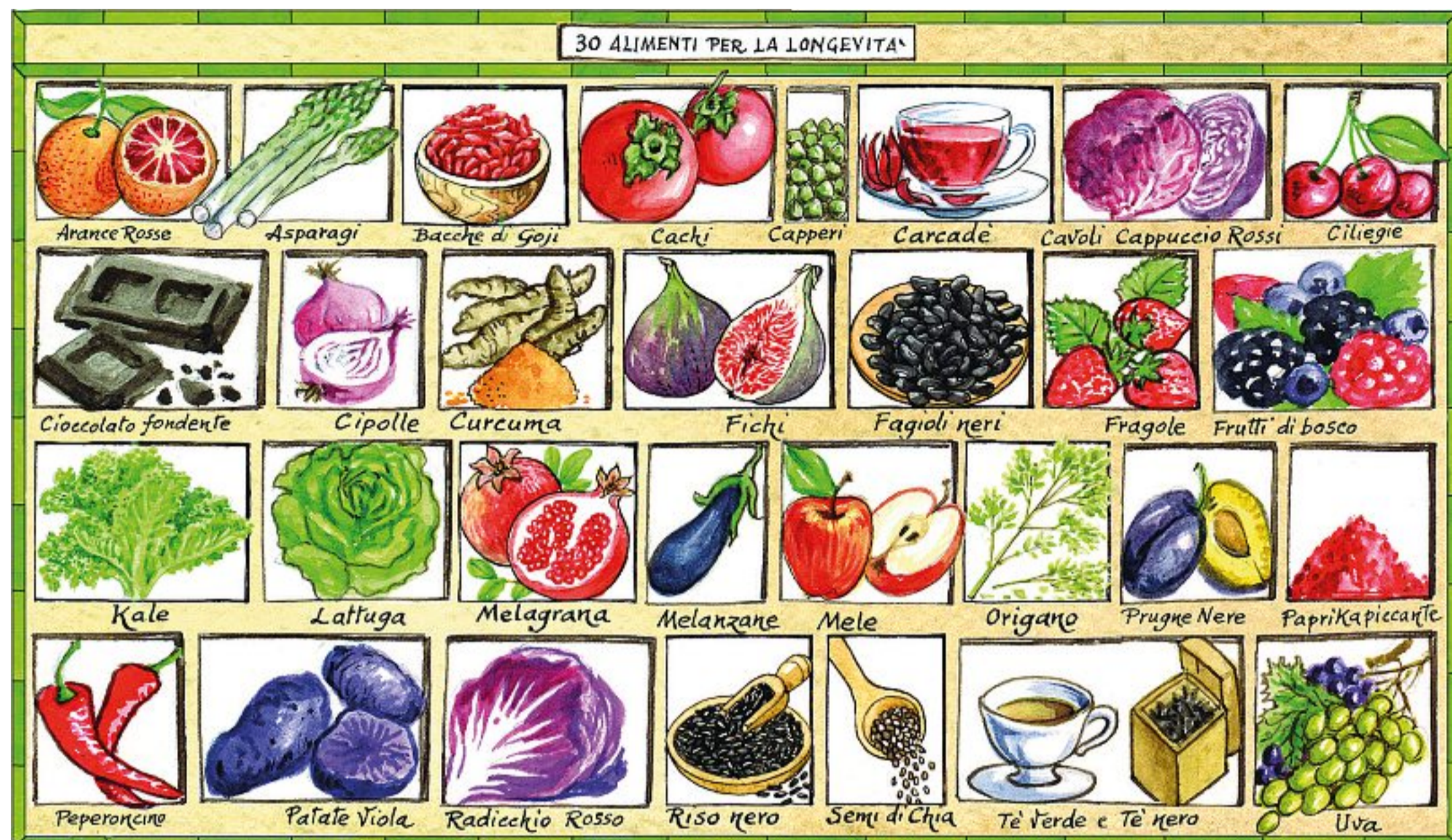


Le iniziative del Corriere



LA DIETA MIGLIORA

Chi è

● Eliana Liotta, nata a Siracusa, è giornalista e comunicatrice scientifica che scrive su *lo donna*, il settimanale del Corriere della Sera. È stata vicedirettore di Oggi e direttore di Ok Salute

● Ha scritto il libro bestseller «La dieta Smartfood», tradotto in oltre 20 Paesi e, poi, «Le ricette Smartfood» e «Il bene delle donne». Quest'ultimo con il chirurgo senologo Paolo Veronesi

di **Alessio Ribaudò**

La carne? Fa male mangiarla, sostengono alcuni. Stupidaggini, ribattono altri. Le verdure? Vanno acquistate solo quelle prodotte con metodi biologici. Ma quando mai, replicano altri: si possono comprare anche quelle ottenute con l'agricoltura «tradizionale». Sull'alimentazione, forse mai come oggi, le notizie sono sempre più contraddittorie e si fa fatica a distinguere quelle vere dalle *fake news*. Queste, specialmente nel settore alimentare, possono creare problemi molto seri: dall'allarmismo ingiustificato sino a veri e propri danni per la salute dei consumatori.

