

Elisa Eusebio

IL CIBO: UN ALLEATO PREZIOSO

*Prendersi cura della propria salute a tavola
ai tempi del COVID*



Il leone verde

Questo libro è stampato su carta prodotta nel pieno rispetto delle norme ambientali.

Tutti disegni sono di Gaia Becchio.

In copertina: ©Shutterstock.com/Hazal Ak , “Stethoscope isolated on white background”. ©Shutterstock.com/ Dusan Zidar, “Selection of healthy food on white background. Healthy diet foods for heart cholesterol and diabetes.”

ISBN: 978-88-6580-347-9

© 2021 Tutti i diritti riservati

Edizioni Il leone verde

Via Santa Chiara 30 bis, Torino

Tel/fax 011 52.11.790

leoneverde@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.bambinonaturale.it

Introduzione

“Mamma, come faccio a difendermi dal virus se non lo vedo?” È stata questa domanda – che mi ha rivolto mio figlio di otto anni una sera in cui non riusciva a prendere sonno – a spingermi a scrivere questo libro, in qualità di genitore e medico. *Il cibo: un alleato prezioso* non ha la pretesa di trattare dell’argomento in modo esaustivo, ma intende fornire spunti di riflessione e proporre soluzioni pratiche da attuare subito nella nostra quotidianità, così da diventare sempre più attori e meno spettatori del difficile scenario che stiamo vivendo.

Il corpo umano è meravigliosamente complesso ed è in grado di sostenere un’ottima linea di difesa. Tutte le volte che ci feriamo o che veniamo a contatto con un virus o batterio la nostra prima risposta di difesa è l’infiammazione, ovvero quel complesso di reazioni (dolore, rossore, sensazione di calore nella zona colpita) che hanno lo scopo di risolvere il problema cacciando l’intruso, che si tratti della scheggia che ci entra nel dito o del virus responsabile del mal di gola che sentiamo quando ci raffreddiamo un po’. Ecco, questa naturale risposta di difesa è innata: è presente nell’organismo di ognuno di noi e funziona alla perfezione, a patto che il nostro organismo non sia già infiammato: in tal caso molti dei suoi elementi saranno impegnati a spegnere

altri focolai di infiammazione, per cui sarà più difficile bloccare l'entrata di un invasore (virus, batterio o tossina).

Infiammazione e immunità sono due facce della stessa medaglia. Lo dimostrano i numerosi studi legati alla pandemia virale che stiamo vivendo, che hanno evidenziato come il rischio di contrarre una forma grave di Covid-19 (sindrome respiratoria acuta da Coronavirus-2) aumenti con l'aumentare dell'età o quando siamo in presenza di comorbidità quali diabete, obesità e malattie cardiovascolari: tutte condizioni legate a un maggior stato di infiammazione dell'organismo. Ma se con l'avanzare dell'età è fisiologico che il corpo tenda a infiammarsi (in inglese si parla di *inflammaging*, unendo il termine *inflammation*, infiammazione, e *aging*, invecchiamento), esistono dei fattori che possono accelerare questo processo: stili di vita non salutari basati su un'alimentazione poco equilibrata sia in quantità che in qualità; eccessiva sedentarietà; stress fisico ed emotivo; inquinamento. Questi stimoli, mantenendo costantemente acceso nelle nostre cellule "l'interruttore dell'infiammazione", richiedono il costante intervento del nostro sistema immunitario, che finisce così per lasciare sguarnita la linea di difesa contro gli agenti patogeni (virus o batteri).

