



ASSOCIAZIONE
XPERIENCE

ALIMENTAZIONE E PREVENZIONE:

La medicina del XXI secolo dott.Giandomenico Bagatin

La storia della medicina del secolo scorso è costellata di grandi successi nella cura delle infezioni acute. Molti mali sono stati sconfitti, e le attenzioni della nuova medicina e di tutte le discipline del benessere e della salute, di respiro più o meno olistico e/o umanistico, si sono concentrate da un lato sulla cura della malattie croniche, e dall'altro sul miglioramento della qualità della vita e sul rallentamento dei processi di invecchiamento. Quali sono i mezzi a nostra disposizione per inseguire questi obiettivi? E quali i parametri da monitorare per verificare i progressi?

Una delle risposte più sorprendenti a queste domande riguarda un campo in realtà incredibilmente antico. Non a caso B. Sears, il biochimico americano inventore della dieta "Zona", parla di "ritorno a Ippocrate" nel sottolineare come il cibo possa essere utilizzato come un vero e proprio farmaco per prevenire alcuni delle grandi malattie che affliggono questo inizio di secolo. La rivoluzione della scienza della nutrizione degli ultimi anni è stata la scoperta delle potentissime correlazioni tra i diversi alimenti che consumiamo e la modulazione degli ormoni, scoperta che oltre a legittimare il cibo come il più potente farmaco esistente, in grado se ben utilizzato di curare disturbi, malattie croniche e di rallentare l'invecchiamento, ha di fatto reso obsoleto l'approccio dietologico basato quasi esclusivamente sul calcolo delle calorie. Conoscere i principi, le possibilità, le nuove tecniche e i vecchi errori dà risultati che superano le più rosee aspettative, e fungono da eccellente fondamento all'efficacia delle altre discipline che si occupano di salute e benessere, dal lato fisico, psicologico o spirituale; e ciò che è più sorprendente è come questo fenomeno sia empiricamente osservabile, ad esempio tramite specifici esami del sangue, come il rapporto AA/EPA, il livello di insulina a digiuno e il rapporto TG/HDL. Facile dunque arrivare in breve tempo ad una vita più sana, più lunga, più soddisfacente?

Com'è intuibile, non proprio. Difficile immaginare una tematica di portata così ampia come quella dell'alimentazione: nel rapporto delle persone con il cibo sono coinvolti fattori genetici, psicologici, familiari, culturali, politici ed economici. Molti, anche addetti ai lavori, sono portati a credere che solo chi soffre di disturbi alimentari evidenti come l'anoressia, la bulimia e l'obesità

vive un conflitto rispetto al cibo. E' invece più che plausibile ipotizzare che nei ricchi paesi occidentali il conflitto, consapevolmente o meno, appartenga a tutti noi, dai maniaci dei dolci e della "buona tavola" che sostengono di godersi la vita senza pensieri nonostante un sovrappeso più o meno evidente alle "donne da insalata" che dicono di essere assolutamente soddisfatte dalle loro terrine colme di lattuga e pomodoro. Raggiungere l'equilibrio e la moderazione, e sviluppare una nuova cultura dell'alimentazione in grado anche di cambiare l'offerta, spesso di bassa qualità, di chi i generi alimentari li produce e li vende, richiede un lavoro serio per superare ostacoli a volte insospettati.

Dal punto di vista psicologico, ma anche biochimico, la dieta che la stragrande maggioranza di noi segue, cioè una dieta ad altissimo tasso di carboidrati, soprattutto quelli che una volta si chiamavano carboidrati complessi (ad esempio farinacei come pane e pasta) e che sono carboidrati ad alto carico glicemico (pochi grammi = tanti zuccheri), sviluppa una vera e propria dipendenza, in maniera simile a quanto avviene con alcol, droghe, fumo. In particolare i farinacei, non a caso chiamati dagli americani comfort foods, stimolano dei recettori nel cervello in maniera del tutto simile a quanto avviene, ad esempio, per gli oppiacei. In altre parole, anche sapendo che mangiare male aumenta in maniera drastica la tendenza al sovrappeso, all'obesità, al cancro, a malattie cardiovascolari, a patologie degenerative e a vivere meno e invecchiare più in fretta, spesso non si riesce a smettere.

In sostanza, è possibile utilizzare la metafora della dipendenza da sostanze (e le diverse fasi e processi individuati per la sua cura) in maniera più che efficace anche con la nutrizione, anche viste le correlazioni empiricamente rilevate tra l'utilizzo di regimi alimentari bilanciati e la cura, ad esempio psicoterapeutica e/o farmacologica, di disturbi come depressione e ADHD. Possiamo quindi parlare di astinenza, tolleranza, di modifica degli equilibri interni, di equilibri del sistema familiare, di ricadute.

Non solo: dato che (e anche questo è un fatto ormai largamente accettato anche in ambito comportamentistico) non siamo tutti uguali, è possibile addirittura collegare e coniugare al lavoro sull'alimentazione un approfondimento psicologico e psicoterapeutico sulla propria struttura di personalità e sulle proprie tendenze caratteriali, riferite al rapporto con il cibo, che, non dimentichiamolo, è il primo importante legame che stabiliamo da neonati con chi si prende cura di noi.

Ci troviamo insomma davanti a un argomento antico, ma da esplorare con occhi completamente nuovi; un argomento ampio, di portata enorme, trasversale, e di respiro assolutamente multidisciplinare. Questo può spaventare o irrigidire. Ma se è vero che sapere spesso aiuta, e se è vero (e lo è!) che la posta in gioco è la salute, nel senso più ampio del termine, è davvero il caso di fare un piccolo sforzo per addentrarci con sempre maggiore convinzione nei meandri di un tema che, ne siamo certi, può cambiare la qualità di molte vite.