'umanità. Mentre è di altri cappuccini, fumanti e dalla consistenza liquida e schiumosa, che dovremmo dimenticare l'esistenza. Del tutto e per sempre. Perché, lo affermo da medico, ne va della nostra salute! Eppure ogni mattina è proprio questo,

soprattutto nei bar, ma ora grazie alla tecnologia “elettrodomestica” anche in casa, il consolidato e intoccabile caposaldo nella prima colazione di milioni di italiani. **Cappuccino** che di norma viene **abbinato a un cornetto** non di pasticceria, ma **confezionato con farine scadenti e ancor peggiori grassi** proprio per poter essere venduto a un prezzo concorrenziale. Aggravando così, ulteriormente, le cattive conseguenze di questa pessima abitudine nazionale. È vero, gli americani riescono a fare di peggio, bevendo il cappuccino anche a fine cena, ma a giudicare da come se la passano in termini di salute direi che non è davvero il caso di imitarli. Purtroppo, da quello che vedo e dalle

condizioni delle persone che visito – anche pazienti non oncologici – mi sembra che ci siamo già avviati sulla loro stessa cattiva strada, con **allarmanti statistiche sull'obesità**, anche infantile, **o relative alla diffusione anche nei giovanissimi della steatosi epatica**, ovvero del cosiddetto “fegato grasso”, una delle anticamere di altrettanto terribili e ben peggiori malattie.

Ho già detto che di quanto c'è dentro una sola tazza (di norma grande) di cappuccino io **salvo soltanto la dose di caffè**. Tutto il resto è un concentrato di cose che fanno male alla salute. Iniziando da **una massiccia dose di caseina** (proteina che da sola è l'80%

delle proteine del latte), dal momento che di caseina è **fatta la schiuma** che voi addirittura pretendete che il barista vi metta sopra la bevanda in abbondanza, magari paradossalmente disegnata in leggiadra foggia di cuore. Ma la caseina, usando parole semplici, è una “colla” che danneggia la permeabilità intestinale, nel senso che la altera proprio così come fa anche il glutine (la brioche!) lasciando passare nel torrente ematico, e cioè nel nostro sangue, tutto quello che mai vi dovrebbe passare. Per questo, a differenza di quello che si crede, è la caseina la vera responsabile dell'intolleranza al latte, che è stata invece molto abilmente “addossata” al lattosio. Dico

“abilmente” in quanto il lattosio è la sola cosa che può essere eliminata dal latte in sede di trasformazione. Tutte le altre cose rimangono. E poi in quella tazza c'è il resto del latte vaccino: **ormoni e fattori di crescita contro i quali come oncologa lotto ogni giorno**, sfidando luoghi comuni ahimè ancora troppo diffusi. Senza dimenticarci ovviamente del **lattosio, uno zucchero che non fa bene a nessuno**, dal momento che, l'ho già scritto in un capitolo precedente, tutti noi verso i 5-6 anni d'età perdiamo l'enzima necessario per digerirlo, e cioè la lattasi.

Già che si parla di cose dolci, ecco che noi poi aggiungiamo al cappuccino anche lo zucchero – raffinato o di canna

è assolutamente lo stesso! – magari due o tre cucchiaini per volta. C'è però chi fa anche di peggio, **ricorrendo a dolcificanti in bustina o in pastiglie.** Magari pensando al proprio girovita, senza sapere i danni provocati da quella “roba” alla Vita vera e propria, quella con la “V” maiuscola. Oltre a essere i binari più veloci per correre verso il diabete, quei dolcificanti sono infatti anche cancerogeni. Non è ancora tutto, dal momento che al danno aggiungono la beffa: anziché farci dimagrire ci gonfiano di liquidi.

Lo vado predicando da sempre: i **peggiori danni ce li procuriamo ripetendo ogni giorno i medesimi errori,** pur se in apparenza piccoli,

come appunto il consumo “seriale” del cappuccino con brioche. Le conseguenze di questa, così come di tante altre immutabili e nocive abitudini alimentari, sarebbero facilmente intuibili. Io, purtroppo, non mi limito a intuirle, perché ho imparato a conoscerle e a riconoscerle. Le vedo ogni giorno nei pazienti che visito. Le leggo già, come facevano i medici di una volta, nel colore della pelle, nella patina che ricopre la lingua, nelle condizioni del fondo oculare. **Ma le posso anche toccare**, tastando addomi e verificando di quanti centimetri “spunti fuori” il fegato.

So di dire cose scomode a tanti e

sgradevoli a molti. So anche che la categoria dei baristi mi dichiarerà guerra. Ma non posso farci nulla perché, pur rispettando il loro, il mio è un altro mestiere. Non solo: come medico ho anche fatto un giuramento, promettendo solennemente: *“regolerò il tenore di vita per il bene dei malati secondo le mie forze e il mio giudizio”*. E con scienza e conoscenza professionali, ma anche per coscienza umana, non intendo venire meno a quel giuramento.

Quindi **la mia raccomandazione di base**, per la prima colazione così come per gli altri due pasti della giornata, non può che essere sempre la stessa: **“Cambiare, cambiare, cambiare”**.
Cambiare sempre. Perché un

cappuccino ogni tanto – così come tante altre cose poco sane – **non farà male a nessuno; ma anche uno soltanto, tutti i giorni, va assolutamente evitato.** Quella del “cambiare” è una regola che “deve” iniziare appunto già dal mattino, dalla prima colazione, nostro primo appuntamento con il cibo e con la buona salute.

Detto questo, devo premettere che quelle per una sana prima colazione non sono ricette vere e proprie che ci obbligano a misurare ogni volta le dosi in grammi oltre che richiedere diverse fasi di lavorazione. Ma alcune **alternative semplici e veloci** le darò comunque, anche per il primo pasto della giornata.

Posso e voglio dare però soprattutto suggerimenti facili, in modo discorsivo. Cominciando magari col dire quali cose evitare d'ora in poi di acquistare o preparare – come ho appena fatto con l'errata icona del cappuccino – per arrivare ad **alternative più concrete e fattive** da realizzare senza difficoltà in casa.

Innanzitutto, dove sta scritto che la colazione del mattino debba essere dolce? Aggiungo subito, però, che se c'è un momento della giornata in cui possiamo concederci qualcosa che contiene zuccheri, quel momento è senz'altro il mattino. Anzi, soltanto il mattino.

Da specialista che cura le malattie

oncologiche, ma che cerca soprattutto di prevenirle, io pongo lo zucchero (o meglio, gli zuccheri, incluso il fruttosio!) tra i principali nemici della nostra salute insieme con il latte vaccino, i suoi derivati e il glutine.

Questo per diversi motivi: perché, a dispetto della loro dolcezza al palato, **gli zuccheri sono i principali responsabili degli stati di acidificazione dei nostri tessuti.** E gli stati di acidificazione, una volta cronici, **possono dare origine a una “Infiammazione sistemica di basso grado”** (*Low Grade Inflammation*); la quale, a sua volta, è spesso l'anticamera delle peggiori patologie,

da quelle autoimmuni a quelle oncologiche. Malattie invalidanti come, per esempio, quelle cardiovascolari, il diabete e altre patologie degenerative – oltre ovviamente al cancro, che è solo la punta dell'iceberg del male – hanno nella *Low Grade Inflammation* il denominatore comune. Per essere più chiara, la spiego con altre parole: così come non è automatico che da un'inflammazione cronica possa derivare una malattia autoimmune o un tumore, è invece certo che tutti i malati che soffrono di queste malattie presentano *anche* uno stato di infiammazione cronica.

So bene che **molte nutrizionisti e dietologi rifiutano la criminalizzazione**

degli zuccheri, sostenendo che sarebbero essenziali al nostro organismo. **Pur rispettando le loro affermazioni**, io da oncologa rispetto **innanzitutto le mie e non arretro di un millimetro**. Perché una cosa è ragionare su tabelle, su testi di chimica e biochimica o su radicate convinzioni alimentari, mentre ben altro, ve lo posso assicurare, è combattere ogni giorno contro le più “fetenti” delle nostre possibili nemiche: le cellule tumorali. Che hanno strategie imprevedibili, che si camuffano, che cambiano volto, che a un certo punto danno l’illusione di essere scomparse dall’organo colpito per poi riapparire altrove, quando e dove meno te lo aspetti, più vive e

virulente di prima. Queste sono cose che un nutrizionista può intuire, ma che soltanto un oncologo può conoscere. In questa mia sfida quotidiana e nella certezza di tali convinzioni non sono per fortuna da sola, ritrovandomi in ottima compagnia di colleghi italiani e internazionali sulle cui attendibilità, scientificità ed esperienza non ritengo sia lecito nutrire dubbi. Basterebbe studiare, ricercare, informarsi e sperimentare.

La nocività degli zuccheri, come di tanti altri alimenti, è legata soprattutto alla misura. E cioè alle **abnormi quantità di zuccheri che ingeriamo dalla mattina alla sera**, sia mangiando sia bevendo. Perché se io, consumatore

attento, posso senz'altro misurare i cucchiaini di zucchero che aggiungo al caffè o al tè, così come posso rinunciare a caramelle o budini sapendo quanti dolcificanti possano contenere, di certo ignoro quanti zuccheri ingerisco comunque, involontariamente, nell'arco della giornata. Per esempio, quelli usati come conservanti in un'infinità di cibi in scatola o come ingredienti di alimenti pronti che per tipologia o per gusto consideriamo erroneamente far parte dei cibi salati. Sale che spesso fa cattiva compagnia allo zucchero proprio nei cibi conservati, come nel pane di produzione industriale, nei biscotti, o ancora nelle fette biscottate, e questo soltanto per menzionare i primi che mi

vengono in mente. **Senza dimenticare i cibi precotti, prefritti e surgelati che affollano i nostri freezer.** Sì, proprio quelli veloci e croccanti che martellanti campagne pubblicitarie ci inducono ad acquistare e a consumare con la lusinga che piacciono tanto ai nostri bambini. Così, già che ci siamo, iniziamo a fare del male anche a loro! Ma non poco male, bensì tanto! Cibi che, a tutto quanto già detto, aggiungono l'aggravante delle micidiali panature fritte e dei grassi saturi che "tengono insieme" le loro filanti e nefaste farciture.

Ma torniamo alla prima colazione e a tutti quei prodotti che non dovrete mai

più mettere nel carrello. In parte li ho già citati: biscotti, fette biscottate, cereali del mattino (specialmente quelli che esibiscono la dicitura “multicereali”, quasi a volerci illudere che questa caratteristica rappresenti un vantaggio per la nostra salute, mentre sono i peggiori e i più dannosi), merendine soffici e spugnose con e senza farciture cremose, cornetti dolci ripieni di creme o marmellate in cui lo zucchero è il primo ingrediente. O, ancora, torte industriali farcite, morbide e magari costellate con un firmamento di decori di altro zucchero. Glassato.

Senza dimenticare certe note **creme spalmabili** alle quali ho già accennato e **che oltre a un folle quasi 60% di**

zucchero (!!!) aggiungono l'olio di palma, del quale pure ho già parlato ricordandone la tossicità e i pessimi effetti sulle coronarie. Perché anche i bambini, vorrei ricordarlo alle mamme, hanno le coronarie. E con questa “roba” iniziamo a “catramargliele” già fin da quando sono piccoli.

L'olio di palma è infatti pericoloso per i forti consumatori di cibi che lo contengono a prescindere dall'età, ma è **particolarmente dannoso per i più giovani e per i giovanissimi**. La dottoressa Helle Knutsen, presidente del CONTAM, il gruppo di scienziati che all'interno dell'EFSA (l'Autorità europea per la sicurezza alimentare) studia

appunto i contaminanti della catena alimentare, nel dossier con cui ha evidenziato la nocività dell'olio di palma ha aggiunto un allarme particolare: “L'esposizione dei neonati che consumino esclusivamente alimenti per lattanti costituisce motivo di particolare preoccupazione in quanto è **fino a dieci volte il livello considerato a basso rischio per la salute pubblica**”.

Questo la dottoressa lo ha scritto dal momento che l'olio di palma – guarda caso il più economico sul mercato – viene usato anche nei cibi per la prima infanzia, oltre che negli stessi latti in polvere. Forse perché per qualcuno, qualcuno all'apparenza perbene, uno di quelli che siedono in giacca e cravatta

nei consigli di amministrazione, la salute dei bilanci aziendali viene evidentemente prima di quella del prossimo. Anche dei bambini.

Inizio quindi con il dare dei **consigli di massima**, partendo da un suggerimento **per una colazione di tipo invernale**, dato che la stagionalità deve condizionare le vostre scelte alimentari iniziando già dal primo pasto della giornata. Sia per quanto concerne le materie prime, specialmente se fresche come frutta e verdura, sia in base alle temperature e all'influenza che queste possono avere per il corpo umano e per i suoi processi, da quello metabolico a quello digestivo.

Le bevande. Del cappuccino ho già ampiamente parlato male. Detto questo, **lascio a tutti il piacere e la “scossa” mattutina di un caffè.** Questo fatte sempre e comunque salve le controindicazioni mediche per determinati soggetti che per patologie specifiche dovrebbero invece dimenticarsene del tutto, come chi soffre di tachicardia o di pressione alta. Che sia “cortissimo” all’italiana o “lungo” all’americana (ma con più caffeina) fa lo stesso, lascio via libera ai gusti individuali. **Da medico invito però tutti a imparare a non dolcificarlo,** diminuendo lo zucchero giorno dopo giorno. Oltretutto, credetemi, è il solo modo per gustarlo appieno. Ma

soprattutto **raccomando che quel caffè rimanga l'unico della giornata** – o al massimo il primo di due soli – per evitare di acidificarci troppo e per preservare in buone condizioni il cuore. Chi si trova più a suo agio con il tè ovviamente lo faccia.

Per i bambini, o per chi bambino si sente ancora e ha un bisogno atavico, quasi “ombelicale”, di una **tazzona colma di caffelatte** (io sono tra questi), non c'è problema. Consiglio però di sostituire il latte vaccino con uno dei tanti e ottimi **latti vegetali** oggi disponibili: **di soia, di riso, di mandorla** (suprema delizia italiana che con la sua dolcezza naturale renderà del tutto superfluo lo zucchero). Solo a chi

tendesse ad avere la glicemia alta il mio consiglio è quello di “tagliare” magari a metà, con acqua, il latte di mandorla. Latte che per i patiti del macchiato è la soluzione perfetta: “macchia” e dolcifica in modo sano al tempo stesso. Ma altri sono i latti vegetali, o più correttamente le bevande vegetali, oggi disponibili: di avena o di sorgo, di noce o di castagna, di grano saraceno o di quinoa. Curiosate sugli scaffali, imparate a conoscere la scelta, ma acquistatene uno alla volta: sia perché così facendo li potrete assaggiare a uno a uno, sia perché così potrete selezionare i vostri preferiti e cambiarli ogni tot giorni. Anche sui latti io vi raccomando infatti di cambiare,

cambiare sempre, ruotando le diverse tipologie.

Detto dei liquidi, passiamo alla sostanza. Così come in nessun altro pasto della giornata, **anche al mattino non dobbiamo abbuffarci.** Noi uomini e donne d'oggi, come i nostri ragazzi e bambini, conduciamo un'esistenza sedentaria in quanto viviamo, lavoriamo o studiamo seduti, quasi sempre davanti a un computer. **Quindi sì a una bella fetta di pane casereccio, magari fatto in casa** (alle pagine 298-300 troverete anche tre facili ricette) che potrete scegliere di mangiare **in versione dolce, con un po' di marmellata,** magari casalinga o comunque scelta tra quelle

con pochissimo zucchero (l'ideale è almeno il 70% di frutta); **ma anche in modo più “mediterraneo”**, da vecchio Sud, e cioè **con un filo di olio extravergine di oliva** versato sopra, anche se non tutte le mattine. Se non volete o non sapete farvi il pane in casa, **l'alternativa sono le gallette** prive di glutine realizzate con una vasta gamma di materie prime: **riso, quinoa, amaranto, sorgo, mais, semi di finocchio** e via elencando. Come ho già detto, non fate invece più entrare in casa il classico dei classici della prima colazione italiana: la fetta biscottata, soprattutto se nella versione da presa in giro di “sedicente” integralità (è quasi sempre la solita farina bianca con

l'aggiunta di crusca che vi graffierà le pareti intestinali). Datemi retta: finite il pacchetto che avrete già in casa, perché non si butta mai via niente, ma in futuro lasciatele sugli scaffali del supermercato.

Restando nel dolce, **andrà benissimo anche una fetta di crostata casalinga** come quella che ci facevano le nonne, con marmellata anch'essa *home made* o comunque con pochissimo zucchero aggiunto (basta quello contenuto in natura nella frutta!). Nella sezione delle ricette dolci troverete le indicazioni per realizzare **la pasta base**. Ma andranno bene anche **crêpes o frittelline realizzate con farine senza glutine** come quelle di mandorla, ceci,

castagne, quinoa, sorgo, amaranto
eccetera (la ricetta alle pagine 243-245). Sono veloci da realizzare e comodissime. Fatene in abbondanza, magari alla domenica sera, rinunciando alla visione di qualche stupido *talent show* (ne guadagnerà anche e soprattutto il vostro cervello) e poi conservatele in freezer separate una dall'altra da foglietti di carta da forno affinché il gelo non le attacchi tra loro. Potrete lasciarle fuori dal freezer man mano ogni sera, nella quantità voluta. La mattina seguente le troverete morbide e potrete scaldarle in forno o su una piastra, accompagnandole poi con poca marmellata, pochissimo miele (italiano, di buona qualità, ma comunque mai

assumere miele se si soffre di problemi al fegato!) o poco sciroppo d'acero.

E poi ci sono le uova, alle quali va ridata la dignità nutritiva che meritano, sconfessando soprattutto la menzogna che esse siano la causa del colesterolo alto, brutta conseguenza che invece è imputabile ad altri e ben precisi responsabili: i carboidrati e gli zuccheri, fruttosio compreso. Il modo migliore per consumarle rimane la cottura **alla coque**. Ma vanno bene anche strapazzate o all'occhio di bue, ovviamente senza burro. **Pancetta? Non pervenuta**, è carne di maiale e per di più salata! Usate un padellino antiaderente appena unto d'olio e

cuocetele piano, con la fiamma al minimo. Se le preferite sode – sono però più lente da digerire – vanno bene anche così, condite con pochissimo olio extravergine di oliva e poco sale.

Sempre a chi preferisce il sapido al dolce, pur nei limiti per quel che riguarda i formaggi, io dico che un'ottima alternativa può essere rappresentata da una giusta porzione di **ricotta di pecora o capra, condita con un filo di extravergine** e accompagnata da un pezzo di pane casereccio senza glutine. Però comunque una volta alla settimana, non di più. La ricotta ovina è ottima, al mattino, anche senza olio ma in versione “dessert” con una spolverata di buonissima e sanissima cannella.