«Non si può sostenere che due porzioni di carne bianca o rossa a settimana facciano male ma, proprio da questa enorme confusione, è nata l'idea di scrivere un libro le cui teorie venissero validate da un marchio scientifico, famoso in tutto il mondo, come l'Istituto europeo di oncologia (Ieo) fondato da Umberto Veronesi», dice la giornalista scientifica Eliana Liotta.

Dal 2011 proprio all'Ieo c'è una squadra, chiamata SmartFood, che ha co-

I 40 Smartfood: i cibi «intelligenti» che proteggono il nostro corpo e frenano i geni dell'invecchiamento «Con il bollino scientifico Ieo»



Giornalista Eliana Liotta, 49 anni, è autrice del bestseller «La dieta SmartFood», tradotto in 20 Paesi, e della nuova collana

me obiettivi non solo la ricerca nel campo della nutrizione ma anche il contrasto alla disinformazione.

«In questi anni, grazie alla nutrigenomica, una scienza che studia le relazioni tra il cibo e il patrimonio ereditario, si è scoperto che alcuni alimenti possono proteggere il corpo — continua Liotta — forse dialogare con il Dna e bloccare i geni dell'invecchiamento allungando la vita: sono 40, ribattezzati *Smartfood*».

In pratica «ingannano» l'organismo. «Mangiando questi cibi considerati «intelligenti» è come se non mangiassimo — spiega l'autrice del libro bestseller *La dieta Smartfood* che da

oggi si amplia con la collana *Cibo e scienza: la dieta Smartfood* in edicola con il Corriere e Oggi — perché mimano gli effetti del digiuno. Gli studi più recenti, dimostrano che meno calorie si assumono, più si vive e più si allontanano le malattie della terza età. I geni dell'invecchiamento, infatti, si attivano anche dopo pasti abbondanti e «ordinano» sia che si ricavi energia nelle cellule sia che si immagazzini tessuto adiposo. Però, proprio l'iperproduzione di energia e l'accumulo di grasso, innescano il decadimento fisico e le malattie legate alla senescenza. Al contrario se c'è carenza di cibo, il corpo usa l'energia disponibile solo per riparare i danni a carico dei tessuti e, dunque, per mantenere la salute».

Questi cibi intelligenti si trovano facilmente in commercio. «Fra i 30 che potrebbero favorire la longevità — racconta Liotta — alcuni sono vanto del nostro Paese come le arance rosse siciliane che, secondo sperimentazioni, impediscono l'accumulo lipidico anche in presenza di una dieta ricca di grassi. Ci sono, tra gli altri, anche gli asparagi, i cachi, i capperi, le ciliegie, le fragole, la lattuga, le melagrane, le melanzane, le mele o il radicchio».

Il piano dell'opera

1	OGGI I 40 cibi intelligenti	3	10 gennaio I vegetali e le spezie di lunga vita	5	24 gennaio I metodi di cottura e i condimenti più sani	7	7 febbraio Le fonti di proteine	10	28 febbraio Fatti e miti: 200 risposte scientifiche (parte prima)	13	21 marzo Enciclopedia della tavola salutare (parte prima)
2	3 gennaio Start e Smart: la dieta in due fasi	4	17 gennaio I frutti e le bevande della longevità	6	31 gennaio I carboidrati: primi piatti e dolci light	8	14 febbraio Il trionfo vitaminico: frutta e ortaggi	11	7 marzo Fatti e miti: 200 risposte scientifiche (parte seconda)	14	28 marzo Enciclopedia della tavola salutare (parte seconda)
						9	21 febbraio Nutrigenomica: i pasti che mimano il digiuno	12	14 marzo Fatti e miti: 200 risposte scientifiche (parte terza)	15	4 aprile L'almanacco: il tuo Smartfood



ILLUSTRAZIONE DI ANTONIO MONTEVERDI

LA VITA

Invece esistono altri dieci alimenti che proteggono l'organismo, allontanano l'obesità e molte malattie croniche. «Sono i cereali integrali, le erbe aromatiche e le spezie, le mandorle e le noci, la frutta fresca, i legumi, l'olio extravergine d'oliva, gli oli di semi spremuti a freddo, i semi oleosi, la verdura e l'acqua — continua —. A questa conclusione *La dieta Smartfood* è arrivata basandosi su migliaia di ricerche scientifiche».

