

Il cuoco stellato Moreno Cedroni e il professore Antonio Moschetta nel manuale di nutrigenomica "Il gusto di star bene" spiegano cosa, quanto e perfino a che ora mangiare. «Capire come siamo fatti porta a percorsi nutrizionali personalizzati»

Il medico, lo chef e il dna è servito

IL LIBRO

Scoprire che si può proteggere il cuore gustando un buon piatto di gnocchi con pomodoro, basilico e mozzarella, smentisce ogni luogo comune che vuole la dieta "salutista" solo ed esclusivamente in bianco e priva di sapori. La salute a tavola infatti non si controlla solo con fettine ai ferri e scialbe patate al vapore. Anzi, a ben guardare, e conoscendo in profondità le caratteristiche dei cibi e delle tecniche di cottura, si può mettere a punto un menù degno di uno chef stellato. È esattamente questo il senso del libro *Il gusto di star bene*, scritto a quattro mani dallo chef Moreno Cedroni insieme ad Antonio Moschetta, uno dei maggiori ricercatori su metabolismo, nutrienti e Dna a livello mondiale, nonché scienziato di punta dell'Associazione italiana per la ricerca sul cancro.

DAL PRIMO AL DESSERT

Il libro, uscito per la Collana Grandi Manuali di Compton, è un vero e proprio manuale che aiuta a comprendere cosa mangiare, come mangiarlo e quando, arricchito da un centinaio di ricette inedite proposte dallo chef stellato che comprendono antipasti, cocktail, primi e secondi piatti di carne e di pesce, così gustosi da far leccare i baffi solo a leggerli. Senza dimenticare gli aspetti nutrizionali e il consiglio del medico. Per esempio, sempre a proposito degli gnocchi di patate con pomodoro, basilico e mozzarella nel libro si legge: "Il pomodoro è ric-

co di carotenoidi, tra cui il licopene, con una potente azione antiossidante. Contiene inoltre un'elevata quantità di potassio, un minerale che agisce come vasodilatatore, che associato alla quercetina contenuta nelle patate, amplifica la funzione cardioprotettiva. L'assunzione congiunta di carboidrati, presenti nelle patate, e del pomodoro, inoltre, rallenta l'assorbimento degli stessi carboidrati, riducendone l'indice glicemico. Tuttavia, è consigliata l'assunzione di questo piatto a pranzo, piuttosto che a cena».

Il gusto di star bene è dunque al tempo stesso un manuale di ricette e un testo scientifico innovativo sulla nutrigenomica, la scienza che studia i rapporti

tra l'alimentazione e i possibili cambiamenti del Dna umano. «Oggi, chi si occupa di questa materia - spiegano gli autori del libro - sta cercando di identificare quali siano gli alimenti che possono attivare o reprimere in maniera mirata l'espressione dei nostri geni. Per esempio, ci si chiede: quali processi metabolici, ed in particolare, quali geni si attiveranno se consumo delle Crucifere (cavoli, broccoli, verze, ecc, ndr.)? E, più nello specifico, quali sono i composti chimici naturalmente presenti nelle Crucifere che fanno in modo che questi geni si accendano? Dove altro posso trovare questi alimenti? Possono essere utili nel coadiuvare qualche terapia per la quale è richiesto che questo processo metabolico che ho identificato sia attivo?».

L'OROLOGIO

Alcuni passi avanti sono stati fatti e il libro li analizza. Si spiega ad esempio l'importanza di calibrare l'orario dei pasti in base al nostro metabolismo. «Individui obesi - c'è scritto - dovrebbero consu-

mare i carboidrati preferibilmente durante la mattinata e nelle prime ore del pomeriggio. Infatti il consumo di un piatto di pasta, di pane e derivati come anche di bevande zuccherate è in grado di fornire un quantitativo di energia che il nostro corpo può smaltire attraverso diverse

attività durante il giorno». Sceglierli per la cena, come spiega Moschetta, comporta un aumentato rapporto di zuccheri che, però, non sempre si è in grado di smaltire prima di andare a dormire, data anche la ridotta attività dei muscoli. Di contro, lo zucchero in eccesso

viene convertito dal fegato in grasso che si accumula nella zona addominale oppure proprio a livello epatico, generando il cosiddetto "fegato grasso" e tutte le sue conseguenze per la nostra salute. Gli avanzamenti in campo scientifico prodotti dalla nutrigenomica sono utili anche per l'individuazione di percorsi nutrizionali personalizzati.

«Capire come siamo fatti - spiegano gli autori - e come gli alimenti possono interagire con il nostro Dna permette la realizza-

zione di diete "su misura", cucite con taglio sartoriale, in cui viene non solo definito il tipo e la quantità del cibo da assumere, ma anche gli orari in cui è più opportuno farlo. Si può sentir parlare anche di "nutrizione di precisione", per indicare una dieta specifica per ciascuno di noi, perché quello che va bene per me potrebbe non andar bene per l'altro». Il concetto è che, un individuo potrebbe non giovare degli effetti benefici di determinati alimenti tanto quanto un altro soggetto.

FAKE NEWS

Nelle pagine curate da Moschetta si prova a far chiarezza sulle informazioni false in fatto di nu-

trizione che negli ultimi anni hanno messo in discussione la nostra cultura gastronomica basata sulla dieta mediterranea, nonostante sia considerata patrimonio immateriale Unesco. Lo scienziato, quindi, riabilita la reputazione della dieta mediterranea come stile di vita salutare. «È da auspicare che il medico di base possa presto prescrivere tale dieta, indicando con precisione la tempistica di assunzione, la tipologia e la quantità dei nutrienti da consumare, come se si trattasse di un "medicinale" per stare bene», sottolinea Moschetta.

Sono numerosi gli studi scientifici che dimostrano che una stretta aderenza alla dieta mediterranea non solo migliora lo

stato di salute, ma riduce globalmente la mortalità e allontana il rischio di ammalarsi di malattie cardiovascolari e di cancro. «Aiutandoci a prevenire eventuali patologie e coadiuvando il funzionamento dei trattamenti terapeutici, la dieta mediterranea può aiutarci a vivere a lungo», conclude Moschetta.

Valentina Arcovio

© RIPRODUZIONE RISERVATA

«È AUSPICABILE CHE I DOTTORI DI BASE PRESCRIVANO LA DIETA MEDITERRANEA COME SE SI TRATTASSE DI UN MEDICINALE»



Brindisi con la pasta nel film di Scola "C'eravamo tanto amati"



**A. MOSCHETTA
e M. CEDRONI**
Il gusto
di stare bene
Newton Compton Ed.
288 pagine
12,90 euro



GLI AUTORI
Antonio
Moschetta,
45 anni,
ordinario di
Medicina
Interna e lo
chef stellato
e Moreno
Cedroni, 54

La ricetta



“Caprese” di seppie con salsa al basilico

L'elevato apporto di acidi grassi monoinsaturi derivante sia dalle mandorle, sia dalle seppie, assieme al contenuto di potassio delle seppie, rendono questa pietanza un buon alleato per la salute del sistema cardiovascolare. Frullare le seppie con acqua e sale e a filo versare l'olio extravergine. Versare l'impasto in un contenitore in alluminio e farlo cuocere nella pentola per cotture al vapore per 30 minuti a fuoco medio. A

fine cottura sformare e raffreddare. Sbollentare le foglie di basilico in acqua salata per un minuto, raffreddarle in acqua corrente e frullare con olio, dragoncello, mandorle, acqua e un pizzico di sale.