Passiamo ora alla **prima colazione di tipo estivo**. Fermi restando gli stessi suggerimenti “invernali” per quel che riguarda la parte liquida (caffè, tè e latti consentiti), per una colazione estiva **va bene la frutta, ma due o tre volte alla settimana e solo per chi non ha patologie oncologiche** (che la frutta non la deve invece vedere nemmeno in fotografia) **purché di stagione e di un tipo soltanto per volta**. Mi spiego: magari due pesche, ma che siano solo pesche. O solo albicocche, o una ciotola di soli lamponi o di soli mirtilli, o anche una o due fette di melone. Ripeto: se dico frutta intendo quella e basta, non “frutta con...”. **Tra gli errori più comuni c'è infatti quello di abbinare la**

frutta ai carboidrati. Parlo di errore perché in fase digestiva andranno inesorabilmente in conflitto.

Lo ripeterò fino a stancarvi: cambiate, cambiate, cambiate ogni giorno. In altre parole: se lunedì avrete mangiato frutta, optate per la fetta di crostata il giorno dopo. E mercoledì la ricotta o altro, e via così cambiando ogni giorno, passando dall'uovo a uno **yogurt da latti vegetali, ma comunque sempre "bianco"**, per evitare di mangiare anche cucchiainate di coloranti o d'altro. **Come spezzadigiuno**, se a metà mattina tendete ad aver fame, vi ricordo di portarvi dietro **quattro o cinque mandorle** da sgranocchiare, oppure tre

nocci o qualche nocciola. **Evitate invece** – ma davvero come la peste, perché **fanno malissimo!** – tutte le schifezze **confezionate delle macchinette** distributrici che avrete in ufficio o a scuola. Da quelle dovete assolutamente girare alla larga. Quelle macchinette non esistono più. Non devono più esistere per voi come per chiunque voglia rimanere sano e lontano dalle peggiori malattie!

Una crostata da Nonna Papera

La fetta di una sana crostata fatta in casa dovrebbe diventare l'alternativa

obbligata su tutte le tavole delle prime colazioni degli italiani, soprattutto se a quelle tavole siedono dei bambini. Ce la facevano le nostre nonne e mamme e non si comprende perché non la debbano fare quelle di oggi. Il tempo lo si trova, se questa è la scusa. Basta spegnere la televisione. Una fetta di crostata che può (o meglio “deve”) sostituire definitivamente – per i più piccoli anche come merenda pomeridiana – chili e chili di merendine e biscotti industriali. Quella “roba” lì, lo ripeterò fino a stancarvi, non dovrebbe nemmeno entrare in casa. Vorrà dire tanta salute in più. In questa ricetta andiamo anche oltre, sotto il profilo salutistico, dandovi dei suggerimenti per farvi facilmente ed

economicamente in casa una pastafrolla particolarmente sana e leggera usando farine senza glutine, adatte quindi anche a chi è celiaco o intollerante, e sostituendo il burro con l'olio extravergine di oliva. Si tratta di una pastafrolla base che potrà essere utilizzata di volta in volta per una torta, per una crostata oppure per portare in tavola una *pie* all'anglosassone, di quelle chiuse da un guscio di pasta anche sopra, come quella famosissima, fatta con le mele, della Nonna Paperera disneyana.

CHE COSA SERVE

Ingredienti per ottenere due dischi di pasta sufficienti a riempire altrettante tortiere da 30 cm circa oppure per

confezionare una ghiotta *pie* chiusa sotto e sopra: 450 g di farina senza glutine, che potete ottenere mixando tra loro 300 g di farina di riso e 150 di farina di grano saraceno; 120 ml di olio extravergine di oliva, scegliendone se possibile uno delicato come quelli del Garda, non troppo verde e troppo forte di gusto come quelli del Sud; 2 uova intere + 1 tuorlo; 5 g di lievito in polvere per dolci (se siete celiaci lo trovate anche senza glutine); 100 g di zucchero di canna (se lo trovate, è delizioso il tipo mascobado che è il vero zucchero di canna integrale e biologico, originario delle Filippine); acqua; cannella in polvere.

COME SI PREPARA

Versate le 2 uova più il tuorlo in una ciotola capiente, sbattetele bene con la frusta elettrica e continuando a sbattere aggiungete prima 2-3 cucchiaini da cucina colmi d'acqua e poi a filo, poco per volta, l'olio extravergine di oliva. Vedrete che il mix prenderà una consistenza simile a quella di una maionese. Aggiungete lo zucchero e sbattete ancora. Aggiungete poco per volta la farina setacciata alla quale avevate già unito il lievito in polvere e 2 cucchiaini di cannella e lasciate la frusta per passare a impastare e raccogliere bene il tutto con le mani. Quando sarà una massa abbastanza “manipolabile”, rovesciatela sul piano di lavoro

infarinato e impastate vigorosamente, aiutandovi se occorre con qualche spruzzo d'acqua (tenete vicino una ciotola e inzuppateci le dita quando occorre). Dovrete ottenere un panetto compatto, ma morbido e liscio. Avvolgetelo nella pellicola trasparente e lasciatelo riposare per 2 ore in frigo. Al momento di preparare la torta, mentre il forno si scalda alla temperatura di 180 °C, lavorate ancora un po' con le mani l'impasto, tagliatelo in due pezzi e ricavatene due dischi o uno soltanto. Considerate che questa pasta la potrete anche congelare per qualche settimana e poi sgelarla a temperatura ambiente per qualche ora quando ne avrete bisogno. A questo punto, sbizzarritevi pure con la

fantasia e con la gola, oltre che con il tipo di farcitura. La cosa più semplice sarà una crostata da riempire usando marmellata con pochissimo zucchero, fatta magari in casa o acquistata. Oppure una crema pasticcera (la ricetta la trovate in qualsiasi libro di ricette o sul web) con il suggerimento di aromatizzarla con la buccia grattugiata di un limone biologico. Ma potrete usare anche della frutta fresca affettata (sempre meglio se di un tipo solo: o mele o pere o pesche, insomma) per evitare sicuri problemi di digestione derivanti dal mix di pH diversi; mix che fa impazzire il nostro intestino facendo marcire tutto quanto è stato appena mangiato.

Torta di riso

Come noterete in questo dolce non c'è zucchero aggiunto se non quello già presente nel latte di mandorla, nell'uvetta e nel vino dove sarà stata lasciata macerare. Questo perché è sempre possibile – e doveroso, ai fini della buona salute – imparare ad abituare pian piano il nostro palato a gusti meno dolci.

CHE COSA SERVE

200 g di riso tipo Roma; 800 ml di latte di mandorla; 1 cucchiaino di cannella in polvere; 1 baccello di vaniglia; 2 uova; 70 g di uva sultanina lasciata a mollo in un vino dolce tipo Marsala; 50 g di

pinoli; 1 limone; 1 pizzico di sale; 80 g di olio extravergine di oliva (al posto di 100 di burro, tenendo valido anche per altre eventuali ricette di questo rapporto ideale di conversione di 8 a 10, tra olio e burro).

COME SI PREPARA

Incidete il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza con la punta di un coltellino e versatene i semi nel latte oltre al pizzico di sale, alla cannella e alla scorza di limone grattugiata. Cuocete quindi il riso nel latte, mescolando spesso per fondere insieme tutti gli aromi aggiunti e comunque finché il latte sarà stato assorbito. A questo punto, dopo aver lasciato intiepidire il tutto, aggiungete l'uva

sultanina strizzandola nel composto con un po' di liquido in funzione dolcificante, amalgamate nel composto i 2 rossi d'uovo e successivamente i 2 bianchi montati a neve. Ungete bene, con un po' d'olio, una tortiera del tipo apribile a molla, aiutandovi con un pezzo di carta da cucina, infine versateci l'impasto distribuendolo con l'aiuto di una spatola affinché riempia bene tutti gli spazi, ma agendo in modo soffice, senza schiacciarlo. Cospargete la superficie di pinoli e passate in forno a 180°C per 45 minuti. Lasciate intiepidire, quindi aprite la tortiera e con l'aiuto di una spatola fate scivolare la torta nel piatto di portata o su un vassoio portatorta di cartone.

Sicilian pancake

Rimanendo nella logica salutistica che ispira il libro, abbiamo rivisitato una ricetta classica (il caposaldo della prima colazione all'americana) sostituendo le farine di frumento super raffinate e ricche di glutine, come la "00", con altre che non solo sono *gluten free* per natura, ma anche infinitamente più buone. Un suggerimento: dato che la preparazione dei pancake richiede un po' di tempo, consigliamo di fare la pastella già la sera prima e di lasciarla riposare in frigo tutta la notte. All'indomani mattina, oltretutto, lo sbalzo termico tra piastra calda e pastella fredda regalerà una resa e una

doratura migliori.

CHE COSA SERVE

70 g di farina di mandorle; 60 g di farina di pistacchi; 2 uova medie (a temperatura ambiente, non fredde di frigo); 200 g di latte di mandorla; 20 ml di olio extravergine di oliva; 6 g di lievito in polvere per dolci; miele di zagara (arancio) q.b.; scorzette d'arancia candite. Gli ingredienti sono sufficienti per 12 pancake e cioè 3 frittelline a testa per 4 persone dalla giusta golosità.

COME SI PREPARANO

Sbattete i tuorli con la frusta elettrica fino a renderli soffici. Continuando a “frustare”, aggiungete prima l'olio e poi

il latte “a filo”. Un po’ alla volta, per non fare grumi, aggiungete le farine e il lievito che avrete unito insieme in una ciotola. A questo punto incorporate delicatamente i 2 albumi precedentemente montati a neve, muovendo la spatola dall’alto verso il basso. Prima di utilizzare il mix, lasciatelo riposare per qualche ora in frigo. O tutta la notte. Poi procedete come per i pancake tradizionali, versando la pastella su una padella o piastra antiaderente a calore medio e unta con poco olio di oliva. Per ogni pancake va bene la dose di un piccolo mestolo o di un cucchiaino grande. Quando sulla superficie superiore iniziano ad “aprirsi” delle bollicine,

girate delicatamente il pancake con una spatola. Presentarle cospargendole con miele di arancio e qualche scorzetta d'arancia.

Le crêpes: uova, amore e fantasia

La ricetta precedente, quella dei pancake che abbiamo battezzato alla siciliana in onore a ingredienti tipicamente isolani, può rappresentare la ricetta di base per preparare tante altre crêpes o frittelline o cialde morbide – decidete voi come chiamarle – da realizzare utilizzando sempre e soltanto farine “sane”. Da preparare magari già

la domenica pomeriggio per assicurarsi una riserva settimanale da conservare in freezer e da consumare poi di volta in volta, giorno per giorno. Usare farine sane significa dimenticarsi invece dell'esistenza di quelle farine bianche, iper-raffinate e piene di glutine come la "00" e altre della stessa risma ("0" o Manitoba). Oggi per fortuna nei negozi di prodotti naturali, ma anche negli stessi supermercati, l'offerta di questi prodotti si è allargata e continua ad allargarsi giorno dopo giorno per assecondare le crescenti richieste di una fascia di consumatori sempre più accorti e informati. Parliamo di farine come quelle ricavate dalla macinatura di non graminacee, come per esempio la quinoa

e il grano saraceno. Ma anche quelle derivate da amaranto, riso, teff, miglio o sorgo. E, ancora, quella di castagne, naturalmente dolce, nutriente e deliziosamente aromatica. Oppure le farine di legumi come ceci o lenticchie. C'è soltanto l'imbarazzo della scelta.

Per la ricetta si può prendere appunto come base quella dei Sicilian pancake, lasciando anche il latte di mandorla che regalerà a queste cialde la sua nota di delicata dolcezza. Togliete invece le scorzette di arancia (e il miele), troppo specifiche di quella ricetta, che potranno essere sostituite a vostro gusto da spezie come cannella, vaniglia o anice stellato (ridotto in polvere) da inglobare al mix per dare differenti profumi. Oppure

anche uvetta passa lasciata in acqua e poi strizzata e tagliata fine al coltello.

ANTIPASTI: PER APRIRE IN BELLEZZA...

Per stare bene non è necessario “avvilirsi” a tavola. Questa sezione del libro, dedicata sia agli antipasti veri e propri sia ad altri più piccoli – quelli che in Francia chiamano *amuse-bouche* (vedi a pagina 252) – ne vuole essere la dimostrazione più lampante. Perché se è vero che nella quotidianità dei nostri pasti in famiglia l’antipasto è sicuramente un qualcosa in più, è altrettanto certo che in un pranzo di festa tra amici, o in occasione di una cena importante, rappresenta una componente

irrinunciabile. Sia da un punto di vista creativo, per evitare insomma la desolante banalità del solito vassoio di salumi e sottaceti, sia sotto il profilo salutistico. Non a caso le ricette che seguono sono state pensate in modo da rispettare l'utilizzo di materie prime prive di controindicazioni particolari, fatte salve le inevitabili allergie, intolleranze o idiosincrasie personali, alle quali non posso evidentemente porre rimedio in un libro destinato a tutti.

I più puristi, quelli che addirittura mi battono in termini di "rigore" alimentare, potranno rimproverarmi qualche concessione di troppo. Ma lo ripeto: queste ricette, così come tutte le

ricette, non vanno mai intese come un Vangelo assoluto. Questo per dire che **possono essere sempre interpretate e modificate a piacimento**, sostituendo magari un ingrediente meno gradito con un altro più gratificante per il vostro palato. O meglio tollerato. Ma **sempre, appunto, in assoluta libertà**.

Dolcezza tra parentesi

CHE COSA SERVE

Gamberi (2 a testa, a seconda dei commensali); miele di zagara (arancio); foglie di menta, basilico, origano e timo; farina di mandorle q.b.; mandorle bianche (un pugno); latte di mandorle;

un'arancia; sale; olio extravergine di oliva.

COME SI PREPARA

Questo è un antipasto delizioso da gustare con il palato, ma ancor prima con gli occhi. Prima cosa da fare, già la sera precedente, è quella di mettere le mandorle in una ciotola e coprirle di latte di mandorla. Decapitate e sgusciate i gamberi, eliminate il filetto nero tirandolo o incidendo il dorso per il lungo con un coltellino, sciacquateli e metteteli a marinare per almeno un'ora in una ciotola in un mix di olio, 1 pizzico di sale, le foglie degli aromi sopra elencati spezzate con le dita (per lasciare inalterati il profumo e la freschezza) e il miele ben stemperato

nella parte liquida della marinatura. Per quest'ultimo ingrediente la dose va proporzionata in base a quanti saranno gli ospiti e quindi alla necessaria quantità di marinatura; il suggerimento è quello di aggiungerne sempre pochissimo per volta e assaggiare via via: dovrà dare una nota di dolce appena accennata, in modo da non coprire gli aromi. Stemperate nell'olio la farina di mandorle con 1 pizzico di sale e aggiungetevi il succo d'arancia a filo; aggiustate via via gli ingredienti fino a ottenere una salsina densa e senza grumi che passerete nel frullatore (o con il minipimer) insieme con le mandorle che avevate lasciato nel latte di mandorle. Frullate bene e a lungo, aggiungendo

poco alla volta il latte fino a ottenere una crema della consistenza di una maionese. Se serve, aggiustate di sale e di succo d'arancia. A questo punto scottate velocemente in una padella antiaderente i gamberi. Basteranno davvero pochi secondi, dal momento che saranno già “cotti” dalla marinatura. Componete ciascun piatto mettendo una dose di crema al centro e ai lati i 2 gamberi rossi come altrettante parentesi.

Caponatina delicata

La caponata siciliana, per gli sventurati che ancora non la conoscessero – sperando che siano davvero pochi! – è

uno dei capisaldi della cucina isolana. Direi di più, è una sinfonia di sapori e profumi “tenuti insieme” dalla magia dell’agrodolce.

CHE COSA SERVE

Per 4 persone: 400 g di melanzane; 200 g di pomodori (quando è stagione!); 2 cipolle; 300 g di zucchine; 2 coste di sedano; 1 manciata di olive verdi; un’abbondante cucchiata di capperi sotto sale lavati e sciacquati bene; 1 cucchiaino di miele di zagara (arancio); qualche mandorla bianca; 1 cucchiaino di pinoli; 1 mazzetto di basilico; olio extravergine di oliva q.b.; 2 cucchiaini di aceto di vino bianco; sale e pepe.

COME SI PREPARA

Lavate le melanzane, ricavatene una dadolata grossa, mettetela in un colino cosparsa di sale grosso almeno per un'ora, per farle perdere l'amaro. In un tegame fate "sudare" le cipolle affettate grosse fino ad ammorbidirle e, appena prendono colore, unite il sedano tagliato a tocchetti, le olive snocciolate e i pomodori tagliati a filettini e privati dei semi. Regolate di sale, aggiungete una macinata di pepe e lasciate andare a fuoco medio per circa 10 minuti. In una ciotola stemperate il miele nell'aceto e versate il mix così ottenuto nel tegame con le verdure. Aggiungete i capperi, mescolate e cuocete il tutto per altri 15 minuti, sempre a fuoco medio. A parte, in una padella antiaderente, friggete

velocemente in olio extravergine di oliva la dadolata di melanzane e le rondelle di zucchine lasciandole poi su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. A questo punto mettetele in un tegame di coccio insieme con le altre verdure, i pinoli interi, le mandorle tagliate a scaglie e le foglie di basilico spezzate a mano. Mescolate bene e lasciate riposare il tutto per qualche ora per far sì che tutti gli aromi e i profumi si fondano tra di loro. C'è chi considera la caponata un antipasto, chi un contorno, ma c'è anche chi la raccomanda appena tiepida, o a temperatura ambiente, con una fetta di vero pane casereccio passato sulla piastra e poi bagnato con un filo d'olio.

Questa, a nostro avviso, è come si suol dire “la morte sua”.

Croissant di mare

È un antipasto dal garantito effetto scenografico. Aumentando il numero di questi insoliti croissant può diventare un secondo piatto, facile e veloce da realizzare.

CHE COSA SERVE

Gli ingredienti per la versione antipasto, con 2 brioches a testa per 4 persone, sono i seguenti: 8 code di mazzancolla (o di gambero); 1 disco di sfoglia pronta, meglio se senza glutine (più fogli a

seconda dei commensali, considerando che da un disco si ricavano 8 croissant); latte di riso; sale; pepe; fagioli borlotti già bolliti (basta una confezione, meglio se in vetro); 1 uovo.

COME SI PREPARANO

Con una rotella tagliapizza (se avete polso fermo anche con un coltello), tagliate il disco di sfoglia: prima a metà, poi in 4 quarti e infine ancora a metà, fino a ricavare 8 triangoli acuti con il lato più corto stonato. Private le code sia degli eventuali pezzi di guscio rimasti sia del budellino scuro (viene via tirandolo, ma se necessario basta inciderle lungo il dorso), quindi sciacquatele e asciugatele con carta da cucina. Appoggiatele una ciascuna sul

lato corto dei triangoli di sfoglia e arrotolatele delicatamente su se stesse fino a chiudere i mini croissant con il vertice a punta, pressando con le dita per sigillarlo. Spennellateli con il tuorlo stemperato con qualche goccia di latte di riso o acqua e metteteli in forno a 180 °C su una placca coperta da carta da forno finché saranno dorati. In precedenza avrete scaldato i fagioli in un padellino con pochissima acqua. Frullateli con il minipimer fino a ottenere una crema densa e aggiustate di sale e pepe. Questo sarà il finto “cappuccino” da servire in tazze da caffè, come accompagnamento, sullo stesso piatto di portata dove adagerete 2 croissant a testa. Tocco finale: montate a

neve l'albume con 1 pizzico di sale e mettetene un cucchiaino come "schiuma" per rafforzare l'idea visiva dell'insolito cappuccino.

