

Le interviste di Libero

GIUSEPPE PELLICCI

Il direttore della all'Istituto Europeo di Oncologia svela la dieta smartfood

«Ho scoperto come allungare la vita del 30%»

«Ho individuato i geni dell'invecchiamento e il modo per eliminarli. Mangiate questi trenta alimenti, garanzia di longevità»

Lucia Esposito

Professor Pelicci cos'ha mangiato a pranzo?

«Ho saltato».

Comincia così, con una risata e con l'ammissione di un digiuno forzato («La mattina salgo sull'ottovolante del lavoro e scendo alla sera») l'intervista a Pier Giuseppe Pelicci, direttore della ricerca allo Ieo (Istituto europeo di oncologia) e autore, insieme con la giornalista Eliana Liotta e la nutrizionista Lucilla Titta, de «La dieta Smartfood» (Rizzoli). Un libro che rivoluziona il nostro rapporto con il cibo ma senza imporre regimi alimentari impossibili da seguire, dosi da rispettare al milligrammo o rigide tabelle delle calorie. La ricetta la dà la scienza: ci sono alcuni cibi - trenta - che hanno poteri incredibili. Sono simili a dei «super eroi» perché ci fanno vivere più a lungo e meglio. Proprio così. Il nostro futuro si decide a tavola. È qui che possiamo cambiare il destino scritto nei geni, quando scegliamo di mangiare un piatto piuttosto che un altro, o forse ancor prima quando compiliamo la lista della spesa. La dieta Smartfood è la prima con il marchio dello Ieo. È la prima che spiega, sulla base di studi scientifici, perché alcuni alimenti contrastano l'invecchiamento e tutte le malattie legate all'avanzare dell'età come quelle cardiovascolari e alcuni tipi di cancro. Questi fantastici trenta alimenti oltre alla longevità e alla salute regalano anche la forma fisica perché aiutano a perdere peso.

Professore però oggi non ha affatto mangiato. Mi aspettavo che avesse pranzato con almeno due dei cibi smart di cui tesse le lodi.

«Il mio digiuno è dettato dai ritmi del lavoro. Ma recentemente, sulla base di alcuni esperimenti, si è evidenziato che il digiuno alternato è uno dei modi per allungare la vita e ridurre determinate malattie. Digiunare abbassa il livello di insulina che favorisce lo sviluppo dei tumori».

Il cibo, soprattutto dopo la seconda guerra mondiale, è stato consi-

derato simbolo di benessere. Adesso voi dite: fermi tutti, avete sbagliato.

«Esatto. L'uomo non è nato con tutto il cibo a disposizione. Certamente non con i frigoriferi traboccanti e le dispense zeppe di ogni bene. Il leone tra una gazzella e l'altra deve aspettare ed eventualmente anche patire la fame. La nostra specie si è evoluta anche attraversando periodi di magra, in cui era costretta a mangiare meno».

Lei è lo scienziato che ha scoperto che dentro di noi ci sono dei geni cattivissimi, quelli che ci fanno diventare vecchi.

«Erano stati già scoperti nelle mosche e nei vermi. Io li ho trovati anche nei mammiferi. Oggi ne sono stati individuati più di venti. La conseguenza di questa scoperta è un'altra importante scoperta che abbiamo fatto sui topi: se eliminiamo questi geni la nostra vita si allunga del 30%».

Ma c'è un momento preciso in cui noi uomini cominciamo a invecchiare? C'è un segnale chiaro o una fase della vita?

«Sull'uomo non è così evidente come nei topi. Osservando la loro probabilità di morte, ci si è accorti che aumenta dopo la riproduzione. L'invecchiamento inizia quando la natura ha raggiunto il suo scopo che è quello della riproduzione. Nell'uomo e nella donna questo momento non è così eclatante perché il periodo in cui smettono di essere fertili dura nel tempo».

Lei che ha identificato i «cattivoni» (così il prof chiama i geni dell'invecchiamento, ndr) può anche aiutarci a sconfiggerli o almeno darci gli strumenti per combatterli?

«Ci sono varie strade. La prima è toglierli, ma questa è eugenetica e non è possibile. La seconda è inibire la loro funzione attraverso i farmaci. La grande sfida della medicina in questo momento è proprio quella di trovare dei farmaci che riescano a frenare o imbastire questi geni. La terza strada è la riduzione calorica, semplicemente mangiare meno. Su alcuni animali, dai lombrichi ai topi, sono stati fatti degli esperimenti sulla restrizione ca-

lorica. Il risultato è che la loro vita si allunga di molto: il 200% nei lombrichi e il 30% nei topi. Sull'uomo abbiamo solo studi indiretti ma è lecito pensare che funzioni anche su di noi».

