

Prevenire mangiando sano

a cura di Serafina Petrocca





Prevenire mangiando sano

a cura di **Serafina Petrocca**

PRESENTAZIONE

In questi anni numerose ricerche di epidemiologia nutrizionale hanno stabilito l'esistenza di correlazioni fra dieta e tumori. Anche se fino ad oggi non sono ancora chiari i meccanismi che intervengono nella riduzione del rischio di ammalarsi di cancro, studi epidemiologici hanno dimostrato che determinati alimenti come la frutta, la verdura, i legumi e i cereali svolgono un ruolo protettivo sul nostro stato di salute, prevenendo l'insorgere di molte patologie tra cui quelle tumorali.

Questo non significa che esistano in natura cibi che se mangiati sicuramente impediscono al tumore di manifestarsi, come non esistono vere e proprie diete anticancro, esistono invece condizioni di rischio che possono essere eliminate (ad esempio l'inquinamento, l'uso eccessivo di pesticidi in agricoltura, di conservanti) e comportamenti alimentari corretti; da qui lo spunto per la stesura di questo opuscolo informativo contenente informazioni utili, consigli e raccomandazioni per una sana alimentazione. Dare informazioni significa contribuire a far comprendere meglio il legame fra cibo e salute, quindi acquisire la consapevolezza di quanto sia importante ciò che si mangia e quanto questo possa influire sul nostro stato generale di salute. Informare significa aiutare le persone ad operare delle scelte alimentari salutari e responsabili, stimolandole ad assumere atteggiamenti più critici verso le continue suggestioni e contraddizioni che ci vengono proposte dalla pubblicità. Siamo fermamente convinti che l'informazione sia il modo migliore per difendersi dai condizionamenti esterni, quindi un utile strumento per fare della prevenzione. Parlare di prevenzione

significa parlare di educazione alimentare che se correttamente impostata può essere l'inizio di una esperienza determinante nella vita di ciascuno di noi.

È utile ricordare che le abitudini alimentari vengono acquisite sin dalla prima infanzia e si radicano profondamente, al punto che risulta difficile modificare quelle dannose, per questo la scuola rappresenta sicuramente il luogo che meglio si presta a realizzare interventi di educazione alimentare. L'obiettivo non deve essere solo quello di insegnare ai bambini a mangiare meglio, ma stimolarli affinché divengano attivi intermediari del messaggio educativo presso i genitori, così che questo possa contribuire a realizzare all'interno della famiglia un corretto regime alimentare.

Il cibo con le sue connotazioni simboliche e metaforiche non è solo una necessità biologica, ma è anche fonte di soddisfazione psicologica, è un modo per mettersi in contatto con la realtà esterna. Entrare in sintonia con il cibo vuole anche dire imparare ad accettarsi e avere una buona percezione di sé.

Vorremmo concludere rivolgendo un grazie particolare alla Dott.ssa Petrocca e a chi ha sostenuto la stampa della pubblicazione.

Diana Lucchini
Presidente Associazione Priamo

Angiolino Massolini
Presidente Associazione Memorial Marilena

LE PROPRIETÀ DI FRUTTA E VERDURA

Numerosi studi dimostrano i benefici di frutta e verdura, ma non sono solo le vitamine ed i sali minerali contenuti in questi alimenti ad essere così importanti nella prevenzione di molte patologie; infatti i vegetali contengono abbondanti fonti di sostanze biologicamente attive di carattere extranutrizionale (non nutritive) che possono svolgere un ruolo di protezione per l'uomo.

Tra queste troviamo gli indoli, presenti nelle verdure della famiglia del cavolo, i composti solforati nell'aglio e nei porri, gli isoflavoni nella soia e i carotenoidi in molte verdure "colorate". Queste sostanze sembrano indurre effetti fisiologici diversi: possono stimolare il sistema immunitario, contribuire a ridurre la tossicità di prodotti chimici nocivi, influenzare i livelli ormonali e ancora controllare la crescita di cellule.

Ma di importanza particolare è l'azione antiossidante di alcune sostanze fitochimiche. Perché questo effetto è così importante? Le cellule del nostro organismo richiedono ossigeno per portare avanti tutte le reazioni biochimiche a loro necessarie, ma durante queste reazioni si vengono a creare delle sostanze di scarto: i radicali liberi.

Questi sono prodotti molto reattivi, capaci di danneggiare tutte le strutture delle cellule. Un radicale libero, interagendo con il DNA, potrebbe trasformare una cellula sana in una "sregolata".