***Cipuddata* (su al Nord, cipollata)**

In un libro come questo è doveroso premettere come la cipolla, oltre a essere ipocalorica (solo 40 calorie per 100 g) vanta straordinarie proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. Si può poi aggiungere come il suo consumo regolare – meglio ancora se quotidiano, cruda o cotta fa lo stesso – riduca il rischio di tumori, abbassi la glicemia e

faccia bene alle ossa. Un'altra precisazione: questo piatto povero, ma ricchissimo al palato, è uno dei tanti della cucina tradizionale italiana a non avere una ricetta canonica. Ogni regione ha la sua versione, così come accade per molte zuppe, per gli gnocchi e le salse. Questa versione l'abbiamo assaggiata diversi anni fa in una trattoria di Modica, in Sicilia. E ce la ricordiamo ancora. Oltre che gustoso, è un piatto economico, facile e veloce.

CHE COSA SERVE

Per 4 persone: 2 cipolle rosse o bianche, ma di buon "calibro"; 1 bicchiere di olio extravergine di oliva; 2 cucchiaini di aceto di vino bianco; sale e pepe q.b.; 1 manciata di capperi; 1

patata rossa.

COME SI PREPARA

Affettate finemente le cipolle e mettetele in una padella con l'olio extravergine, a fuoco medio basso. La cipolla non deve bruciare, ma soltanto appassire. Quando avrà iniziato a cedere la sua acqua, aggiungete la patata rossa affettata anch'essa sottile per farla cuocere più velocemente, con il consiglio di lasciarle la buccia, che va prima ben lavata. Se necessario, aggiungete 1 cucchiaio di acqua calda. Aggiustate di sale e pepe. Quando la patata sarà morbida, sfumate con l'aceto, cuocendo ancora per 2 minuti. Spegnete, aggiungete i capperi e mescolate bene.

Come per la caponata, il segreto è trasferire il tutto in una terrina e lasciar riposare. È ottima come antipasto o contorno di una fetta di tonno fresco affettato e cotto in un filo d'olio.

Insalate di arance

Dell'insalata di arance esistono diverse versioni, ma per motivi di spazio ne suggeriamo due soltanto: con i finocchi e con l'aringa affumicata. Aggiunta doverosa: io suggerisco di evitare il consumo di arance ai malati oncologici per via del forte contenuto di poliammine, che sono fattori di crescita cellulare. Intendiamoci: il concetto

promozionale di “frutto della salute” in termini salutistici non costituisce una verità assoluta, bensì relativa.

CHE COSA SERVE

Versione con i finocchi. Ingredienti per 4 persone: 4 arance, meglio se “sanguinelle”; 2 finocchi; 1 piccola gamba di sedano; olio extravergine di oliva; sale e pepe.

Versione con l’aringa. Ingredienti per 4 persone: 4 arance, come sopra; 1 aringa affumicata; 1 cipollotto fresco; foglie di menta fresca; olio extravergine di oliva; sale e pepe.

COME SI PREPARANO

Per entrambe le versioni si procede allo stesso modo. Per prima cosa sbucciate

le arance “al vivo”, eliminando la buccia esterna e, insieme, anche la pellicola bianca. Poi tagliate l’arancia a rondelle che metterete in una ciotola o insalatiera. Per la prima ricetta aggiungete i finocchi affettati sottili, la gamba di sedano anch’essa tagliata a piccoli tocchetti e condite con olio, sale e con una generosa macinata di pepe. Nel caso della ricetta con l’aringa affumicata aggiungete quest’ultima a tocchetti, il cipollotto affettato fine, un pugno di foglie di menta spezzettate a mano e condite con olio extravergine di oliva, sale e pepe.

... E PER FAR DIVERTIRE LA BOCCA

Dopo gli antipasti veri e propri, in questa sezione ho voluto inserire una piccola serie di *amuse-bouche*, così battezzati dai francesi in quanto il loro compito è appunto quello – traduzione letterale – di “far divertire” la bocca, e per esattezza il palato, prima di iniziare un pranzo o una cena. Servono insomma ad ammazzare l’attesa delle pietanze importanti, senza però saziare troppo. Io li suggerisco come alternativa agli antipasti veri e propri, non certamente in abbinata a essi. Volendo, potremmo

definirli micro antipasti. Se ne può portare a tavola uno solo, oppure due, o a piacere e in base a quello che seguirà nelle altre portate. Serviti su cucchiaini monodose, mini piattini o vaschette di ceramica o altro materiale – oggi si trovano in vendita anche quelli “usa e getta” in plastica o cartoncino o fibra di bambù – fanno indiscutibilmente “scena”. E se preparati bene, con i giusti accostamenti/contrast, risultano molto graditi.

Le dosi suggerite in queste ricette sono tutte individuali, regolatevi quindi in base al numero di commensali. Quanto alle relative spiegazioni sul “come fare”, vedrete che richiedono poche parole. Così come per mangiarli,

considerate le loro dimensioni, è spesso sufficiente un solo boccone.

Gambero rosso, mandorla e menta

La ricetta prevede un gambero rosso a testa, ma, considerato che nella fase di pulizia qualcuno a volte si spezza, tenetene conto e nell'acquistarli abbondate di qualche unità. Detto questo lavateli, togliete loro le teste (ma tenetele da parte, vedi ricetta seguente), i carapaci e ovviamente sfilate via il budellino nero. Scottateli per qualche secondo in acqua bollente, scolateli con un mestolo forato e poi conditeli

velocemente in una salsina improvvisata al momento con olio extravergine di oliva e una spruzzata di succo di lime. A parte, in acqua tiepida, avrete precedentemente sciolto della pasta di mandorla fino a ottenere una crema densa (della consistenza di una maionese o di una senape) con cui riempirete fino a 3/4 delle ciotoline individuali. Poi, sulla crema appoggiate una foglia di menta. Da ultimo, su menta e crema di mandorla adagiate un gambero. Da mangiare in un solo boccone, per esaltare il contrasto tra la forza del mare, la dolcezza della mandorla e la freschezza della menta.

Quenelles di ricotta con gocce di “corallo”

Nella ricetta precedente c'era la raccomandazione di non gettare le teste dei gamberi rossi. Ecco perché: con pazienza, aiutandovi con una pinzetta da cucina come quelle che si usano per spinare i pesci, o con un cucchiaino da caffè, estraete dalle teste dei gamberi i cosiddetti “coralli”, cioè quelle grosse “gocce” color rosso vermiglio che noterete. Sono il massimo concentrato in natura di quello che chiamiamo “sapore di mare”. Raccogliete i coralli in un padellino, versateci qualche goccia di vino rosso (vista la sicilianità, per

coerenza geografica, magari un Nero d'Avola) e a fuoco basso mescolate fino a ottenere una crema. Poi passate alla ricotta di pecora: usando 2 cucchiaini da tavola, lavoratela con calma (non è difficile, provando e riprovando ci si prende la mano) fino a formare delle soffici *quenelles*, più o meno della forma di una grossa noce, e appoggiatele su piattini o cucchiaini monodose. Poi, con il cucchiaino, lasciate cadere qualche goccia di corallo liquido su ogni *quenelle*. Chi non riuscisse a dare alla ricotta la foggia voluta si accontenti di metterla nel piattino come una cucchiainata. Il gusto compenserà la forma.

La bianca, la rossa e il fuoco

Questa ricetta è descrivibile con almeno tre superlativi: saporitissima, velocissima e facilissima. Tritate molto finemente a coltello una piccola cipolla rossa di Tropea, fin quasi a ridurla a una consistenza cremosa. In una ciotola, mescolatela delicatamente e in modo uniforme con 2 etti di ricotta di pecora. Se ce la fate, formate delle *quenelles*, altrimenti accontentatevi di una cucchiata per ogni commensale. Tocco finale: un filo di olio al peperoncino, per dare un po' di colore e di "calore".

Dentice al profumo di

zagare

Fatevi tagliare dal vostro pescivendolo di fiducia 1 o 2 fette di dentice (dipende quanti siete a tavola) alte 2-3 centimetri. Poi voi, a casa, con un coltello ben affilato, ricavatene dei cubetti che metterete a riposare in frigo in una ciotola con olio extravergine, pochissimo sale e succo di arancia. A questo punto sbucciate al vivo un'arancia (togliendo insieme alla buccia anche la pellicola bianca), meglio se di quelle rosse, le cosiddette "sanguinelle", e dividetela a spicchi (sempre al vivo) che disporrete uno per ogni piattino o vassoietto. Scottate i cubetti su tutti i lati in una padella

antiaderente e appoggiatele uno su ogni spicchio d'arancia. Versateci sopra un filo di miele di zagara (e cioè di arancio, che trovate in tutti i supermercati).

Ricotta e “capuliato”

Tra le tante delizie che ci regala la Sicilia, un posto di rilievo lo ricopre senza alcun dubbio il cosiddetto “capuliato”, ovvero una deliziosa “crema” color rosso fuoco ricavata dai pomodorini secchi isolani tritati finemente con un filo d'olio e – volendo – con l'aggiunta di un pizzico di peperoncino. Lo si trova già pronto, ma

in caso contrario si può fare velocemente da soli, arricchendolo con dell'origano (fresco o secco fate voi) per dargli una nota di freschezza in più. Affettate del pane casereccio ricavandone dei crostini un po' più piccoli di quelli classici usati per le bruschette, dorateli appena (non bruciateli!) su una piastra ben calda e poi spalmateli di capuliatto. Sopra, adagiatevi un "fiocco" di ricotta di pecora.

Cipolla caramellata con spuma mozzafiato

Affettate non troppo sottili 3 cipolle

rosse di Tropea. Mettetele in un tegame appena unto d'olio extravergine di oliva e mescolatele fino a quando iniziano a cedere la loro umidità. A quel punto versate 150 grammi di zucchero di canna (meglio il tipo mascobado che ha una leggera nota di liquirizia) e girate con vigore affinché lo zucchero si amalgami bene con le cipolle e cominci a sciogliersi producendo una sorta di sciroppo. Lo so, io sono nemica dello zucchero, ma come dico sempre uno sporadico strappo è sempre ammesso dato che non sarà quello a farvi male. Per aiutare la cottura e per evitare che le cipolle attacchino, aggiungete poca acqua calda un po' alla volta e una spruzzata di aceto di mele per dare la

componente agra. Continuate finché la cipolla sarà morbida e il sugo sarà stato assorbito. Questo, già così, è un eccellente contorno per un piatto di carne; tenetene conto per il futuro. Ma noi vogliamo farne invece un *amuse-buche*. Per questo, montate a neve ben solida la chiara di 1 uovo e amalgamatevi della pasta di rafano (detta anche *kren*) in tubetto o in vasetto. Otterrete una spuma non piccante, ma senz'altro mozzafiato. Disponete su un piattino un'abbondante cucchiata di cipolle caramellate e decoratela con un po' di spuma, magari usando una *sac-à-poche*.

Polenta all'occhiolino di bue

L'ideale, quando si parla di polenta, sarebbe ovviamente farsela in casa, se possibile usando farina “vera”, non quella istantanea. Ma dovendo preparare un'intera cena, per motivi di tempo è concessa la libertà di acquistarla già pronta, magari in una buona gastronomia. Ricavatene dei quadrotti alti 2 centimetri, oppure dei dischetti della stessa altezza usando un cerchio coppapasta e metteteli su una piastra a scaldare, rigirandoli ogni tanto. Nel frattempo, in una padella antiaderente, fate cuocere a fiamma medio bassa,

all'occhio di bue, tante uova di quaglia quante sono le porzioni realizzate. Quando la polenta è calda, adagiate un ovetto su ogni singola fetta, spolverate appena di parmigiano e servite.

Finocchi e Roquefort

Tagliate sottili 2 finocchi belli croccanti, conditeli con olio extravergine di oliva, sale, pepe e una grattugiata di scorza d'arancia. Serviteli coperti da una dadolata di formaggio Roquefort (o Gorgonzola).

Alice d'agosto

Procuratevi un'ottima anguria agostana, che sia dolce ma anche compatta. Tagliatela a fette alte 2 centimetri, eliminate i semi e riducetele a quadrotti o a triangoli, oppure con un coppapasta in dischetti. Appoggiate su ogni fetta d'anguria un'alice marinata o salata (quelle che avete in casa). Basta un solo boccone per unire terra e mare, ma anche per fondere dolcezza e sapidità. Insomma, un armonioso contrasto.

AVANTI I PRIMI!

In questa sezione dedicata ai primi piatti **troverete poca pasta**, e comunque – se è possibile – priva di glutine. Non mi riferisco a quella costosissima per celiaci venduta in farmacia e rimborsata dal Sistema sanitario, ma ad altra, ottima e disponibile in diversi formati, che trovate anche nei supermercati. Anziché con farina di frumento, queste paste vengono prodotte con farine naturalmente prive di glutine, come quelle di grano saraceno, riso, mais, quinoa o legumi.

Detto questo, **se di alta qualità, un**

piatto di pasta lo concedo (eccezion fatta ovviamente per i celiaci e per gli intolleranti al glutine), ma **a condizione di non considerarlo un piatto quotidiano** e soprattutto di ricordare che, come tutti i carboidrati, **la pasta è sconsigliatissima alla sera** in quanto ricca di zuccheri e di lenta e difficile digeribilità.

Rifuggite dai soliti grandi marchi e cercate invece le paste di **piccoli produttori locali** (oggi molti di loro sono sul web e fanno anche vendite online) **che usano ancora antichi grani autoctoni**. Oppure fatevela da voi con le farine che io chiamo “quelle giuste”. Non è difficile ed è anche divertente e gratificante. Tenete sempre in

considerazione l'alternanza quotidiana – direi che **l'alternanza deve diventare una regola** – con il riso, meglio se integrale, o altri doni della Natura disponibili in chicchi come il saraceno o il sorgo, che possono essere cucinati come risotti alternativi. Altro avviso: molti ritengono che il Kamut sia una valida alternativa, convinti a pensarlo da quella che è stata e continua a essere un'efficace campagna di marketing e di comunicazione. Quella di Kamut, nome commerciale registrato da un colosso alimentare americano, è una farina senz'altro meno trattata e impoverita rispetto a quella odierna di frumento, ma ha un contenuto di glutine leggermente più elevato. Quanto al farro, di glutine

ne ha senza dubbio di meno, rispetto al frumento, ma comunque ne ha. Se trovate il farro Monococco, va bene perché ha una percentuale bassissima di glutine.

In questa sezione riservata ai primi piatti troverete ovviamente anche **minestre, zuppe e vellutate a base di verdure**. Abituatevi a farle, a mangiarle e a goderne: **sono ottime e fanno un gran bene**.

Vellutata di cardo gobbo e castagne

Il cardo gobbo è un ortaggio che appartiene alla stessa famiglia dei carciofi, ma che rispetto ai suoi parenti

stretti presenta un gusto meno amarognolo, molto più delicato. Tipico del Monferrato e dell'Astigiano, è un prodotto invernale. Depurativo, disintossicante e protettivo del fegato, per queste sue doti è particolarmente consigliato ai pazienti in chemioterapia. Il basso apporto calorico ne fa poi una preziosa risorsa anche per chi intende dimagrire. Di fatto privo di controindicazioni, se ne sconsiglia un consumo eccessivo soltanto a chi soffre di pressione alta. Due sole note a "sfavore": è di difficile reperibilità e richiede un po' di pazienza per la "pulizia" dai filamenti. Fatica che viene tuttavia compensata al palato.

CHE COSA SERVE

Per 4 persone: 2 cespi di cardo gobbo che una volta puliti daranno circa 500 g di polpa; 100 g di porro; 2 filetti di acciuga; 150 g di castagne pelate e bollite (si trovano in vendita già pronte sottovuoto); 1 limone; olio extravergine di oliva; 1 cucchiaino di farina di riso; 2 foglie di alloro; sale e pepe q.b.

COME SI PREPARA

Pulite il cardo togliendo con un coltellino i filamenti; tagliatelo a pezzi di 3 centimetri circa e mettetelo in una ciotola con acqua fredda e limone spremuto per evitare che annerisca. Mettete tutto a bollire in pentola in acqua salata con l'aggiunta di 1 bicchiere d'acqua dove avrete

stemperato la farina e poco succo di limone. Cuocete per 30-35 minuti insieme con il porro a rondelle, le castagne bollite e a pezzi, i filetti di acciuga sciolti in poca acqua e le foglie di alloro. Mescolate e aggiustate di pepe e sale facendo attenzione a non abbondare perché le acciughe salano già di loro. Quando il tutto è ammorbidito spegnete il fuoco e riducetelo a vellutata con il minipimer. Chi preferisce sentire qualcosa sotto ai denti può lasciare il composto così, a tocchetti, come una zuppa.

Altre vellutate

Le vellutate di verdure e ortaggi sono un'enorme risorsa in cucina. Per diversi motivi: sono facili e veloci da preparare; rappresentano una scelta economica sotto il profilo della spesa; si possono realizzare "rubando" un'infinità di ricette alternative e reperibili in qualsiasi libro di cucina tradizionale oltre che su molti siti Internet di gastronomia; si possono fare seguendo appunto ricette consolidate e canoniche, ma allo stesso tempo utilizzando quello che magari vi ritrovate in dispensa quel giorno e che sarebbe criminale buttare via; da ultimo, sono tutte ricette sane dal momento che le verdure sono le principali alleate della nostra salute in quanto apportatrici di fibre, minerali,

protettori naturali, antiossidanti e quant'altro. La raccomandazione è ovviamente quella di usare sempre e comunque prodotti di stagione. Senza dimenticare però il facile suggerimento che vi ho già dato se avete un freezer di buone dimensioni: anziché affollarlo di gelati cremosi, pannosi e zuccherati, di pietanze (?) industriali pronte e surgelate, infarcite di porcherie malsane come panature, grassi saturi, sale in abbondanza, addensanti e chi peggio ne ha peggio ne metta, quando al mercato o dal vostro verduraio ci sono dei buoni prodotti di stagione, comprateli, portateli a casa, puliteli, fateli a tocchetti e surgelateli nei sacchetti appositi. Vi troverete così, in casa, un

magazzino salutare al quale attingere quando ne avrete bisogno. Anche se fuori stagione. Con l'ulteriore vantaggio di avere la parte più noiosa del lavoro già fatta. E quindi anche più tempo per preparare dell'altro.

