

IL DOTTORE DEL CIBO

Giorgio Calabrese, 57 anni, detto "il nutrizionista di Asti", è anche autore di libri di successo



Ho la domanda lì, pronta come un colpo in canna: professore, che cosa c'è in un hamburger di McDonald's? Giorgio Calabrese è prudente, la prende alla lontana: «In un hamburger c'è della carne, che contiene proteine, e del muscolo che deve avere dei grassi vicino altrimenti non sarebbe muscolo. Questi grassi si chiamano colesterolo, trigliceridi, fosfolipidi, sfingosidi, celebrosidi. Poi, c'è il tessuto connettivo, si chiama così perché connette le fibre, e il collagene, che è come una colla». Vedo già la faccia di mio figlio, 4 anni, mentre batte i pugni sul tavolo e ordina un cheeseburger. Compliace il bombardamento degli spot e questa strana moda per cui le feste di compleanno si fanno da McDonald's e non nel giardino di casa, non cerca uno spuntino: addenta il panino per sfidare i

nella città piemontese (che condivide con amici come Paolo Conte e Giorgio Faletti) anche se è nato a Rosolini, in provincia di Siracusa, e della Sicilia ha l'eleganza dei gattopardi e l'orgoglio delle radici. Giorgio Calabrese, 57 anni, è medico, docente di alimentazione e nutrizione umana all'Università Cattolica di Piacenza, unico rappresentante italiano nell'Authority europea della sicurezza alimentare fino al 2008, volto noto della Tv, consulente dietologo della Juventus, autore di libri di successo con la moglie Caterina, giornalista e scrittrice, che in onore di *Club3* ha imbandito la tavola con prodotti freschi di giornata, compresi tre nasellini che sanno ancora di mare. Un inno alla gioia della dieta mediterranea.

La sua casa sembra il mercato della Boqueria, a Barcellona: frutta, verdura, profumi, colori. Eppure la nostra è una gara a ostacoli tra colesterolo e trigliceridi...

«Attenzione a non esagerare con gli allar-

SPECIALE ALIMENTAZIONE

PRIMO NON

Giorgio Calabrese, medico nutrizionista, ci aiuta a stare a tavola in modo sano: «Dipende da noi vivere bene perché siamo ciò che decidiamo di mangiare»

Power Rangers, per combattere a fianco dei Gormiti, nuovi grandi eroi. Chi glielo spiega adesso che nel panino c'è anche la colla?

Il professore sorride: «Vanno bene quando sono naturali: triti la carne e fai la "svizzera". Ma spesso sono grassi, perché chi li fa mette più grassi che muscolo. Gli hamburger, di tutte le marche, nessuno escluso, sono nati per appagare il bordo della lingua. Superato quello, ciò che si mangia o si beve non ha più gusto. Rimpie, capisce?».

Lo chiamano il "nutrizionista di Asti". Vive

mi. Un cardiopatico non può mangiare troppi grassi, perché il fabbisogno giornaliero è di 300 milligrammi di colesterolo e 800 li produce il corpo umano. Ma chi è sano non può togliere completamente il colesterolo, perché nelle membrane cellulari c'è, eccome».

Ci sono cibi che combattono le malattie più comuni, quelle cardiovascolari, ansia, mal di testa?

«Il cibo non è terapia. Ma l'alimentazione può prevenire. Se genitori o nonni sono morti d'infarto e papà e mamma sono ipertesi, i figli



DIETA VERDE

In questa foto: un cavolo rapa e una mela, alimenti ricchi di vitamine e antiossidanti

ABBUFFARTI

hanno una predisposizione sicura di malattia cardiovascolare e circolatoria. Bisogna dimezzare i grassi, raddoppiare o triplicare le fibre, legumi, frutta e verdura, cereali, pasta, riso, farro, avena, miglio».

Addio alla fiorentina, quasi un chilo compreso l'osso...

«Se ne faccia una ragione. Dobbiamo avere un'equilibrata quantità di proteine, che non devono essere fritte, meglio poco condite. Giuste dosi di carne, variandole, tipo la dieta calabrese...».

Come sarebbe questa dieta calabrese?

«A pranzo del lunedì carne bianca, la sera formaggio fresco. A pranzo del martedì carne rossa, la sera due uova. Il mercoledì pesce e la sera formaggi. Il giovedì come il lunedì, eccetera. In una settimana avremo mangiato solo due volte lo stesso tipo di proteine».

