

Dimagrire, restare in forma e soprattutto in salute: è il fine della nutrigenomica, scienza che aiuta a scegliere cosa mangiare. E con gusto grazie a "Le ricette Smartfood" di Eliana Liotta, 100 "prescrizioni" con 30 alimenti, divisi tra Longevity e Protective

I cibi intelligenti elisir di lunga vita

ALIMENTAZIONE

Ma chi l'ha detto che per dimagrire devi soffrire, privarti di ciò che ami, mangiare male? Perché mai rinunciare ai piaceri della tavola per arrivare in perfetta forma all'annuale prova costume o punirsi con assurdi digiuni dopo gli ormai imminenti cenoni di Natale e Capodanno? Parafasando Oscar Wilde - «Ho dei gusti semplicissimi, mi accontento sempre del meglio» - per gustare la semplicità del meglio basta aggiungere a sale&pepe un pizzico di scienza&conoscenza.

E in cucina ora è tempo di nutrigenomica. Parola che ci spaventa, ma che non è altro che «una scienza in grande evoluzione, che insegnerà a ciascuno di noi a conoscere il cibo e scegliere cosa mangiare», spiega Pier Giuseppe Pelicci, docente alla Statale di Milano e direttore della ricerca dello IEO, il prestigioso Istituto Europeo Oncologico. «Esistono - aggiunge - cibi smart, capaci di effetti positivi sulla salute, e, potenzialmente, sulla durata della vita».

PROTAGONISTI

Proprio i cibi intelligenti - 30 in tutto, comunissimi e facili da trovare - sono i protagonisti di "Le ricette Smartfood" di Eliana Liotta da ieri in libreria (Rizzoli, 408 pagine, 16,90 euro). Liotta mette subito le mani avanti: «Il cibo - afferma - non può evocare tristezza. Scappate dal dietologo che vi consiglia di nutrirvi a brodini. Diffidate di chi propina sbobbe per una nuova forma di espiazione».

Come per il precedente "La dieta Smartfood", best seller italiano da 100mila copie, già tradotto in otto lingue, Liotta ha lavorato fianco a fianco con i ricercatori dell'IEO - e in particolare con la nutrizionista Lucilla Titta - per produrre il primo vademecum italiano di cucina con tanto di bollino scientifico.

In pentola sono finiti i 20 cibi definiti Longevity perché potrebbero accendere i geni della longevità (per esempio, melanzane e radicchio, cavoli rossi e curcuma) e i 10 Protective, che proteggono

DAL CARPACCIO DI CAVOLFIORRE MARINATO CON CURCUMA E GINEPRO FINO AL BROWNIE CON FAGIOLI NERI

I consigli

I geni positivi

Venti i Longevity Smartfood: "zittiscono" i geni dell'invecchiamento e attivano quelli positivi della longevità

Arancia anti-age

I potenti anti-age: arance rosse, asparagi, cachi, capperi, cavoli cappuccio rossi, ciliegie, cioccolato fondente, cipolle, curcuma, fragole, frutti di bosco, lattuga, melanzane, mele, peperoncino e paprika piccante, patate viola, prugne nere, radicchio, tè verde e tè nero, uva



Organi protetti

I 10 Protective Smartfood sono cibi e categorie di cibi che proteggono l'organismo, allontanando obesità e molte malattie croniche

Aglio superstar

Mai senza questi alimenti a tavola: aglio, cereali integrali, erbe aromatiche, frutta fresca, frutta a guscio, legumi, olio extravergine d'oliva, oli di semi spremuti a freddo, semi oleosi, verdura



l'organismo come fanno legumi e cereali integrali, frutta e verdura. «Mai piatti tristi e sciapi, ogni portata è un trionfo di sapori», ci tiene a precisare Liotta. Che per scrivere il libro si è avvalsa della consulenza di grandi chef e ha perfino coinvolto in un concorso nazionale gli istituti alberghieri.

IN CUCINA

Oltre a sconfiggere la convinzione secondo cui per mangiare sano si debba mangiare male, il libro abbatte altri due luoghi comuni secondo cui è difficile parlare in modo chiaro di scienza e i ricettari moderni sono tutti ripetitivi e noiosi. Le pagine di Liotta mettono d'accordo genetica, nutrizione e piacere (anche della lettura). Un esempio tra i tanti è il sugo al pomodoro la cui cottura prolungata non solo migliora spaghetti e mac-



IN COPPIA
Eliana Liotta, giornalista e comunicatrice scientifica, ha scritto "Le ricette Smartfood" con Lucilla Titta, nutrizionista, coordinatrice del progetto SmartFood allo IEO di Milano

cheroni ma aiuta l'organismo perché una delle molecole più preziose del pomodoro, il licopene che influisce positivamente sul calo del colesterolo, si libera fino a cinque volte di più grazie al calore, che rompe le pareti delle cellule vegetali. L'aggiunta dell'extravergine d'oliva favorisce l'assorbimento, visto che il licopene si scioglie nei grassi. Se usate anche un po' di cipolla, allungate la vita grazie alla quercetina, molecola della longevità, di cui è ricca, mentre la fogliolina di basilico combatte le malattie croniche.