L'altra strada, la quarta, è la dieta smartfood, quella di cui si parla nel libro. Una dieta che rivoluziona il nostro modo di intendere un regime alimentare.

«La scoperta straordinaria è che dentro alcuni vegetali ci sono delle sostanze che hanno il potere di inibire i maledetti geni dell'invecchiamento. È stupefacente come la natura metta a disposizione delle piante che si adattano perfettamente a una proteina dei mammiferi. Il punto, la questione più importante per noi ricercatori non è vivere semplicemente più a lungo ma vivere bene».

Ci dia la ricetta...

«La dieta smartfood è un ottimo schema alimentare nella prevenzione di queste malattie».

Il libro è pieno di sorprese: la più incredibile e piacevole soprattutto per coloro che vivono perennemente a dieta è che tra i magnifici trenta alimenti c'è pure il cioccolato...

«Guardi, per me che sono un gaudente è il più importante. Quello a cui non rinuncierei mai. Ovviamente parliamo del cioccolato fondente almeno al 70% che, oltre ad appagare il palato e la nostra voglia di buono, contiene alti livelli di quercetina, una delle molecole smart, quelle che costringono i geni dell'invecchiamento a fare un passo indietro».

Altri smartfood a cui non rinuncierebbe mai?

«I capperi e l'aglio».

Il libro è una specie di bibbia dell'alimentazione. Dice l'ultima parola su questioni di cui si dibatte da tempo, sfata miti e luoghi comuni. E non mette un veto sulla carne ros-

sa. Cosa dobbiamo fare? Anzi, mi dica se lei è vegetariano.

«Non ci penso neanche a rinunciare alla carne rossa. Certo che sarei folle, per il lavoro che faccio, se ne mangiassi quantità enormi...».

Ma c'è un limite, quanta carne si può mangiare?

«I trend sulla correlazione tra il cancro al colon e il consumo di carne dicono che il limite massimo è di cinquecento o seicento grammi a settimana. Io mangio più carne bianca ma non mi privo certo di quella rossa».

Da quando bisogna cominciare a mangiare smartfood?

«Sin da piccoli, se possibile. In Europa l'Italia ha il triste record dei bambini sovrappeso o obesi. Ci sono studi che dimostrano come, anche in caso di dimagrimento, nell'organismo resta come un imprinting che condiziona la salute. Le mamme e le nonne

debbono smettere di pensare che grasso sia sano, che un bimbo grasso stia bene. Basterebbe eliminare dalla dieta dei piccoli merendine e bevande zuccherate».

Lei segue sempre la dieta smartfood?

«Come spiega il libro ci sono due binari. Quello della routine e quello delle occasioni speciali. Nella vita di tutti i giorni rispetto delle regole che sono anche di buon senso mangio vegetali e frutta. L'arancia è ricca di antocianine, molecole che imitano il digiuno e che quindi influenzano la longevità e cerco di non farne a meno. Così come le ciliegie, le fragole, gli asparagi...».

Ma quando va al ristorante con gli amici?

«Faccio attenzione a quello che scelgo. Cerco di evitare cibi

troppo grassi ma non rinuncio al piacere di un buon piatto. L'idea che secondo me deve passare attraverso questo libro è che la dieta smartfood

non è una privazione, ma una scelta che

aiuta a stare meglio. Non bisogna viverla come una costrizione ma come un'opportunità. Siamo noi i sovrani, non il cibo».

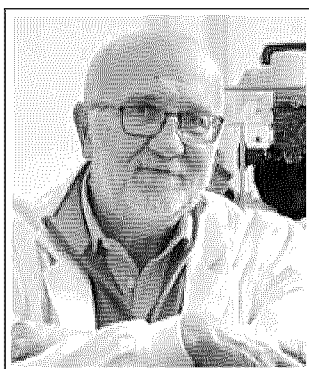
Il prossimo passo dopo i 30 cibi quale sarà? Qual è il suo obiettivo?

«Creare un farmaco che annienti i geni dell'invecchiamento, ma questo è l'obiettivo di molti scienziati».

E nel frattempo?