COME SI PREPARANO

Tenete conto che la base di partenza è in fondo sempre la stessa: un leggero soffritto in olio extravergine – mai bruciato, mi raccomando! – fatto con porri o cipolla o scalogni affettati che dovrete lasciare soltanto ammorbidire in cottura nella loro umidità naturale che rilasceranno via via, avendo se occorre l'accortezza di inumidire di tanto in tanto con l'aggiunta di qualche cucchiaino di acqua calda. E in quella base unite di

volta in volta le verdure di stagione o quelle già dadolate che avrete “immagazzinato” e surgelato in precedenza. Le verdure surgelate e già tagliate le potete aggiungere direttamente in pentola così come sono, dato che si ammorbideranno in un attimo. Cuocete in semplice acqua o, se preferite più gusto, in un brodo vegetale fatto in casa, dimenticandovi dadi o altre cose gelatinose di fattura industriale contenenti additivi che fanno a cazzotti con il vostro benessere. In alternativa, oggi in commercio si trova anche nel banco freezer del brodo vegetale in comode “gocce” e composto solo da verdure senza l’aggiunta di sale e glutammato. Ricordatevi sempre di

leggere gli ingredienti indicati in confezione e prediligere sempre i prodotti ad etichetta corta in quanto sprovvisti di insaporitori artificiali.

Portate quindi a cottura regolando di sale e pepe, aggiungendo a vostro piacimento gli aromi freschi preferiti (basilico, salvia, menta, timo, rosmarino, maggiorana, rucola, avrete soltanto l'imbarazzo della scelta!) e magari anche 1 cucchiaino a persona di curcuma in polvere, nostra potentissima alleata ricca di qualità antitumorali. E alla fine, con il frullatore a immersione, in 2 minuti riducete il tutto fino a ottenere la consistenza vellutata. Nel caso, per "vellutarla" ancora meglio, aggiungete un po' di panna vegetale

come quella di riso.

ALCUNE IDEE

Andando a ruota libera, ecco alcuni possibili abbinamenti in grado di diventare altrettante vellutate. Sono tutte ricette molto gustose, veloci, economiche e soprattutto sane: patate viola (le raccomandiamo sempre in quanto molto più salutari e meno ricche di amidi rispetto a quelle bianche) e zucca; topinambour e broccoli; cavolo bianco e carote; rape rosse e rape bianche; radicchio trevigiano e porri; sedano e barbabietole; verza e cipolla rossa; patata americana (altro tubero di grande qualità, ricco di vitamine e minerali, in particolare di betacarotene, ma con un indice glicemico inferiore a

quello delle patate tradizionali) e sedano. Insomma, sta soltanto a voi la scelta.

“Saracenotto” valtellinese

Scusandoci per il neologismo, iniziamo col dire che il saraceno, o grano nero, non è una graminacea. È una poligonacea come il rabarbaro e l'acetosa. Il primo vantaggio è quindi quello di essere privo di glutine e di poter così rappresentare una valida alternativa per i celiaci. Protagonista della cucina valtellinese, ha numerose qualità nutritive: 100 grammi contengono 343 calorie (di cui 72 g di

carboidrati, 13 di proteine e 3,4 di grassi). Amico del cuore, tiene a bada il colesterolo cattivo e la pressione alta. Ha una buona componente di flavonoidi antiossidanti, e apporta potassio e magnesio che, oltre a fluidificare il sangue, controllano lo zucchero riducendo il rischio di diabete. Insomma, fatevelo amico come alternativa a pasta e riso.

CHE COSA SERVE

Per 4 persone: 360 g di grano saraceno in chicchi; 1 porro; 100 g di bresaola in un'unica fetta; rosmarino a piacere; 1 bicchiere di vino rosso valtellinese; olio extravergine di oliva; sale e pepe q.b. Chi non ha problemi di intolleranza al lattosio aggiunga 1 grattugiata di

formaggio Bitto, sempre per coerenza territoriale.

COME SI PREPARA

In un colino sciacquate bene i chicchi di grano saraceno. Affettate il porro e fatelo imbiondire in olio extravergine di oliva insieme con un battuto di rosmarino e di bresaola a dadini. Usate magari un tegame di coccio. Versate il grano saraceno, alzate un poco la fiamma mescolando in modo da fargli assorbire il condimento e prestando attenzione che non si attacchi. Spruzzate con mezzo bicchiere di vino rosso, fatelo sfumare e portate il fuoco a fiamma media. Da questo momento procedete come per un risotto

aggiungendo via via acqua calda oppure, se volete, un brodo vegetale fatto con cipolla, carota e sedano. Portate a cottura aggiustando di sale e pepe. Quando è al dente rialzate ancora la fiamma, sfumate con il resto del vino, spegnete e mantecate con un filo d'olio. Chi vuole (e può), aggiunga 1 manciata di Bitto grattugiato.

Pasta ai pomodorini secchi

CHE COSA SERVE

Per 4 persone: 360 g di spaghetti o di pasta di altro formato; 8 faldoni di pomodorini secchi (al naturale o anche sott'olio) o il doppio se di piccolo

taglio; 1 spicchio d'aglio; olio extravergine di oliva; 2 cucchiaini di mandorle tritate; 1 mazzetto di basilico; qualche foglia di menta; 1 limone; pecorino da grattugiare.

COME SI PREPARA

Mentre l'acqua bolle, affettate sottilmente (a *julienne*) i pomodorini secchi precedentemente sciacquati e trasferiteli – a fuoco ancora spento – in una larga padella antiaderente con il manico insieme allo spicchio d'aglio tritato, a 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva e alle mandorle. Quando la pasta sarà un po' meno che al dente, scolatela senza però scuotere troppo il colapasta in modo da lasciarla leggermente “bagnata” e versatela nella

padella. Accendete il fuoco e fate saltare affinché la pasta ultimi la cottura e “rubi” profumi e aromi ai pomodorini e agli altri ingredienti. Spegnete, aggiungete qualche foglia di basilico e menta spezzettata e servite con una grattugiata di pecorino.

Zuppa di *cipudda*

CHE COSA SERVE

Per 4 persone: 300 g cipolle, le più dolci (ideali sarebbero quelle quasi zuccherine al palato di Giarratana, ma, ahimè, non si può avere sempre tutto!); 30 g farina di mandorle; brodo vegetale; aromi vari; olio extravergine di oliva;

sale e pepe q.b.; formaggio ragusano grattugiato.

COME SI PREPARA

Affettate sottilmente le cipolle, possibilmente con una mandolina, e fatele appena imbiondire e ammorbidire in una casseruola con olio extravergine di oliva. Se occorre, aggiungete via via un po' d'acqua calda, continuando a mescolare con un cucchiaino di legno. Le cipolle non devono bruciare, ma "sudare", buttando fuori la loro umidità fino a diventare una sorta di crema. Aggiungete un po' alla volta la farina di mandorle mescolando in continuazione per evitare che si attacchi al fondo, regolate di sale e pepe e continuate la cottura finché cipolle e farina non si

saranno ridotte a una pastella densa che non deve mai attaccarsi al fondo del tegame. A questo punto, aggiungete un po' alla volta il brodo vegetale fatto in precedenza con cipolla, carota, sedano e profumato con un mazzetto guarnito di aromi (finocchietto selvatico, origano fresco, basilico, menta) e lasciate sobbollire per circa 20 minuti cercando di addensare la zuppa il più possibile. Frullate il tutto con il minipimer dando la consistenza voluta con l'eventuale aggiunta di altro brodo vegetale. Sul fondo delle zuppierine da forno individuali ponete dei crostini di pane abbrustolito, versate la zuppa, copritela in superficie di formaggio ragusano grattugiato e fate gratinare sotto il grill a

200 °C.

Sformatini di risotto alla zucca

Questo è un piatto di grande effetto per via del tocco in più rappresentato da uno zabaione salato al parmigiano. In verità è soltanto qualcosa in più rispetto a un normalissimo risotto.

CHE COSA SERVE

Per 4 persone: 400 g di riso Vialone Nano (o Carnaroli o Arborio); 200 g di polpa di zucca; 2 piccoli scalogni; sale; olio extravergine di oliva; 150 g di Parmigiano Reggiano; 2 tuorli d'uovo; 2

amaretti grossi o 5 di quelli piccoli; 1 bicchiere di vino Barbaresco (o comunque un buon rosso).

COME SI PREPARANO

Fate ammorbidire lo scalogno in un filo d'olio, aggiungendo se necessario qualche goccio d'acqua perché non bruci e non si attacchi. Alzate la fiamma, gettate il riso e tostatelo, sfumatelo con mezzo bicchiere di vino e portate avanti la cottura senza brodo, ma con sola acqua calda. A metà cottura aggiungete la zucca a cubetti che avevate già ammorbidito in forno o al vapore e continuate a mescolare. La zucca si dovrà via via sfaldare, fino a sciogliersi. Salate e portate a cottura. Spegnete il fuoco e mantecate con olio

extravergine di oliva e una spolverata di parmigiano. Versate il risotto in singoli stampini da forno oliati e infornateli a 150 °C per 10 minuti. Nel frattempo, preparate lo zabaione iniziando con lo sbattere i tuorli con 1 pizzico di sale fino a ottenere una spuma morbida che verserete in una bastardella (l'ideale sarebbe di rame) o anche in un padellino d'acciaio. Proseguendo a bagnomaria, con il contenitore immerso nell'acqua a bollore di un tegame più grande, aggiungete via via il parmigiano grattugiato e poi l'altra metà del vino, sempre un po' alla volta. Mescolate bene, magari con una frusta a mano, fino a ottenere una crema morbida e senza grumi. Sbriciolatevi dentro gli amaretti e

girate ancora fino a insaporire il tutto. Con un cucchiaino versate e distribuite al centro di ogni piatto un fondo di zabaione. Al centro di ognuno di questi “cerchi” gialli rovesciate gli sformatini di risotto capovolgendoli. Decorate con un po’ di amaretto sbriciolato.

Lasagnette di ceci alle seppie

CHE COSA SERVE

Per 4 persone: 300 g di farina di ceci; 100 g di farina tipo rimacinato di grano duro; 3 uova; farina di carrube (quella scura, che si trova nei negozi di prodotti bio; ricavata dal baccello, di color

marrone e dal lieve sentore “cioccolato”, si differenzia da quella bianca, ricavata dai soli semi e molto più cara, che viene usata invece come addensante o come naturale “antighiaccio” nei gelati); sale; peperoncino; vino bianco secco; olio extravergine di oliva; 1 mazzetto di prezzemolo; 1 limone; 500 g di seppioline.

COME SI PREPARANO

Setacciate in una ciotola le farine di ceci e di grano duro e mescolatele a secco finché risulteranno un tutto unico anche nel colore. Sgusciatevi dentro le 3 uova e un po' d'olio che amalgamerete iniziando a impastare a mano. Quando l'impasto avrà assorbito la parte umida,

rovesciatelo sul tavolo infarinato e continuate a impastare. Lavorate l'impasto, aggiungendo poca acqua se risultasse troppo asciutto, fino a quando sarà elastico e non appiccicoso. A quel punto avvolgetelo nella pellicola trasparente e lasciatelo a temperatura ambiente per 1 ora. Nel vaso del frullatore a immersione preparate un'emulsione di olio e farina di carrube, fino a ottenere una salsa uniforme, ma abbastanza liquida. Continuando a frullare, insaporitela con sale, prezzemolo, peperoncino (in base ai gusti) e la scorza grattugiata del limone. Mentre l'acqua bolle pulite le seppioline, tagliatele a strisce sottili e fatele saltare in olio di oliva per qualche

minuto. Sfumatele all'ultimo, alzando la fiamma, con un po' di vino bianco. Sul piano di lavoro infarinato stendete con le mani la pasta e tiratela con il matterello (o con la macchinetta, se volete) abbastanza sottile, circa 2 millimetri. Aiutandovi con una lama a rotella, o con un coltello, ricavatene delle lasagnette irregolari e gettatele a cuocere nell'acqua bollente salata. Quando saranno bene al dente, scolatele e saltatele un attimo nella padella insieme con le seppioline. Spegnete la fiamma e nappatele con l'emulsione di olio e farina di carrube.

Zuppa made in Friuli

Questa è una rivisitazione dell'orzo e fagioli, un classico della cucina tradizionale friulana che un tempo era la "benzina" per poter lavorare duramente nei campi a temperature spesso sotto lo zero. Di conseguenza la riproponiamo alleggerita a favore della digestione di chi, come tutti noi, svolge attività sedentaria. Sono stati tuttavia mantenuti i gusti degli ingredienti, potenziando piuttosto quelli più "freschi" degli aromi. Quanto all'orzo, che di glutine ne ha anche parecchio, lo abbiamo sostituito con grano saraceno, oppure con il sorgo. A voi la scelta.

CHE COSA SERVE

Per 4-6 persone: 250 g di fagioli di Lamon secchi; 100 g di grano saraceno o

sorgo in chicchi; 1 cipolla grossa; 1 mazzetto di basilico; prezzemolo; qualche foglia di salvia; 1 rametto di rosmarino; 1 gamba di sedano; 1 carota; 1 spicchio d'aglio; foglie di alloro; pepe; olio extravergine di oliva; 1 patata (meglio rossa).

COME SI PREPARA

Far “sudare” lentamente in olio extravergine la cipolla affettata finemente insieme con l'aglio in camicia (che poi toglierete), sedano e carota tritati. La cipolla non deve prendere colore ma deve squagliarsi nella sua umidità, diventando quasi una crema; se necessario aggiungete via via dei cucchiaini di acqua tiepida. Poi a questo

soffritto unite il battuto di tutti gli altri aromi freschi e 3 foglie di alloro intere. Quando questa “base” sarà pronta e avrà riempito di freschissimi profumi la cucina, aggiungete i fagioli (precedentemente ammollati almeno 12 ore) che avrete bollito a parte, aggiungendo un po’ alla volta l’acqua di cottura conservata, avendo però l’accortezza di tenere da parte almeno un quarto dei fagioli bolliti interi. Fate insaporire bene tutto insieme fino a ottenere una consistenza densa. Se occorre, a questo scopo aggiungete la patata affettata sottilissima. A cottura ultimata frullate il tutto con il minipimer, ricavandone una crema alla quale aggiungerete quel quarto di fagioli interi

che avevate serbato. Mescolate bene. A parte, in acqua salata e con un cucchiaino d'olio, fate cuocere il sorgo (o il grano saraceno) fino a quando sarà morbidissimo e translucido. Frullatelo fino a ottenere un'altra crema. Nelle zuppiere individuali versate prima la zuppa di fagioli, poi una cucchiainata della crema del cereale che avrete scelto, un filo d'olio extravergine di oliva e una macinata di pepe. Decorate con una foglia d'alloro.

Paccheri al ragù di tonno

CHE COSA SERVE

Per 4 persone: 350 g di paccheri (chi ha

problemi di celiachia o di intolleranza può trovarne di ottimi, al supermercato, nel reparto della pasta *gluten free*); 2 fette di tonno rosso; 1 manciata di pomodorini secchi; cocuzza siciliana (vedi la ricetta alle pagine 284-285; basta un pezzo lungo circa 30 cm) e 1 manciata dei suoi tenerumi (in alternativa, 2 zucchine tonde, di quelle verde chiaro, e qualche ciuffetto di broccoli al posto dei tenerumi); ricotta dura da grattugiare; olio extravergine di oliva; sale e pepe.

COME SI PREPARANO

Cuocete i paccheri molto al dente in acqua bollente salata. Tritate al coltello il tonno e passatelo velocemente in tegame facendolo saltare e

insaporendolo con i pomodorini secchi tritati (lasciati ammollare prima in acqua tiepida) e la polpa di cocuzze (o di zuccina tonda) precedentemente dadolata e scottata in poco olio. Spegnete il fuoco, grattugiatevi sopra un po' di ricotta salata e amalgamate velocemente il tutto. Aiutandovi con un cucchiaino farcite a uno a uno i paccheri con questo composto, adagiateli in una teglia coperta di carta da forno e passateli in forno per 5 minuti a 200 °C. Serviteli nei piatti decorandoli con i gambi dei tenerumi (o con i ciuffetti di broccoli) cotti in precedenza al vapore. Condite con un filo di olio extravergine e una macinata di pepe nero.

Ravioli di cernia

CHE COSA SERVE

Per 6 persone: 400 g di farina tipo rimacinato di grano duro; 100 g di farina di carrube; olio extravergine di oliva; 6 filetti di cernia; 2 patate bollite; 1 uovo (opzionale); finocchietto selvatico; origano fresco; sale; bottarga; prezzemolo; 1 arancia.

COME SI PREPARANO

Con acqua, 1 bicchiere d'olio, 1 pizzico di sale ed eventualmente l'uovo, lavorate le due farine che avrete prima mescolato bene tra loro. Quando il composto risulterà morbido ed elastico, fatene una palla, avvolgetela nella

pellicola trasparente e riponetela in frigo per 2-3 ore. Cuocete al vapore i filetti di cernia (o altro pesce a vostro gradimento). Una volta intiepiditi, lavorateli con i polpastrelli eliminando eventuali lisce. Schiacciate con la forchetta le patate e incorporatevi il pesce e un trito di finocchietto, origano e sale. Estraiete dal frigo la pasta, tiratela non troppo sottile (col matterello o a macchina) e con un coppapasta ricavatene dei dischi di 10 centimetri di diametro. Con l'impasto di pesce, patate e aromi fate delle palline da porre su una metà dei cerchi di pasta e chiudeteli premendo bene, ottenendo dei grossi ravioli. Lasciateli asciugare separati, su un telo pulito, in modo che non si

attaccino tra loro, spolverandoli con poca farina. Cuoceteli poi in abbondante acqua salata finché sono ben cotti anche dove lo spessore è doppio, facendo attenzione a non far rompere la parte più sottile. In precedenza avrete preparato una grande ciotola di ceramica contenente olio extravergine, bottarga grattugiata e una cucchiata di quella in polvere, prezzemolo tritato (volendo, un accenno d'aglio tritato) e la buccia grattugiata fine di un'arancia. Scolate i ravioli, girateli delicatamente nella ciotola con l'olio e gli aromi e serviteli.

QUALCOSA DI “UNICO”

Non avete tempo a disposizione per mettere in tavola una cena completa? Succede, anche se – come raccomando sempre io – la fretta bisognerebbe lasciarla fuori dalla porta di casa, visto che sul lavoro non la possiamo evitare. Oppure non avete ospiti e siete soltanto voi in famiglia, ma vi salta in testa il capriccio del tutto veniale di trattarvi un po' meglio rispetto al solito menu di una pietanza con verdura che voi, scrupolosissimi, state rispettando seguendo le mie linee guida? Succede anche questo ed è legittimo. O, infine,

bussano alla porta e aprendo scoprite che si è rifatto vivo il solito amico o parente, ben noto e sempre allegro professionista seriale dell'autoinvito che porta con sé una bottiglia di vino come sua subdola complice per scroccare un invito a cena?

