

Il Sistema Nervoso a Dieta

La dieta mediterranea ci aiuta a vivere bene.



di Santo Morabito*

Quando uno dice "sono a dieta" non lo dice mai sorridendo e chi lo ascolta

pensa a privazioni, rinunce, a mortificazioni continue, del corpo e dello spirito. Dieta significa invece stile di vita e, tra i vari stili, uno in particolare si è guadagnato un posto nel patrimonio immateriale dell'umanità: lo stile mediterraneo.

Non è certo fatto di rinunce qualitative, non esclude i cibi buoni e i piatti prelibati, solo le quantità devono essere proporzionali al dispendio energetico, pena un fastidioso, non solo estetico, aumento di peso.

Non è la pasta, il pane, l'olio o il vino che ci fanno ingrassare, è la loro quantità. Anche la salutare verdura e in particolare la frutta, che di questo stile sono la parte preponderante e più conosciuta, non sono prive di calorie. E' la loro sapiente miscela che ha assicurato alle popolazioni mediterranee longevità e salute. Ha aggiunto anni alla vita e vita agli anni, proteggendola dagli accidenti cardiovascolari e dalle malattie

degenerative in genere, comprese l'Alzheimer e la demenza, limitando gli inevitabili processi involutivi connessi all'invecchiamento.

Questi alimenti e gli aromi della cucina mediterranea, che danno profumi e sapori ai nostri piatti anche in q.b. (il quanto basta delle ricette di cucina), assicurano un apporto significativo di antiossidanti. Chiamiamoli flavonoidi o polifenoli, antocianine, carotenoidi, Vitamina E e C, una classe di sostanze che aiutano il nostro organismo a proteggersi dall'effetto dannoso dei radicali liberi.

Ogni giorno nel nostro organismo si formano migliaia di queste molecole altamente reattive come scorie del metabolismo o per effetto di agenti inquinati atmosferici e chimici con cui veniamo costantemente in contatto. La loro azione negativa si ripercuote sulla salute dell'intero organismo accelerando i processi di invecchiamento, deprimendo il sistema immunitario e favorendo la comparsa di malattie degenerative e di tumori.

Cerchiamo gli antiossidanti in prodotti lontani dalla nostra cultura ed abbiamo creato un ampio spazio nella nostra alimentazione al the verde, a frutti esotici come l'açaí, a radici miracolose, eppure... Eppure...

pure in alimenti che siamo portati ad escludere, perché nuovi guru li hanno additati per gli effetti negativi dell'abuso, come il vino, il caffè e la frutta a guscio fanno bene non solo al cuore ma anche al cervello. Due tre tazzine di caffè al giorno aumentano la memoria a breve termine e la capacità di immagazzinare i ricordi; un pugno di noci, nocciole o altra frutta a guscio, migliorano la memoria di lavoro; mentre il consumo di 2 bicchieri di vino rosso consente di ottenere punteggi migliori ai test che misurano il grado di un eventuale deficit cognitivo e la progressione in condizioni di demenza. Il consumo abituale e moderato di questi alimenti potrebbe diminuire i costi diretti dell'assistenza, che oggi, in Italia, vengono calcolati in 50 mila euro/anno per paziente, senza contare il peso psicofisico per le famiglie, che sommati ai costi sociali ammontano a oltre 30 miliardi di euro annui solo per l'Alzheimer. Il futuro è preoccupante soprattutto per le nuove generazioni che mostrano un progressivo abbandono dei principi della dieta mediterranea a favore di cibi ricchi di grassi saturi e di zuccheri semplici. Così è possibile che i nostri giovani perdano la memoria, le capacità cognitive e diventino rincitrulliti ancor prima di ammalarsi di cuore. E' quanto emerge da uno studio di un gruppo di ricercatori spagnoli dell'Università di Barcellona, il PREDIMED (PREvenzion con Dieta MEDiterranea) i cui risultati mostrano come questi alimenti nelle giuste quantità aiutano ad invecchiare sani e il più tardi possibile.

***Specialista in Scienza dell'Alimentazione**
Responsabile U.O. Servizio Dietetico A.O.O.R. Papardo-Piemonte Messina