Come fanno i sardi a campare cent'anni

800
i milligrammi
di colesterolo
prodotti dal nostro
corpo: il cibo
ce ne deve dare
al massimo
altri 300



Se tra pranzo e cena mangio 50 grammi di pasta e 50 di pane, nutrimento e appagamento sono ok

gari mangeremo bistecche di petrolio, alghe, batteri: potrebbe essere questo il futuro».

Come sono le bistecche di petrolio?

«Aggregazioni chimiche, con tecniche di cucina diventano bistecche».

Tipo la cucina molecolare del grande cuoco catalano Adrià...

«La cucina molecolare non è così male, la sperimentazione in gastronomia è interessante: può essere, per esempio, una bolla che quando si scioglie in bocca libera aromi e gusti straordinari. Ma non è per tutte le tasche».

Perché sempre più ragazzi e ragazze sono obesi?

«Si muovono poco, mangiano troppi grassi. Al posto dell'acqua bevono bibite, nuovi tipi di bevande, birra, super alcolici. Tutto in eccesso. È l'eccesso che fa diventare ciccioni».

Lei difende la dieta mediterranea: vogliamo ricordare che cos'è?

«È l'insieme dei cibi che le nostre terre producono nel microclima della zona mediterranea: tanta frutta e verdura che cambiano a seconda della stagione. A luglio ci sono pomodori, ciliege, pesche, albicocche, melone, anguria. L'uva non c'è, e se vuoi mangiare uva a tutti i costi non è uva italiana, mediterranea. Arance ce ne sono poche, arrivano dal Sudamerica. Il concetto di base è mangiare prodotti di stagione».

Dieta mediterranea, dunque, che non significa primo, secondo e frutta?

«Assolutamente no, può essere un'insalatona, con tutti i tipi di verdura, un uovo sodo, tonno, sottaceti e pane, magari integrale. Poi una Macedonia di frutta fresca con succo di limone. La sera pizza margherita, oppure un piatto di pasta, o un'insalata di riso. Verdura, frutta a volontà, soprattutto d'estate».

Perché è passata di

moda la dieta dissociata?

«Ha un limite: lunedì proteine, martedì grassi, mercoledì zuccheri, giovedì frutta. Ma bisogna reintegrare le cose che si consumano ogni giorno».

Pasta a mezzogiorno e carne alla sera: è giusto?

«È una "mini dissociata", se non diventa una regola sì: posso mangiare in una settimana tre volte la pasta a pranzo e poi viceversa».

È vero che è meglio alzarsi da tavola con un po' d'appetito?

«Sì, stai meglio se non t'abbuffi. L'eccesso fa sempre male, come il deficit».

Vada a raccontarlo ai mangioni...

«Mi dispiace per loro, ma prima o poi si ammalano».

Rivedere Alberto Sordi, in un'Italia ancora in bianco e nero, che si avventa sui "macaroni" e lascia la mostarda alle cimici, ci insegna ancora qualcosa?

«Sì, che ognuno deve mangiare secondo la propria cultura, nata dalla storia, dalla tradizione, dal microclima in cui si vive. Se vado in Finlandia so che non troverò la pasta, mi adeguo, e facendo questo rispetto il corpo».

Caterina e Giorgio Calabrese

Sì, però è meglio l'amatriciana delle aringhe...

«Non c'è dubbio». ■



CIBO E LETTURA

Leggi come mangi, si potrebbe dire: cioè a tavola sii semplice com'è agile questo libro che scivola via tra curiosità e tradizioni dei nostri piatti. È questo il senso dell'ultimo libro di Giorgio e Caterina Calabrese che già colpisce per come sono presentati gli autori: "Caterina e Giorgio Calabrese", marito e moglie, un cognome solo. In tutto, 383 pagine di aneddoti e di storia degli alimenti. Con tanti consigli. Per esempio: sapete che la panna vegetale vi fa risparmiare pochissime calorie? Un etto contiene 320 calorie, contro le 337 della panna vera, che nasce "dalla bontà e dalla poesia del latte appena munto". Caterina e Giorgio Calabrese, *Cibo etico cibo dietetico*, Piemme

ES

tra pecorino e carne di agnello?

