

GLI ALIMENTI ANTIANCRO: come riconoscerli ed usarli in cucina

Prof. Michele Rubbini

Se immaginiamo una forbice completamente aperta, ai cui vertici sono collocati da un lato gli studiosi, i medici, i nutrizionisti e i soggetti che finora avevano gestito il sapere scientifico, e dall'altro coloro che ne erano i meri utilizzatori, scopriamo che le lame si stanno avvicinando, riducendo quella distanza.

Il punto di contatto è Cucina Evolution, il progetto di Chiara Manzi dove la conoscenza scientifica raggiunta sul tema dell'alimentazione e del suo rapporto con il benessere delle persone si unisce a un altro tipo di competenza, quella relativa alla manipolazione e al trattamento del cibo, che, utilizzando nuove tecniche e tecnologie, figlie anch'esse di uno studio non meno rigoroso del precedente, avrà come risultato un cibo salutare e dal sapore appagante.

I nuovi attori sono quindi ricercatori scienziati e ricercatori gastronomi specialisti dell'una e dall'altra branca che, unendo le forze, le culture e le esperienze, danno vita a quella rivoluzione che porterà sulle tavole di ognuno la conoscenza e la guida per mangiare bene e sano.

È questo il terreno che, seppure non del tutto inesplorato, consente ancora ampi margini di ricerca e intervento. È dalla combinazione di questi saperi che nasce la nuova scienza dello stare in cucina, di come preparare i cibi, come accostarli, suddividerli, cuocerli o renderli appetibili, presentarli, proporli, in termini temporali e di suddivisione in porzioni, come utilizzare la componente bioattiva positiva e limitare quella negativa.

Una nuova scienza, fatta non di algide regole e formule, ma vibrante e fantasiosa, rigorosa e innovativa: la buona scienza della nutrizione. Non più «fast food», ormai definitivamente sconfitto da conoscenza e consumatori, non solo «slow food», grande iniziatore della scoperta di un possibile, rinnovato e diverso modo di rapportarsi al cibo, ma «right food»: il cibo giusto, che dà benessere al palato e alle cellule più remote dell'organismo.

La nutrizione in cucina, dunque, ma non per farci vivere perennemente in una farmacia, bensì per sfatare miti, affermare nuove verità che coniugheranno benessere metabolico con benessere gustativo, realizzando l'autentico stato di benessere, ossia quella condizione di intima soddisfazione psicofisica che rappresenta uno degli obiettivi della vita di tutti. La buona nutrizione, che nasce dalla buona ricerca, che individua la buona cucina.

Non solo scienziati, quindi, ma anche produttori, imprenditori della trasformazione, nonché distributori, esperti gastronomi, cuochi e infine anche tutti noi, amanti della cucina. Un terreno innovativo dove ognuno viene non solo messo in condizione di conoscere e decidere come comportarsi, cosa mangiare e come prepararlo, ma anche dove ognuno può liberare la sua fantasia creativa per costruirsi la propria buona alimentazione.

Dalla fine della seconda guerra mondiale abbiamo assistito a un costante aumento di malattie, tra le quali il diabete, l'obesità e il cancro.

Le ragioni di questo incremento sono molteplici: da un lato l'innovazione tecnologica, che ha consentito di diagnosticare molte patologie misconosciute; dall'altro l'aumento della popolazione mondiale, fenomeno che ha stimolato piani e progetti per sfamare una moltitudine di persone in continua crescita.

Proprio questa necessità ha generato una serie tumultuosa di mutamenti al fine di avere più cibo a disposizione. Spesso accade, però, che da un principio eticamente giusto possano sorgere eventi sfavorevoli e così, anche in questo caso, quei cambiamenti hanno dato vita a risvolti negativi per il nostro stato di salute, poiché hanno contribuito a rendere il cibo fattore prevalente di genesi di malattie.

Il mondo è suddiviso in due zone: quella dei Paesi occidentali (ad alta disponibilità di cibo) che si sono via via orientati verso alimenti pronti, facilmente digeribili, con il minimo di scorie, altamente energetici, calorici e iperproteici; e quella dei Paesi in via di sviluppo (a scarsa disponibilità di cibo) caratterizzati da alimenti ad alto contenuto di scorie, non raffinati, estremamente poveri di proteine.

