

GENTE A TAVOLA ARRIVA LA RIVOLUZIONE DELLA "RIDUZIONE CALORICA"

«MANGIARE IL 20% IN MENO È IL SEGRETO PER EVITARE INFARTI E ICTUS», DICE IL PROFESSOR LUIGI FONTANA. «SÌ A FRUTTA E LEGUMI, AL BANDO GLI ZUCCHERI»



LA SALUTE È GRANDE SE IL PIATTO È PICCOLO

di Cristina Berretta

Mangiare meno ma meglio per vivere più a lungo, felici e in buona salute. Quanto e come nutrirsi l'ha spiegato nella sua relazione sulla "riduzione calorica" il professor Luigi Fontana alla Conferenza mondiale organizzata dalla **Fondazione Veronesi** a Venezia con tema *Il segreto della longevità*.

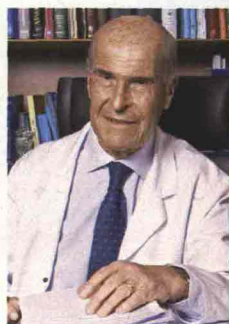
La ricerca di Fontana, professore ordinario presso il dipartimento di medicina dell'Università di Salerno e della Washington University di St. Louis, coinvolge da circa 15 anni un gruppo di volontari e ha dato risultati eccezionali per la strategia di tutela della salute. «Riduzione calorica significa mangiare meno (circa l'80% del fabbisogno giornaliero), però con alimenti che ci diano quello di cui abbiamo bisogno: vitamine, proteine, sali minerali», spiega Fontana. «Quindi sì a frutta, verdura, cereali, legumi, pesce, carne una volta a settimana. Sono da evitare le "calorie vuote", ossia cibi che danno calorie ma non nutrimento come le bibite zucche-

rate, pane bianco, zucchero. Aggiungiamo anche una corretta attività fisica, senza esagerare».

Quali i vantaggi di questa alimentazione? «I nostri studi hanno dimostrato che si ha una diminuzione del rischio cardiovascolare, basse possibilità di sviluppare diabete, infarto, ictus, malattie degenerative. Problemi che con il progressivo invecchiamento della popolazione diventeranno sempre più pressanti e vanno quindi prevenuti. L'alimentazione è uno strumento eccezionale nelle nostre mani che dà risultati immediati».

Sono importanti anche i metodi di cottura? «Sappiamo che il "bruciato" dei cibi cotti sulla griglia è cancerogeno, che il fritto non è salutare, anzi. E che è meglio non cuocere a lungo le verdure perché perdono le

«EVITATE GLI ALIMENTI BRUCIATI E LIMITATE QUELLI FRITTI»



GLI SCIENZIATI DEL CIBO
Sopra, Luigi Fontana, 44 anni, è tra i maggiori esperti mondiali di nutrizione e invecchiamento. A sinistra, Umberto Veronesi, 87, da sempre sostenitore dei comportamenti virtuosi a tavola.

loro proprietà». Per quanto riguarda vino e olio extravergine? «Il vino in quantità moderata fa bene. L'olio extravergine è quasi un medicinale: contiene l'oleocantale (che dà quel tipico sapore pungente), un importante antinfiammatorio. Però l'olio è anche molto calorico, perciò meglio non abusarne».

Come considera la dieta iperproteica che va tanto di moda? «L'elevata assunzione di proteine aumenta un fattore di crescita che si chiama Igf-1. Questo accelera l'invecchiamento e rischia di sviluppare il cancro in particolare della prostata, della mammella e del colon. Meglio evitare».