

Puntiamo alla salute e alla qualità della vita!

Dr Domenico Tiso, *Medico Responsabile dell'Ambulatorio di Nutrizione e Benessere, Clinica Villa Maria di Rimini, Presidente ASAS (Associazione per la Salute correlata all'Alimentazione e agli Stili di vita)*

dottortiso@gmail.com

<http://comunicareperlasalute.blogspot.com>

<https://www.facebook.com/dtiso>

Forse non tutti sanno che i nostri geni sono predisposti per farci vivere fino a 120 anni. C'è chi azzarda addirittura 140! È un bonus che ci viene offerto alla nascita, una sorta di "libretto di garanzia" che ci viene rilasciato quando veniamo al mondo. Nella realtà, la durata media della vita nei paesi occidentali –quelli con la maggiore aspettativa- si aggira intorno agli ottanta anni: un po' di meno per gli uomini e un po' di più per le donne. Perché questa discrepanza tra potenzialità genetica e realtà dei fatti?

Perché la promessa genetica dei 120 anni è disattesa dai più? Uno dei motivi che non ci consente di usufruire appieno di questo "bonus" è legato allo stile di vita irresponsabile e alle scelte alimentari inconsapevoli. Abbiamo 5 (o più) occasioni al giorno -1.825 e più occasioni ogni anno- per decidere se realizzare le potenzialità dei nostri geni oppure no. Se investire o disinvestire in salute. Ma cos'è esattamente la salute? Già nel 1948, l'OMS aveva definito la salute come "*Uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o di infermità.*"

Ma procediamo oltre. Ad esempio, **esistono differenze tra preservare la salute, prevenire le malattie e curare le malattie?** Riflettiamoci! La semantica può venirci in aiuto. Se parliamo di prevenzione e cura, siamo portati automaticamente a pensare alle malattie. Parliamo, dunque, di prevenzione delle malattie e cura delle malattie. Diversamente se parliamo di preservazione e tutela. In tal caso, ci riferiamo automaticamente alla salute. Non è curioso? Avevamo mai riflettuto su questa sfumatura? Ebbene, si tratta di una sfumatura non di poco conto. Se impareremo a tutelare la nostra salute, riusciremo a percorrere più a lungo la strada della vita. Sarà più probabile riuscire a tramutare in realtà il potenziale genetico offertoci alla nascita. E ciò dipende, in gran parte, da noi. L'alimentazione, ad esempio, gioca un ruolo importantissimo in questo percorso.

Le scelte alimentari che peso hanno sulla nostra aspettativa di vita? Rispondiamo con una domanda: quale farmaco, quale terapia vengono assunti per tutta la vita e per almeno cinque volte al giorno? Ecco, la potenza dell'alimentazione. Nel bene e nel male. Ma come scegliamo i cibi e le bevande che consumiamo quotidianamente? Le informazioni in nostro possesso bastano a indirizzare correttamente i nostri acquisti, la preparazione dei nostri piatti, il modo di mangiare, il tempo dedicato a queste attività? Non sempre! Perché le apprendiamo distrattamente, parzialmente, scegliamo quelle più convenienti al nostro modo di essere, spesso da fonti di parte.

La fretta che ci attanaglia, ci lascia poco tempo per pensare, ragionare, essere critici e coscienti. La spesa, fatta per lo più una volta a settimana -nel fine settimana libero dagli impegni di lavoro- è un atto deleterio per la nostra salute. Perché ci porta a comprare, soprattutto, prodotti a lunga conservazione, raffinati e iper-saporiti. Prodotti ricchi di calorie e vuoti di nutrienti utili alla salute delle nostre cellule. In sostanza, i cibi e le bevande si svuota del significato primario e diventano un "conforto" per affrontare la quotidianità sempre più stressante. Ecco dunque che la qualità diventa secondaria, come pure la freschezza, e diamo maggiore peso alla quantità. Nel frattempo, è cresciuta la sedentarietà.