Da tempo è accertato che il cancro è il risultato della combinazione di alterazioni genetiche e stimolazioni ambientali. Tra queste, hanno un ruolo di primo piano ciò che mangiamo e le modifiche metaboliche che ciò che mangiamo possono indurre nel nostro organismo.

Le attuali abitudini alimentari comportano che quotidianamente ingeriamo cibi addizionati di zuccheri, grassi saturi, sale. Lo squilibrio metabolico che tali costituenti nutritivi determinano e le reazioni a esso collegate sono i principali responsabili di un fenomeno che si è nel tempo sempre più diffuso: lo stress ossidativo, cioè la presenza nel nostro corpo di quantità elevate di radicali liberi. In tutti gli organismi viventi e, in particolare, nell'uomo, esiste un delicato equilibrio fra la produzione e l'eliminazione dei radicali liberi. Infrangerlo provoca lesioni cellulari che, se gravi e protratte nel tempo, conducono a una condizione di infiammazione cronica e a un'accelerazione del processo d'invecchiamento cellulare. L'esito finale è l'insorgenza di svariate malattie, tra le quali, appunto, il cancro.

Un secondo aspetto di pari importanza nella genesi di malattie è rappresentato dal fatto che in generale mangiamo troppo, assumendo un numero di calorie che non riusciamo a smaltire e che pertanto accumuliamo sotto forma di grasso di deposito, avviando quel processo che porta al sovrappeso, all'obesità e a tutte le conseguenze che tale patologia può determinare. L'obesità, infatti, è associata all'aumento del rischio di contrarre numerosi tumori attraverso vari meccanismi:

il tessuto adiposo produce enormi quantità di estrogeni, di insulina, di IGF-1 e di adipochine come la leptina, che sembra promuovere la proliferazione cellulare, ha effetti su alcuni regolatori della crescita tumorale e mantiene uno stato di infiammazione cronica alla base sia della produzione dei radicali liberi sia di altri meccanismi di iniziazione neoplastica.

In definitiva, il quadro è che non solo mangiamo male, ma mangiamo troppo, e questi due elementi hanno portato alla conclusione che, secondo una stima confermata anche dal National Cancer Institute, circa il 35% dei tumori è di derivazione alimentare.

Negli ultimi due decenni, la pubblicazione di alcuni testi sulle proprietà anticancro di certi alimenti, prevalentemente di origine vegetale – seppure sostenute da dati parziali –, nonché le osservazioni epidemiologiche relative alla bassa incidenza di cancro e patologie degenerative o dismetaboliche in popolazioni dell'Asia o di Paesi in via di sviluppo, ha generato grande entusiasmo circa la possibilità di ottenere significative riduzioni del rischio di ammalarsi: bastava introdurre nella dieta quegli alimenti, seguire filosofie di vita orientate e assumere maggiore consapevolezza del ruolo che lo stile di vita può avere nell'insorgere della malattia.

Nell'ultimo decennio, sulla base di questi presupposti anche grandi istituti di ricerca sul cancro hanno aperto trial di studi al fine di verificare se le Crucifere o i mirtilli, la zucca o la soia, il tè verde o i legumi, l'aglio o l'olio di lino e, quindi, i polifenoli o le antocianine, l'epigallocatechina gallato o la curcuma, l'allicina o il resveratrolo avessero efficacia anticancro. Allo stesso modo, la divulgazione – attraverso i media, Internet o pubblicazioni più o meno specializzate – di informazioni non sempre controllate, e la diffusione di programmi televisivi dedicati ai temi dell'alimentazione, hanno contribuito a creare grandi aspettative da parte del pubblico. Su di esse si sono poi

costruite campagne commerciali e di grossolana informazione scientifica, che a loro volta hanno contribuito a espandere la presenza di esperti e cuochi (talora improvvisati) a tutte le ore del giorno e praticamente su ogni rete televisiva. Il rapido diffondersi di tale cultura del benessere in cucina ha poi indotto consistenti fasce di popolazione ad avvicinarsi alla tematica traendo le proprie informazioni da questi programmi, rubriche, filii diretti e quant'altro potesse coprire il bisogno – francamente, a volte indotto – di raccogliere notizie e consigli su come orientarsi per seguire un'alimentazione salutare.