Questo periodo è stato caratterizzato da un cambiamento in tutte le nostre routine, una maggiore sedentarietà e un crescente senso di stress, per cui non è difficile capire come questo si ripercuota sul nostro corpo: più alto è il livello di infiammazione dell'organismo, meno efficiente è la sua lotta contro i virus. La chiusura delle palestre e dei centri di fitness durante la pandemia, unita al dilagante *smart working*, ha finito per limitare le nostre occasioni di muoverci, riducendo di molto la nostra spesa energetica giornaliera e portandoci ad avere un introito calorico maggiore. Inoltre, lo stress emotivo causato da questo periodo di isolamento sociale ha avuto anche un effetto negativo sui comportamenti correlati al cibo, caratterizzati spesso da impulsività e da un desiderio di cercare conforto in alimenti considerati

maggiormente appetibili. Non a caso, recenti ricerche hanno messo in luce un incremento delle vendite di snack malsani a partire da marzo 2020. Esiste quindi il rischio reale che un numero sempre maggiore di persone sia esposto a nuove ondate di infezione da SARS-Cov-2 per via della difficoltà di mantenere uno stile di vita sano e attivo. In effetti, il fatto che il virus abbia iniziato a colpire in forma grave anche individui più giovani è stato chiaramente documentato dalla contemporanea presenza di obesità e alti tassi glicemici.

Senza dubbio il distanziamento sociale, l'auto-quarantena e l'igienizzazione delle mani continuano a essere il modo migliore per prevenire la diffusione del virus, ma mantenere un sistema immunitario efficiente può fare la differenza nel momento in cui dovessimo trovarci a contrarre l'infezione. Risulta quindi prioritario agire su quei fattori di rischio che possono aumentare il nostro livello di infiammazione, così da migliorare la nostra capacità di combattere il virus.

Esistono dei segnali che il corpo attiva per avvisarci di un iniziale stato di infiammazione, ma spesso siamo troppo distratti dagli impegni della quotidianità per rendercene conto: come un bambino, avvicinando all'orecchio una conchiglia, riesce a sentire il rumore del mare, così dovremmo soffermarci ad ascoltare il nostro corpo e capire cosa ci sta comunicando.

Proviamo allora insieme a rispondere a queste semplici domande: “Quando mi sveglio sono più stanco di quando sono andato a dormire?”, “Ho attacchi di fame con voglia di dolce durante il giorno?”, “Ho gonfiore addominale?”, “Non ho più regolarità intestinale?”, “Le mie feci hanno un cattivo odore?”, “Ho le mani gonfie?”, “Ho più cellulite?”, “Sono aumentato di peso, soprattutto nella zona addominale?”, “Ho la pelle più opaca e meno elastica?”, “I capelli sono più fini e sfibrati?”, “Mi sento meno efficiente sul lavoro, come se avessi un livello di concentrazione più basso?”, “Devo bere diversi caffè per tenermi attivo?”

Una risposta affermativa a più di una di queste domande significa che il corpo sta chiedendo aiuto ed è necessario intervenire subito. Ma come?

Il campo su cui possiamo agire è la tavola: riprendere la consapevolezza di come e cosa mangiare per nutrirci e non solo alimentarci; rendere il nostro cibo una vera e propria medicina, come sosteneva il saggio Ippocrate, così da scegliere un'alimentazione che da una parte sia ricca dei nutrienti indispensabili per una risposta immunitaria efficiente, dall'altra al contempo non vada a incrementare il "fuoco" dell'infiammazione. E dal momento che un'infiammazione cronica è alla base della maggior parte di malattie come il diabete, le malattie cardiovascolari e i tumori, cogliere questa occasione per cambiare le nostre abitudini alimentari ci sarà utile anche per il futuro, quando tutto questo sarà (perché prima o poi lo sarà) solo un ricordo.

1

Gli alimenti da non dimenticare: la squadra antincendio



Caro lettore,

magari l'introduzione ti ha incuriosito, ma immagino già la tua espressione in questo momento. Probabilmente stai pensando: "Ecco, siamo alle solite! Adesso ci dirà che per aumentare le nostre difese immunitarie dobbiamo 'comportarci già da malati', metterci a dieta e sicuramente rinunciare alle cose più buone!".