In altre parole, **viviamo un pericoloso paradosso: più cibo a disposizione e meno movimento per smaltirlo.** E mangiamo sempre di più di, aiutati anche dai piatti che sono aumentati di dimensioni. Quelli delle nostre nonne avevano un diametro di 20-25 centimetri; i nostri, quelli che usiamo quotidianamente a casa o a ristorante, misurano 30-35 centimetri di diametro. E allora? Beh, pensiamo all'effetto che faranno 100 grammi di spaghetti in un piatto di 25 centimetri oppure in un piatto di 35 centimetri. Nel primo sembreranno molti, troppi alla vista; nel secondo appariranno come una porzione inadatta a sfamarci. L'inganno dei sensi è garantito e l'eccesso è assicurato.

Ma i sensi sono ingannati anche da altro. La fretta, la percezione cronica della "mancanza di tempo" può peggiorare l'irresponsabilità delle nostre scelte alimentari. Saltiamo i pasti, mangiamo molto e male nei "fuoripasto" e chiudiamo la giornata con cene luculliane o squilibrate che ci fanno riposare poco e male durante la notte. E al risveglio siamo ancora sazi per consumare un'ottima e abbondante colazione che ci metterebbe nel giusto verso per affrontare la giornata di lavoro o di studio. Perciò, la saltiamo -o l'approcciamo con frugalità- rimettendo in moto il circolo vizioso. Così, accompagnati dallo spreco, ci allontaniamo a grandi passi dalla salute.

Qual è la soluzione?

La soluzione sta proprio nel tutelare la salute piuttosto che attendere di curare le malattie. L'obiettivo è aumentare il numero di anni liberi da malattie. Smettiamola di dare più anni alla vita (di qualità mediocre) e impegniamoci a garantire più vita (più qualità) agli anni che viviamo. E la qualità della nostra vita dipende dai nostri comportamenti, dalla qualità di ciò che mangiamo e beviamo.

Da dove iniziare, allora? L'educazione ai sani stili di vita è diventata prioritaria nella nostra società. La troppa disinformazione ne promuove l'esigenza. Il nostro impegno sta nel trovare ogni mezzo per raggiungere la popolazione (anziani, adulti, giovani e bambini), ognuno con il linguaggio più idoneo. Siamo convinti che sia necessario riappropriarci della coscienza critica, del buon senso, del tempo. Chi ha tempo, ad esempio, mangia meglio di chi percepisce di non averne. Cominciamo a gestire con maggiore piglio la fretta che ci attanaglia, che ci lascia poco tempo per pensare, ragionare, essere critici e coscienti. *Pensiamo* quando compriamo il cibo da portare a casa, *pensiamo* quando lo manipoliamo prima di metterlo in pentola e mentre ne "curiamo" la cottura, *pensiamo* quando aggiungiamo gli ingredienti per insaporire, quando scegliamo le spezie giuste e le erbe aromatiche più appropriate, quando decidiamo di dare un tocco di personalità al piatto, quando il pensiero va alla tavola e a chi condividerà con noi quel piatto "pensato", "preparato" e "vissuto". In cucina, ogni cibo, ogni alimento, ogni ingrediente ha diritto di essere preso, guardato, tastato, manipolato, annusato, "sentito" prima di arrivare alla corte della tavola. Preparare i cibi, ci fa apprezzare di più quei cibi. Ci fa provare emozioni incontrollate. Ci riporta al territorio, alla cultura, alla storia, alla tradizione, agli affetti. Un processo virtuoso che contrasta la voracità, la fretta, la monotonia alimentare per dare spazio alla lentezza, alla masticazione, all'uso dei sensi. Di tutti i sensi: gusto, olfatto, vista, udito, tatto. E' un modo per riappropriarci delle nostre capacità sensoriali, per scegliere con emozione in quell'istante, in ogni istante, per sempre. Per riprenderci il gusto della salute.