

alimentazione Una dieta per i nostri tempi

► tre, l'impiego di una così grande (per le abitudini) quantità di verdure fresche, è l'occasione per fornire al sistema digestivo quella fibra che abbiamo smesso di utilizzare nell'ubriacatura del cibo confezionato, ricco di grassi saturi, zuccheri e soprattutto di elementi assolutamente insospettabili, che la mancanza di tracciabilità ci impedisce di conoscere. La verdura fresca, selezionata durante l'evoluzione alimentare, è inoltre una inesauribile fonte di vitamine, antiossidanti naturali, microelementi, inibitori naturali che sono la base della prevenzione in oncologia, e permette una specie di chemioterapia, tramite molecole antitumorali presenti, prima che la neoplasia raggiunga la maturità causa di malattia (24). Altro elemento degno di nota è la rigorosa stagionalità nell'utilizzo dei prodotti della terra, per permettere una corretta pausa di prodotti classicamente ingeriti in alcuni periodi dell'anno. L'esplosione di metodi per la conservazione, a bassa temperatura prima e in atmosfera controllata poi (25), ci permette di utilizzare tutto l'anno pomodori, albicocche o fragole, senza nessun rispetto per un organismo che può facilmente risentire nel suo corredo genetico dello



La dieta Kousmine è utilizzata nella prevenzione o cura di malattie croniche

stimolo alimentare continuo.

Quanto sopra espresso rappresenta una buona base di partenza per riappropriarci di un'alimentazione che sia in stretto rapporto con le nostre radici, la cultura e il territorio, il tutto basato su solide basi scientifiche e metodologiche. Il percorso culturale che andremo a percorrere, sin

dall'infanzia, ci fornirà gli strumenti per minimizzare gli inevitabili danni di una alimentazione frettolosa e dedita al solo soddisfacimento dei sensi e dei piaceri (26), peraltro preziosi compagni di vita, che potremmo però imparare a modulare e far coesistere con un ineluttabile bisogno di Ben Essere. ■

■ Bibliografia

- 1) Johnson J.B., Laub D.R., John S., "The effect on health of alternate day calorie restriction: eating less and more than needed on alternate days prolongs life", *Med Hypotheses*, 2006;67(2):209-11. Epub 2006.
- 2) S.H. Katz, "An evolutionary theory of cuisine", in *Human Nature*, 1. (3), 1990
- 3) Cavalli Sforza L. L., "Geni, popoli e lingue", Adelphi, 1996
- 4) P. Rozin, "Human food selection: the interaction of biology, culture and individual experience", in L.M. Barker, AVI Publishing, Westport.
- 5) M. Ridley (2000), "Genoma: l'autobiografia di una specie in ventitré capitoli", Einaudi, Torino 2002.
- 6) B. McKibben, "Enough: Staying Human in an Engineered Age", Times books, New York, 2003.
- 7) Gary Paul Nabhan (2004), "A qualcuno piace piccante", Codice Edizioni, Torino 2005.
- 8) Montanari M., "Il cibo come cultura", Roma-Bari, Economica Laterza, 2006.
- 9) A. Ghiselli, L. Guffanti, "La dieta mediterranea, anzi italiana", Sperling & Kupfer Editori, Milano, 2005.
- 10) Autori Vari, "Il grande libro degli alimenti", Touring Editore srl, Milano, 2007

- 11) Cocchi M., Mordenti A.L., "Alimenti e salute, i nutrienti strategici", CLUEB, Bologna, 2005.
- 12) L. K. Heilbronn, E. Ravussin, "Calorie restriction and aging: review of the literature and implication for studies in humans", *Am J Clin Nutr*, 78, 2003.
- 13) L. K. Heilbronn, E. Ravussin, "Calorie restriction and aging: review of the literature and implication for studies in humans", *Am J Clin Nutr*, 78, 2003.
- 14) http://www.imran.it/servizi_cittadino/stare_bene/guida_corretta_alimentazione/Linee%20Guida.pdf
- 15) Kousmine C., "Salvate il vostro corpo! Prevenire e guarire le malattie moderne intervenendo sulle abitudini alimentari" Tecniche Nuove, 1992.
- 16) Boschiero D., Zennaro C., "La correzione del pH tissutale", BioTekna Labs Biomedical Technology Research and Development Lab Area Science Park, Trieste, rev.1 - 2005.
- 17) Gershon M.D., "Il secondo cervello", UTET, Torino, 2006.
- 18) Marion Nestle, "Eating Made Simple How do you cope with a mountain of conflicting diet advice?", *Scientific American Magazine* - September, 2007.
- 19) Chiesa Sergio, "La dieta del metodo

- Kousmine. Curare le malattie degenerative e del sistema immunitario con l'alimentazione", Tecniche Nuove, 2001.
- 20) Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: a global perspective, (WCRF/AICR 1997 dietary recommendations).
- 21) http://209.85.129.104/search?q=cache:Hw8qsgcTvsJ:www.istitutotumori.mi.it/int/struttura/cancro_alimentazione.asp+berriano+istituto+tumori+milano&hl=it&ct=clnk&cd=3&gl=it
- 22) Simopoulos, A. P., "The Importance of the Ratio of Omega-6/Omega-3 Essential Fatty Acids", *Biomed. Pharmacother.* (2002), 56, 365-379.
- 23) Ferreri, C., Angelini, F., Chatgililoglu, C., Dellonte, S., Moschese, V., Rossi, P., and Chini, L. (2005) *Trans Fatty Acids and Atopic Eczema/Dermatitis Syndrome: the Relationship with a Free Radical Cis-trans Isomerization of Membrane Lipids*, *Lipids* 40, 661-667.
- 24) R. Bèliveau, D. Gingras, (2005), "L'alimentazione anti-cancro", Sperling & Kupfer Editori, Milano, 2006.
- 25) Paolo Conti, "La leggenda del buon cibo italiano", Roma, Fazi Editore, 2007
- 26) Rappoport L., "Come mangiamo, appetito, cultura e psicologia del cibo", Ponte alle grazie srl, Milano, 2003.