

## **03.08.2012 - L'oncologo Franco Berrino spiega tutto quello che dobbiamo sapere sulla nostra alimentazione**

Acqua, cereali e legumi. Sono questi gli elementi essenziali dell'alimentazione umana anche se, purtroppo, soprattutto nell'ultimo secolo, lo stile alimentare si è decisamente discostato da questo schema tradizionale, privilegiando molti cibi di origine animale, oli raffinati o addirittura inesistenti in natura (margarine, sostituti sintetici dei grassi, ecc.). Il risultato è l'aumento delle malattie tipiche dei paesi ricchi: obesità, stitichezza, diabete, ipertensione, osteoporosi, tumori...

"I popoli della terra hanno sempre saputo - si legge nel libro 'Il cibo dell'uomo' del prof. Franco Berrino, medico, epidemiologo - da quando gli dei hanno insegnato loro a coltivare i campi, che i cereali, con i legumi e occasionalmente altri semi, sono l'alimento base dell'uomo". I cereali, secondo Berrino - direttore del Dipartimento di Medicina Predittiva e per la Prevenzione della Fondazione Istituto Nazionale per lo Studio e la Cura dei Tumori di Milano - se mangiati nella loro integralità e associati ai legumi, a semi oleosi e verdure e solo occasionalmente a cibo animale, offrono una perfetta combinazione alimentare.

Di seguito, le principali considerazioni del prof. Berrino sulle nostre comuni abitudini alimentari.

### **Latte**

La Harvard Nurses Health Study[1], che ha seguito clinicamente oltre 75.000 donne per dodici anni, ha mostrato che l'aumentato consumo di latte non avrebbe alcun effetto protettivo sul rischio di fratture. Anzi l'introduzione di calcio attraverso latticini era associata con un rischio di fratture più elevato. Anche un altro studio del 1994[2] era giunto al medesimo risultato.

"E' un'illusione", spiega il prof. Berrino, aggiungendo che i bambini, come anche gli adulti, sono oggi "troppo nutriti" affinché ci sia bisogno di mangiare latte quotidianamente. "Il latte di mucca stimola i fattori di crescita, i quali sono più alti nei malati di cancro".

### **Zucchero**

"E' un modo per far sembrare buone delle cose che non sono buone".

Esordisce così il prof. Berrino rispondendo alla prima domanda sullo zucchero, nell'ambito di un'intervista realizzata per La Scuola della Salute, un progetto del 2011 promosso dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, in collaborazione con l'Istituto Nazionale di tumori, che incoraggia tra gli studenti delle scuole secondarie corretti stili di vita, una sana alimentazione, e la lotta al tabagismo giovanile.

"L'uomo nella sua storia non ha mai mangiato zucchero" chiarisce il professore, ma oggi lo troviamo dappertutto: nei piselli in scatola, nel pane, nelle fette biscottate ecc". Questo perché la qualità degli ingredienti di base è pessima. Lo zucchero fa male, soprattutto nella forma liquida: quindi bevande zuccherate, gasate, che sono la principale causa di obesità nei bambini. La sua peculiarità è quella di essere ingerito volentieri anche quando si è sazi.

Allora qual è il modo migliore per dolcificare? La frutta. Un'ottima colazione, per esempio, è quella fatta col muesli, fatto con fiocchi d'avena, uva sultanina, frutta secca.

Una colazione molto zuccherata (con brioche o biscotti e latte zuccherato) ha invece l'effetto di

produrre un innalzamento della glicemia, che a sua volta provoca una risposta del pancreas che produce molta insulina per abbassare la glicemia. Ma se la colazione è molto dolce, il pancreas produce troppa insulina e si va in ipoglicemia. "Il che vuol dire – spiega il prof. Berrino – che più dolci si mangiano, più vien fame di zucchero ed è questo il motivo per cui molti studenti la mattina sono nervosi, distratti: perché non c'è abbastanza zucchero nel sangue (sono in ipoglicemia) e questo proprio perché hanno mangiato troppo zucchero".

Il miele? E' meglio dello zucchero ma non va mangiato a colazione. E' preferibile assumerlo a merenda, dopo l'attività fisica.

## Proteine

Importantissime, le proteine sono "il materiale per costruire il corpo, le cellule". Un ragazzo di età scolare ha bisogno di un gr di proteine per ogni kg di peso corporeo, ma ne mangia generalmente tra i 100 e 150 gr! Questo perché si mangia tutti i giorni carne, formaggi, salumi...

Oggi si sta scoprendo che una dieta molto ricca di proteine è una delle principali cause di aumento di peso. Le proteine inducono la formazione dei fattori di crescita ed è per questo che ne abbiamo bisogno. "Ma quando si assumono troppe proteine – chiarisce Berrino - i fattori di crescita nel nostro sangue sono più alti, e chi ha questi fattori di crescita più alti, si ammala di più di cancro". Per questo si raccomanda un uso moderato di proteine, privilegiando l'associazione delle proteine provenienti dai cereali: del grano, del riso, dell'orzo, del farro, con le proteine dei legumi.

## Cosa è corretto mangiare

A detta del prof. Franco Berrino: "la raccomandazione del mondo della ricerca scientifica è quella di basare l'alimentazione quotidiana su cibi di natura prevalentemente vegetale non industrialmente raffinati: non la farina bianca ma quella integrale; non il pane bianco ma quello integrale e così per il riso. Quindi è bene scegliere su un'ampia varietà di cereali non raffinati industrialmente, di legumi, di verdure, di frutta".

Attenzione agli alimenti ad alta densità calorica: la maggior parte dei prodotti alimentari pubblicizzati.

## Attività fisica

Fondamentale per il buon funzionamento del nostro organismo.

"Il nostro corpo è stato programmato per fare attività fisica - dice Berrino - e lo sport più semplice è quello di camminare, almeno un'ora al giorno". Che questo tipo di alimentazione funzioni, il dott. Berrino lo ha cominciato a provare scientificamente più di 10 anni fa, quando ha dato vita allo studio Diana 1.

"Erano 104 signore divise in 2 gruppi, racconta lo stesso Berrino a Report, in una puntata andata in onda il 15/03/2009 – metà di loro sono venute a mangiare con noi per 5 mesi, 2 volte la settimana, e questo ha dimostrato molto chiaramente che modificando l'alimentazione queste signore si sentivano meglio: nessuna di loro era stitica, il colesterolo e glicemia si sono abbassati, così come il testosterone (fattore di rischio per il cancro alla mammella secondo il prof.). Le proteine che ci proteggono dagli ormoni sessuali invece si sono alzate".

Un estratto del libro "Il cibo dell'uomo" del prof. Franco Berrino si può scaricare da questo link [delhttp://www.istitutotumori.mi.it/istituto/documenti/cittadino/Il\\_cibo\\_dell'uomo.pdf](http://www.istitutotumori.mi.it/istituto/documenti/cittadino/Il_cibo_dell'uomo.pdf)

---

[1] Feskanich D, Willett WC, Stampfer MJ, Colditz GA, Milk, dietary calcium and bone fractures in

women: a 12-year prospective study, Am J Public Health - 1997 Jun;87(6):992-7;

[2] Cumming RG, Klineberg RJ, Case-control study of risk factors for hip fractures in the elderly, Am J Epidemiol - 1994 Mar;139(5):493-503.