

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica Segnalazioni Radio/TV				
13:54	Rai2	03/09/2013	<i>TG2 MEDICINA 33 (ORA: 13:54 NOTIZIA: 3.1)</i>	2
Rubrica Alimentazione e salute				
21	La Stampa	04/09/2013	<i>A DIGIUNO E NON SOLO PER EMULARE I VIP (R.Salemi)</i>	3
21	La Stampa	04/09/2013	<i>SCELTA GIUSTA MA SENZA ESAGERARE (G.Calabrese)</i>	4
13	Oggi	11/09/2013	<i>TUMORI: SNACK E BIBITE DOLCI METTONO A RISCHIO IL COLON? (U.Veronesi)</i>	5

TG2 MEDICINA 33 (ORA: 13:54 NOTIZIA: 3.1)

SALUTE E SANITA': GRANDE OBESITA', LE SOLUZIONI CON GLI INTERVENTI COL BENDAGGIO GASTRICO. QUANDO CONVIENE LA CHIRURGIA ESTETICA

INTERVISTA A: PERSONE COMUNI

INTERVENTO DI: PROF. MARIA GRAZIA CARBONELLI, DERMATOLOGIA E NUTRIZIONE OSP. SAN CAMILLO FORLANINI ROMA

INTERVENTO DI: PROF. PIERLUIGI MARINI, CHIRURGIA ENDOCRINA E BARIATRICA OSP. SAN CAMILLO FORLANINI ROMA

AUTORE: ANNALISA AZZURRO

(1) DURATA:0:03:53

A digiuno e non solo per emulare i vip

Cresce la voglia di "Fast diet". Tante formule per stare in salute, da Beyoncé e Gwyneth Paltrow

Tendenze

ROSELINA SALEMI
MILANO

Nella società confusa, anoressica da un lato, bulimica dall'altro ci voleva Papa Francesco perché la parola digiuno tornasse ad avere un significato spirituale. Digiuno per la pace in Siria, in Medio Oriente e nel mondo intero, il 7 settembre. Digiuno contro una guerra che sembra inevitabile. Ma il digiuno riaffiora ogni tanto, per ragioni terapeutiche e dietetiche, per via di vestiti troppo stretti, riaffiora perché gli inglesi lo hanno incluso nella «Fast diet», oggi di modissima. Il metodo del «cinque su due» permette di mangiare e bere a sazietà cinque giorni a settimana negli altri giorni limitarsi a 500 calorie, quantità decisamente francescana. Riaffiora perché uno scienziato autorevole come Umberto Veronesi digiuna una volta la

settimana per 24 ore e segue un regime vegetariano-minimalista. Ci ha scritto un libro, «La dieta del digiuno» (Mondadori), spiegando il come e il perché. Mangiando meno, scrive Veronesi, si è più protetti dalle malattie cardiovascolari e dal diabete. Soluzione: mai più tre pasti al giorno, porzioni dimezzate e menù light. Addio alle bibite zuccherate. Un giorno di astinenza, bevendo soltanto acqua.

Certo, non è una prospettiva godereccia, ma forse anche le abbuffate con il loro seguito di ciccia e malattie cominciano ad avere meno appeal. Ridurre i pasti è, secondo Veronesi, il primo atto da compiere per purificare il corpo. Chiede: «Avete mai provato a meditare con lo stomaco pieno?». C'è chi, ricordando la buona pratica del «giorno di magro» come precetto religioso pensa a una ventata di spiritualità, ma del digiuno non si parlerebbe così tanto se non fosse entrato in quel di mix di abitudini delle celebs come yoga e meditazione. Da quando la popstar Beyoncé ha perso 9 chili con la dieta Master Cleanse o della limonata (un digiuno di almeno 10 giorni bevendo solo un elisir