L'impianto ha retto fino a quando hanno iniziato a essere pubblicati i primi risultati delle ricerche controllate: essi hanno dapprima smorzato gli entusiasmi e poi, man mano che i presupposti non venivano confermati, hanno lentamente riportato i termini della questione a una dimensione più contenuta e ragionata. Non tutto, però, è stato negativo: si è comunque creata una consapevolezza che il cibo può essere fonte di malessere e che gli stili di vita hanno grande importanza per un'esistenza sana. Un risultato concreto che la nuova cultura del benessere alimentare ha prodotto è stato l'attenzione al diffondersi dell'obesità, la creazione di programmi di controllo e vigilanza delle abitudini nutritive soprattutto nelle scuole e nei confronti dei bambini e degli adolescenti, la consapevolezza che le diete, la cui offerta ha nel frattempo assunto dimensione esasperata, potevano non apportare quei benefici che promettevano, che

dimagrimento e salute non sono la stessa cosa. Il secondo grande risultato è stato di iniziare a scegliere i cibi con maggiore attenzione, imparando a leggere le etichette e a non gettare nel carrello della spesa qualunque prodotto.

Nei primi anni dell'attuale decennio si è instaurata una nuova consapevolezza: non è attestato che alimenti ricchi in polifenoli o con presunto forte potere antiossidante siano realmente in grado di esercitare un'azione protettiva. Abbiamo quindi imparato a distinguere tra la quantità della sostanza presente nell'alimento e la sua effettiva *biodisponibilità*. Non usiamo più neologismi come «nutraceutica» o termini come «fitochimici» per identificare i costituenti protettivi dei cibi, bensì parliamo di «componenti bioattivi alimentari», intendendo le parti in grado di interagire positivamente a livello cellulare con gli equilibri del nostro corpo, mantenendoli stabili. Sappiamo, inoltre, che la probabilità di agire dei componenti bioattivi alimentari risulta maggiore in assenza di alterazioni metaboliche (cioè in assenza di alterazioni dell'equilibrio ossidoriduttivo) in condizioni di sostanziale bilanciamento energetico tra calorie introdotte e consumate, di stili di vita che consentano di mantenere il proprio peso ideale.

Ecco che, allora, non ha ragione d'essere la dieta che punta esclusivamente a un rapido dimagrimento, indipendentemente dall'attenzione alla composizione e alla qualità intrinseca degli alimenti, considerandone solo la quota calorica, slegata dalle attività metaboliche di base e da quelle indotte dallo stile di vita.

Istituzioni come l'American Institute for Cancer Research, che hanno fatto della corretta alimentazione il motivo della propria esistenza, oggi non parlano più di cibi che curano o anche solo prevengono il cancro, così come il National Cancer Institute è molto prudente nell'identificare ciò che certamente ha azione protettiva da ciò che può contribuire a ridurre il rischio. Il cibo e le abitudini alimentari sono ancora ritenuti parte fondamentale di un programma di prevenzione, ma specificando che quello che davvero ha valore è il rapporto tra calorie (energia) ingerite e consumate, il controllo del peso, la scelta e il trattamento degli alimenti.

Sono questi i tre elementi che rappresentano i fondamentali di una moderna visione della relazione tra alimentazione e malattia, così come del suo contrario, ossia tra alimentazione e benessere.

Oltre il 65% di chi si sottopone a una dieta per perdere peso, lo riacquista nell'arco di tre anni. La maggior parte di esse, infatti, punta a un rapido calo ponderale basato sulla privazione, e non si fonda su un sistema bilanciato fra necessità individuali, piacere di mangiare, dispendio energetico, integrazione con lo stile di vita, conoscenza delle caratteristiche degli alimenti, possibilità di preparazione autonoma delle ricette, bensì su regole settimanali o mensili, dove l'elemento discriminante sono i chili perduti. Il termine «dieta» deriva dal greco *diáita* e significa letteralmente «modo di vivere». Il controllo del peso rimane un fattore irrinunciabile, ma è un obiettivo che si può ottenere attraverso modalità diverse da un sistema di esclusiva privazione. Le quantità vanno certamente mantenute entro limiti dipendenti dalle proprie caratteristiche fisiche e di movimento. Ugualmente, la qualità degli alimenti andrà regolata sulla base della densità calorica, che è differente secondo il tipo di alimento: un chilo di carne contiene una quantità di calorie molto diversa rispetto a un chilo di insalata.

