



Milano, Sabato 26 Settembre 2015
Padiglione Italia

Evento

Odori e sapori: un viaggio sensoriale attraverso i prodotti alimentari

Coordinatore:

Stefano Predieri

Istituto di Biometeorologia, CNR di Bologna

Stefano.predieri@ibimet.cnr.it



La mela: gli aspetti medico-nutrizionali

Roberto Volpe

Servizio Prevenzione e Protezione, CNR di Roma

roberto.volpe@cnr.it



Consiglio Nazionale delle Ricerche



SOCIETÀ ITALIANA
PER LO STUDIO
DELL'ARTERIOSCLEROSI
Sezione Regionale Lazio

**La mela: gli aspetti medico-nutrizionali.
All'interno della Dieta Mediterranea per la prevenzione cardio-oncologica**

**Roberto Volpe
SPP-CNR**

L'infarto del miocardio e l'ictus cerebrale, come tutte le patologie, nascono dall'interazione tra cause genetiche e ambientali. Tra queste ultime, una dieta ricca

in grassi saturi e calorie riveste un ruolo importante, in quanto influisce su alcuni dei principali fattori di rischio cardiovascolare, quali l'ipercolesterolemia, l'ipertrigliceridemia, il diabete, l'obesità, l'ipertensione arteriosa. Ma anche il 30-35% dei tumori è riconducibile a fattori alimentari e, ancora una volta, spesso a un'alimentazione ricca in grassi e calorie. Pertanto, sia in campo cardiovascolare che in campo oncologico, le evidenze scientifiche indirizzano verso una dieta che includa soprattutto cereali integrali, carni bianche, pesce, legumi, verdura, frutta, vino, olio extravergine d'oliva, in pratica la Dieta Mediterranea, come la migliore strategia, insieme all'astensione dal fumo e a una moderata e costante attività fisica, per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e delle neoplasie. Non a caso, nei paesi mediterranei, vi è una minor incidenza soprattutto di malattie cardiovascolari, ma anche di tumori.

Ma come, in pratica, si esplica l'azione protettiva della Dieta Mediterranea? Essa, ad esempio, riduce i livelli di colesterolo-LDL (quello aterogeno, "cattivo", in quanto va a depositarsi a livello delle pareti delle arterie dove forma la placca aterosclerotica) senza ridurre i livelli di colesterolo-HDL (quello protettivo, "buono", in quanto rimuove il colesterolo dalle pareti delle arterie). Ma gli alimenti tipici della Dieta Mediterranea possiedono anche un ricco patrimonio antiossidante in grado di rimuovere i radicali liberi, proteggendoci dai loro danni tossici e tumorali. Tutto ciò contribuisce anche alla longevità dei popoli mediterranei. In effetti, in Italia l'aspettativa di vita è tra le maggiori al mondo. Ma, oltre ad aggiungere anni alla vita, una dieta ricca in antiossidanti e acidi grassi monoinsaturi (questi ultimi presenti soprattutto nell'olio d'oliva) aggiunge anche qualità, in quanto risulta in grado di mantenere l'integrità strutturale delle membrane delle cellule nervose, proteggendo dal declino della memoria e delle funzioni di elaborazione cognitiva spesso presenti nell'invecchiamento. Ciò si traduce in un prolungamento della vita che non significa solo e semplicemente aggiungere degli anni, ma degli anni migliori dal punto di vista della qualità fisica e mentale.

E in pratica tutto ciò come si traduce? Consigli per un'alimentazione sana e gustosa

Non saltiamo la **prima colazione** e, preferibilmente, scegliamo tra:

-latte, yogurt naturali o alla frutta, tè;

-succhi di frutta, spremuta di arance, frutta fresca:

-cereali, pane o fette biscottate con marmellata, biscotti secchi, crostate, pane o fette biscottate con crema di nocciola, pane con prosciutto senza grasso.

I **carboidrati** (ad esempio, pane, pasta, riso, cous-cous, polenta, patate) vanno assunti quotidianamente e:

-diamo la preferenza ai piatti semplici (ad esempio, come pasta, a spaghetti, fusilli, rigatoni, penne, fettuccine, tagliatelle) e preparati in modo semplice (ad esempio, al sugo di pomodoro, ai funghi, ai piselli, alla pescatora), per riservare quelli più elaborati (ad es., cannelloni, lasagna, ravioli, tortellini), nei giorni di festa;

-anche le pizze più semplici, come quelle rosse ai funghi o alle alici (o anche con la mozzarella) o bianche con bresaola e rucetta, sono molto gustose.