di sciroppo d'acero, limonata, acqua e pepe di Caienna) dichiarandosi anche più cosciente di se stessa, sono tutti attirati e terrorizzati dall'idea di seguirla. Sbarazzarci delle scorie, liberare anche la mente, chi non lo vorrebbe? Poi, anche nel digiuno, ogni star ha il suo. Quello di Jessica Alba è a intermittenza, (alcuni giorni) a scopo disintossicante. Quello di Gwyneth Paltrow è in realtà un semi-digiuno, cioè una dieta di eliminazione (e lei ha eliminato caffè, alcol, latticini, zucchero, crostacei, mais, glutine, carne rossa, soia e tutti i prodotti industriali). Salma Hayek propende per un programma purificante basato su succhi freschi spediti direttamente a casa. Benedict Cumberbatch, Sherlock Holmes nella serie televisiva della BBC, ha digiunato due giorni su sette per prepararsi alla riprese di «Star Trek - Into Darkness», successo della scorsa stagione (lui era John Harrison, il cattivo) e lo raccomanda caldamente. Nel caso, lo rifarà. Poi c'è il digiuno accompagnato dall'agopuntura e avendo tempo, da blocchi di esercizi antistress.

Pur non essendo una novità (Ornella Muti ha

raccontato il suo nel 2003) il digiuno è diventato cool, quasi un atto di pentimento nei confronti dello spreco sconsiderato, una dichiarazione di sobrietà, come sostiene Michael Mosley, medico giornalista della Bbc che l'ha provato. Intanto si moltiplicano siti e blog che offrono consigli: far precedere l'astinenza da un giorno a insalata fresca (non dall'equivalente di un pranzo di Natale), e durante il digiuno bere solo acqua pura. Tempi: si comincia con un giorno ogni 15 per arrivare a tre al mese. Ci si può spingere oltre, anche a 45, ma sotto controllo. Il -fai-da-te è vietato. Senza pretendere il coach di Madonna, per cominciare va bene un weekend detox. Tre signore milanesi hanno provato un famoso santuario del digiuno: arrivate il venerdì mattina, sono tornate la domenica sera così leggere che sono finite in pizzeria.

FORMULA ETICA

Per molti astenersi è una dichiarazione di sobrietà

UMBERTO VERONESI

È vegetariano e un giorno ogni sette non tocca cibo

500

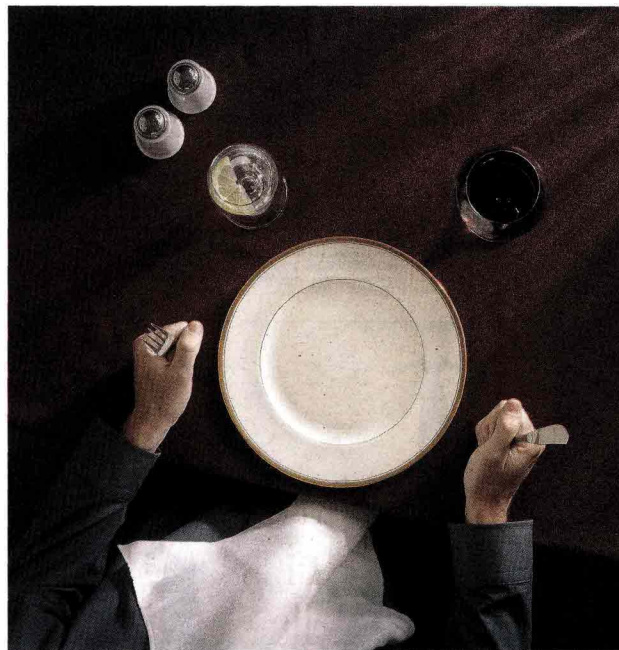
calorie

Il metodo del «cinque su due»: mangiare a sazietà per cinque giorni la settimana, negli altri limitarsi a 500 calorie

9

chili

Li ha persi Beyoncé: per 10 giorni ha bevuto solo un elisir di sciroppo d'acero, limonata, acqua e pepe di Caienna



SCELTA GIUSTA MA SENZA ESAGERARE

GIORGIO CALABRESE

Il digiuno è un mezzo spirituale formidabile, anche come nutrizionista l'ho sempre avallato: se lo indica la religione allora vuol dire che purifica ed è anche salutare. Invece sono sempre stato contrario al digiuno come terapia dimagrante nell'obesità.