Questo tipo di dieta prevede un approccio graduale e due fasi. «Nella prima, detta *start*, si fanno delle autovalutazioni — dice Liotta — dal peso al test alimentare; mentre, nella seconda, detta *smart*, c'è una guida per mettere in pratica gli schemi con le porzioni consigliate. Nessun cibo è escluso, men che meno pane e pasta. Si privilegiano quelli provenienti dal mondo vegetale ma in tavola si possono portare le proteine animali: dal pesce alle uova, dai formaggi alla carne».

Di certo, bisogna cambiare approccio mentale già quando si fa la spesa: «Il dubbio non deve essere più cosa cucinare come primo o secondo ma quali tipi di verdure portare in tavola».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

In edicola da oggi
con «Corriere della Sera» e «Oggi»

Schede, focus e ricette
La collana in 15 volumi



Da oggi, con il *Corriere della Sera* e *Oggi*, è in edicola (7,90 euro oltre il prezzo del giornale) il primo volume della collana *Cibo e scienza: la dieta Smartfood*, scritto dalla giornalista Eliana Liotta con il marchio dell'Istituto europeo d'oncologia (Ieo) di Milano. I 15 volumi, in edicola ogni settimana sino ad

aprile, si concentrano ogni volta su un tema: dai cibi intelligenti che mimano il digiuno ai primi piatti e ai dolci *light*, passando per le frequenti domande sull'alimentazione che smascherano le *fake news*. In più tante schede e focus esplicativi, oltre a ricette elaborate e sperimentate da un gruppo di chef per dimostrare che mangiare sano non significa mangiar male. Parte dei proventi della vendita sarà devoluto per l'investimento in ricerca alla Fondazione Ieo e Centro cardiologico Monzino.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Fichi, noci e cioccolato Perché non rinunciare alle delizie del Natale

Arachidi e pistacchi combattono diabete e osteoporosi
Sei quadratini di fondente abbassano la pressione

L'opera

● Da oggi, sino ad aprile, ogni settimana con *Corriere* e *Oggi* saranno in edicola i volumi della collana «Cibo e scienza: La dieta Smartfood» scritto dalla giornalista Eliana Liotta

● Il piano dell'opera prevede 15 uscite

● Le prime dieci sono: «I 40 alimenti intelligenti»; «I vegetali che mimano il digiuno»; «I frutti e leccornie Longevity»; «Smartdrink e spezie di lunga vita»; «La dieta che non vieta: le porzioni»; «Le tecniche di cottura e i condimenti più sani»; «I carboidrati: primi piatti e dolci light»; «Le fonti di proteine»; «Il trionfo vitaminico: frutta e ortaggi» e «Start e smart: le due fasi della dieta»

di Silvia Turin

Se in questi giorni di festa avete ceduto alle tentazioni e spiluccato mandorle e pistacchi, ma anche i fichi secchi portati dalla zia e un quadratino di cioccolato, non sentitevi troppo in colpa. Dovreste farlo più spesso. Anzi, tutti i giorni: perché alcune delizie di Natale che ancora troneggiano in tavola fanno bene. Non solo non fanno ingrassare (come altre pietanze), ma aiutano anche a tenersi in forma e, addirittura, allungano la vita. Dalle melagrane alle noci, passando per le lenticchie e il cioccolato fondente, come Eliana Liotta spiega in *La dieta Smartfood*, esistono «cibi straordinari» con virtù eccezionali: proteggono l'organismo e tengono a freno i geni dell'invecchiamento.

Gli alimenti intelligenti (*smart*) sono 40, divisi in cibi-per-la-longevità (*Longevity Smartfood*) come cioccolato fondente, fichi secchi e melagrane, e cibi protettivi (*Protective Smartfood*) come lenticchie e frutta a guscio. Ecco le proprietà di quelli che arricchiscono in questo periodo pranzi e cenoni. Noci, mandorle, arachidi e pistacchi aiutano l'organismo a combattere l'insorgenza di diverse malattie croniche tra cui diabete, patologie vascolari, osteoporosi, demenze e tumori e lo fanno senza penalizzare la linea, perché contrastano l'obesità con i grassi «buoni». I pistacchi, in particolare, sono i più ricchi di fitosteroli, scudo naturale contro il colesterolo alto; le noci, invece, prevengono le patologie cardiache, danno una mano alla memoria e migliorano l'umore. «Intelligenti», però, devono essere anche le porzioni: in questo caso la quantità giusta è di 30 grammi al giorno (6-8 noci, 20-25 mandorle, 50 pistacchi).