L'uomo è capace di difendersi da sostanze reattive ed aggressive come queste producendo enzimi specifici (catalasi, perossidasi), ma rafforza questa capacità sfruttando l'azione di numerose sostanze antiossidanti assunte proprio dal cibo.

I cibi vegetali inoltre sono ricchi di fibra, che rivestono un'importanza fondamentale nel modulare il rischio di cancro.

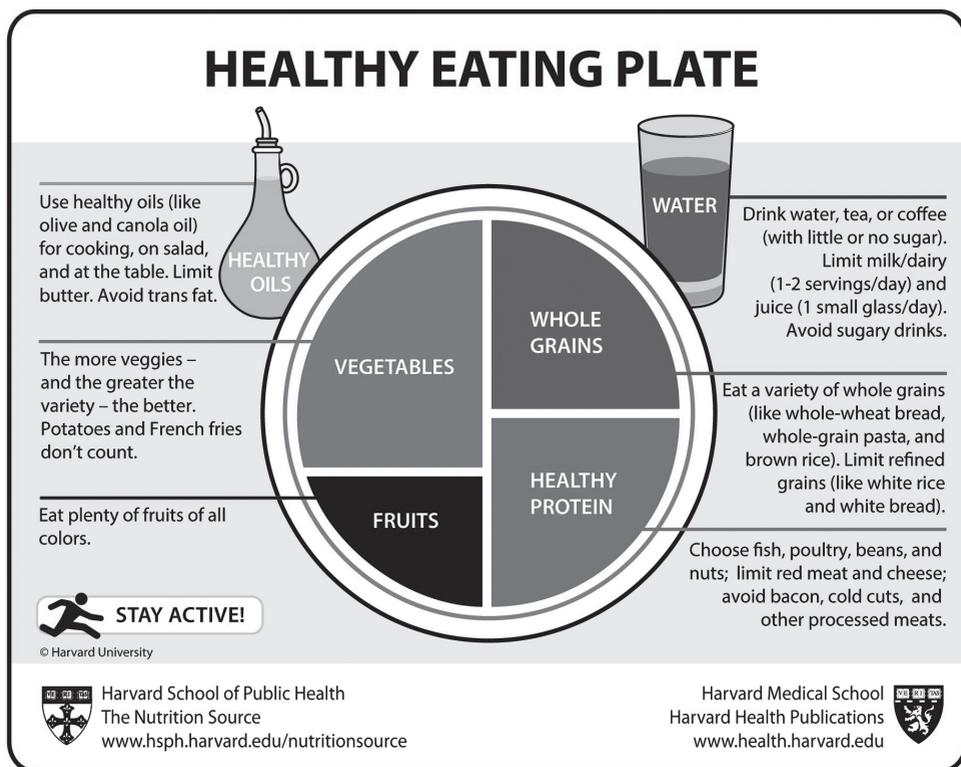
In considerazione di ciò che noto sul rapporto cancro/consumo di fibre e vegetali, è dunque importante cercare di adottare una dieta ricca di cereali, di pane integrale, verdura e frutta.

Dott.ssa Serafina Petrocca
Nutrizionista Specialista
in Scienza dell'Alimentazione,
Comitato Scientifico Associazione Priamo

IL PIATTO DELL'UNIVERSITÀ DI HARVARD

Come orientarsi nel complesso scenario delle diete pubblicizzate come sane e corrette? Esiste davvero un modo sano di guidare le proprie scelte alimentari? La scienza può dare delle indicazioni pratiche su cosa mettere nel piatto?

Nel 2011 i ricercatori esperti di nutrizione dell'Università di Harvard hanno cercato di rispondere a tali quesiti, sintetizzando in una sola immagine le evidenze scientifiche di correlazione tra stile di vita e salute: è nato così l'Healthy Eating Plate o "piatto del mangiare sano". Lo si riporta di seguito nella sua forma originale, non essendo ancora stata autorizzata una traduzione ufficiale in italiano. In estrema sintesi il piatto è un invito



Copyright © 2011, Harvard University. For more information about The Healthy Eating Plate, please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard School of Public Health, www.thenutritionsource.org, and Harvard Health Publications, www.health.harvard.edu.

a focalizzarsi sulla qualità della dieta. Tale qualità prevede un ampio e vario consumo di verdura, frutta, cereali integrali e fonti di proteine sane (pesce, pollame, legumi e frutta secca), condimenti a base di grassi sani come l'olio di oliva, consumo di acqua, limitazione di latte e succhi di frutta, eliminazione di tutte le bevande zuccherate. Ci focalizzeremo ora di seguito su alcune importanti sezioni di questo piatto per poterlo utilizzare al meglio come guida.

