

# Malati di troppo CIBO

Mezzo pianeta soffre la fame, ma nei paesi ricchi ci si ammala perché si mangia troppo. Eppure per vivere a lungo bisogna limitare le calorie.

IL GENE PREDISPONE, ma l'abitudine dispone. E tutti noi possiamo fare qualcosa per migliorare il nostro stato di salute e vivere più a lungo, a prescindere da quanto c'è scritto nel nostro Dna, semplicemente facendo più attenzione a ciò che mangiamo. Il messaggio viene dalla quarta Conferenza Mondiale "The Future of Science" organizzata nei giorni scorsi a Venezia dalla Fondazione Umberto Veronesi. «Sicuramente esistono decine di geni che possono influire sull'invecchiamento attraverso diversi meccanismi metabolici - ha spiegato Pier Giuseppe Pellicci, del Dipartimento di Oncologia Sperimentale dell'Istituto Europeo di Oncologia di Milano -. Di certo ci sono però alcuni dati sperimentali che dimostrano come la restrizione calorica, ovvero la riduzione della disponibilità di energia per l'organismo, si correla negli animali con un prolungamento dell'esistenza. Ad esempio nel macaco riducendo le calorie si ottiene un incremento del 28 per cento della vita media, e nel cane del 16 per cento. La scarsità di cibo rappresenta una sorta di meccanismo di controllo che conduce regolarmente ad un allungamento della vita media».

Magro è bello, verrebbe da dire, ma è soprattutto sano. Perché le troppe calorie, oltre ad accorciare la vita, se si trasformano in grasso di troppo facilitano anche l'insorgenza di tumori e malattie cardiovascolari. E così, a fronte dei circa 800 milioni di persone che purtroppo rischiano di morire ancora di denutrizione, quasi un miliardo di persone è obesa e in sovrappeso. Con un incremento costante dell'obesità, che ormai non interessa più solo i paesi industrializzati, ma nell'ultimo ventennio è triplicata nelle nazioni in via di sviluppo perché si diffondono i cattivi

costumi alimentari dei più ricchi. Alla Conferenza di Venezia si è puntato l'indice anche sul ruolo di chi produce gli alimenti e sulla necessità di cominciare a pensare ad un'alimentazione "su misura" per ciascun individuo, costruita magari sulla base del suo patrimonio genetico, su cui ovviamente incidono le buone o cattive abitudini. «Oggi l'alimentazione deve puntare anche a favorire la salute e a prevenire le malattie, ma partendo dal presupposto che non tutti siamo uguali - è il parere di Bruce German, che lavora al Dipartimento di Scienza degli Alimenti dell'Università della California

ed è scientifica advisor di Nestlé -. Oggi non è più sufficiente studiare cibi che diano nutrimento ma occorre anche che gli alimenti siano in grado di produrre benefici. Occorre arrivare insomma ad un sistema di produzione che sia mirato sul consumatore e rispetti le sue caratteristiche, perché non tutte le persone sono ovviamente uguali, e quindi non debbono necessariamente mangiare le stesse cose». Il futuro, insomma, si chiama alimentazione "personalizzata". Diverranno sempre più di moda termini come nutrigenomica, che è poi la scienza che promette di adattare il cibo esattamente sulla conformazione genetica dell'individuo, per fare in modo che ad ognuno siano offerti alimenti di gusto e sapore specifico. Rimane tuttavia la necessità di far fronte all'epidemia montante di malattie legate al troppo cibo e quindi al bisogno di dare risposte che aiutino le persone a controllare meglio l'introito calorico, sfruttando anche il consumo di energia con l'attività fisica. Nell'attesa che la disciplina che correla l'alimentazione con le caratteristiche del Dna di ognuno ci porti alla dieta costruita per ognuno di noi.

■ pagina a cura di FEDERICO MERETA

**COSÌ PROTEGGE L'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA**

La risposta è diversa da persona a persona, ma è certo che alcuni alimenti possono anche modificare in positivo gli effetti sull'organismo di una predisposizione genetica negativa. Ecco, ad esempio, come agisce l'olio extravergine d'oliva. Attenzione solo a non esagerare visto che è un alimento molto calorico.

- **L'olio extravergine d'oliva** ha un'azione antiossidante, è ricco di polifenoli ed in particolare di lignani. Inoltre contiene una particolare sostanza chiamata squalene.
- **Lo squalene** ha dimostrato di interferire nei processi di attivazione del gene RAS, che favorirebbe lo sviluppo di tumori al colon, alla mammella e alla prostata.
- Per questo, secondo alcuni studi, l'assunzione regolare di olio extravergine d'oliva in persone che hanno la predisposizione ad un'elevata attività del gene RAS influirebbe positivamente sulla predisposizione genetica.