«I sardi vivono cento anni e anche più, con il colesterolo a 400 e spesso non hanno mai avuto infarti. Alla base c'è una genetica di gente forte, d'acciaio, che ha vissuto con molto movimento fisico e una dieta equilibrata. Nonostante il pecorino».

Altro che merendine, pane e marmellata della nonna...

«Non ho paura delle merendine, ma di chi pensa di sostituire tutti i prodotti naturali con quelli industriali».

Però se cominciamo a rovistare nella Nutella non la finiamo più...

«La Nutella appaga il palato, è un buon prodotto ma ricco di grassi. Se un bambino è magro, fa molto sport, e vuole pane e Nutella va benissimo. Se è obeso e non fa sport, no».

Chi va di happy hour tutte le sere è messo malissimo...

«L'happy hour costa 5-6 euro, mangi e bevi a volontà. Ma chi lo propone, come fa a stare nei 5 euro? Provate a pensarci. Io sono contro gli happy hour».

Noi siamo quello che mangiamo?

«Soprattutto siamo ciò che decidiamo di mangiare. Se l'unica scelta è un cibo pieno zeppo di grassi, preferisco due mele: non mi nutrono, ma meglio di certe robacce fritte».

Una volta c'era il pane fresco in tavola tutti i giorni. Oggi, invece, dilagano crostini, grissini, cracker. Il marketing è, dunque,

più forte della saggezza?

«Purtroppo, sì. E si è creata una regola che non immaginavo: i dietologi dicono che il pane fa ingrassare. Certo, se è condito con le olive, eccetera, non è più pane. Ma quello vero è necessario all'alimentazione: se tra pranzo e cena mangio 50 g di pasta e 50 g di pane o riso, sono soddisfatto come nutrimento e come appagamento morale».

In che senso "morale"?

«Sono in pace con la natura, con me stesso, perché il pane arriva dalla terra, dalla fatica».

Si vendono cubetti di crusca pura, per fare colazione. Una volta la davano alle galline. Ha un valore nutrizionale questo?

«È la logica di una società che non ha misura. Noi non abbiamo bisogno di crusca in cubetti, ma di mangiare più prodotti naturali che contengono crusca, quindi più prodotti integrali. E soprattutto abbiamo bisogno di muoverci: stiamo davanti al computer tutto il giorno, prendiamo l'auto per fare 70 metri».

Chi invece fa 20-30 chilometri di corsa alla settimana, può mangiare ciò che vuole?

«No. Se mangi poco di giorno, corri come un dannato, e alla sera fai un cenone e ti appiccichi alla Tv, non va bene. Se uno corre, quindi consuma molto, può permettersi di mangiare un po' di più quel giorno, poi basta».

Ha scritto un libro con sua moglie Caterina sulla dieta del terzo millennio...

«Forse avremo le macchine che volano. Ma

“

L'alimentazione non è terapia ma può aiutarci nella prevenzione. E ognuno mangi secondo la propria cultura

”

PIÙ FRUTTA E VERDURA

Dalla terra viene il cibo migliore per il nostro corpo. Ma attenzione: scegliete sempre frutta e verdura di stagione e delle zone più vicine a quelle in cui vivete



FATE UN PIENO DI LICOPENE

È un antiossidante presente nei pomodori: più sono rossi, più ne contengono, per il nostro bene

C'è chi mangia la pasta in bianco con burro e parmigiano, pensando che sia più salutare. Errore, è più salutare la pasta con tanto sugo rosso, che giova molto, in particolare per la prevenzione del cancro e delle malattie cardiovascolari. Questa benefica azione è dovuta al licopene,

un antiossidante di cui il pomodoro è ricco, anche se trasformato (come i pelati e le polpe in scatola), che sta su-

scitando un crescente interesse tra gli scienziati nutrizionisti. Si tratta di una molecola complessa della famiglia dei carotenoidi che conferisce il colore ai pomodori. Più sono rossi e più ne contengono, quindi non ha senso mangiare pomodori verdi. Il licopene è un grande donatore di elettroni, che cede ai radicali liberi presenti nell'organismo e responsabili di molte malattie degenerative proprio perché hanno perso elettroni. Così, sono molto agitati e combinano danni alle cellule, ma ricevendo elettroni dal licopene si calmano e diventano innocui. I radicali liberi sono



L'ABC DELL'ALIMENTAZIONE

A cura del dottor Renzo Pellati

ANTIOSSIDANTI

L'organismo si difende dalle scorie di radicali liberi grazie a particolari enzimi e all'assunzione di vitamina C, E, polifenoli, betacarotene, pigmenti antocianici, flavonoidi.