In effetti un po' hai ragione, perché un'alimentazione non equilibrata in termini di quantità calorica complessiva e di qualità dei cibi è in grado di promuovere quello stato infiammatorio che ci rende più esposti ad ammalarci e a contrarre infezioni. Ma questo non deve per forza implicare la necessità di rinunciare a qualcosa.

Non starò quindi a elencarti quali sono gli alimenti da evitare, perché vorrei eliminare quel senso di frustrazione e pri-

vazione che rende così difficile cambiare abitudini alimentari: quindi non ci focalizzeremo tanto su cosa eliminare, bensì su cosa *aggiungere* a tavola. Voglio insegnarti a vedere il cibo come una risorsa, tanto che arriverai a chiederti con una sana curiosità: “Come posso rendere la mia tavola più ricca di alimenti protettivi?”

Uno stato nutrizionale adeguato è cruciale per lo sviluppo, il mantenimento e l'espressione della risposta immunitaria. Gli individui con carenze nutritive si trovano infatti ad avere un sistema immunitario indebolito e sono più suscettibili alle infezioni virali, oltre ad avere una più difficile ripresa della condizione di equilibrio dopo la malattia. Per esempio, è frequente la tanto lamentata astenia che l'infezione da Covid-19 lascia anche nei soggetti più giovani.

Purtroppo, anche nei paesi più ricchi si rischia di andare incontro a carenze nutrizionali, dal momento che si è abituati a mangiare cibo “impovertito”: raffinato, non di stagione, in scatola, surgelato, confezionato e precotto. L'analisi degli studi pubblicati su PubMed fino ad aprile 2020 ha messo in luce quali sono i nutrienti che svolgono un ruolo importante nell'aumentare la resistenza alle infezioni, soprattutto di tipo virale: vi sono evidenze relative alle vitamine A, C, D, E ma anche alle vitamine del gruppo B, a oligoelementi come zinco e selenio e ad aminoacidi essenziali.

Ogni fase della risposta immunitaria dipende dalla presenza di questi micronutrienti, che hanno ruoli sinergici e complementari perché sono parte integrante del nostro sistema immunitario. Secondo i dati più recenti dell'European Nutrition and Health Report, in Europa si riscontra in tutti i gruppi di età un'assunzione inadeguata di vitamina D, E, folato e selenio, e in particolare negli adolescenti e negli adulti una carenza di vitamina C, A e zinco. Inoltre, emerge tra gli anziani e gli adulti in sovrappeso uno scarso apporto di proteine. Il periodo che stiamo vivendo è caratterizzato da ritmi più stressanti, mancanza di sonno, ridotta

attività fisica e meno esposizione all'aria aperta, per cui il fabbisogno di tali nutrienti non fa che aumentare. Inoltre, qualora dovessimo affrontare il virus (sia direttamente, ammalandoci, che indirettamente con la vaccinazione) ci sarà un'ulteriore richiesta di micronutrienti da parte del nostro sistema immunitario, impegnato nella lotta contro il virus o nell'acquisire l'immunità: risulta quindi prioritario prepararci adeguatamente e colmare al più presto eventuali situazioni carenziali.

Prima però di correre a comprare decine di integratori sarebbe bene chiederti se la tua alimentazione non ti fornisce già tutte queste sostanze in quantità adeguata: si consiglia quindi di valutare eventuali integrazioni dopo un consulto medico.

Per non sbagliare, è essenziale capire come riconoscere i cibi più ricchi di questi micronutrienti e imparare a inserirli sulle nostre tavole per comporre una dieta ricca e al contempo a basso impatto infiammatorio. Ho deciso quindi di indicarti quali sono gli alimenti imprescindibili all'interno di un menù settimanale, così che la tua dieta quotidiana sia in grado di garantirti la miglior risposta immunitaria possibile: ho battezzato questi cibi "la squadra antincendio" e ora te li presento.