SUGGERIMENTI

Per ognuna delle 100 ricette quindi tanti suggerimenti sin dal momento dell'acquisto degli ingredienti ai segreti di famiglia ("le mie dritte", le definisce Liotta) perfino per sontuosi dolci come il "brownie con cacao, nocchie e fagioli neri" o "fragole e ciliegie in un abbraccio di cioccolato e pistacchio".

Tra i menù proposti anche quelli per un falso digiuno (evitando così la depressione da astinenza). Qui le pietanze (dalla "crema di asparagi" alla "curcuma al carpaccio di cavolfiore marinato al ginepro" passando per la "ratatouille profumata di basilico", per citarne alcuni), giocano davvero con la genetica. «Si è scoperto - spiega nell'introduzione Pelicci - che nel Dna abbiamo geni dell'invecchiamento e geni della longevità: tutti lavorano sul metabolismo. I geni della longevità si attivano quando c'è poco cibo: rallentano la produzione di energia e si preoccupano di riparare i tessuti dell'organismo». La scienza ha dimostrato che per alcuni mammiferi - uomo compreso - nutrendosi con meno calorie la vita si allunga e diminuiscono anche gravi malattie della terza età. Ma digiunare è triste, ci priva della condivisione del cibo, un momento importante della nostra socialità. Ecco allora le ricette di Eliana Liotta e Lucilla Titta per piatti ricchi di cibi che contengono molecole capaci di mimare gli effetti benefici del digiuno. Mangiamo ma è come se non mangiassimo. Insomma, buon appetito, pardon, buon digiuno a tutti.

Carlo Ottaviano
© RIPRODUZIONE RISERVATA



ELIANA LIOTTA
LUCILLA TITTA
Le ricette
Smartfood
Rizzoli
408 pagine
16,90 euro

Una foto, una storia

Quella leonessa calma e feroce che va dritta verso il fotografo

Oh che meraviglia una leonessa che calma e feroce cammina. E dov'è il fotografo? Davanti a lei proprio per terra. E che fine ha fatto il fotografo? Forse il felino se l'è pappato e ha lasciato le sue povere ossa a cuocere sotto il sole africano. E questa fotografia è stata appunto la sua ultima ultimissima fotografia. Oppure è scappato in tempo. Oppure ha lasciato lì la macchina fotografica, proprio a terra sulla sabbia e ha schiacciato l'autoscatto.

La macchina ha ripreso la leonessa che sempre va a caccia, lei ha dato all'apparecchio una bella zampata e il fotografo prudente se l'è ripresa dopo, magari la notte sotto la luna africana mentre la leonessa dormiva. Ecco che questa fotografia - un'istantanea possiamo dire degli anni Quaranta - apre due modi di vedere lo stesso pezzetto di carta leggera.

ta - apre due modi di vedere lo stesso pezzetto di carta leggera.

IPOTESI

Perché infondo tutte le fotografie antiche sono solo pezzetti di carta leggeri. Se sono ottimista dico: il fotografo si è salvato c'era solo la sua macchina fotografica oppure è scappato in tempo e ha continuato la sua vita bello tranquillo. Se sono invece pessimista si apre uno scenario di morte: il fotografo non è andato in camera oscura ma è finito nella pancia

EMOZIONI
La foto, anni Quaranta, provoca sentimenti diversi



scura della leonessa e il sangue è schizzato dappertutto. Guardo questa foto da giorni e ogni giorno dunque mi sembra diversa. O una pacifica foto di un fotografo furbo e una tragica foto di fotografo sbranato. Eppure la fotografia è sempre quella solo che sono io che la vedo in modo diverso, se sono leggera oppure pesante, allegra oppure con la tragedia nella testa. Ma così succede per tutte le fotografie dei nostri viaggi, in quelle di fami-

glia o di un amore lontano. Se la mamma vive quella fotografia è di compagnia, se la mamma è morta allora il cuore diventa una prugna secca e viene da piangere. Se quell'amore è presente allora luccicano gli occhi, se quell'amore è finito allora sono lamenti o malinconie.

Forse non dico una cosa nuova però dico una cosa che sento. La fotografia è per sempre ma noi siamo mutevoli come bandiere e cieli, ogni giorno diversi, ogni giorno nuovi. Così mi chiedo e chiedo ai miei lettori uno sforzo di immaginazione: il fotografo è vivo o morto? Quegli alberi sottili senza foglie che si flettono al vento sono come noi, ogni giorno uguali, ogni giorno diversi.

Giovanna Giordano
© RIPRODUZIONE RISERVATA