I CEREALI INTEGRALI

I cereali integrali offrono un “pacchetto completo” di benefici per la salute, a differenza di cereali raffinati, che sono spogliati di preziose sostanze nutritive durante il processo di raffinazione.

È bene ricordare che un cereale nella sua forma intera (o integrale) è costituito da tre parti principali:

- il **rivestimento esterno** (o cuticola) ricco in fibre,
- il **germe**, piccolo, ma preciosissimo scrigno di enzimi, vitamine e sali minerali,
- l'**endosperma** contenente amido e una piccola porzione di proteine.

Nel processo di macinatura e raffinazione di un cereale come il frumento, forse il più diffuso sulle nostre tavole, il chicco perde più di venti delle sue proprietà, soprattutto viene privato delle fibre e di tutti i tesori nutrizionali contenuti nel germe: è lecito dunque chiedersi se il doppio zero della farina 00 si riferisca al suo valore nutrizionale!

Mangiare cereali è dunque importante, ma la loro qualità, più che la loro quantità, fa davvero la differenza. Molti studi prospettici hanno mostrato una significativa correlazione tra consumo di cereali integrali e miglioramento dello stato di salute (Wu et al, 2015).

Mangiare cereali, o loro derivati, in forma integrale, rispetto al consumo di cereali raffinati ha mostrato i seguenti effetti:

Riduzione dei livelli di colesterolo totale e LDL (quello “cattivo”), dei trigliceridi e dell’insulina con conseguente abbattimento del rischio di sviluppare una malattia cardio-vascolare (Mellen et al, 2008).

Diminuzione del rischio di sviluppare diabete mellito di tipo II o diabete senile (Sun et al 2010)

Protezione nei confronti di alcuni tumori, soprattutto del tumore del colon-retto (Schatzkin et al 2007).

Miglioramento della funzione digestiva, prevenzione della stitichezza e della malattia diverticolare.

Buona regola dunque iniziare subito la giornata con una porzione di cereali integrali, come fiocchi d’avena integrali, chicchi di farro soffiato, gallette di riso integrale, un dolce fatto in casa con farine integrali o anche un prodotto (biscotti o torte) dell’industria alimentare purché il primo della lista degli ingredienti sia una farina integrale e contenga poco zucchero semplice (possibilmente meno di 8 grammi su 100). I cereali integrali non devono mancare nemmeno a pranzo e cena... e ricordiamoci che consumare cereali di diverse qualità, forme, colori ha un doppio vantaggio: per l’uomo perché introduce varietà di sali minerali, vitamine, proteine e grassi e per il pianeta perché consente la salvaguardia della biodiversità.

Dr.ssa Barbara Zanini
*Cattedra di Gastroenterologia
Università degli Studi di Brescia*

Bibliografia

Mellen PB, Walsh TF, Herrington DM. Whole grain intake and cardiovascular disease: a meta-analysis. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2008;18:283-90.

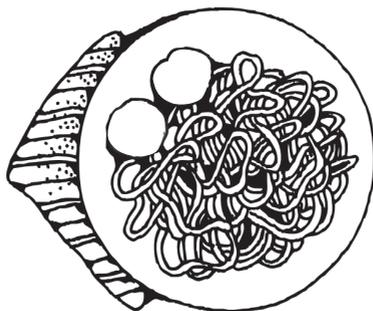
Schatzkin A, Mouw T, Park Y, et al. Dietary fiber and whole-grain consumption in relation to colorectal cancer in the NIH-AARP Diet and Health Study. Am J Clin Nutr. 2007;85:1353-60.

Sun Q, Spiegelman D, van Dam RM, et al. White rice, brown rice, and risk of type 2 diabetes in US men and women. Arch Intern Med. 2010;170:961-9.

Wu H, Flint AJ, Qi Q, et al. Association Between Dietary Whole Grain Intake and Risk of Mortality: Two Large Prospective Studies in US Men and Women. JAMA Intern Med. 2015;175(3):373-384.