I colorati e freschi

Ricordo che i nostri pranzi in campagna iniziavano sempre con le verdure fresche che andavo a raccogliere nell'orto insieme al nonno: insalata, cicoria, peperoni, pomodori, zucchine, ravanelli, cipollotti... i colori di quegli ortaggi attiravano la mia attenzione e così finivo per mangiare la verdura senza sforzo. Ad oggi cerco di acquistare dai contadini delle mie zone, perché so che da loro troverò gli ortaggi migliori: hanno un sapore più intenso perché sono maturati al sole, inoltre sono più ricchi di vitamina C, carotenoidi (provitamina A) e polifenoli, tutte sostanze note per il loro fondamentale ruolo antiossidante. Una delle

conseguenze dell'inflammazione è un eccesso di radicali liberi, sostanze molto reattive e instabili in grado di innescare reazioni a catena e danneggiare le strutture cellulari, ossidandole. Gli antiossidanti, promuovendosi come substrato ossidativo, fungono da freno a questo processo, limitando così il danno potenziale legato all'inflammazione stessa. Per questo motivo è essenziale mangiare almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno, distribuite nel corso della giornata così da garantire un adeguato quantitativo di vitamina C, un antiossidante importantissimo e presente solo in questi alimenti. Considerando che una porzione di frutta è pari a circa 150 g e una di verdura a circa 250 g, dobbiamo consumarne quasi 1 kg al giorno, che a settimana per una famiglia di 4 persone diventano ben 28 kg! Secondo i dati del CREA (Consiglio per la Ricerca in Agricoltura), i consumi attuali medi di frutta e verdura degli italiani arrivano invece a malapena a soli 400 g al giorno, il che spiega come mai risulti quasi tutti carenti di vitamina C.

Nuovi casi di scorbuto, una malattia che si riteneva appartenente al passato, si stanno ripresentando soprattutto tra gli anziani, che a causa di problematiche intestinali tendono a non mangiare più frutta e verdura fresca. La vitamina C è termolabile e fotosensibile, ovvero tende a disperdersi a causa del calore o di una inadeguata conservazione, per questo è consigliato consumare frutta e verdura fresche e, per quanto possibile, crude. Si tratta inoltre di una sostanza che il nostro organismo non è in grado né di produrre né di accumulare, quindi è essenziale non soltanto assumerla giornalmente, ma farlo anche in diversi momenti della giornata. Fare il pieno di vitamina C solo al mattino, sotto forma di spremuta o estratto, rischia infatti di non essere abbastanza, perché si tratta di una vitamina idrosolubile e quindi l'eccesso verrà eliminato con le urine.

Meglio quindi distribuirla nel corso della giornata, assumendola più o meno ogni 3-4 ore: una buona abitudine è quella di consumarla non solo nei pasti principali, ma anche come spun-

tino di metà mattina e metà pomeriggio. La nostra preferenza in questo periodo potrà cadere sulla frutta prevalentemente acidula (arance, limoni, mandarini, clementine, pompelmi, frutti di bosco, uva, fichi, kiwi), sulla verdura prevalentemente a gemma (cavoletti di Bruxelles, broccoli, cavolfiori, cavoli, spinaci) oltre che su alcuni alimenti noti per essere ricchi di vitamina C (peperoni, pomodori, peperoncino, rucola). È bene tuttavia ricordare che quando si va a comprare la frutta e la verdura si dovrebbe variare anche la scelta dei colori: non tanto per il piacere della vista, ma perché ogni sfumatura indica la presenza di antiossidanti diversi dalla vitamina C ma necessari all'azione antiossidante complessiva.