«Cerco di mangiare questi cibi intelligenti e far conoscere le loro virtù anche agli altri».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



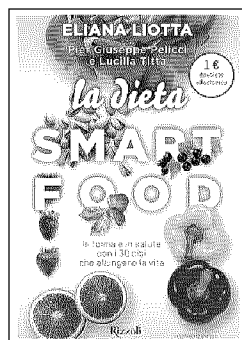
Giuseppe Pelicci

LIBRO RIZZOLI

Dal cioccolato all'aglio: la dieta smart food

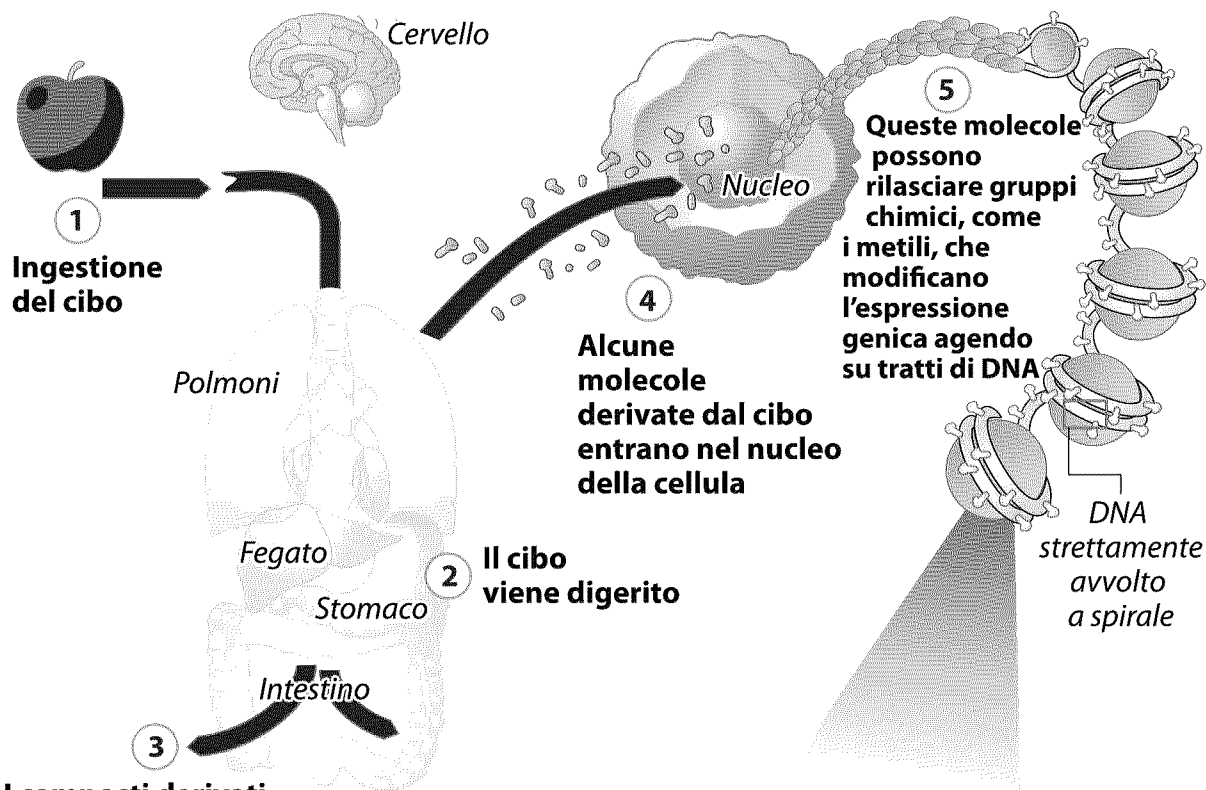
Il titolo è «La dieta Smartfood» ma se cercate consigli per perdere tot chili in tot giorni o formule improbabili tipo «solo ananas-solo riso-solo carne», non li troverete mai. Nel libro scritto dalla giornalista Eliana Liotta con Pier Giuseppe Pelicci e Lucilla Titta si parte dalle ricerche svolte allo Ieo sulle relazioni tra genetica e cibo. Protagonisti assoluti sono 30 alimenti "smart" che sono davvero speciali. Sono 20 Longevity Smartfood (tra cui arance rosse, ciliegie, fragole e perfino il cioccolato) le cui molecole annientano i geni dell'invecchiamento, addirittura

imitano il digiuno: li gustiamo ma è come se non li mangiassimo. Altri 10 cibi, i Protective Smartfood (tra cui legumi e cereali), che ci difendono da malattie e dai chili di troppo. Liotta riesce a spiegare complicati concetti di nutrigenomica in modo chiaro, il libro è pieno di consigli e dritte su come combinare e cucinare questi alimenti senza rendere la vita impossibile con bilance di precisione e intrugli disgustosi. Si può mangiare tutto, inclusa la pasta e il cioccolato fondente. Ci sono due fasi: Start e Smart, entrambe semplici da seguire. Per ogni copia venduta, un euro sarà devoluto alla fondazione Ieo-CCM per il progetto di ricerca Smartfood.



La copertina

CIBO E DNA



P&G/L

Disegno di Angelo Valenti