In tutti questi casi, per improvvisare un pranzo o una cena di tipo più casalingo e meno impegnativo (per tempi di realizzazione e di digestione) ritengo che **la formula del piatto unico possa rappresentare una valida alternativa** rispetto alla ben più complessa lavorazione e combinazione di antipasto, primo e secondo. Mi riferisco a quei piatti che abbiano una loro completezza innanzitutto sotto il profilo nutritivo e

salutistico, potendo includere anche una componente di verdure. Senza dimenticare, infine, la giusta soddisfazione che dobbiamo sempre cercare di dare anche al palato. E se questi piatti non soddisferanno appieno le attese del vostro autoinvitato seriale... Beh, sarà per un'altra volta.

Cous cous di sorgo agli agrumi

Prima di spiegare questa facilissima ricetta, rispondiamo alla domanda che almeno nove lettori su dieci si staranno ponendo: “Ma che cos’è questo sorgo?”. Si tratta di un cereale antichissimo di cui

si hanno tracce già nel 2200 a.C. È ricchissimo di fibra, sali minerali e vitamine.

Altamente digeribile, ha il vantaggio di essere naturalmente privo di glutine; è quindi un'ottima alternativa per i celiaci e per gli intolleranti a una proteina che, oltretutto, se ingerita in quantità crea problemi anche a chi celiaco non è, danneggiando il sistema immunitario. Non basta infatti chiamarsi “proteina” per fare del bene e per di più l'organismo umano non è programmato per assimilare il glutine. Ma torniamo al sorgo: dimenticato da tempo – o fattoci dimenticare in nome delle imperanti monoculture di mais e frumento – oggi si trova in vendita, confezionato, nei

supermercati e non più solo nei negozi bio.

CHE COSA SERVE

Per 4 persone: 350 g di sorgo in chicchi; olio extravergine di oliva; 1 arancia; 1 limone; origano fresco; basilico; menta; sale; pomodorini secchi e capperi.

COME SI PREPARA

Sciacquate il sorgo e cuocetelo in acqua poco salata fino al punto di cottura preferito (più o meno al dente), poi scolatelo. Un'ora prima, in una grande ciotola con qualche cucchiaino di olio extravergine, avrete grattugiato la scorza del limone e dell'arancia (ma vanno benissimo anche bergamotto e mandarino), foglie spezzettate – con le

dita! – di origano fresco, basilico e menta, qualche pomodorino secco tagliato a *julienne* e 1 manciata di capperi sotto sale precedentemente sciacquati. Versate nella ciotola il sorgo cotto e conditelo bene con questo mix di olio e di aromi, aggiungendo se serve un po' d'olio e aggiustando di sale. Riempite con il sorgo condito degli stampini, lasciateli riposare e capovolgeteli al momento di servire.

Cous cous gluten free

Due doverose parole sulla quinoa, per chi ancora non conoscesse le sue tante doti. Originaria dei Paesi andini, non è

una graminacea, ma una parente degli spinaci e quindi, come il nostro prezioso grano saraceno e come il sorgo, è naturalmente priva di glutine.

CHE COSA SERVE

Per 4 persone: 400 g di quinoa in grani (ma per questa ricetta vanno bene anche il sorgo o il grano saraceno); 200 g di pomodorini ciliegini di stagione; 150 g di piselli (anche surgelati); 1 patata viola; 100 g di cimette di broccoli; 1 carota grossa; 2 zucchine; 150 g di gamberetti sgusciati; basilico; menta; timo limoncino; 1 limone; olio extravergine di oliva; sale e pepe q.b.; curcuma in polvere.

COME SI PREPARA

Il procedimento è facile e veloce: sciacquate i chicchi di quinoa (ma anche di sorgo o di grano saraceno) e poi metteteli a cuocere in una pentola con 1 litro di acqua salata. Il rapporto è infatti di 250 millilitri di acqua per ogni 100 grammi di prodotto, in modo che si cuocia assorbendola tutta, senza doverla nemmeno scolare. Nel caso, tenete a portata di mano dell'altra acqua salata calda da aggiungere via via per evitare che si attacchi. Nell'acqua di cottura aggiungete anche 4 cucchiaini di curcuma in polvere (1 cucchiaino a persona). Nel frattempo, lavate i pomodorini e tagliateli in quattro; lavate le verdure e riducetele a dadolata; saltate il tutto in padella in un filo d'olio

insieme con i piselli, regolando di sale. Devono rimanere al dente. Da ultimo aggiungete i gamberetti, che cuociono in pochi secondi. In una ciotola unite la quinoa e le verdure insaporendo il tutto con gli aromi e con la scorza del limone grattugiata; mescolate bene aiutandovi con un po' d'olio extravergine. Questo cous cous è ottimo in estate sia tiepido sia freddo.

Quiche di champignon

Per questa e per altre quiche è possibile preparare un'ottima pasta brisée, ovviamente senza zucchero e senza glutine. Oltre a essere la base ideale per

altre ricette salate, cambiando soltanto la farcitura a seconda delle verdure preferite (o che si hanno già in casa, magari già cotte e avanzate dal giorno prima), risulterà validissima anche per torte o crostate dolci da realizzare con marmellate anch'esse senza zucchero – o che ne contengono pochissimo – o con la frutta. Queste ultime torte le raccomandiamo soprattutto come una ghiotta, sana, valida e anche economica alternativa alle pessime merendine industriali che purtroppo sono onnipresenti sulle tavole della prima colazione degli italiani. Mentre non dovrebbero proprio mai esserci. Mai! Il vantaggio, oltre a quello di dare al mattino ai propri bimbi (ma anche a noi

stessi) una colazione nutriente e salubre, consisterà nel fatto che, tagliandola via via a fette e conservandola sotto una campana di vetro, la “vostra” torta o crostata potrà durare qualche giorno. Dipenderà da quanti siete in famiglia. Un ulteriore plus da non sottovalutare, oltre al valore aggiunto salutistico, sarà di non creare ulteriore spazzatura, come buste di cellophane, scatole di cartone e altro.

CHE COSA SERVE

Ingredienti per un panetto di impasto sufficiente per una tortiera standard di circa 30 cm di diametro: 200 g di farina di riso; 50 g di farina di grano saraceno; 100 g di olio extravergine di oliva, pari a circa 115-120 ml di un misurino per

liquidi; 1 pizzico di sale; 1 bicchiere d'acqua.

Per la farcitura: 200 g di funghi champignon; 1 zuccina; 1 cipolla (dorata o rossa, fate voi); 1 uovo intero e 1 tuorlo; maggiorana fresca o secca; 200 g di ricotta di pecora; olio extravergine di oliva; pepe e sale; noce moscata.

COME SI PREPARA

Mescolate bene le due farine con 1 pizzico di sale e formate una “fontana” sul piano di lavoro infarinato. Versate un po’ alla volta l’olio e fatelo assorbire bene con le dita o con l’aiuto di una forchetta. Poi iniziate ad aggiungere poco alla volta l’acqua fino a quando

l'impasto non risulterà morbido, elastico e ben idratato. Fatene una palla che avvolgerete nella pellicola trasparente e riporrete in frigorifero. Affettate sottile la cipolla e fatela appassire piano piano con 2 cucchiaini di olio di oliva; aggiungete la zuccina affettata anch'essa sottile, fatela ammorbidire per qualche minuto. Da ultimi versate in padella i funghi tagliati a fettine (al supermercato potete trovarli anche già affettati) e fateli cucinare senza che però si sfaldino. Poi mettete questo mix in una ciotola dove aggiungerete la ricotta e l'uovo intero. Mescolate bene, aggiustate di sale, aggiungete una macinata di pepe, una grattata di noce moscata e un pugno di foglie di

maggiorana. Mescolate ancora per rendere il tutto omogeneo. A questo punto prendete dal frigo la pasta, stendetela con il matterello sul piano infarinato (già che ci siete, usate pure la farina di riso) fino a ottenere un disco di 3 millimetri di spessore. Prendete un foglio di carta da forno, bagnatelo sotto il getto dell'acqua, strizzatelo bene e fatelo aderire al fondo e ai bordi della tortiera che fodererete con il disco di pasta. Vi rivelo un trucco per evitare di rompere l'impasto: infarinate leggermente anche il lato superiore del disco di pasta e ripieгатelo prima in due e poi in quattro, in modo da ottenere una sorta di triangolo dal bordo ricurvo. Risulterà più maneggevole. A questo

punto sollevatelo e sistematelo come fosse uno “spicchio” a coprire un quarto della tortiera, apritelo poi in due tempi, dal “quarto” a metà e poi l’altra metà, fino a rivestire completamente la forma. Fatelo aderire bene e bucherellate il fondo con le punte di una forchetta. Infine, riempitelo con il mix senza lasciare vuoti, aiutandovi con un cucchiaino o con una spatola, ripiegate leggermente i bordi verso l’interno, spennellateli con il rosso d’uovo e passate nel forno preriscaldato a 180 °C per 35-40 minuti. Sfornate, lasciate riposare per un quarto d’ora e servite la quiche a fette.

Le varianti

Sono infinite, a seconda dei gusti e della stagionalità delle verdure. Fermi restando la preparazione dell'impasto descritta per la ricetta con gli champignon, il trucco per disporre l'impasto nella tortiera senza incorrere nel rischio di “strappi” – non c'è nulla di peggio e di più avvilente che trovarsi tra le mani un disco di pasta ridotto a un colabrodo appena si accenna a sollevarlo! – il rispetto della stessa temperatura del forno nonché della medesima regolazione del timer, non c'è che da dare sfogo alla fantasia.

Quiche trevigiana

Per la farcitura occorrono 3 bei ciuffi di radicchio rosso trevigiano, meglio se del tipo “tardivo”; 1 cipolla (dorata o rossa, fate voi); 1 carota per addolcire un po’ l’amarognolo tipico del radicchio; 1 uovo intero e 1 tuorlo; 5 gherigli di noce tritati che aggiungeranno una nota croccante; 250 grammi di ricotta di pecora; olio extravergine di oliva; pepe e sale; noce moscata oppure, se riuscite a trovarla in un negozio ben fornito di spezie inusuali, una fava di Tonka, una deliziosa spezia di origine sudamericana che in cottura regala alle verdure un tocco di sapore quasi candito. Eliminate la radichetta legnosa

che tiene insieme le foglie dei ciuffi di radicchio, lavatene bene le foglie, scolatele e riunendole con una mano di nuovo a ciuffo, tagliatele trasversalmente a pezzi di 2-3 centimetri e tenetele a parte. Affettate la cipolla sottile e ammorbiditela in padella, senza bruciarla, con qualche cucchiaino d'olio. A questo punto aggiungete il radicchio tagliato e cuocetelo a fiamma medio bassa, in modo da non asciugarlo troppo, ma soltanto per rendere più tenera la parte bianca. Trasferite il tutto in una ciotola dove unirete la ricotta e l'uovo intero. Mescolate bene, aggiustate di sale, aggiungete una macinata di pepe, una grattata di noce moscata o di fava di Tonka. Mescolate

ancora per rendere il tutto omogeneo e versatelo nella tortiera che avrete rivestito con la pasta brisée (bucherellate sempre prima il fondo). A questo punto non vi resta che ripiegare leggermente i bordi verso l'interno, spennellarli con il rosso d'uovo e passare nel forno preriscaldato a 180 °C per 35-40 minuti. Sfornate, lasciate riposare per un quarto d'ora e servite la quiche a fette.

6

SECONDI A NESSUNO

Chi è già arrivato fin qui con la lettura avrà notato come nei piatti elencati si possa leggere una marcata e mai nascosta prevalenza di sapori del nostro Sud. Vero. E chi mi conosce sa perché. A chi invece non mi conosce lo dico io: pur se nata e cresciuta nel profondo Nord, a Milano, il mio sangue è per metà siciliano. Volendo essere onesta fino in fondo, posso anche aggiungere che la metà più solare e marina tende a prevalere su quella fatta di nebbie, pianure e brume. Che amo altrettanto, per non essere fraintesa. Ma è un fatto

che a tavola la mia predilezione vada a quei piatti, a quegli accostamenti di sapori, a quei profumi che mi “parlano” della mia adorata isola. C’è quindi una prevalenza di pesce, di sapori agrodolci, di aromi freschi e delicatamente prepotenti come quello del finocchietto selvatico.

È anche – ma qui parla il medico – **una cucina più sana e leggera, che ignora per esempio il burro, che limita molto la carne e che dà ampia prevalenza ai prodotti del mare e della terra.** A darmi man forte e a sostenermi, ma spesso addirittura a superarmi in queste preferenze gastronomiche, è mio marito – giornalista di lungo corso, oggi romanziere – appassionato quanto abile

chef per diletto, che mi ha dato una mano fondamentale “traducendo” in ricette concrete le mie raccomandazioni salutistiche. La cosa curiosa è che lui è invece al 100% friulano, per di più naturalizzato milanese da una vita. Eppure... Eppure i risultati li potete intuire dalle ricette che seguono.

Sgombri al profumo di agrumi

Ricco di omega-3, lo sgombro è uno dei pesci più sani e a buon mercato dei nostri mari. Non ha nemmeno squame, il che significa tanto lavoro in meno! Infine, è di facile reperibilità. Il solo

appunto che qualcuno potrebbe rivolgergli riguarda il suo forte sentore di mare. Ma la saporitissima e facilissima ricetta che segue serve a eliminare al tempo stesso questo eventuale problema, se problema ci fosse!

CHE COSA SERVE

Per 4 persone: 4 filetti di sgombro (nel caso non siate abituati, fateveli dare già sfilettati); 2 arance o 2 pompelmi oppure 2 bergamotti (se riuscite a trovarli!), ma vanno bene anche 2-3 limoni non trattati; sale q.b.; timo fresco q.b.; olio extravergine di oliva q.b.

COME SI PREPARANO

Prendete i vostri agrumi preferiti.

Volendo, potete anche usarne diversi, combinandoli tra loro, dato che non c'è una regola. Spremeteli e versate il succo in una teglia di ceramica o di vetro. Prendete i filetti di sgombro, sciacquateli sotto acqua corrente, asciugateli con carta da cucina e adagiateli nel succo di agrumi con la pelle all'insù. Li lascerete così in frigorifero, in questa marinatura agra, per almeno 2 ore. Trascorso questo tempo, aiutandovi con un piatto o con una paletta da cucina per trattenere i filetti, scolate dentro al lavello il succo degli agrumi, che non solo si porterà con sé buona parte di quel sentore di mare che alcuni commensali magari non gradiscono, ma soprattutto regalerà allo

sgombro una delicatissima e gradevolissima nota agrumata. A quel punto massaggiare sulla pancia i filetti con un mix di pochissimo olio, sale, timo e buccia di agrumi grattugiata. Infine poneteli di nuovo a pancia in giù su una teglia ricoperta di carta da forno. Infornate a 140 °C per 8-10 minuti.

Spezzatino di zucca

Per questa ricetta al 100% vegetariana – e volendo anche un po' vegana, dal momento che ci sembra giusto e corretto accontentare un po' tutti – il consiglio è quello di usare una capace pentola di coccio dotata di coperchio. I sapori e i

profumi delle verdure e degli aromi ne risulteranno così esaltati. Un consiglio ulteriore è di dotare la vostra attrezzatura di cucina di una *tajine*, la particolare pentola magrebina composta da un ampio tegame di terracotta dai bordi abbastanza alti e da una sorta di alto coperchio a forma di cono, con un forellino al vertice come “sfogo” per l’umidità. Si usa su uno dei fuochi della cucina con un rompifiamma e assicura una cottura omogenea, gustosa e oltretutto sana. Ulteriore vantaggio: lasciando la fiamma medio bassa cuoce rapidamente gli ingredienti in una “campana” di vapore senza doverli nemmeno rigirare.

CHE COSA SERVE

Per 4 persone: 1 kg di zucca tagliata a cubi abbastanza grossi, di 3 cm per lato; 1 cipolla rossa tagliata a faldoni; 1 spicchio d'aglio; 1 pezzetto di zenzero affettato sottile; 1/2 verza tagliata a striscioline; circa 10 pomodorini tagliati in due; 3 patate viola in dadolata grossa; 1 gamba di sedano; eventuali altre verdure crude (carote, gambi di carciofo, topinambour, sbizzarritevi) – anch'esse tagliate in modo grossolano – che vi fossero avanzate; 1 manciata di foglie di menta; 1 cucchiaino di curcuma in polvere; olio extravergine di oliva; sale e pepe q.b.

COME SI PREPARA

Mettete tutti gli ingredienti tagliati a

pezzi, più gli aromi e le spezie, nel tegame o nella *tajine* con 3 cucchiaini di olio e mezzo bicchiere d'acqua. Mescolateli bene e coprite con il coperchio facendo cuocere il tutto per mezz'ora, mescolando di tanto in tanto, se usate il tegame tradizionale, e soltanto alla fine, se avete la *tajine*. Spegnete la fiamma, lasciate riposare e servite. Ottimo anche freddo come contorno o come pietanza completa.

Polpette rosse (e solidali)

CHE COSA SERVE

Per una trentina di polpette: 250 g di lenticchie rosse (altrimenti usate quelle

che trovate in negozio, dando magari la preferenza “solidale” a quelle squisite di Castelluccio di Norcia, uno dei centri maggiormente colpiti dal terremoto dell’agosto 2016); 1 spicchio d’aglio (se di vostro gradimento); 1 patata di media grandezza, meglio se di quelle viola che suggeriamo sempre di preferire in quanto prive di glutine, ma soprattutto perché ricche di antiossidanti – le antocianine – che proteggono l’organismo contro il cancro e danno una mano a rallentare l’invecchiamento (ne hanno addirittura di più rispetto ai mirtilli); 1 porro; 150 g di ricotta di pecora; 1 uovo; 150 g di pangrattato di riso; sale e pepe q.b.; olio extravergine di oliva.

COME SI PREPARANO

Lavate bene le lenticchie e mettetele in ammollo in acqua per 2 ore. Lavate accuratamente la patata viola senza pelarla (darà corpo, morbidezza e colore all'impasto delle polpette) e fatela bollire bene, perché deve essere tenera. Intanto avrete sciacquato le lenticchie e le avrete messe a bollire fino a quando saranno cotte (ci vorranno almeno 40 minuti). Fatele intiepidire e poi trasferitele nel mixer insieme alla patata bollita e affettata, al sale quanto basta (assaggiate), al pepe, al facoltativo spicchio d'aglio, alla ricotta e al porro crudo tritato finemente. Frullate bene il tutto fino a ottenere un impasto morbido e asciutto, facilmente

lavorabile con le mani. Ricavatene delle polpette che metterete via via, a parte, su un vassoio coperto con carta da forno. In una ciotola sbattete l'uovo con 1 pizzico di sale, passatevi le polpette e poi ripassatele nel pangrattato di riso. A quel punto non resta che cuocerle e farle dorare nell'olio caldo. Asciugatele dall'unto in eccesso su carta paglia e servitele tiepide.

Polpette di ceci

Questo piatto, ideale anche per chi è celiaco o intollerante al glutine, è economico e di facile realizzazione. Ne esistono ovviamente diverse versioni, di

gusto perlopiù mediorientale, ma dal momento che in cucina – a nostro avviso – le regole sono fatte per essere cambiate e la fantasia dovrebbe essere sempre l'ingrediente principale, lo abbiamo reso più “italiano” nei profumi e nei sapori.