Andranno quindi privilegiati cibi a bassa densità calorica, regolati in funzione del dispendio energetico, privilegiando le quote vegetali. Grande attenzione andrà posta anche alla provenienza e alle caratteristiche del cibo, imparando a leggere e a interpretare correttamente tutte le componenti dell'etichetta e preferendo cibi di cui si conoscono l'origine e la storia produttiva. D'altra parte un esercizio costante ci aiuta a consumare l'eccesso introdotto e a mantenere attivi i sistemi metabolici di ossidoriduzione, di produzione energetica, di allenamento dell'apparato immunitario, di contenimento del deposito di tessuto adiposo e di controllo della condizione di attività dello stesso, impedendo il nascere di stati di infiammazione cronica a suo carico. Altro elemento importante è la consapevolezza di ciò che si sta facendo e quindi l'adesione a uno stile di vita che comprenda il piacere della tavola.

Consapevolezza individuale, adesione a un certo stile di vita, scelta degli alimenti, conoscenza delle loro caratteristiche, informazione sulla possibilità di ingerire cibi potenzialmente protettivi e non dannosi: una

nuova dieta allora? O qualcosa di più articolato? E perché ancora un libro su alimentazione e salute, o comunque su un tema che riguarda l'alimentazione?

La risposta si trova nei recenti risultati di ricerche scientifiche condotte non più sulla qualità terapeutica o protettiva del singolo alimento, bensì su come consentire che gli alimenti maggiormente ricchi di componenti bioattivi siano messi in grado di esercitare la loro funzione protettiva a livello del metabolismo cellulare. Non esiste un alimento vegetale o animale, se correttamente prodotto, che sia dannoso di per sé. Esiste un apporto eccessivo di calorie rispetto al consumo, esiste una cattiva abitudine nel distribuire i pasti e determinare la quantità delle porzioni, esiste una convinzione assurda in base alla quale ciò che più soddisfa il palato fa male, e la concreta possibilità di comporre una propria abitudine alimentare che coniughi sapori, gusto per il cibo, alimenti che favoriscono uno stato di generale benessere nel contesto più ampio dello stile di vita.

Ora che la cultura dell'alimentazione salutistica è stata sostanzialmente modificata dai risultati delle più recenti ricerche in questo campo, che non hanno confermato l'efficacia in vivo di ciò che si era osservato in vitro o sul modello animale, ma, come detto, hanno ridefinito i confini della problematica e riposizionato il ruolo degli antiossidanti e di numerose altre sostanze, gli stessi soggetti che finora avevano avuto un ruolo centrale nella diffusione di tale cultura alimentare salutistica si sono venuti meno eclissati, così come quell'impianto professionale e, mi sia consentito dirlo, propagandistico, a fini prevalentemente commerciali.

Le risposte degli studiosi si sono orientate non solo sulla ricerca dell'efficacia e della biodisponibilità dei composti alimentari bioattivi, ma anche e soprattutto su come manipolare, preparare, assemblare, cucinare il cibo per mantenerne il più possibile inalterate le caratteristiche positive, coniugando anche tutto questo con sapori che mantengano intatto o, meglio, esaltino il piacere della tavola.

Non esiste una verità scientifica assoluta. Per definizione, tutto ciò che la scienza afferma può essere modificato nel momento stesso in cui lo si dichiara. In questi anni abbiamo visto come siano cambiate le convinzioni, anche le più radicate, in merito al ruolo del cibo, dell'alimentazione e del suo rapporto con il benessere generale delle persone.

Oggi abbiamo nuove convinzioni, non certezze, ed è per questo che la ricerca non può avere mai fine. Quello che il ricercatore consapevole può fare, e che corrisponde a quello che il pubblico si aspetta, è condividere la propria conoscenza, indicare una strada, offrire una metodologia al fine di mettere chiunque in grado di utilizzarla per vivere meglio, contribuendo a costruirsi la via per il proprio benessere e gettando le basi perché dalla conoscenza possa nascere nuova conoscenza.