Le lenticchie, che sovente si mettono in tavola (ahimè) solo a Capodanno, condividono le stesse proprietà della frutta a guscio: in alternanza con altri legumi (fagioli, ceci, fave) andrebbero gustate almeno tre volte la settimana. Sono alimenti poveri di grassi e ricchi di fibra, saziano e regolano l'assorbimento degli zuccheri (riducendolo) e quindi controllano i livelli di glucosio e colesterolo nel sangue e contrastano la stipsi.

Se la preferenza cade sul cioccolato non c'è nulla da rimproverarsi: 30 grammi al giorno di fondente al 70% (6-7 quadratini) possono abbassare la pressione, regolare il colesterolo, migliorare l'elasticità dei vasi e la fluidità del sangue. Il cioccolato fa parte dei *Longevity Smartfood*, gli alimenti che frenano il declino delle cellule, simulando gli effetti benefici del digiuno.



Tavola in festa Fichi, cioccolato e frutta secca

Tutto grazie alla «quercetina», una tra le molecole che si sono dimostrate capaci di attivare i geni della longevità (*Smartmolecules*). Attenzione, però, la percentuale di cacao raccomandata è almeno del 70%: la variante al latte non contiene composti benefici (a sufficienza) e quello bianco non potrebbe nemmeno essere definito «cioccolato», perché è fatto solo con «burro di cacao».

Un'altra molecola di «lunga vita» (ne sono state studiate sette) è la «antocianina», che conferisce il colore rosso a molti ortaggi. È contenuta in abbondanza in un altro classico delle feste: cioè i fichi secchi che, pur essendo anche ricchi di potassio, calcio, fibre e polifenoli, sono penalizzati perché considerati ipercalorici. In realtà contengono 11,2 grammi di zuccheri per etto contro gli 11,3 delle mele rosse, per un totale di 47 kcal per 100 grammi contro i 44 delle mele. La porzione *smart* è di un fico secco (o due) ogni tanto.

Infine, frutto natalizio tipico, anche le melagrane sono ricche di «antocianine» e altri composti che in questo caso aiutano la flora intestinale e hanno capacità antinfiammatorie, anticancro e antimicrobiche. In più, giovano alle mucose della vescica, prevenendo la cistite. Si mangiano al naturale o spremute, purché il succo sia privo di aggiunte. La «dieta Smartfood» consiglia di non superare la dose di un bicchiere al giorno (200 millilitri), in sostituzione di una porzione di frutta fresca.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il ricordo storico

Quando il carcadè sostituì il tè nell'Italia fascista (e autarchica)

di Dino Messina

La risposta del fascismo alle sanzioni con cui nell'ottobre 1935 la Società delle nazioni di Ginevra punì l'aggressione fascista all'Etiopia fu l'autarchia. Un voler far da soli che produsse un'ondata di creatività che ha effetti ancora oggi nel nostro costume alimentare. Non ci riferiamo tanto ai mille modi di fare il caffè (surrogati ricavati dall'orzo, ma anche dalla cicoria e persino dalle ghiande) quanto alla sostanza alternativa del tè. Se il «Paese dei cinque pasti», la «Perfidia Albione», insomma l'Inghilterra,

non ci riforniva più volentieri delle foglioline prodotte nelle piantagioni dell'India, il fascismo aveva trovato l'alternativa autarchica: il carcadè, una bevanda di colore rosso-astro ottenuta dall'infusione in acqua bollente dei petali essiccati dell'*Hibiscus Sabdariffa*, una pianta delle malvacee che cresce anche nelle ex colonie italiane. Ecco una spiegazione storica del perché questa bevanda di colore purpureo, ormai riconosciuto come alimento *smartfood* per le sue proprietà antiossidanti e perché contiene molecole che aiu-



Infuso Una tazza di carcadè rosso intenso

tano a rallentare l'invecchiamento, in Italia si beve calda, a differenza delle altre parti del mondo dove è usata come rinfrescante. Le sanzioni per punire la conquista dell'Etiopia, emanate nell'ottobre 1935, vennero ritirate nel luglio successivo, ma ciò non servì ad arrestare il processo autarchico. L'Italia fascista precipitò nell'imbuto dell'isolamento fino all'entrata in guerra e alla rapida perdita delle colonie, conquistate dagli inglesi già nel 1941. Così l'Italia rimase anche senza carcadè.

© RIPRODUZIONE RISERVATA