

## UNO SGUARDO PIÙ APPROFONDITO ALLE DIETE ALTERNATIVE

Sempre più frequentemente incrociamo persone che nel nostro Paese stanno optando per stili alimentari alternativi di tipo vegetariano-macrobiotico. Per non parlare di quella quota, sicuramente in crescita, che tende a scegliere alimenti 'bio' o si rivolge alle erboristerie piuttosto che a negozi specializzati in alimenti esotici. Sicuramente questa situazione è figlia di un'accresciuta sensibilità della popolazione conscia delle conseguenze che una cattiva alimentazione può avere sulla salute. Tuttavia, c'è da chiedersi se effettivamente tali scelte si confanno alle persone che hanno già il diabete o che intendono prevenirlo. Secondo il parere degli esperti (diabetologi compresi) un'alimentazione 'alternativa' non può essere ritenuta ideale in generale e, tanto meno, per una persona con diabete. In altra parte del giornale si è ampiamente sostenuto come sia importante assicurare all'organismo tutti i nutrienti variando il consumo dei cibi per un apporto "completo" dei contenuti nutrizionali. È pur vero che una dieta vegetariana presenta delle "convergenze" rispetto alle linee guida che consigliano di mangiare, verdura, frutta, cereali integrali e di sostituire pesci e legumi alle carni rosse. Bisogna però evitare di seguire mode culturali dettate da esigenze etiche o filosofiche mischiando informazioni non controllate con studi scientificamente provati come il ruolo delle carni rosse nel generare tumori, piuttosto che il ruolo protettivo assicurato dalle fibre.

**Dieta macrobiotica.** La dieta macrobiotica, valutata dal punto di vista medico, è ricca di fibre e povera di grassi ed assegna un ruolo importante al riso, il quale pur essendo un ottimo cereale si presenta ricco di amido ma scarso di proteine. Spesso è ricca di sale e, quindi, controindicata per la pressione arteriosa; certamente è priva di quegli elementi cosiddetti 'nobili' che devono essere quindi assunti dall'esterno. Dunque, una dieta del genere può essere accettata se si sta attenti alla quantità di calorie necessarie alla "vitalità" dell'organismo.

**Dieta vegetariana.** Chi si rivolge a questa dieta in maniera 'rigida' deve fare attenzione al rischio della carenza di proteine. Sicuramente ha effetti positivi sul sistema digerente, aiuta le persone con diabete a ridurre il picco glicemico postprandiale e riduce il rischio di sviluppare diabete e obesità. Tuttavia, essendo una dieta carente di alcuni importanti nutrienti risulta, quantomeno contraddittorio rivolgersi ad un'alimentazione 'naturale' per poi andare in farmacia a comprare degli integratori. È anche vero che esistono versioni più ampie delle diete vegetariane, perché alla riduzione dei grassi animali viene opposto un aumento di cereali integrali, legumi, verdura e frutta e l'associazione di un moderato apporto di proteine di origine animale e di latte magro (per il calcio); ma resta il fatto che diete del genere possono stancare per cui non è sempre consigliabile affidarsi a diete rigidamente prefissate (con molti dubbi sulla sostenibilità nel tempo) privilegiando, piuttosto, di rimanere nell'ambito delle preferenze alimentari del paziente.

**Alimenti 'bio'.** Sono quelli derivati da un'agricoltura che fa a meno di utilizzare i fertilizzanti chimici per debellare i parassiti; viene usata una grande varietà di sementi (evitando, però, quelli geneticamente modificati) e di mangimi tradizionali relativamente all'allevamento. Per fregiarsi del marchio 'bio' gli alimenti sono sottoposti ad una precisa regolamentazione verificata da apposite agenzie. A tutt'oggi però non esiste alcuna certificazione tra alimentazione 'bio' e minore incidenza di infarti. In questo caso, anche se non vi sono prove scientifiche la medicina è orientata

favorevolmente all'agricoltura biologica affermandosi un principio che tutto ciò che è naturale può solo arrecare meno danni.

**Chilometri zero.** Si parla anche di 'filiera corta', un concetto più di sostenibilità ambientale piuttosto che salutistico. Infatti, c'è da chiedersi che motivo c'è di consumare un frutto o un cibo che ha alle spalle migliaia chilometri prima di giungere sulle nostre tavole, con tutto ciò che ne deriva in termini di maggiori costi economici ed ambientali, quando gli stessi alimenti possono essere reperiti a pochi chilometri? La scelta di prodotti 'vicino casa', invece, significa privilegiare specialità locali e preferire il fresco al conservato. Questo è vero, soprattutto, per frutta e verdura di stagione. Lo stesso vale anche per il pesce facilmente reperibile anche nei mercati.

Dopo queste note ci sembra chiaro un concetto: è consigliabile astrarsi dagli innumerevoli messaggi che arrivano dai media e dei tanti "si dice che" per tornare alla sicurezza della nostra storia. In fondo abbiamo tutti gli strumenti e le conoscenze sufficienti per compiere scelte alimentari corrette con porzioni, però adatte ad una vita generalmente sedentaria evitando quelle quantità che si mangiavano quando si lavorava nei campi.