

Alimentazione in cattedra Un piatto di pizzoccheri? Tipicamente vegetariano

NELLO COLOMBO

«Siamo quello che mangiamo». E il vecchio adagio non sbaglia mai.

La conferma arriva anche da due esperte di settore come **Patrizia Zucchi**, medico internista in malattie infettive e la collega **Eliana Berardi** medico internista, specialista in oncologia dell'ospedale di Sondrio, che in una sala "Vitali" del Creval gremita per l'incontro targato Alomar provinciale hanno proposto un viaggio microbiologico tra corpo e ambiente, in cui le implicazioni alimentari risultano fondamentali.

Storia e ironia

A fare gli onori di casa **Rita Piasini** e **Silvia Valsecchi**, che hanno ricordato i prossimi appuntamenti e fatto una cronistoria del gruppo.

La dottoressa Zucchi con gran-

de ironia ha affrontato il tema del Microbiota, il lato nascosto della salute, l'habitat intestinale, unico per ciascuno, chiedendosi dove si annidano germi e batteri per potersene sbarazzare con un formidabile spruzzino killer, concludendo che ognuno ha un proprio ecosistema interno e che la prima colonizzazione da batteri avviene sin dal grembo materno.

Affondo sull'uso di antibiotici sempre più resistenti, che contaminano la flora intestinale turbando l'equilibrio microbiotico. E l'assedio giunge sulle nostre tavole attraverso carni di allevamenti intensivi, proprio a base di antibiotici, talvolta dal cielo con la migrazione planetaria della fauna aviaria. «Il microbiota è un ecosistema complesso e delicato, diverso da persona a persona, che si modifica attraverso fattori ambientali, alimentari e patologici, che gioca in

simbiosi col sistema immunologico e quello neurovegetativo», ha spiegato la dottoressa Zucchi, che ha messo in evidenza lo stretto legame tra intestino e cervello, invitando a usare con parsimonia gli antibiotici per la cura della flora intestinale che fa barriera a stress e tossine.

Tra cibo ed emozioni

Facile il salto dal cibo alle emozioni, secondo la dottoressa Eliana Berardi, perché la salute è uno stato emotivo, mentale, sociale e finanche spirituale, oltre che fisico.

L'aspettativa di vita è salita di dal 1900 a oggi (85 anni per le donne e 80 per gli uomini), ma quelle di una vita sana scendono dai 70 ai 62 anni per le donne. Per i maschi è peggio. Tutta colpa di un benessere eccessivo che porta all'obesità incontrollata, all'ipertensione, alle degenerazioni tu-



Il gruppo di organizzatori e relatrici dell'incontro proposto da Alomar



Pubblico numeroso nella sala Vitali dove si è svolto l'evento

morali o malattie croniche e degenerative, cause primarie di morte nei Paesi più industrializzati. Ecco allora la ricetta per un corretto stile di vita: attività fisica costante, con una passeggiata quotidiana, lo yoga, il ballo; alimentazione corretta con il giusto consumo di frutta e verdura, meglio se stagionali, legumi, pesce e fibre di cereali integrali.

Bandite le bevande zuccherate e alcoliche, le carni rosse e gli insaccati, limitando l'uso del sale, evitando il fumo. L'acqua è concessa. E in abbondanza. È la nostra stessa natura. La discussione si è concentrata inaspettatamente sul "re pizzocchero".

Secondo la dottoressa Berardi si tratta di un piatto «tipicamente vegetariano» composto di farina integrale, verdure, patate, burro e formaggio delle nostre Alpi, secondo l'antica ricetta dei nostri padri. Tutto perfetto allora, almeno in apparenza? Eppure i conti non tornano, perché un tempo il consumatore, dopo una lusinghiera pizzoccherata, si dedicava alla dura cura della terra. E poi burro e formaggi sono proprio come quelli di un tempo? Di certo tenersi in forma seguendo poche e elementari salutari regole aiuta a mantenere il corpo sano. E la mente segue a ruota per un benessere che diventa sociale.