Come fonte di **proteine**, preferiamo le carni, soprattutto bianche (ad es., coniglio, maiale, pollo, tacchino, vitello), ma anche rosse (ad es., bue, cavallo) a cui possiamo rimuovere il grasso, gli affettati magri (ad es., la bresaola) o a cui possiamo rimuovere il grasso (ad es. il prosciutto, lo speck), il pesce (non fritto), le uova (non fritte e non due insieme), i legumi (ceci, fagioli, fave, lenticchie, piselli, soia) e i formaggi meno grassi (fiocchi, ricotta e mozzarella di mucca). A proposito di questi ultimi, apportano anche molto calcio, fondamentale per la prevenzione dell'osteoporosi.

Mangiamo giornalmente **verdura e frutta fresca**, mentre limitiamo quella secca (ad es., arachidi, mandorle, noccioline, noci, pistacchi) in quanto molto calorica.

Nell'ambito della frutta fresca, la **MELA** rappresenta uno dei frutti destagionalizzati, in quanto si trova tutto l'anno, oltre al fatto che la ritroviamo anche sotto forma di fette essiccate, succhi e marmellate. Come tutta la frutta fresca è ricca in **acqua** (a seconda delle varietà, il peso senza buccia varia dall'84% dell'Annurca all'88% della Granny Smith), carboidrati sotto forma di **fruttosio** (dal 9% della Granny Smith all'11% dell'Imperatore) e **fibra**, sia solubili che insolubili (dall'1,5% della Deliziosa al 2,2% dell'Annurca), mentre proteine e lipidi rappresentano solo, rispettivamente, lo 0,3 e lo 0,1% del peso. Il tutto si traduce in un frutto con poche **calorie**: infatti, una mela senza buccia e torsolo, a seconda del peso della polpa (che, a seconda della varietà, può oscillare tra gli 80 e i 180 g), fornisce, rispettivamente, da un minimo di 30-35 a un massimo di 75-80 kcal. Inoltre, contiene un buon quantitativo di **potassio** (dai 100 mg della Renetta ai 200 mg della Golden), mentre, è povera in sodio (2mg), calcio (5-7 mg), fosforo (12 mg) e ferro (0,2mg).

Grazie al suo contenuto in diversi antiossidanti, non eccezionale come concentrazione, ma molto vario (ad es., carotenoidi, flavonoidi, vitamina C), presenta un buon potere **antiossidante**.

Usiamo le giuste quantità di **zucchero**: mezza/una bustina, mezzo/un cucchiaino possono più che bastare.

Gli alimenti possono essere **cucinati**, secondo il proprio gusto, alla griglia, arrosto, al cartoccio, lessi o al vapore, con poco sale (ed evitando di portare la saliera a tavola)

e **conditi** con olio extravergine di oliva (ma in modiche quantità, cucchiaini più che i cucchiari, in quanto come tutti i grassi di condimento, anch'esso è molto calorico), aglio, cipolla, erbe aromatiche (ad es., basilico, lauro, origano, prezzemolo), spezie (ad es., cannella, noce moscata, pepe, peperoncino), aceto, limone.

Beviamo molto, soprattutto **acqua**, ma anche latte, tè, spremute, succhi di frutta, mentre riserviamo le bibite (una lattina contiene più di 3 bustine di zucchero) per le occasioni festive. Se siamo abituati a bere alcool (vino, birra, liquori), cerchiamo di non superare le dosi consigliate: 1-2 bicchieri ai pasti principali (pranzo e/o cena).

Voglia di **dolce**? Diamo la preferenza a macedonia o fragole con una pallina di gelato, a uno yogurt "cremoso", ai gelati, ai biscotti secchi, alle crostate, alla crema di nocciola, alla cioccolata, ma se c'è una festa, benvenuti pasticcini e torta.

"**Fast food**": nel paese in cui è stato inventato, gli Stati Uniti, hamburger e patatine fritte vengono chiamati "cibo spazzatura". Pertanto, ci si può andare, ma ogni tanto e non come abitudine. Interessante il fatto che, per migliorare la componente nutritiva, da qualche anno si vendano anche fette di **mela** o ananas imbustate.

In caso di sovrappeso/obesità, è fondamentale ridurre anche la **quantità degli alimenti** assunti giornalmente, in modo da limitare l'apporto calorico complessivo.

Inoltre: cerchiamo di trovare sempre il tempo per una modica, regolare (almeno 30 minuti, almeno 3-5 volte la settimana) **attività fisica** aerobica, che non significa solo sport organizzato in palestra, in piscina (e in tal caso scegliamo un'attività piacevole, in cui ci si senta sicuri e competenti), ma anche muoversi a piedi a passo veloce, fare le scale, fare la cyclette o andare in bicicletta, ballare. Tra l'altro, l'attività fisica incrementa la dimensione dell'ippocampo migliorando la memoria. Insomma, già 2000 anni fa, Giovenale aveva visto giusto quando affermava "Mens sana in corpore sano".

Infine, il **fumo**: è un'abitudine da non prendere. Se si è fumatori, va ricordato che smettere non è impossibile (i tanti ex-fumatori sono lì a ricordarcelo) ed è vantaggioso oltre che per la salute, anche per la propria economia.