



Professor Italo Richichi
Dirigente di Cardiologia, Docente di Riabilitazione Malattie
Cardiache

Lo chef del benessere

La Scuola Italiana della Dieta Mediterranea expo (SIDMe) rappresenta uno strumento d'indagine culturale utile per approfondire i temi della catena alimentare. Dopo aver definito i principi fondanti, è necessario ampliare la conoscenza dei cibi più adatti a evitare i danni organici. Il modello di vita di riferimento suggerisce di prevenire le malattie a grande diffusione sociale

La malattia rappresenta l'errore di una dieta squilibrata. Correggere gli errori permette di allungare la durata della vita e mantenere l'obiettivo di salute e benessere. Solamente un'attenta collaborazione tra scienza e cultura può risolvere il problema alimentare gigantesco di una società distratta dalla quotidianità. Ora che il problema pesa economicamente, l'attenzione degli esperti, dei mass media e anche del legislatore si concentra sulla necessità di migliorare una situazione che sta diventando sempre più insostenibile.

La SIMDe rappresenta uno strumento culturale-scientifico capace di approfondire tutti i temi della catena alimentare.

Dopo la famiglia, il primo livello sociale autorevole è rappresentato dall'istituzione scolastica. È necessario intervenire in questa fascia formativa per creare nuove regole per cambiare lo stile di vita, anche se eliminare le abitudini sbagliate consolidate risulterà più faticoso del previsto.

La SIDMe prepara periodicamente corsi di formazione per esperti ca-

paci di rinnovare completamente le abitudini errate, applicando modelli semplici e facili. A questo scopo ha avviato delle convenzioni con Centri di ricerca universitaria (Pavia, Milano e Novara) per eseguire indagini biologiche e alimentari sui vari prodotti.

È indubbio che l'alimentazione rappresenta l'elemento principale della catena ma esistono tanti altri fattori di rischio che confondono le regole di una crescita sana e corretta. Fattori abituali (eccesso alimentare, sedentarietà, ereditarietà, uso di sostanze voluttuarie quali fumo, alcool, droga) si sommano alla scarsità di nutrienti essenziali esogeni (acidi grassi essenziali, aminoacidi) determinando carenze durature, che causano danni irreparabili agli organi.

Con il passare dell'età la forbice tra le sostanze nutritive basilari e il loro fabbisogno irrisolto appare sempre più aperta. Lo stress ossidativo si accentua, mentre il danno alle cellule e agli apparati si aggrava. Diventa determinante, pertanto, reintegrare le componenti mancanti per ristabilire l'equilibrio biochimico e fisiologico. Ritardando ulteriormente



Alcuni momenti di Officinalia, 1-6 Maggio 2018, Castello di Belgioioso, Pavia. In basso, l'onorevole Alessandro Cattaneo (sotto) e il Consigliere regionale lombardo Ruggero Invernizzi (sopra) presenziano alla manifestazione organizzata da SIDMe.

questo intervento, arriva la fase della irreversibilità, con la comparsa di una patologia conclamata.

La Dieta Mediterranea non è solo alimentazione, ma rappresenta lo stile di vita mediterraneo, in cui la durata e la qualità della vita sono i due obiettivi principali.

I tanti argomenti costituiscono gli anelli di una lunga catena: il terreno dove si producono i cibi, la coltivazione, la raccolta, la preparazione e la conservazione. La conoscenza dei cibi è necessaria per suggerire quelli più adatti a evitare i danni organici. Infine il modello di vita che bisogna seguire per prevenire le malattie a grande diffusione sociale, come le malattie cardiovascolari e le tumori. I fattori di rischio sono le trappole sviluppate dalla società del benessere. Per benessere intendiamo l'omeostasi psico-fisica che salvaguarda

la durata e la qualità della vita.

Un gruppo di giovani ricercatori della SIDMe ha passato in rassegna i lavori scientifici dell'ultimo decennio per selezionare i principi attivi delle sostanze di derivazione dei cibi della DM che sono stati utilizzati nella cura dell'infarto miocardico e dei tumori. Questi cibi sono stati aggregati per l'utilizzo in piatti della dieta giornaliera da parte di alcuni istituti alberghieri tra i più importanti di Milano e Pavia. I cibi selezionati sono diventati alimenti salutisti.

Al Castello di Belgioioso di Pavia, dal 1° al 6 maggio, si è svolta una importante manifestazione con tavole rotonde, dibattiti e workshop per dimostrare l'efficacia dell'Alimentazione salutistica. Ricercatori, clinici, nutrizionisti, oncologi, cardiologi ed esperti dietologi hanno

presentato tutte le loro esperienze, mentre l'Istituto alberghiero "Cossa" di Pavia si è speso a cucinare alcuni piatti dell'Alimentazione salutistica. Contemporaneamente è nata la prima Provincia della Dieta Mediterranea, quella di Pavia.

Il successo del libro "Dieta Mediterranea di riferimento Calabria", ha sollecitato l'interesse di molti esperti. Si è iniziato ad approfondire la conoscenza e gli studi sull'utilizzo dei cibi della DM per curare le malattie o, meglio, per rallentare e limitare le malattie cardiovascolari e neoplastiche che costituiscono l'elevata mortalità contemporanea. Inoltre, i costi della sanità rappresentano una voce di enorme impatto sociale nell'economia del Paese.

Non si può ritardare oltre per il cambiamento radicale del modello salute.