Primi piatti

Le quantità degli ingredienti s'intendono per 4 persone



• ORZO CON ZUCCHINE

INGREDIENTI

350 g di orzo perlato
4 zucchine
1 cipolla bianca
zafferano
olio d'oliva extravergine
sale

PROCEDIMENTO

Tritate la cipolla e rosolatela per qualche minuto a fiamma bassa nell'olio d'oliva

extravergine. Lavate le zucchine, tagliatele finemente e versatele in padella.

Fate cuocere l'orzo ben lavato in acqua salata per circa 25 minuti.

Una volta cotto l'orzo scolatelo e versatelo nella padella. Rimescolate delicatamente e due minuti prima di spegnere unite lo zafferano disciolto in un poco d'acqua. Lasciate riposare per qualche minuto e servite l'orzo ben caldo.

• FUSILLI CON ZUCCA E RADICCHIO

INGREDIENTI

380 g di fusilli integrali
500 g di polpa di zucca
1 cespo di radicchio
1 cipolla
olio d'oliva extravergine
sale

PROCEDIMENTO

Tagliate la polpa della zucca a bastoncini, fateli scottare per 1 minuto in una pentola con acqua salata in ebollizione e scolateli.

Mondate il radicchio, lavatelo e tagliatelo a listarelle; sbucciate la cipolla e tagliatela finemente. Appassite la cipolla nell'olio, aggiungete la zucca e fate rosolare per pochi minuti, bagnate con 1 mestolino di acqua, salate e fate cuocere a fuoco medio per 10 minuti con il coperchio, mescolando di tanto in tanto. Unite 10 minuti prima del termine della cottura il radicchio.

Lessate la pasta in acqua bollente salata e saltatela nel sugo di verdure, servite subito.

Secondi piatti

Le quantità degli ingredienti s'intendono per 4 persone



• PAGELLO ALLA MEDITERRANEA

INGREDIENTI

4 pagelli di circa 300 g
3 - 4 cucchiaini di capperi sotto aceto
olive nere
3 pomodori
4 pezzetti d'acciuga sott'olio
qualche foglia di basilico
3 spicchi d'aglio piccoli
olio d'oliva extravergine, sale

PROCEDIMENTO

Pulite gli spicchi d'aglio e schiacciateli leggermente con le mani; in un'altra padella

rosolate l'aglio schiacciato insieme all'olio d'oliva, lasciate insaporire e, dopo poco, aggiungete i capperi, le olive e l'acciuga e i pomodori ridotto a cubetti. Amalgamate bene il tutto e dopo qualche minuto unite 1 tazza d'acqua: portate a ebollizione. Aggiustate di sale e di pepe e aggiungete il basilico in foglie. Pulite i pagelli e ricavatene dei filetti, incideteli e aggiungeteli al sugo precedentemente preparato. Fate cuocere il tutto a fuoco lentissimo per almeno 20 minuti e servite.

• ALICI A BECCAFICO GRIGLIATE

INGREDIENTI

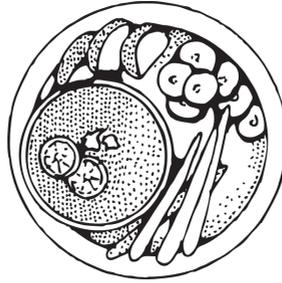
500 di alici
1 spicchio d'aglio
8 cucchiaini di pangrattato
1 cucchiaino di pinoli
olio d'oliva extravergine
½ bicchiere di vino bianco
finocchietto selvatico
prezzemolo
sale e pepe

"Le alici potete passarle anche al forno in padella. Se non avete il finocchietto potete sostituirlo con la "barba verde" dei finocchi"

PROCEDIMENTO

Aprite in 2 metà le alici lasciandole attaccate sul dorso ed eliminate la testa e la spina centrale. Lavatele e lasciatele in una terrina coperte con il vino per 10 minuti. Intanto scaldate una padella antiaderente con l'olio e l'aglio schiacciato. Unite i pinoli e tostateli. Aggiungete il pane e il finocchetto. Fate insaporire e spolverate con il prezzemolo. Farcite con poco di questo composto le alici scolate e asciugate e successivamente arrotolatele su se stesse. Passatele nel pangrattato rimasto e grigliatele velocemente. Servite subito con un filo d'olio e poco sale.