Proviamo quindi a fare il pieno di frutta e verdura rossa come il pomodoro e l'anguria per assumere licopene; arancione-gialla come il melone, l'albicocca, i cachi, la zucca e le carote perché fonte di betacarotene (provitamina A); verde come i cavoli, i broccoli, gli spinaci, le zucchine e i piselli per la luteina; violablu come i frutti di bosco, le rape rosse, le arance rosse e l'uva perché piena di antociani e resveratrolo; bianca come le cipolle, le mele, i porri o i capperi perché ricca di quercetina. Recenti studi hanno messo in luce un possibile effetto antivirale ad opera proprio di quest'ultima sostanza, che sembrerebbe agire da inibitore specifico ostacolando l'attività di un enzima utile per la sua replicazione. In attesa però di avere conferme cliniche sulla sua reale efficacia, è bene ripetere che la somministrazione di qualsiasi antiossidante sotto forma di integratore non sarà mai in grado di dare gli stessi benefici associati al consumo di frutta e verdura fresca di vario colore, dal momento che la funzione protettiva è legata in grande parte all'azione congiunta e sinergica di molteplici fitocomponenti presenti nell'alimento in toto.

Per garantire la presenza di vitamina C e degli altri antiossidanti nella nostra dieta quotidiana è fondamentale seguire la stagionalità di frutta e verdura, cosa che garantirà anche l'acquisto di un prodotto inevitabilmente meno trattato, perché meno

bisogno di pesticidi e fertilizzanti, e meno caro rispetto all'alternativa biologica.

Oggi è molto difficile riconoscere frutta e verdura di stagione, poiché ormai al supermercato e sulle bancarelle del mercato rionale ogni varietà è disponibile tutto l'anno. Per facilitare questo compito ho riportato un pratico elenco suddiviso per mesi, da consultare di tanto in tanto per imparare a fare la spesa in modo più consapevole.

	VERDURA	FRUTTA
G e n n a i o	Bietole, broccoletti, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, catalogna, cicoria, cipolle, finocchi, indivia belga e riccia, lattuga, porri, radicchio rosso, rape, rosmarino, sedano, spinaci	Arance, limoni, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmo
F e b r a i o	Bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavolo rosso, cicoria, cipolla, finocchi, indivia riccia, lattuga romana, patate, porri, prezzemolo, radicchio di Castelfranco, di Chioggia, di Treviso, di Verona, radici amare, scapola, sedano, spinaci, verza	Arance, banane, mandarini, mandorle dolci, mele, pere, pompelmi

Bibliografia

Christ A. et al., *Western diet and immune system: an inflammatory connection*, "Immunity", 2019 Nov 19, 51(5):794-811.

Mantovani A. *Il fuoco interiore. Il sistema immunitario e l'origine delle malattie*, Mondadori, 2020.

Minihane A.M. et al., *Low-grade inflammation, diet composition and health: current research evidence and its translation*, "Br J Nutr", 2015 Oct 14; 114(7): 999-1012.

Ammar A. et al., *Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID-19 International Online Survey*, "Nutrients", 2020 May 28, 12(6):1583.

C. Clemmensen et al., *Will the COVID-19 pandemic worsen the obesity epidemic?*, "Nature Reviews Endocrinology", 08 July 2020, volume 16, pp. 469-470.

R. Pal, S.K. Bhadada, *COVID-19 and diabetes mellitus: An unholy interaction of two pandemics*, "Diabetes Metab Syndr", July and August 2020, 14 (4): 513-517.

Childs C. E. et al., *Diet and Immune Function*, "Nutrients", 2019 Aug 16, 11(8): 1933-1943.

Gombart A.F. et al., *A Review of Micronutrients and the Immune System—Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection*, "Nutrients", 2020 Jan 16, 12 (1): 236.

Pecora F., Persico F. et al., *The Role of Micronutrients in Support of the Immune Response against Viral Infections*, "Nutrients", 2020 Oct 20, 12(10):3198.

Galgani J. et al., *Acute effect of meal glycemic index and glycemic load on blood glucose and insulin responses in humans*, "Nutrition Journal", 2006 Sep 5, 5:22.