Dunque, sì alla dieta mediterranea e a frutta e verdura.

BEVANDE ISOTONICHE

Dopo un'attività impegnativa, le bevande devono essere ben dosate. È preferibile che la concentrazione di sali e glucosio sia vicina a quella del plasma (bevande isotoniche). Le bevande ipertoniche (succhi di frutta

zuccherati) sono più indicate per le fasi di recupero.

CRUDISMO

Frutta e ortaggi vanno gustati preferibilmente crudi per non perdere parte del contenuto vitaminico.

Un'accurata cottura degli alimenti (soprattutto di origine animale) esercita tuttavia una bonifica dei microrganismi pericolosi (salmonelle, stafilococchi).

Il consiglio diventa una regola per anziani, bambini e donne gravide.

DESSERT

A fine pasto meglio un gelato alla frutta di un dolce. Un gelato contiene il 60% d'acqua, mentre nei dolci il

contenuto d'acqua scende al 20-25%.

prodotti dall'ossigeno, che è indispensabile alla vita, ma è anche il responsabile della formazione di questi spezzoni di molecole che producono danni all'organismo. Ecco, quindi, l'importanza di alcune sostanze che, assunte con la dieta, hanno il potere di disattivare i derivati dell'ossidazione e di bloccare la catena di reazioni radicaliche. Carotenoidi, acido ascorbico, tocoferoli, flavonoidi e acidi fenolici sono stati oggetto di una grande attenzione, poiché numerosi studi epidemiologici hanno evidenziato una correlazione tra il consumo di queste sostanze e una minore insorgenza di alcune patologie tra cui, in particolare, il tumore e le malattie cardiovascolari. Sono sostanze antiossidanti contenute nei vegetali, frutti e foglie, che costituiscono normali ingredienti della nostra dieta, specialmente in quella mediterranea. Non ci sarebbe da meravigliarsi se si finisse per scoprire che un elemento premialmente benefici, universalmente riconosciuti, di questa dieta sia da identificare nell'elevato e differenziato apporto di sostanze antiossidanti.



5 porzioni al giorno di frutta e verdura dovrebbero essere la regola della giornata-tipo

contenuto d'acqua scende al 20-25%.

ENERGY DRINK

Sono bevande analcoliche che aiutano a vincere la spossatezza e a ridurre gli effetti dello scarso sonno. Contengono caffeina, taurina, ginseng, tè verde, sostanze a effetto tonico e stimolante del sistema nervoso centrale. Vanno assunte con cautela perché possono comportare un aumento della pressione e della frequenza cardiaca.

FITOCOMPOSTI

Sostanze che determinano colore e aroma dei vegetali. Non sono nutrienti essenziali come vitamine, minerali o fibre, ma hanno effetti positivi nella prevenzione. Ogni colore è dotato di proprietà specifiche. Ecco perché è meglio alternare frutta e verdura nei colori principali: bianco, verde, rosso, giallo, blu-viola.

GRASSI

Componenti essenziali della dieta. Occorre fare

attenzione ai cibi che ne contengono dosi elevate (salumi, formaggi, panna, carni grasse, fritti). L'olio extravergine è il condimento ideale, per l'apporto di acidi grassi monoinsaturi e vitamina E. Meglio l'impiego allo stato crudo.

HAPPY HOUR

È l'aperitivo accompagnato da tramezzini, patatine fritte, olive, popcorn, arachidi, pizzette, wurstel, formaggi. In pratica, piccoli pasti ipercalorici e ricchi di

sale. Per i soggetti sovrappeso possono essere concessi qualche sottaceto e bevande non alcoliche.

INTEGRATORI

Prodotti monocomposti o pluricomposti che possono essere aggiunti alla normale alimentazione per soddisfare il fabbisogno di particolari nutrienti.