CHE COSA SERVE

Per 4 persone: 500 g di ceci; 1 patata bollita; 1 uovo; 1 mandarino; 1 cucchiaino di peperoncino in polvere; 1 mazzetto di basilico; 1 spicchio d'aglio; pangrattato di riso; olio extravergine di oliva e sale q.b.

COME SI PREPARANO

Lavate bene i ceci e metteteli in ammollo alla sera in acqua con 1

cucchiaino di bicarbonato per una notte intera. All'indomani sciacquateli bene e versateli in una pentola, se possibile di coccio, ovviamente usando il rompifiamma, dove avrete fatto insaporire qualche cucchiaino d'olio con lo spicchio d'aglio. Mescolate bene in modo che i ceci assorbano il condimento e aggiungete acqua tiepida fino a ricoprirli bene. Mettete il coperchio e lasciate sobbollire per almeno 2 ore. Assaggiateli, dovranno essere molto teneri. Quindi scolateli. Una volta raffreddati, lavorateli con il frullatore a immersione o in un robottino da cucina con la patata bollita affettata, la buccia grattugiata del mandarino, il peperoncino e l'uovo intero. A questo

punto passate il mix in una ciotola capace, aggiungete le foglie di basilico spezzettate e regolate di sale. Formate delle polpette con le mani, passatele nel pangrattato di riso e cucinatele in olio extravergine di oliva rigirandole fino a quando saranno ben dorate su tutti i lati. Mettetele su un foglio di carta paglia per eliminare l'olio in eccesso e servitele tiepide.

Manzo “in” foglia

Pur ribadendo che la carne rossa rientra tra gli alimenti da ridurre al massimo in un sano regime alimentare – una volta ogni 10-15 giorni per chi non ha malattia

oncologica – rimane il fatto che a chi la ama non la si possa negare del tutto. Magari facendo attenzione al tipo di cottura (la griglia no!) e arricchendola con profumi e aromi insoliti. Come in questa ricetta che “ruba” molto alla tradizione siciliana.

CHE COSA SERVE

Per 4 persone: circa 20 foglie di limone biologico (fatevele mettere da parte dal vostro fruttivendolo); 1 limone biologico; 1 cipolla piccola; 500 g di carne di manzo magra macinata; qualche pomodorino secco; 1 spicchio d’aglio; 1 manciata di pistacchi tritati grossolanamente; sale e olio extravergine di oliva q.b.

COME SI PREPARA

Lasciate le foglie di limone in acqua fredda per circa 1 ora, quindi lavatele molto bene sotto il getto dell'acqua corrente e infine asciugatele con cura e mettetele da parte. Lavorando con le mani, impastate la carne macinata con i pomodorini secchi (sciacquati bene anche quelli) tagliati finemente, lo spicchio d'aglio e la cipolla tritati, il trito di pistacchi, la scorza grattugiata del limone, poco sale e qualche cucchiaino di olio di oliva. Dovete ottenere un impasto dove gli aromi aggiunti siano ben distribuiti. Sempre con le mani, formate delle polpette che schiacterete fino a dare loro una forma allungata come un uovo, ma di

dimensione più piccola. Su una teglia coperta da carta da forno disponete metà delle foglie di limone separate l'una dall'altra. Su ciascuna adagiate una polpetta e copritela con una seconda foglia di limone. Passate in forno a 180 °C per pochi minuti, magari sotto il grill.

Mattonelle di coda di rospo

CHE COSA SERVE

Per 4 persone: 1 kg di polpa di coda di rospo o di rana pescatrice (chiedete al vostro pescivendolo di darvi solo i filettoni, togliendo la grossa spina dorsale), pesce senz'altro un po' caro, ma dalle carni delicate e saporite; 2

patate; 1/2 kg di pomodorini ciliegini; 2 arance; origano fresco; sale; zucchero; olio extravergine di oliva; curcuma in polvere.

COME SI PREPARANO

Non è una ricetta difficile, solo un po' laboriosa. Per prima cosa, con un buon coltello dalla lama pesante, tagliate la polpa del pesce a "tartare" grossolana, non troppo fine. Poi mettetela a marinare in frigo per 1 ora in una ciotola con il succo delle arance e foglie di origano fresco. A parte preparate i pomodorini "confit": lavateli, tagliateli in due o in quattro, spolverateli di sale e zucchero e infornateli su una piastra coperta di carta da forno per 1 ora e mezzo a 70 °C.

Dovranno ammorbidire appena. Pelate le patate, tagliatele a dadolata e fatele saltare in padella in olio dove avrete stemperato 1 cucchiaino di polvere di curcuma che, oltre a essere una spezia dalle provate doti antitumorali, darà alle patate un bel colore giallo. Aggiustate l'umidità aggiungendo via via, se serve, cucchiariate d'acqua calda e procedete così finché la dadolata non risulterà al dente. Regolatele di sale e mescolate. Mettete un po' di dadolata nel fondo dei coppapasta individuali posti su una piastra coperta di carta da forno; pressate leggermente con le dita o con l'apposito "pigino", anche se va benone il fondo di un piccolo bicchiere. Lo strato di patate dovrà essere spesso

all'incirca 2 centimetri. A questo punto riempite i coppapasta con la polpa di coda di rospo aromatizzata e mettete la teglia nel forno già caldo a 180 °C per 10 minuti. Sformate le mattonelle nei piatti, accompagnandole con i filettini di pomodoro “confit”. Decorate con rametti di origano fresco e un giro d'olio.

***Quenelles* di polpo al Marsala**

CHE COSA SERVE

Per 4 persone: 1 polpo (o piovra) da 1 kg; 1 patata; 1 manciata di pomodorini secchi; 3 cucchiaini di capperi sotto sale;

sale; olio extravergine di oliva; alloro; 1 limone; 1 insalata valeriana; vino Marsala.

COME SI PREPARANO

Nel caso non abbiate voglia di procedere alla pulizia del polpo, potete acquistare anche quello che si trova già pulito e tagliato nei banchi frigo. Se invece preferite la prima ipotesi, pulitelo togliendogli gli occhi e il becco che si trova al centro dei suoi otto tentacoli e poi lavatelo bene sotto l'acqua corrente. Nel caso non ve la sentiate, fatelo fare al pescivendolo. Un tempo, per ammorbidirlo, il polpo veniva battuto, ma il trucco è quello di acquistarlo due giorni prima dell'uso, lavarlo e congelarlo. Lo scongelamento

avrà in seguito l'effetto di "spaccare" le fibre, rendendolo tenero. Tenendolo per la testa, calate il polpo nell'acqua bollente aromatizzata con la scorza del limone e qualche foglia di alloro; dovete tuffare ed estrarre due o tre volte i tentacoli fino a quando si arricceranno. A quel punto immergete il polpo completo, coprite la pentola e lasciate bollire per 50-60 minuti. Per questa ricetta dovrà risultare molto morbido. Fatelo intiepidire, tagliatelo a pezzi piccoli e frullatelo molto fine insieme con i pomodorini secchi ammollati in acqua e strizzati, i capperi sciacquati, un filo d'olio e una spruzzata di Marsala. Per rendere l'impasto più malleabile, unitevi anche 1 patata bollita e

schacciata. Riponete in frigo l'impasto ottenuto perché assorba tutti gli aromi aggiunti. Al momento, aiutandovi con due cucchiaini, ricavatene delle *quenelles*. Se non ne siete capaci poco importa: andranno benissimo anche delle piccole polpettine da arrotolare tra i palmi delle mani. Servitele su un letto di insalatina fresca, tipo valeriana, condita con un filo d'olio e sale. Accanto a ogni piatto, un bicchierino di Marsala.

Maiale “d’India”

Diciamolo subito: stando alla filosofia di fondo del libro, questo piatto è una doppia concessione. O meglio, un

doppio “strappo”. Un primo strappo in quanto parliamo di carne, alimento che concedo una volta ogni 10-15 giorni al massimo; e un secondo strappo in quanto il protagonista della ricetta, suo malgrado, è il maiale. Ma i carnivori esistono e di conseguenza – fatti salvi i malati oncologici ai quali la carne va negata soprattutto se la patologia riguarda l’apparato digerente – non li posso ignorare. Quanto alla materia prima, un filetto di maiale cresciuto libero – e quindi sano – va benissimo; l’ideale sarebbe il Nero dei Nebrodi, razza autoctona siciliana molto simile a un cinghiale sia per forma sia per colore. Le sue carni sono toniche e poco grasse.

CHE COSA SERVE

Ingredienti per 4 persone: 1 filetto di maiale da 400 g, tagliato in quattro rondelle; vino rosso (Cerasuolo o Nero d'Avola, in coerente omaggio alla territorialità); farina di carrube (ingrediente che troverete in altre ricette; dal sapore piacevolissimo, ha anche il merito di essere *gluten free*); salvia; sale; olio extravergine di oliva; 4 grossi fichi d'India maturi ma ben sodi.

COME SI PREPARANO

In una padella dal fondo pesante, a fuoco medio, preparate una salsina veloce mescolando bene il vino rosso e la farina di carrube insaporiti con qualche foglia di salvia spezzettata e pochissimo sale. Alzate la fiamma e in questa salsa

cuocete le rondelle di maiale fino a glassarle. Salate a cottura ultimata. Contemporaneamente, in una padella antiaderente ben calda e appena unta d'olio, scottate i fichi d'India che avevate già pelato e tagliato a rondelle. Servite i filetti con le rondelle di fichi d'India, irrorando il tutto con gocce del sughino rimasto.

Millefoglie di Ragusano e fichi

Premessa: anche questa ricetta rientra fra gli “strappi” alla regola del mio regime alimentare, regime nel quale una porzione di formaggio, soprattutto se di

latte vaccino, deve rappresentare appunto un'eccezione da concedersi di tanto in tanto e che non deve mai diventare abitudine quotidiana. I motivi li ho ben chiariti nella prima parte di questo volume: i formaggi, pur se di altissima qualità come il Ragusano DOP (Denominazione d'Origine Protetta), apportano un forte carico di fattori di crescita, ormoni, caseina e grassi che li devono far considerare come “regali” da concedersi saltuariamente. In questa ricetta semplicissima e molto “territoriale” la sapidità di quello che in Sicilia veniva chiamato *Cosacavaddu*, ma anche *scaluni* per la sua forma a parallelepipedo che ricorda proprio il gradino di una scala, viene esaltata dal

contrasto con la dolcezza dei fichi freschi di stagione. Il pregio di questo prodotto isolano deriva dall'uso esclusivo di latte di vacche di razza modicana; mucche "felici" in quanto libere di alimentarsi al pascolo con le essenze spontanee e le erbe dell'altopiano Ibleo, eventualmente integrate da fieno.

CHE COSA SERVE

Per 4 persone: 250-300 g di formaggio Ragusano DOP; 4 fichi freschi di stagione; vino Zibibbo.

COME SI PREPARA

Tagliate il Ragusano sottilissimo con l'affettatrice o con una mandolina manuale regolata al minimo. Disponete

poi le scaglie a strati, sui singoli piatti, alternandole con cucchiariate di polpa di fichi aromatizzata in precedenza con vino Zibibbo. Il risultato sarà una sorta di millefoglie dolce/salata. In dose mini può essere un ottimo antipasto, in quantità normale anche un eccellente dessert accompagnato ovviamente da un bicchierino del medesimo Zibibbo.

Tortini di palamita

Innanzitutto devo ricordare che la palamita è un pesce azzurro che, come gli altri componenti della sua folta famiglia ittica, generosa dispensatrice di sapori e di sanissimi grassi omega-3,

viene spesso sottovalutato. Capita – ed è un paradosso – quando un pesce non viene considerato come “abbastanza” pregiato, almeno da parte di certi bizzarri consumatori. Ma un amante del vero sapore di mare non avrà dubbi: tra la delicatezza di un branzino (che se di allevamento rischia però di essere spesso sciapo al palato) e la “forza” di questa sorta di mini tonno, non avrà dubbi. Mini tonno la palamita lo è già nell’aspetto: siluro argenteo, ama nuotare nei fondali e anche per questo ha una carne rossa e soda.

CHE COSA SERVE

Per 4 persone: 4 filetti di palamita; 2 cipolle; 2 patate; aromi a scelta (finocchietto selvatico, basilico, origano

fresco, timo a scelta); semi di finocchio; 1 limone; olio extravergine di oliva; sale q.b.

COME SI PREPARANO

Affettate sottili le cipolle e fatele “sudare” per qualche minuto in padella con un filo d’olio. Distribuitele poi così stufate sul fondo dei coppapasta, formando uno strato di 1 centimetro. Pigiare con le dita (ben lavate) o con un cucchiaino. Affettate la patata sottilissima bagnata d’olio e salata e disponetene uno strato sopra la cipolla. Su questo strato mettete la palamita tagliata a dadini che avrete aromatizzato precedentemente in una ciotola con le foglie degli aromi spezzettate, 1

cucchiaino di semi di finocchietto e la scorza grattugiata del limone. Pigiare delicatamente in modo da far aderire la polpa del pesce alle pareti dei coppapasta. “Chiudete” il tutto con un altro strato di fettine sottili di patate leggermente dorate su una padella antiaderente appena unta. Passate in forno a 180 °C per 10 minuti. Sfornate e appoggiate i coppapasta sui singoli piatti. Aiutandovi con un cucchiaino sfilateli via.

Scorfano al verde con “brivido” rosso

CHE COSA SERVE

Per 4 persone: 4 filetti di scorfano; 1 bel mazzo di finocchietto selvatico o di altri aromi a foglia verde come menta o basilico (quello che trovate o a vostro piacimento); pomodorini ciliegini tipo Pachino; 100 g di ricotta di pecora; 200 g di quinoa in chicchi; 1 spicchio d'aglio; olio extravergine di oliva; sale e pepe q.b.; 1 albume.

COME SI PREPARA

Per la crema verde: stufate leggermente il finocchietto selvatico con uno spruzzo d'acqua. Poi salatelo, frullatelo e passatelo al colino fine e mescolate fino a ottenere una crema densa e morbida.

Per le cialde: cuocete in acqua poco salata la quinoa, scolatela, fatela intiepidire e poi mescolatela bene con

l'albume d'uovo appena montato, ma non a neve, e schiacciate con il matterello tra due fogli di carta da forno l'impasto così ottenuto. Adagiatelo in una teglia e passatelo al forno per 10 minuti a 100 °C, dopodiché estraete la teglia, togliete il foglio superiore, tagliate la cialda a dadi (o a tondi con un coppapasta) e rimetteteli in forno fino a quando si saranno asciugati diventando croccanti.

Per il sorbetto di pomodoro: tagliate in quattro i ciliegini di Pachino, eliminate i semi e frullateli finissimi (eventualmente passateli al colino cinese) insieme con 1 pizzico di sale, foglie di basilico e un po' di ricotta. Mettete il composto nella gelatiera e fatela lavorare per circa 1

ora, mettendo poi il sorbetto in freezer.

Scottate velocemente in padella con un filo d'olio i filetti di scorfano appena salati. Sul fondo di ogni piatto, con un cucchiaino, stendete un fondo di crema verde, appoggiatevi sopra il filetto di scorfano e una cialda di quinoa. Accanto, una coppetta di sorbetto di pomodoro decorata con un rametto di finocchietto (o di menta o di basilico).

Sformatini di cocuzza e Ragusano

Innanzitutto è doveroso chiarire che cosa sia la cocuzza. Chiarimento senz'altro inutile se chi sta leggendo questa ricetta

è siciliano o di qualche regione del Sud Italia, ma senz'altro necessario per chi – per dirla con il poeta – vive invece “altrove”. Soprattutto se l'altrove è il Nord, pur se ormai i buoni verdurai le hanno in vendita anche a latitudini settentrionali. La cocuzza, o *cocuzza longa*, detta anche zucchetta da pergola (*Lagenaria longissima*) ma altresì nota come *zucca serpente* di Sicilia, assomiglia a una zucchina color verde chiaro, ma lunga fino a 1 metro e a volte anche più. Se cresce in pergola, appesa, si sviluppa diritta come un grosso randello, mentre se viene lasciata “libera” di svilupparsi a terra, tende a incurvarsi, assomigliando appunto a una serpe. Il sapore, in compenso, è

dolcissimo. La raccolta avviene da giugno a settembre, mentre le sue cime morbide e arricciate, note come *tenerumi*, vengono raccolte già a maggio per essere utilizzate in diverse ricette, la più nota delle quali è una minestra di grandi sapori e dallo straordinario e benefico potere rinfrescante.

CHE COSA SERVE

Per 4 persone: 1 cocuzza di almeno 80 cm di lunghezza; 1 cipolla; aglio; olio extravergine di oliva; foglie di menta; origano fresco; 2 uova; 200 g di formaggio Ragusano; sale.

COME SI PREPARANO

Tagliate la cocuzza in pezzi più maneggevoli, di circa 20 centimetri,

lavateli bene e tagliateli prima in quattro per il lungo e poi in pezzi più piccoli. Fate ammorbidire a fuoco medio questa sorta di dadolata in una base di olio extravergine, cipolla, spicchio d'aglio in camicia, foglie di menta e origano fresco, aggiungendo via via dell'acqua per non far bruciare. Poi togliete lo spicchio d'aglio e passate tutto al frullatore a immersione insieme con il formaggio Ragusano grattugiato e i rossi d'uovo (tenete da parte gli albumi) precedentemente sbattuti con 1 pizzico di sale fino a ottenere un impasto soffice e chiaro. Poi unite delicatamente, all'impasto ottenuto, le chiare d'uovo montate a neve. Mettete questa sorta di crema in piccoli stampi individuali e

cuocete a 180 °C per 35-40 minuti.

Pescatrice in giallo

CHE COSA SERVE

Per 4 persone: 4 patate medie (meglio rosse); 4 filetti di pescatrice (coda di rospo); 1 arancia; origano fresco; curcuma; peperoncino; sale; pepe; radicchio o valeriana o finocchio affettato molto fine; 4 fichi d'India; olio extravergine di oliva; aceto balsamico.

COME SI PREPARA

Con un coltello ben affilato (non seghettato!) riducete a cubetti grossi i filetti di pescatrice e lasciateli 2 ore in

frigo in una ciotola dove avrete mescolato il succo dell'arancia, 2 cucchiaini d'olio, origano fresco e 1 pizzico di sale. Tagliate le patate a dadini e passatele in padella con un filo d'olio, aggiungendo quando serve uno spruzzo d'acqua tiepida per evitare che prendano colore. Devono ammorbidirsi, ma restando "al dente". Conditele ancora calde – per favorire l'assorbimento – con un mix di peperoncino, curcuma, 1 macinata di pepe (potenzia l'effetto benefico della curcuma) e 1 pizzico di sale che poco prima avrete sciolto in una ciotola con poca acqua tiepida senza fare grumi. Su una teglia coperta di carta da forno disponete 4 coppapasta (la misura

ideale è 8 cm di diametro per 5 di altezza) e riempite il fondo di ciascuno con la dadolata di patate, premendo leggermente. Intanto scaldate il forno a 180 °C. Estraete dal frigo la pescatrice, scolatela dalla marinatura e riempiteci la parte rimasta vuota dei coppapasta, pressando un po' con le dita sopra la base di patate. Infornate per 8-9 minuti. Poi, con un guanto da forno o con un canovaccio umido, prendete i coppapasta avendo l'accortezza di "chiuderli" sotto con una spatola, e disponeteli al centro di ogni piatto. A questo punto sfilate i coppapasta. Per condire l'insalatina di accompagnamento pelate i 4 fichi d'India (di stagione, quindi a settembre-

ottobre), frullateli, passate il succo al colino e insaporitelo con sale, olio e qualche goccia di aceto balsamico. Mescolate e servite.

