

UMBERTO VERONESI

La dieta del digiuno

Mondadori 2013

La dieta del digiuno, il giusto riposo, cibo moderato: ecco i pilastri della salute.

Mangiare bene e poco ogni giorno: chi mangia poco vive di più .

E' la scienza a dirlo, ripete Veronesi, uno dei maggiori esperti mondiali nella cura del cancro.

E mangiare poco è il motivo centrale del libro. Non solo il prof. mangia poco, ma pratica anche il digiuno una giorno alla settimana: lo fa nel rispetto di chi muore per fame, per non avvelenarsi con un eccesso di cibo; per lui il digiuno è fonte di chiarezza mentale: intasare il corpo di cibo fa perdere lucidità e capacità creativa, rallenta i riflessi e la razionalità.

Spesso il cibo è sfogo delle nostre frustrazioni, il segno della nostra tristezza, rabbia, ansia.

Dedicare un giorno alla settimana al digiuno non solo non fa male ma forma il carattere e protegge la propria salute.

Il digiuno dunque come scelta filosofica e morale. Per il direttore dell'Istituto Europeo di Oncologia di Milano. Ci vuole un rapporto intelligente tra il giusto peso corporeo, attività fisica, psiche: "abbiamo avuto troppo e ci siamo abituati al piacere del cibo, all'opulenza".

Il prof. è anche vegetariano per tre motivi: il **primo** di natura ecologica e sociale perché l'allevamento di animali "consuma" molto il pianeta (ampi spazi per la coltivazione dei mangimi, acqua in abbondanza, inquinamento...); il **secondo** è la protezione della salute perché mangiare carne aumenta la probabilità di incorrere in tante patologie gravi, mentre gli alimenti di origine vegetale proteggono contro l'azione dei radicali liberi, molecole che possono rovinare irrimediabilmente la struttura delle cellule; **terzo** motivo è etico-filosofico, per il suo amore sviluppato da bambino per gli animali, essere viventi che spesso si occupano di noi con un amore pieno e gratuito: il cibo per Veronesi è una forma di celebrazione della vita ma non gli piace

celebrare la vita negandola ad altri esseri viventi.

Forte è la sua denuncia contro lo spreco alimentare:

in Europa **sono 89 milioni le tonnellate di cibo sprecato, 180 kg. a persona, ogni anno!**

Dopo aver esaltato i grandi medici/filosofi dell'antichità quali Pitagora Ippocrate Galeno, riporta i consigli dei monaci della Scuola Salernitana del XII secolo:

una mente allegra il giusto riposo cibo moderato .

Ottima la dieta mediterranea a base di cereali, frutta, verdura, erbe aromatiche, olio di oliva, pesce e vino rosso (in modiche quantità).

Dedica quindi un capitolo all'alimentazione dei bambini e degli adolescenti per i quali stila un decalogo molto interessante.

Così fa per gli adulti: riduzione delle porzioni, varietà, regolarità, moderazione, inizio immediato ma cambiamento con gradualità.

Il cibo deve essere amico, quindi prevenire è meglio che curare: poco sale, molta acqua, pochi grassi ma di qualità, controllo del peso e attività fisica.

Fra gli alimenti particolarmente consigliati i pomodori per il licopene antiossidante, la curcuma conosciuta già 3000 anni fa per la sua azione antiinfiammatoria e antiossidante, la soia fonte di proteine, i piselli per gli isoflavoni ferro calcio potassio e vitamina C, aglio e cipolla antibatterici e antiossidanti, arancia rossa ribes mirtillo mora fragola ciliegia anch'essi antiossidanti, le noci per gli acidi grassi essenziali, la verdura a foglia verde per l'acido folico, il miele che agisce come un antibiotico naturale, l'olio extravergine di oliva ricco di fenoli, cereali integrali quali avena (basso indice glicemico), orzo (controllo del colesterolo), farro (quello decorticato ricco di fibre) riso e pane integrali (vitamine gruppo B, vitamina E, minerali come selenio zinco rame magnesio fosforo).

Il libro si conclude con una serie di suggerimenti per piatti appetitosi...e rigorosamente vegetariani.

Il libro è utile e interessante, anche se talvolta ripetitivo ma, come dicevano saggiamente i latini, *repetita iuvant*.

