

LAMADIA[®]

ANNO XXVI
Giugno 2011
N. 262
€ 3,00

www.lamadia.com

travelfood

DIRETTORE **ELSA MAZZOLINI**

MENSILE SPED. IN ABB. POST. - GRUPPO III° - 45% - ART. 2 COMMA 20/B LEGGE 662/96 - FIL. FORLÌ - TASSA PAGATA - TAXE PERCUE - REG. TRIB. DI FORLÌ N. 653 - DEL 14/6/84
DIR. RESP. ELSA MAZZOLINI - COORDINATA SRI - VIA PUGLIONI 745 - PESCARA - EURO 3.00 - IN CASO DI MANCANZA DEL CAPITOLO DI TUTTILITÀ ALLE ATTIVITÀ CHE SI IMPEDISCA A PAGARE LA RILATIVA TASSA

LO SPUMANTE ha fatto il botto?

Ha sorpassato lo Champagne?
(C'è chi dice sì, c'è chi dice no)

L'unica rivista italiana di settore
distribuita alla ristorazione
della GRAN BRETAGNA



Il cibo non è per tutti, ma per ciascuno

Sono da poco rientrato dalla tre giorni del CIBUS TOUR di Parma, dove era presente l'evento satellite PIANETANUTRIZIONE, riservato ai nutrizionisti e dove ho avuto l'onore di intervenire. La cosa che intanto mi ha divertito di più era vedere come potessero coesistere (ignorandosi o sopportandosi) due realtà completamente diverse: da una parte stand che inneggiano al "più calorie hai e meglio è!" e dall'altra stuoli di volenterosi nutrizionisti che si arrabbattono per capire come far dimagrire le persone. Vi assicuro che il contrasto era alquanto divertente. Eppure c'è una nota positiva in tutto questo: che, anche grazie alle continue valorizzazioni dei prodotti del territorio e alla diminuzione di un certo atteggiamento moralistico che pregiudizialmente demonizza i prodotti grassi, si sta finalmente facendo strada un concetto di nutrizione, di dieta che non è per tutti uguale, ma che cambia per ciascuno!

La personalizzazione della dieta deve appunto cominciare dallo studio dei prodotti del territorio applicati alla persona. C'è quindi proprio un primo livello di approccio alla persona che non può prescindere dal territorio in cui vive: già questo fa sì che quelle che prima erano diete standard si differenzino in virtù delle varietà di prodotti che il territorio offre. Ovviamente ci sono poi altri livelli di personalizzazione: innanzi tutto una personalizzazione di tipo comportamentale. La dieta deve essere tarata sui comportamenti della persona, sui ritmi e sui gusti, altrimenti non ha chiaramente possibilità di successo. Questi due primi livelli di personalizzazione, vi assicuro, sono tanto importanti quanto bi-strattati dai nutrizionisti, che spesso impongono schemi alimentari totalmente staccati dai prodotti del territorio e completamente avulsi dai ritmi e dai gusti della persona. Questo è ovviamente il primo passo affinché la dieta abbia un valore di tipo educativo. Ma i livelli di personalizzazione ovviamente non finiscono qui!

Una dieta va poi personalizzata in base alla situazione clinica di una persona, in base ai sintomi, ai disturbi e alle malattie. È evidente che la dieta che viene data ad una persona che ha il mal

di testa non può essere la stessa che viene proposta a chi ha il diabete. Ma quello su cui voglio soffermarmi è l'ultimo livello di personalizzazione: quello genetico-metabolico. È l'ultima frontiera della medicina applicata alla nutrizione. Da quando è stato decodificato l'intero patrimonio genetico umano, si stanno facendo passi da gigante per capire come ciascun gene possa essere legato a quella o a quell'altra reazione biochimica dell'organismo e ne possa quindi influenzare positivamente o negativamente la piena efficienza. È un campo completamente nuovo, ma affascinante: possiamo arrivare a confezionare una dieta "super personalizzata" in base proprio a quelle che sono le caratteristiche genetiche delle persone.

Senza entrare in argomentazioni troppo complesse, vi faccio qualche esempio: c'è un gene che ci dice se siamo lenti, medi o rapidi metabolizzatori della caffeina. Basta

capire quale di queste varianti abbiamo per comprendere quanti caffè possiamo consumare in una giornata, anche perché ci sono studi che dicono che se un lento metabolizzatore di caffeina prende più di 3 caffè al giorno, ha il 40% di possibilità in più di avere un infarto! Un altro esempio: tutti parlano dei cibi integrali e fin qui niente da dire, ma sapete che se abbiamo un gene che ci predispone all'osteoporosi è assolutamente sconsigliato associare il latte con i cereali integrali o i biscotti integrali o il pane integrale? Un ultimo esempio: c'è un gene che ci dice se siamo predisposti ad accumulare nel sangue una sostanza (l'omocisteina) che facilita l'infarto. Ebbene, lo sapete che se siamo predisposti a questo, esistono tantissimi cibi che possono contrastare questo accumulo, anche se siamo predisposti? Questo è il futuro della nutrizione: un ambito in cui ciascuno cerca il "proprio" cibo, in quanto sano o malato, giovane o vecchio, il nostro corpo rimane qualcosa di affascinante e grandioso. Nutrirlo nel modo appropriato è il più grande dono che possiamo fargli.