Ortaggi



• MISTO DI VERDURE SPEZZIATE

INGREDIENTI

2 carote
mezzo cavolfiore
2 cipolle
3 zucchine
1 patata
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
1 spicchio d'aglio
spezie miste (zenzero grattugiato, semi di finocchio, cumino, paprica, peperoncino)
olio extravergine di oliva
sale

PROCEDIMENTO

Tagliate le cipolle a mezzaluna, soffriggetele in una casseruola con l'olio, l'aglio e le spezie a fiamma moderata. Lasciate insaporire per alcuni minuti, quindi unite le carote tagliate a tocchetti e il cavolfiore a cimette. Fate cuocere per 5 minuti, aggiungete la patata e le zucchine tagliate a tocchetti e salate. Diluite il concentrato di pomodoro in 100 ml d'acqua, versatelo sulle verdure e continuate la cottura per circa 20-25 minuti a pentola coperta e a fiamma dolce. Spolverizzate a piacere con del prezzemolo tritato.

• CAVOLFOIORE E BROCCOLI IN SALSA

INGREDIENTI

1 cavolfiore bianco
800 g di broccoli
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaino di senape
1 cucchiaino di succo di zenzero
il succo di un limone
olio extravergine di oliva
sale

PROCEDIMENTO

Riducete il cavolfiore e i broccoli a piccole rimette dopo averli lavati accuratamente. Quindi fateli cuocere a vapore con un

pizzico di sale. Scolateli e tenete a parte qualche cucchiaino d'acqua di cottura per la salsa. Pestate lo spicchio d'aglio in un mortaio fino a ridurlo in poltiglia, aggiungete la senape, lo zenzero, il succo di limone, l'olio e 1-2 cucchiaini d'acqua di cottura delle verdure o quanto basta per ammorbidire la salsa. Nel frattempo saltate il cavolfiore bianco e i broccoli in padella con poco olio d'oliva extravergine per qualche minuto. Per completare condite le verdure con la salsa appena preparata e servite.

Dessert

Le quantità degli ingredienti s'intendono per 4 persone



• GRANITA

INGREDIENTI

500g di melone ben maturo
4 cucchiaini di zucchero grezzo di canna
1 bicchiere d'acqua
succo di limone

"Un modo alternativo di consumare la frutta fresca, e risulta essere una preparazione per sostituirla al consumo di granite spesso ricchissime di zucchero aggiunto."

PROCEDIMENTO

Togliete la buccia al melone e riducetelo a dadini. Ponete la frutta nel freezer per circa 40 minuti.

Una volta che sarà ben ghiacciata, toglietela dal freezer e ponetela in un mixer. Unite alla frutta il succo di limone e lo zucchero. Tritate tutto e servite. La stessa granita può essere preparata anche usando la gelatiera. In questo caso non occorre passare la frutta in freezer, ma la si frulla direttamente e la si pone in gelatiera con lo zucchero ed il succo di limone.

• MELE AL FORNO

INGREDIENTI

4 mele
4 cucchiaini di uvetta ammollata
3 cucchiaini di marmellata di pesca
(almeno il 70% di frutta)
1 cucchiaino di pinoli
o mandorle spezzettate
un pizzico di sale

PROCEDIMENTO

Lavate ed asciugate le mele e l'uvetta. Togliete il torsolo alle mele, cercando di

non andare fino in fondo con il cavatorisoli, ma lasciando una piccola base; ammolate l'uvetta in una scodella con acqua tiepida per qualche minuto. In una ciotola versate l'uvetta, la marmellata, i pinoli o le mandorle spezzettate, un pizzico di sale e rimescolate tutto con delicatezza. Farcite le mele e disponetele su di una teglia rivestita di carta da forno. Fate cuocere per 10-15 minuti a 180°C.

Serafina Petrocca, Nutrizionista a Torino, Specialista in Scienza dell'Alimentazione presso la facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli studi di Pavia. Oltre al classico impegno ambulatoriale come nutrizionista, si occupa in modo particolare dell'alimentazione del malato oncologico.

A Brescia collabora con l'associazione **PRIAMO**. Pubblicista e cultore della materia per il Corso di Laurea Magistrale in Scienze della Formazione Primaria dell'Università degli studi di Torino. Ha realizzato numerose pubblicazioni di Educazione Alimentare di carattere divulgativo per Associazioni, Comuni e case editrici.

www.serafinapetrocca.it

Le ricette dei dessert sono tratte da: "A scuola di merende" di Serafina Petrocca, distribuito dalle associazioni PRIAMO Brescia e Memorial Marilena.