LIGHT

Alimenti ridotti nell'apporto calorico almeno del 30%. Sono più costosi perché richiedono tecnologie

[SALUTE]



130
grammi d'arancia
forniscono
60 milligrammi
al giorno
di vitamina C

2,5
grammi
di omega-3 per
etto sono
contenuti nel
salmone, più che
in ogni altro pesce

Queste sono contenute soprattutto negli ortofrutticoli colorati di rosso, verde, giallo e arancione, come peperoni, insalate, arance, mandarini, fragole, broccoli, broccoletti, eccetera. **Da anni tutti i nutrizionisti del mondo consigliano di mangiare più frutta e verdura per prevenire le malattie cardiovascolari e i tumori e per ritardare l'invecchiamento.** Ci sono dati e studi incontrovertibili, in base ai quali il *National research council* americano ha consigliato di mangiare quotidianamente le famose "cinque porzioni" di ortofrutticoli. Invece, trova ancora largo credito il detto che "una mela al giorno toglie il medico di turno", ma le mele non sono affatto ricche di caroteni e vitamine, più che altro apportano carboidrati.

Una porzione di ortofrutticoli non è tanta, perché è considerata tale una quantità di 125 grammi mangiabili per la frutta e le

verdure cotte e 65 grammi per le insalate e le altre verdure da consumare crude. **Eppure non è facile trovare qualcuno che consumi cinque piccole porzioni al giorno di ortofrutticoli.** Il *National cancer institute* americano consiglia addirittura un consumo maggiore, ovvero 3-5 porzioni di ortaggi e 2-3 di frutta al giorno.

I caroteni benefici per l'organismo non sono distrutti dal calore, anzi la cottura ne rende migliore l'assimilazione da parte dell'organismo, che li trasforma in vitamina A. Diverso è il caso della vitamina C, che pure ha funzioni di prevenzione delle malattie analoghe ai caroteni, ma viene distrutta in buona parte dalla cottura, quindi è meglio assumerla con la frutta (agrumi, fragole, meloni, pompelmi, kiwi) o con ortaggi crudi (lattuga, cappuccina, pomodori, radicchio verde, insalate miste con peperoni affettati). Una piccola arancia da 130 grammi fornisce la quantità necessaria di vitamina C, che è di 60 milligrammi al giorno, ma è molto



Anche i polifenoli aiutano l'organismo perché combattono i radicali liberi

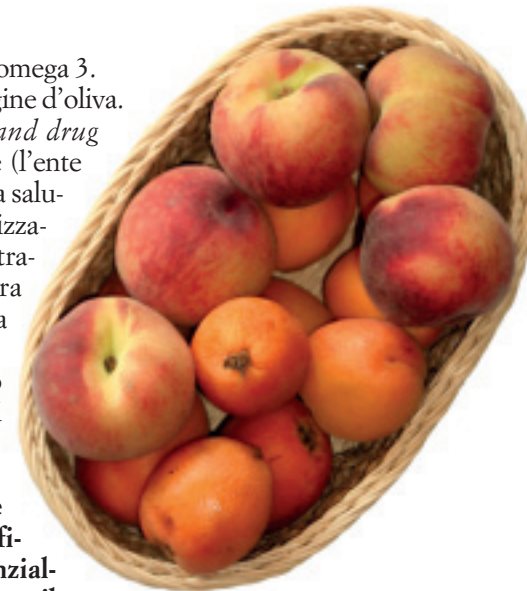
meglio abbondare, arrivando a 100-150 milligrammi, specialmente per i fumatori, che devono combattere maggiormente contro i radicali liberi causati dal fumo e neutralizzati, appunto, dalla vitamina C.

Protettivi per le malattie cardiovascolari sono anche i pesci, che contengono particolari grassi denominati "omega 3". Molti consumatori continuano a chiedere pesci magri, non sapendo che sono i più poveri di questi acidi grassi. Il merluzzo ha appena 0,3 grammi di grassi per etto, quindi è poverissimo di omega 3, ma è considerato un pesce molto salutistico e va a ruba. Lo stesso vale per la sogliola (1,4 grammi di grassi) e la spigola (1,5). Il cefalo ne ha 6,8 ed è molto più indicato, ma ancor più il salmone che ha 12 grammi di grassi per etto e 2,5 grammi di omega 3. Le linee guida internazionali suggeriscono mezzo grammo di omega 3 al giorno, quindi con due porzioni di salmone da 150 grammi si riesce a coprire il fabbisogno di una settimana. Anche il pesce azzurro, in particola-

re alici e sardine, è ricco di omega 3.