***Chopitas* yogurt e zafferano**

Questa ricetta è la memoria di un viaggio a Barcellona, assaggiata in una vecchia trattoria senza nome spuntata come per magia da uno dei mille vicoli dietro alle Ramblas, là dove è bello perdersi. Ricetta individuata per caso in un menu piuttosto ricco, scelta con decisione seguendo l'istinto e il richiamo degli ingredienti non usuali, e infine apprezzata senza "se" e senza

“ma” dal palato.

CHE COSA SERVE

Per 4 persone: 800 g di moscardini freschissimi di taglia piccola; 1 spicchio d'aglio; 2 albumi d'uovo; farina tipo rimacinato di grano duro; 2 vasetti di yogurt di soia bianco; zafferano in polvere; peperoncino in polvere; sale; olio extravergine di oliva; 1 limone (o lime).

COME SI PREPARANO

Lavate accuratamente i moscardini e passateli velocemente negli albumi leggermente sbattuti dove avrete sciolto 1 pizzico di sale e 1 cucchiaino scarso di polvere di peperoncino. Poi tuffateli nella farina di rimacinato di grano duro,

sbatteteli leggermente per far perdere l'eccesso di farina e buttateli nell'olio bollente che avrete insaporito (è facoltativo, dipende dai gusti) con uno spicchio d'aglio. Friggeteli per pochi minuti, estraeteli con un mestolo metallico forato e metteteli ad asciugare su carta assorbente da cucina o meglio ancora su quella gialla pesante che usavano una volta i macellai (si trova tagliata in fogli dai grossisti del settore).

Per la crema di accompagnamento: in una ciotola stemperate bene con una forchetta o con un frustino lo zafferano (2 cucchiaini bastano) nello yogurt di soia insieme con 1 pizzico di sale e con la scorza del limone o del lime grattugiata molto fine. Servite le

chopitas su un piatto coperto da un pezzo di carta da macellaio con accanto una coppetta di crema dove intingerle via via.

Cartocci di spada a sorpresa

CHE COSA SERVE

Tranci di pesce spada (uno a testa); pomodorini di tipo ciliegino; porro; sedano; basilico; origano fresco e secco; sedano; patate rosse q.b.; sale; pepe; olio extravergine; lime.

COME SI PREPARANO

Da un rotolo di carta da forno ritagliate dei quadrati (oggi ci sono in vendita anche quelli già pronti in fogli singoli) e

mettetevi al centro, un po' sovrapposte tra loro fino a ottenere una sorta di seppur irregolare base rotonda di 10 cm circa di diametro, delle fette di patata rossa tagliate sottilissime con la mandolina e appena unte di olio extravergine; l'unto servirà a farle aderire meglio l'una all'altra, quasi "calamitandole" tra loro. Spargetevi sopra qualche granello di sale aromatizzato. Appoggiate al centro di ogni cerchio di patate il pesce spada tagliato a dadolata grossa, aggiungete i pomodorini ciliegini tagliati a metà o a quarti a seconda della dimensione, qualche anellino di porro affettato e qualche rondella di gambo di sedano. Spolverate con origano secco, con una

grattata di buccia di lime e appoggiatevi sopra foglie di origano e di basilico fresco. Condite con un filo d'olio e chiudete i cartocci con spago da forno o paglia di refe, facendo un fiocco che sia facile da sciogliere una volta servito. Cuocete in forno a 180 °C per 13 minuti. Servite i cartocci chiusi, uno per piatto, e lasciate a disposizione sul tavolo una scelta di sali e oli aromatizzati.

PS: questa ricetta si può fare anche con coda di rospo, cernia, palombo, tonno e comunque con qualsiasi altro pesce dalla carne molto soda e compatta.

Agrodolce di pesce spatola

Figlio di elezione delle acque dello Stretto, questo sicilianissimo pesce, detto anche “sciabola” per la forma lunga e piatta come una lama, si può trovare anche nei mercati ittici e nelle buone pescherie del resto d’Italia. Appartenente alla famiglia del pesce azzurro, ricco di omega-3, ha una pelle argento sottilissima e priva di lisce. Viene comunque pescato anche nel Mar Ligure e nelle acque toscane. In alternativa si può ricorrere al pur ottimo palombo, di più facile reperibilità.

CHE COSA SERVE

Filetti di pesce spatola (due a testa, di circa 15 cm di lunghezza ciascuno); menta in foglie (qualche mazzetto, in base ai gusti); 1 manciata di capperi (gli

unici degni di questo nome sono sotto sale e possibilmente nativi di Pantelleria; rifuggite dall'oltraggio gustativo di quelli sottaceto; vanno tenuti per qualche "orata" – come direbbe Montalbano – in acqua e sciacquati bene per far perdere l'eccesso salino); miele aromatizzato al finocchietto selvatico (qui il discorso della reperibilità si fa sempre più difficile, ma l'alternativa esiste e la si può trovare in qualsiasi buon supermercato: un ottimo miele di zagara, e cioè d'arancio, andrà benissimo); farina tipo rimacinato di grano duro; olio extravergine di oliva.

COME SI PREPARA

Con un coltello ben affilato – non

seghettato per evitare di fare scempio delle carni – riducete i lunghi filetti di pesce in quadrotti di circa 5 centimetri per lato. “Incipriateli” appena con pochissima farina: l’ideale è il rimacinato di semola. No, quindi, alla “00” e nemmeno alla “0” o alla Manitoba, categoricamente messe al bando in tutte le ricette di questo libro. Saltate velocemente in una padella con il manico i filetti di pesce in olio extravergine di oliva fino a metà cottura (basta un attimo) e poi riponeteli a parte in un piatto. Nell’olio rimasto in pentola, insaporito di mare, passate menta e capperi stemperandovi il miele (1 cucchiaino alla volta, perché deve restarne appena il profumo, mai troppo

dolce). Ultimo atto: ripassate in questa salsa i filetti di spatola fino a cottura (un altro attimo appena) e servite magari accompagnandoli con zucchine trifolate.

Strudel di mare

CHE COSA SERVE

Per 4 persone: 350 g di un pesce dalla polpa soda come il pescespada, il tonno, la coda di rospo o il dentice; 1 manciata di pomodorini secchi tritati; 3 cucchiaini di capperi sotto sale; foglie di basilico, menta e origano fresco; 2 cucchiaini di pinoli lasciati interi; 2 cucchiaini di pistacchi di Bronte tritati; 15 olive nere snocciolate e tritate; 100 g di formaggio

Ragusano grattugiato; olio extravergine di oliva; 1 foglio di pasta sfoglia pronta (meglio se del tipo senza glutine).

COME SI PREPARA

Con un grosso coltello riducete per prima cosa a “tartare” grossolana, ma abbastanza fine, la polpa del pesce e mettetela in una ciotola dove in precedenza avevate mescolato insieme tutti gli altri ingredienti e aromi sopra elencati con un filo d’olio. Non aggiungete altro sale perché già quello dei capperi (seppur lavati bene prima di tritarli) e la sapidità del formaggio Ragusano saranno sufficienti. Le foglie di basilico, menta e origano spezzatele con le dita, non tagliatele con una lama per lasciare così più vivi i loro aromi.

Mescolate bene la polpa del pesce e gli ingredienti della ciotola. Sul piano di lavoro srotolate la sfoglia pronta e con un cucchiaino (e se serve aiutandovi con le dita!) stendetevi sopra in modo omogeneo l'impasto di pesce e aromi, lasciando liberi alcuni centimetri ai lati. Arrotolate delicatamente su se stessa la sfoglia fino a ottenere un cilindro farcito, proprio come uno strudel di pasticceria, e adagiatela senza romperla su una teglia coperta di carta da forno. Mettete in forno già caldo, a 180 °C, per 13 minuti. Lasciate intiepidire nel forno spento, quindi estraete il rotolo e tagliatelo a grosse fette.

Bavarese di mare con aspic al mandarino

CHE COSA SERVE

100 g di polpa di pesce bianco (o di merluzzo, baccalà eccetera) a persona; succo di mandarino; gamberetti; origano; finocchietto selvatico; menta; panna vegetale (di soia o riso); colla di pesce; olio extravergine di oliva; sale e pepe; maizena; vino bianco secco.

COME SI PREPARA

Bagnate la colla di pesce e strizzatela nel succo di mandarino filtrato. Ponete sul fondo degli stampini qualche gamberetto (o una singola mazzancolla o coda di scampo a seconda della

dimensione dello stampino) e coprite a filo versando il succo con la colla di pesce. Ponete gli stampini in frigorifero aspettando che la gelatina solidifichi. Nel frattempo, in un tegame, saltate e insaporite velocemente la polpa di pesce sminuzzata usando un filo d'olio e gli aromi. Salate e pepate. Poi frullatela con poca panna vegetale fino a ottenere una crema il più possibile fluida (nel caso aggiungere ancora un filo d'olio e poca acqua), passandola con un colino in rete metallica fitta o chinois. Aggiungete a questa crema di pesce un altro foglio di colla di pesce bagnato e strizzato e versatela nello stampino. Lasciate indurire in frigorifero. A parte schiacciate le teste dei gamberi in un

padellino di rame a fuoco vivo con poco olio e una spruzzata di vino bianco, in modo da estrarne tutti i succhi. Filtrate poi il tutto per ottenere una salsina rossa profumata di mare che potete rendere più cremosa con una punta di cucchiaino di maizena. Togliete gli stampini dal frigorifero almeno 1 ora prima di servire. Accompagnate e decorate i piatti con la salsina rossa ottenuta dai carapaci.

QUEI DOLCI “STRAPPI”

Certo, quando si tratta di dolci, in un libro come questo parliamo inevitabilmente di “strappi”. Di eccezioni e mai di regola. Non posso fare altrimenti, dato che sono sempre molto severa con i miei pazienti. O meglio, per scienza e conoscenza – oltre che per esperienza – severa sono costretta a esserlo perché è da troppi anni, ogni giorno, che vedo i danni arrecati a quella macchina meravigliosa e perfetta che è il corpo umano quando invece le eccezioni diventano regola. Cedere oggi porta infatti a cedere anche

domani e così via. “Tanto che cosa vuoi che sia...”, è la giustificazione corrente.

Ma se lo strappo, anche quello dolce, rimarrà tale e cioè limitato alle occasioni di festa, se non proprio un obbligo sarà quantomeno un diritto. Una festa in famiglia, una nascita, un compleanno, una promozione e ovviamente – ma con misura! – le feste comandate, sono le eccezioni più ovvie. Senz’altro per le persone che hanno la fortuna di essere sane. Eccezioni alle quali posso aggiungere un’indicazione di massima: quella di **una licenza dolce una volta ogni otto giorni al massimo.** Che gusterete di più proprio in quanto gratificazione nel constatare quale dono sia la vita in buone condizioni di salute.

E che andrà gustata di più, dai fortunati che se la possono concedere, pensando invece a chi purtroppo non può farlo.

Perché questa mia severità nei confronti dei dolci? Dolci che per di più, da siciliana al 50%, posso garantire di amare. **Ma da medico al 100% non posso non mettere lo zucchero – anzi gli zuccheri – nel novero dei nostri peggiori nemici.** Potrei ricordare quello che tutti sanno, cioè i pericoli dell'iperglicemia e quale condizionante e umiliante schiavitù sia, per i malati di diabete, la quotidiana iniezione di insulina. Insulina che a loro è indispensabile, ma che purtroppo è anche un fattore di crescita cellulare. Potrei aggiungere il “contributo” dello

zucchero a farci aumentare di peso. Chili di troppo che significano, inevitabilmente, aumento del girovita (più che altrove), affaticando così il cuore e sottoponendolo a sforzi maggiori. Con tutto quello che ne consegue.

So di aver detto, finora, ciò che qualsiasi bravo medico sa e spiega ai propri pazienti. Ma so anche, e me ne dispiace, che sono in pochi a menzionare le altre grandi minacce dello zucchero. Per me, come oncologa, **lo zucchero è un terribile nemico per almeno tre motivi.**

Il primo motivo mi fa ritornare al **peso in eccesso**, che dal mio particolare osservatorio non considero certamente

un problema di linea o di prova costume, ma una seria minaccia alla salute: non solo per l'affaticamento del cuore, ma anche perché il grasso sottocutaneo produce estrogeni.

Il secondo motivo è che **lo zucchero è il “cibo” preferito dalle cellule tumorali**, che ci banchettano, divorandone venti volte di più rispetto a quello che fanno le cellule sane. Tutti noi, anche se individui sani – l’ho già detto ma voglio ricordarlo – abbiamo in circolazione cellule tumorali. Cellule che si replicano per di più ogni 15 giorni. In un organismo sano se ne stanno per fortuna sotto controllo, a capo chino, ma quando alteriamo il nostro equilibrio quella loro brutta testa la rialzano. E

allora iniziano i guai. Far trovare loro quotidianamente un eccesso di zuccheri significa dar loro nutrimento, mentre il mio impegno è quello di farle morire di fame.

Il terzo motivo suonerà a tutti come un paradosso: **il “dolce” zucchero ci acidifica.** E l'acidificazione dei tessuti va tenuta sempre sotto stretto controllo, come ho più volte ricordato nei capitoli precedenti.

Semifreddo al torrone

CHE COSA SERVE

Ingredienti per 4-6 persone: 200 g di torrone (scegliete quello meno morbido,

più croccante); 500 g di panna vegetale (di riso o di soia); 100 g di zucchero a velo del tipo senza glutine; 3 uova; rum q.b.

COME SI PREPARA

Sbriciolate bene il torrone, usando magari un frullatore o un robot da cucina in modo da ridurlo alla consistenza di una polvere il più possibile uniformemente fine, e tenetelo da parte. Separate i tuorli delle uova (non fredde di frigo) dagli albumi. Con una frusta elettrica o in una planetaria sbattete bene insieme i tuorli e lo zucchero fino a ottenere un composto dalla consistenza soffice e ariosa. Poi, in un'altra ciotola, montate gli albumi. A parte, fate la stessa cosa con la panna. A questo

punto, in una ciotola sufficientemente grande, mescolando sempre con delicatezza con l'aiuto di una spatola per dolci, unite insieme i tre ingredienti montati: tuorli, albumi e panna. Prendete uno stampo da plumcake e foderatelo con pellicola da cucina trasparente appena inumidita con il rum così da ricoprire tutte le pareti interne facendola aderire bene alle stesse. Infine, versate sul fondo un primo strato del composto montato e poi su quello, successivamente, uno strato di polvere di torrone. Procedete così, a strati di 1 centimetro, fino all'ultimo che sarà ancora del composto montato. Ricoprite con un altro velo di pellicola inumidita di rum e mettete lo stampo a congelare

nel freezer. Mezz'ora prima di consumarlo, passatelo nel comparto frigo normale per ammorbidirlo un po'. Rovesciatelo su un piatto di portata rettangolare sufficientemente capiente e, dopo aver rimosso la pellicola, tagliatelo a fette di 3 centimetri di spessore e servitelo.

Gelato ricotta e limoncello

CHE COSA SERVE

Per 4 persone: 250 g di ricotta di pecora; 200 g di panna vegetale da montare (vanno benissimo quelle di soia o di riso, che oltre a non avere le controindicazioni salutistiche di tutti i

prodotti derivati dal latte bovino, come ormoni, caseina e fattori di crescita, sono più leggere e risultano più gradevoli al palato nella realizzazione dei dolci in quanto dal gusto meno “coprente”); 1 pizzico di sale; 50 g di zucchero a velo, che purtroppo non è possibile eliminare del tutto (i celiaci possono usare quello senza glutine che si trova ormai in vendita anche nei supermercati); 4 cucchiaini di limoncello (l’ideale sarebbe avere anche una mamma o una suocera che lo preparano in casa!).

COME SI PREPARA

Per prima cosa, con una frusta elettrica o in una planetaria, montate bene la panna fino a portarla a una buona consistenza.

In un'altra ciotola rendete cremosa la ricotta lavorandola delicatamente con una spatola da dolci con il pizzico di sale e lo zucchero a velo. Quindi incorporatela – sempre delicatamente e senza fretta – alla panna montata. Aggiungete il limoncello, continuando a lavorare bene il tutto e mettete nella gelatiera seguendo i tempi consigliati dal manuale d'uso. Chi non avesse la gelatiera può procedere in questo modo: versate il composto in un contenitore che in precedenza avrete raffreddato nel freezer, mescolate bene e poi riponete il contenitore nel freezer per almeno 4 ore avendo l'accortezza di estrarlo almeno tre volte per mescolare il composto a intervalli di tempo regolari di 45 minuti.

Questo trucchetto vi consente di “rompere” i cristalli di ghiaccio e di ottenere così un gelato più morbido.

Eccezionale cheesecake

Anche questo dolce è uno di quegli strappi che ci possiamo concedere di tanto in tanto. Con un minimo sforzo di ricerca sulle materie prime è infatti possibile ottenere piatti gustosi e golosi, pur mantenendo sempre il focus sulla nostra salute.

CHE COSA SERVE

Per 8 persone: 130 g di biscotti senza glutine; 35 g di olio extravergine; 450 g

di ricotta di pecora; 200 g di zucchero; 2 cucchiaini di farina di riso; 5 uova; 1 pizzico di sale; 250 ml di panna vegetale; 1 vasetto di yogurt di soia bianco; il succo spremuto di 1 limone.

COME SI PREPARA

Sbriciolate i biscotti con le mani dentro una grossa ciotola in modo da non disseminare le briciole. Ai biscotti sbriciolati aggiungete poco alla volta l'olio. La "sbriciolata" deve ungersi appena, senza risultarne imbevuta. Nella ricetta tradizionale si usa margarina (vade retro Satana!) oppure burro, ovviamente fusi. Nel nostro frigorifero, però, mancano tanto la prima quanto il secondo, preferendo di gran lunga anche per i dolci il prezioso e sanissimo olio

extravergine. A questo punto riempite il fondo di una teglia apribile con il composto, schiacciandolo e compattandolo con le punte delle dita. Poi mettete la teglia in frigo: l'olio, rapprendendosi con il freddo, aggregherà le briciole di biscotto fino a formare un disco friabile ma sufficientemente compatto. Con una spatola da dolci o con un cucchiaino di legno montate delicatamente la ricotta fino a renderla cremosa e aggiungetevi via via zucchero (tenendone da parte 2 cucchiaini), farina e sale. Aggiungete 1 uovo intero più 4 tuorli, e poi la panna acida che avrete ottenuto almeno un'ora prima amalgamando in una ciotola panna, yogurt e succo del limone.