Le motivazioni del Santo Padre Francesco sono tra le più pressanti e nobili: scongiurare una possibile guerra che potrebbe diventare un conflitto mondiale. Noi cristiani abbiamo l'obbligo morale di seguire il Papa nella preghiera e nel digiuno. Il digiuno cristiano è rigido: pane ed acqua, che per un solo giorno non causa alcun danno all'organismo. Altri tipi di digiuno sono più permissivi, e prevedono la rinuncia a tutto ciò che è animale: quindi carne, insaccati, magari con la concessione di pesce povero, ma si può anche seguire

un regime vegetariano. Se il digiuno è eseguito con raziocinio, come avviene in quaresima, allora può diventare anche un mezzo utile per smaltire gli eccessi gastronomici quotidiani. La tecnica del digiuno agisce sui grassi accumulati nel tessuto adiposo, mobilizzando tutti i lipidi sia viscerali sia sottocutanei e trasformandoli, con una serie di reazioni biochimiche, in zuccheri che poi vengono bruciati e utilizzati come energia pura sia da parte delle cellule sia da parte dei muscoli. Ma il digiuno disintossica? Sì, se si esegue nel modo cristiano sopra descritto.

La sua durata è ridotta, in genere 24 ore: si salta la colazione, il pranzo è frugale (un pezzetto di pane e un po' d'acqua) e la sera si riprende il pasto normale. In questo modo si ottiene la soddisfazione morale di aver partecipato e offerto la propria parte di sacrificio e, da un punto di vista fisico, si ottiene un effettivo regime di compenso contro gli eccessi alimentari. Fare invece digiuno prolungato, senza neppure i break serali, è sempre deleterio, e quando lo si abbandona, si ingrassa velocemente e di più di quanto si sia dimagrato. Insomma, una vera beffa.



La nostra salute

di Umberto Veronesi

direttore scientifico
Istituto Europeo di Oncologia, Milano



TUMORI: SNACK E BIBITE DOLCI METTONO A RISCHIO IL COLON?

CARO PROFESSORE, È VERO CHE BEVANDE GASATE E DOLCIFICATE, E IN GENERE TUTTI GLI ALIMENTI CONTENENTI GRASSI E ZUCCHERI POSSONO AVERE UN EFFETTO CANCEROGENO?

Elvio C., Caserta

Sì, questo sospetto c'è sempre stato. Gli snack, gli spuntini, le bevande dolci che consumiamo con tanta disinvoltura non soltanto sono cibi che favoriscono l'obesità e innalzano il colesterolo e i trigliceridi, ma costituiscono probabilmente un fattore di rischio per lo sviluppo del tumore al colon. Ora uno studio scozzese ha messo in evidenza questo legame pericoloso. I ricercatori dell'Università di Edimburgo hanno calcolato gli effetti di 170 cibi, tra i quali figurano molti snack e bibite gasate.

Se si tenesse un diario giornaliero di tutto ciò che si beve e si mangia, molti rimarrebbero stupiti nel constatare quanti spuntini ad alto contenuto calorico e quante bevande dolci hanno consumato tra un pasto e l'altro.

Si tratta di una cattiva abitudine tutta moderna, favorita dalle famiglie a partire dalla più tenera età, che vizia in partenza il gusto dei bambini e pone le basi per un'alimentazione errata. Non mi stancherò mai di ripeterlo: una dieta sana dev'essere largamente vegetariana.

Ma torniamo alla ricerca scozzese. Gli esiti delle osservazioni dei ricercatori hanno confermato, come possibili fattori di rischio per il cancro del colon, il fumo di tabacco, la sedentarietà e la predisposizione familiare (leggi: parenti stretti che hanno sviluppato il tumore), ma hanno anche avanzato sospetti sulle bevande dolcificate e sugli spuntini ricchi di zuccheri e grassi. Sia chiaro: lo studio, pubblicato sull'*European Journal of Cancer Prevention*, non implica un nesso diretto di causa ed effetto tra i "cibi sospetti" e il cancro, ma è un campanello d'allarme che non può essere ignorato. È da lungo tempo che si conoscono gli effetti nocivi dei grassi e degli zuccheri, e a proposito di questi ultimi non è forse inutile aggiungere che il corredo genetico della razza umana si è sviluppato in un contesto in cui ogni individuo consumava pochissimo zucchero, proveniente dal miele. In seguito, nei Paesi occidentali abbiamo assistito a una poderosa *escalation* di tale consumo: cinque chilogrammi annui a testa nel 1830, e ben 70 chili all'alba del Duemila! È il caso di rifletterci. E di optare per abitudini alimentari corrette. In un certo senso, davvero l'uomo è ciò che mangia. Pensiamoci.