Infine, c'è l'olio extravergine d'oliva. Basti pensare che la *Food and drug administration* statunitense (l'ente pubblico che si occupa della salute degli americani) ha autorizzato sulle etichette dell'olio extravergine d'oliva una dicitura che invita i consumatori a mangiarne due cucchiaini al giorno per ridurre il rischio di danni coronarici, dovuti spesso a un eccesso di grassi saturi.

Nell'olio extravergine d'oliva i componenti benefici per la salute sono sostanzialmente i polifenoli, che danno il sapore caratteristico all'olio: più ce ne sono e più è piccante e fruttato. Allo stesso modo, sono i polifenoli che stanno nell'uva a decidere sostanzialmente le caratteristiche di un vino. È una famiglia di composti chimici fortemente rivalutati dai nutrizionisti perché hanno il merito di essere antiossidanti, quindi anch'essi di combattere i radicali liberi dell'organismo. Inoltre, i polifenoli favoriscono la riduzione del cosiddetto colesterolo cattivo (Ldl) in circolazione nel sangue, che così rimane più scorrevole e con meno rischi di infarti. ■



2
cucchiaini al giorno
di olio
extravergine
riducono i rischi
per le coronarie



L'ABC DELL'ALIMENTAZIONE

→ complesse. Non bisogna credere che possano essere consumati senza attenzione alle dosi.

MICROONDE
Il fuoco, il gas, l'elettricità, riscaldano i cibi dall'esterno. Le microonde li riscaldano dall'interno, senza impiego d'acqua o grassi: generano calore senza modificazioni permanenti. I raggi sono di natura elettromagnetica e si

usano per la rigenerazione dei surgelati e per cucinare in tempi brevi.

NETTARE
È un succo di frutta con aggiunta d'acqua, zucchero o miele. La percentuale di frutta varia dal 25 al 50%. Con il termine succo di frutta si possono chiamare solo le spremute al 100% di frutta, senza aggiunta d'acqua. Succhi e nettari possono essere addizionati

a minime quantità di vitamine e sali minerali.

OMEGA-3
I pesci di mare sono la fonte privilegiata di acidi grassi definiti omega-3. Esplicano attività antiarteriosclerotica, regolando il tono della parete vascolare ed esercitando un controllo sull'aggregazione piastrinica. Sono importanti per la prevenzione delle

malattie cardiovascolari.

PROBIOTICI
Microorganismi presenti in alcuni yogurt: migliorano le caratteristiche della flora intestinale, consentendo di rigenerare le attività immunologiche dell'intestino.

QUANTITÀ
Non esistono cibi che fanno sempre bene e altri che fanno male: è questione di dose. Occorre scegliere le porzioni adatte a peso, stato di salute, stile di vita. Il controllo del peso corporeo

va fatto una volta al mese.

RISO
È il cereale da consigliare d'estate per la digeribilità e versatilità gastronomica. Occorre però gustarlo senza eccesso di grassi. È utile anche nei soggetti celiaci e in chi soffre di eccessiva fermentazione intestinale.

SUSHI
Sushi e surimi sono preparazioni tradizionali giapponesi. Il primo è pesce crudo servito con palline di riso al vapore e avvolte in

alghe. Il secondo si ottiene dalla lavorazione di pesci poco pregiati: è un surrogato della polpa di granchio trattato col calore.

TÈ
Non produce calorie, quindi è la bevanda ideale per chi ha problemi di linea. Il buongustai lo bevono senza dolcificanti. Il tè verde è ricco di antiossidanti e sostanze dotate di proprietà antitumorali (catechine). Il colore verde è ottenuto dalle foglie non fermentate.

UOVO
È un alimento ricco di proteine animali. Meglio alla coque che fritto. Ciò che ritarda la digestione è il condimento grasso riscaldato ad alta temperatura.

VEGETARIANO
L'apporto calorico della dieta vegetariana è minore della dieta mista che comprende carne e derivati. Rispetto alla dieta vegetariana è preferibile integrare con uova, latte,

yogurt e formaggi, per un più completo apporto nutritivo. Non trascurare i legumi e la frutta secca.

ZUCCHERO
Dal punto di vista nutritivo non esiste differenza fra quello di canna, integrale e di barbabietola. A parità di dose il miele è meno calorico per la presenza d'acqua e più gustoso. La saccarina e i dolcificanti artificiali non sono prodotti naturali e non producono energia. Sono utili ai diabetici.