Montate bene finché tutto sarà ben amalgamato. A parte montate le chiare a neve, aggiungetevi altri due cucchiaini di zucchero e unite delicatamente al composto di ricotta. Versate il composto nella teglia raffreddata in frigo. Cuocete in forno a 150 °C per 1 ora e mezzo. Fate raffreddare in forno e poi mettete in frigo fino al momento di servire.

Cachi brûlés

In considerazione della materia prima, questa è una ricetta rigorosamente invernale, oltre che davvero veloce e facilissima. In più, anche per effetto cromatico, assicura una bellissima

figura quando la portate in tavola.

CHE COSA SERVE

Per 4 persone: 4 cachi dolci e maturi, ma di consistenza ancora abbastanza “stagna”, in modo da poter essere lavati e maneggiati senza romperli; zucchero tipo mascobado q.b.; polvere di vaniglia (e qualche stecca per decorare); 250 ml di panna vegetale; zafferano.

COME SI PREPARANO

Tagliate i cachi orizzontalmente in due metà, di cui quella sotto leggermente più grande. Spolverate il taglio delle metà più grandi con un mix di zucchero mascobado e polvere di vaniglia. Trasferitele su una teglia ricoperta di carta da forno e passatele sotto il grill a

200 °C fino alla formazione della crosta caramellata, oppure usate la pistola a gas. A parte, con un frullatore o un minipimer, riducete a una crema la polpa delle altre metà dei cachi, arricchendola con la panna insaporita con un po' di vaniglia e colorata con 1 pizzico di zafferano. Versate una cucchiata di questa crema sul fondo di ogni piatto e adagiatevi sopra la metà del caco brûlé decorando con una stecca di vaniglia.

Crème brûlée alla lavanda

Questo dolce dal delicatissimo profumo provenzale – ricetta carpita allo chef di

un relais della bellissima Vance – è uno degli strappi ammessi una volta ogni tanto. E con gli ospiti fa sempre una grande scena.

CHE COSA SERVE

Per 6 persone: 6 tuorli; 3 cucchiaini di zucchero bianco; 7 dl di panna vegetale; zucchero di canna o mascobado per la crosticina q.b.; 2-3 cucchiaini di fiori secchi di lavanda gastronomica (si trovano in erboristeria); 1 baccello di vaniglia.

COME SI PREPARA

Portate quasi a ebollizione la panna con il baccello di vaniglia inciso per il lungo, lasciatela sobbollire per 8 minuti, poi spegnete il fuoco e fate intiepidire.

Lavorate a parte i tuorli e lo zucchero con le fruste fino a ottenere un impasto chiaro e spumoso. Una volta intiepidita la panna aromatizzata, inglobatevi piano piano i rossi d'uovo montati con lo zucchero. Poi versate il composto in coppette individuali resistenti al calore che cuocerete in forno, a bagnomaria, per 40-45 minuti a 150 °C. Usate una teglia dai bordi alti facendo in modo che l'acqua al suo interno non superi la metà dell'altezza degli stampini con la crema, questo per evitare il rischio che muovendo la teglia uno schizzo d'acqua bagni il composto. Fate raffreddare e riponete in frigo almeno fino al giorno dopo. Il giorno seguente estraete le formine dal frigo e lasciatele a

temperatura ambiente il tempo necessario per togliere loro il freddo eccessivo, cospargetele in superficie di un mix di zucchero di canna e fiori di lavanda. Poi, per ottenere la crosticina caramellata, mettete le coppette sotto il grill o usate la pistola a gas.

Sformatini ricotta e pere

CHE COSA SERVE

Per 4 persone: 300 g di ricotta di pecora; cannella in polvere q.b. e una bacchetta di cannella; 4 pere mature; 100 g di zucchero a velo senza glutine; qualche cucchiaino di zucchero scuro di canna; olio extravergine di oliva; vino

dolce passito.

COME SI PREPARANO

Con una spatola impastate la ricotta con lo zucchero a velo in modo da renderla cremosa. Poi, un cucchiaino alla volta, aggiungetevi la cannella in polvere. Assaggiate fino a quando non trovate quello che, al vostro palato, sarà il giusto equilibrio tra il dolce e l'aroma della cannella. Mescolate bene.

Tenete conto che la cannella è una delle spezie usate da millenni nella medicina cinese per le sue molteplici doti benefiche: dalla sua capacità di regolare gli zuccheri nel sangue all'essere un antitumorale naturale. Inoltre migliora la memoria, allevia i dolori mestruali ed è una buona fonte di

fibre, ferro e manganese, mentre bollita in acqua con poco miele e una macinata di pepe è una straordinaria tisana disinfettante contro il mal di gola.

Con il composto riempite delle formine di ceramica da forno che avrete appena unto con un pezzo di carta da cucina imbevuto in un po' d'olio. Sul fondo delle formine mettete qualche "briciola" ricavata frantumando con le dita la bacchetta di cannella. Usate sempre carta da cucina bianca, senza disegni colorati! A questo punto passate gli stampini in forno a 170 °C per circa 20 minuti. Nel frattempo, saltate dolcemente in una pentola antiaderente le pere sbucciate e ridotte a dadolata, facendole insaporire (non caramellare)

con lo zucchero di canna e una spruzzata di vino passito. Versate un po' della dadolata sui singoli piatti di servizio, poi con un guanto da cucina, per non scottarvi, capovolgetevi sopra gli sformatini e servite.

8

PASSAMI IL PANE!

Certo, anche il pane. Ma non un pane qualsiasi e ovviamente nel rispetto di quella che è la mia battaglia quotidiana contro il glutine. Detto questo, parliamo comunque di pane. Qui troverete soltanto tre ricette, realizzabili con quelle farine che io definisco “buone” e che oggi abbiamo la fortuna di trovare in vendita quasi ovunque.

Pane saraceno

CHE COSA SERVE

Per una pagnotta da cucinare in uno stampo da plumcake (25x10 cm) che potrete consumare subito o tagliare a fette da conservare in freezer: 350 g di farina di riso; 150 g di farina di grano saraceno (in alternativa 150 g di farina di sorgo); 400 ml di acqua tiepida; 15 g di sale; 15 g di lievito per pane in polvere o in panetto; 2 cucchiaini di semi misti (lino e cumino); olio extravergine di oliva q.b.

COME SI PREPARA

In una ciotola capace, di ceramica o acciaio, unite le due farine di riso e di saraceno (o in alternativa quella di sorgo), i semi e il sale, mescolando il tutto con una spatola di legno o, meglio ancora, con una frusta manuale finché

tutti gli elementi si saranno amalgamati in modo omogeneo. Con la mano ricavate un incavo al centro del mix e aggiungetevi il lievito in polvere oppure quello in panetto sbriciolandolo con le dita. Mescolate ancora per distribuirlo. Quindi iniziate a versarvi poco per volta l'acqua tiepida facendola assorbire il più possibile. Potete procedere con l'aiuto di una spatola, ma se preferite anche con le mani. Aggiungete 2 cucchiaini d'olio extravergine e lavorate ancora l'impasto, magari trasferendolo sul piano infarinato, fino a ottenere un composto morbido ed elastico che metterete in una ciotola pulita coperta con un canovaccio umido. Lasciatelo lievitare in un luogo senza correnti.

Deve quasi raddoppiare. A questo punto prendete un foglio di carta da forno, bagnatelo sotto l'acqua corrente fino a quando si ammorbidisce e non "crocchia" più, e foderatevi lo stampo facendolo aderire bene al fondo e alle pareti. Trasferite l'impasto nello stampo e mettetelo nel forno già caldo a 180 °C per 30 minuti. Dopodiché sfornatelo, toglietelo dalla forma e rimettetelo per un'altra mezz'oretta in forno riducendo la temperatura a 150 °C. Poi lasciatelo asciugare bene.

Pane di sorgo

Questa ricetta vi regalerà una pagnotta

tonda che potrete consumare subito oppure tagliare a fette da conservare in freezer e usare di volta in volta, anche come “antica” e sana prima colazione per i vostri bambini. Basterà scaldarla su una piastra o nel tostapane e ungerla con un filo di sanissimo olio extravergine d’oliva, immenso dono di Madre Natura. La salute dei vostri figli vi ringrazierà. E quando saranno cresciuti vi ringrazieranno loro. Questa pagnotta prevede l’uso del sorgo, uno dei grani più antichi, oltre che naturalmente privo di glutine.

CHE COSA SERVE

Per una pagnotta: 350 g di farina di riso; 150 g di farina di sorgo; 400 ml di acqua; 20 g di olio extravergine d’oliva;

6 g di lievito in polvere; 5 g di sale.

COME SI PREPARA

Per prima cosa sciogliete bene il lievito nell'acqua. Poi, in una ciotola grande, setacciate le due farine, mescolandole per amalgamarle perfettamente tra loro. Versateci il mix di acqua e lievito e iniziate a mescolare con le mani fino a quando tutta la parte umida sarà stata assorbita. Poi rovesciate il tutto sul piano di lavoro infarinato e iniziate a impastare con “convinzione”, aggiungete a filo l'olio di oliva e il sale. Impastate ancora fino a quando il composto non risulterà malleabile e lustrato. Fatene una palla, ponetela in una ciotola unta d'olio, coprite con un canovaccio umido

e lasciate lievitare per 2 ore (dovrebbe raddoppiare di volume e risultare molto morbido). A questo punto riportate l'impasto sul piano infarinato e lavoratelo ancora un po' dandogli una forma tonda. Lasciatelo lievitare per un'altra oretta prima di metterlo nel forno a 250 °C per i primi 10 minuti, in modo da fargli assumere una bella crosta croccante. Poi riducete la temperatura a 200 °C per 45 minuti.

Pane di mais

Il pane di mais sarà gradito da tutti, soprattutto dai bambini. Lo potete realizzare in una teglia rettangolare,

tagliandolo poi a quadrotti come una focaccia ligure o come una pagnotta tonda o, ancora, potrete ricavarne dei panini singoli. Come nelle altre ricette di pane, anche in questa troverete solo farine senza glutine. Il mais di suo non contiene glutine, quindi per coerenza lo abbiniamo a un'altra farina che ne è priva, come quella di riso.

CHE COSA SERVE

Per una pagnotta: 150 g di farina gialla di mais; 450 g di farina di riso; 300 ml di acqua tiepida; 12 g di lievito di birra in polvere; 50 ml di olio extravergine di oliva; 5 g di sale.

COME SI PREPARA

Anche in questa ricetta il primo passo è

quello di unire molto bene le farine, in modo da renderle un tutt'uno. Raccomandazione che vale maggiormente dovendo usare una farina gialla e di grana grossa insieme con un'altra bianca e fine come quella di riso. Usate magari una frusta manuale, che svolgerà perfettamente questo lavoro. Unite quindi le due farine insieme con il sale. A questo punto aggiungete l'acqua tiepida nella quale avrete sciolto accuratamente il lievito. E iniziate a impastare con le mani sul piano di lavoro infarinato (con farina di riso) fino a quando tutta la parte umida sarà stata assorbita. Quindi aggiungete a filo l'olio di oliva e impastate ancora. Il risultato dovrà essere quello di tutti i

tipi di pane: un impasto elastico dalla consistenza soda. Mettete a lievitare. Dopo circa 2 ore deciderete se ricavarne una pagnotta unica, dei panini singoli o una forma rettangolare da tagliare a quadrotti. Infine infornate a 200 °C per 45 minuti o comunque fino a quando la superficie risulterà dorata.

CURIOSITÀ E “DRITTE”

Profumo di polvere

Un piccolo segreto per avere un grande alleato sempre a portata di mano in cucina: non buttate via le bucce d'arancia, limone, mandarino o pompelmo. Spezzatele con le mani in pezzi piccoli, posatele su un foglio di carta assorbente e lasciate che si asciughino naturalmente all'aria per qualche giorno, fino a quando diventano molto dure e ben secche. A quel punto mettetele in un frullatore o in un macinino elettrico e riducetele in una polvere il più fine possibile. Versate la polvere in un vasetto di vetro (niente

plastica!!!) e riponetelo in frigo. Un pizzico appena di questa polvere, dal profumo potentissimo, è in grado di trasformare un normale filetto di pesce in una delizia da chef: bastano una teglia, un pezzo di carta da forno, 3 minuti a 160 °C e – a cottura ultimata – un filo d’olio extravergine di oliva e qualche foglia di timo al limone.

Non si “uccidono” così gli aromi

In qualsiasi ricetta che richieda l’uso di aromi freschi in foglia – fatta eccezione per il rosmarino che può essere utilizzato in cottura come rametto intero e poi tolto oppure tritato – la raccomandazione è quella di non usare mai, per ridurli, la lama di un coltello o

di un frullatore. Non a caso nella cucina ligure tradizionale, per preparare il pesto le donne di casa ricorrono al mortaio in marmo che riduce in poltiglia il basilico preservandone gli aromi. Le lame metalliche, infatti, privano le foglie fresche di buona parte dei loro profumi e sentori. Dopo averle lavate e asciugate, spezzatele quindi a mano, con le dita (ben lavate anch'esse). Vale in qualsiasi ricetta, dal sugo di pomodoro a una zuppa.

Come ti ammorbido il polpo

Chiunque abbia avuto la fortuna di passeggiare sul meraviglioso lungomare di Bari, o di altre località marinare, sia pugliesi sia in generale del Sud Italia,

avrà notato senz'altro uomini intenti a battere sulle rocce i polpi appena pescati. È l'antico rito dei pescatori per rendere più morbide, prima della cottura, le carni ultrasode e fibrose di questo tentacolato – e gustosissimo – inquilino dei nostri fondali. Rimane quindi un fatto: noi che ahimè non viviamo al mare, ma perlopiù in città, oltre che orfani di una splendida vista e di un'aria profumata, siamo inevitabilmente privi di scogli. Battere un polpo in cucina, magari sul piano di marmo, è senz'altro possibile, ma esistono anche regole di buon vicinato. L'alternativa è un trucco usato dagli chef che potete fare vostro: dopo aver lavato e pulito il polpo, congelatelo in un

sacchetto da freezer. Poi, il giorno dell'utilizzo, lasciatelo scongelare naturalmente, senza ricorrere al microonde. Questo choc termico ha infatti l'effetto di "spezzare" le fibre dei tentacoli e renderle già molto più morbide. Il resto lo farà l'acqua bollente.

Fatelo in quattro

Quando preparate in casa l'impasto per un dolce, vi si presenta spesso un antipatico problema. Avrete certamente seguito alla lettera le istruzioni della nonna – tramandate da generazioni su quaderni scritti a mano – per realizzare l'impasto brisée o la pastafrolla. Oppure tratte da uno dei tanti manuali stampati

che avrete in casa o dalle centinaia di siti Internet dedicati alla cucina. Fin qui tutto bene: senz'altro avrete ottenuto dei panetti morbidi e ben lievitati. E senz'altro li avrete stesi a modino sul piano infarinato ricavandone dei dischi più o meno perfetti. Ma al momento di sollevarli e trasferirli di pochi centimetri, dal piano di lavoro alla tortiera, pur agendo con cautela sarete forse incappati in uno dei più avvilenti incidenti di cucina: quello di trovarvi quel disco in mano a brandelli o con degli "oblò" più grandi dei buchi dell'Emmental. Il trucco per evitare tutto questo c'è ed è semplice. Assicuratevi che il disco, ben infarinato sotto, si muova agevolmente senza attaccarsi

sotto, muovendolo con il palmo della mano. Nel caso, meglio rimpastarlo di nuovo infarinando generosamente il piano. A questo punto infarinatelo bene anche sul lato visibile. Quindi piegatelo su se stesso in due, fino a formare un semicerchio, ma senza pressare; e poi ancora in due. Otterrete così un triangolo acuto dal bordo basso, ovviamente stonato, ma molto maneggevole. Sollevatelo, sempre con cura, e trasferitelo sulla tortiera come uno spicchio che deborda un po'. Poi fate il processo inverso aprendolo in due mosse: prima a metà e con un altro movimento lento fino a coprire tutta la tortiera.

La panna (ri)cotta

Chi scrive è nemico giurato della panna in cucina, eccezion fatta per certi dolci cremosi di cui per forza di cose è parte integrante e irrinunciabile. Perché, come disse tanti e tanti anni fa il grande Luigi Veronelli, indiscusso e inimitato caposcuola dei giornalisti gastronomici italiani: “La panna in cucina è una gran puttana, in grado di coprire le peggiori magagne dei peggiori chef, o sedicenti tali”. Ma per certe ricette anche salate, come per esempio una vellutata di verdure, si può avere a volte la necessità di dare quel tocco di morbidezza in più. Certo, ci sono le panne in brick, comode e belle e pronte al supermercato; anche se in questo

caso, per via della mia convinta antipatia salutistica nei confronti del latte vaccino, consiglio semmai una di quelle vegetali, per esempio quella di riso. Ma l'alternativa "casalinga" e veloce esiste: stemperate in una ciotola, aiutandovi con un cucchiaino, la ricotta di pecora con un po' d'acqua tiepida fino ad avere la consistenza "pannosa" che desiderate.

Salvate il licopene!

Il licopene, grande arma naturale messaci a disposizione dal pomodoro quando è al massimo della sua maturazione estiva, è una straordinaria difesa soprattutto per gli uomini in quanto agisce beneficamente sulla

prostata. Dà tuttavia il massimo di sé in cottura, come per esempio quando facciamo la salsa. Peccato che alcuni cuochi, e anche molte massaie, abbiano la cattiva e sciocca abitudine di scottare i pomodori nell'acqua bollente per liberarli dalla pelle. Cattiva e sciocca abitudine perché il licopene è concentrato proprio nella pelle del pomodoro. Quindi non seguite questa abitudine e fatevi sempre la salsa usando i pomodori nella loro interezza.

Piatti di plastica? Solo con cibi freddi

Una raccomandazione salutare: se siete magari in vacanza con tutta la famiglia o con tanti amici e comprensibilmente non avete voglia di lavare i piatti, e avete

solo quelli di plastica da gettare, mi raccomando di avere sempre l'accortezza di utilizzarli esclusivamente per cibi freddi. Una pasta calda, appena scolata, rischia di lasciar passare nel cibo elementi che non dovrebbero mai finirci. Lo stesso vale per qualsiasi altra pietanza ad alta temperatura. Oggi, poi, anche nei supermercati si trovano dei piatti da gettare in carta riciclata che hanno il pregio di poter finire poi nella differenziata.

Segui la casa editrice su

[*www.mindedizioni.com*](http://www.mindedizioni.com)

[*www.facebook.com/mindedizioni*](https://www.facebook.com/mindedizioni)

e gli autori su

[*www.facebook.com/mangiarebene*](https://www.facebook.com/mangiarebene)