Atkinsons F.S. et al., *International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values*, "Diabetes Care", 2008, 31(12): 2281-2283.

Clovis S. Palmer et al., *Glucose Metabolism Regulates T cell Activation, Differentiation and Functions*, "Front Immunol", 2015 Jan 22, 6:1.

Jielun Hu et al., *Review article: Probiotics, prebiotics and dietary approaches during COVID-19 pandemic*, Elsevier Public Health Emergency Collection, 14 dic 2020.

Valdes Ana M. et al., *Role of the gut microbiota in nutrition and health*, "British Medical Journal", 2018 13 Jun, 361:k2179.

Dhar D., Mohanty A., *Gut microbiota and COVID-19- possible link and implications*, "Virus Research", August 2020, 285:1980-18.

Yeoh Y. K. et al., *Gut microbiota composition reflects disease severity and dysfunctional immune responses in patients with COVID-19*, "Gut", 2021 Jan 11, 0:1-9.

Rinninella E. et al., *Food Components and Dietary Habits: Keys for a Healthy Gut Microbiota Composition*, "Nutrients", 2019 Oct 7, 11(10).

Camilleri M. et al., *Leaky gut: mechanisms, measurement and clinical implications in humans*, "Review Gut", 2019 Aug, 68(8):1516-1526.

Burr Ansen HP et al., *Nutritional Modulation of the Microbiome and Immune Response*, "J Immunol", 2020 Sep 15, 205(6):1479-1487.

Pasolli E. et al., *Large-scale genome-wide analysis links lactic acid bacteria from food with the gut microbiome*, "Nature Communications", vol11. 25.05 2020.

Zimmermann P., Curtis N., *Factors That Influence the Immune Response to Vaccination*, "Clinical Microbiology Reviews", April 2019, Volume 32.

Sitografia

<https://www.crea.gov.it>

<https://sinu.it>

<https://www.siditalia.it>

<https://microbioma.it>

<https://www.piramideitaliana.it>

<https://www.efsa.europa.eu>

Indice

INTRODUZIONE	5
1 GLI ALIMENTI DA NON DIMENTICARE: LA SQUADRA ANTINCENDIO	9
<i>I colorati e freschi</i>	11
<i>Consigli pratici in cucina per aumentare l'assunzione di frutta e verdura</i>	18
<i>I grassi ma buoni</i>	19
<i>Consigli pratici per inserire correttamente i grassi in cucina</i>	23
<i>I poveri ma forti</i>	24
<i>Consigli pratici in cucina per rendere più digeribili i legumi</i>	27
2 LO ZUCCHERO: L'ALIMENTO CHE GIOCA A NASCONDINO	29
<i>Il finto salato</i>	32
<i>Gli abbinamenti da non dimenticare</i>	36
<i>L'"inganno" dei prodotti confezionati</i>	38
<i>Consigli in cucina per limitare lo zucchero</i>	40
3 L'INTESTINO: L'OSPITE A TAVOLA DA SERVIRE PER PRIMO	42
<i>Un ospite perlopiù vegetariano</i>	45
<i>Un ospite che si annoia facilmente</i>	47
<i>Un ospite che ama il fermento a tavola</i>	49
<i>Consigli pratici per mantenere in salute il nostro microbiota</i>	51

4	CONSIGLI PRATICI PER NON PERDERSI IN CUCINA:	
	UN ESEMPIO DI MENÙ SETTIMANALE	52
	<i>La colazione: chi ben comincia è a metà dell'opera</i>	53
	<i>Gli spezzafame per ricaricarsi durante la giornata</i>	56
	<i>I pasti della settimana: parola d'ordine "organizzazione"</i>	59
	<i>Un esempio di menù invernale</i>	67
	<i>Un esempio di menù primaverile</i>	69
	<i>Un esempio di menù estivo</i>	71
	BIBLIOGRAFIA	75
	SITOGRAFIA	77
	INDICE	78