

Il cibo per la vita

Giornale di Tecniche Nefrologiche e Dialitiche
2019, Vol. 31(3) 207–209

© The Author(s) 2019

Article reuse guidelines:

sagepub.com/journals-permissions

DOI: 10.1177/0394936219863950

journals.sagepub.com/home/gtn



David Mariani¹ e Alessandro Capitanini²

Abstract

We are what we eat

Our physical and mental well-being are directly linked to what we eat and drink. The nutritional content of what we eat determines the composition of our cell membranes, bone marrow, blood, hormones, tissues, organs, skin, and hair. Lifestyle and nutrition of the humankind has undergone substantial changes during the last century. Additives and processed food have become the basis of our nutrition.

Ingredients such as salt, sugar and fat are sometimes added to processed foods to make their flavour more appealing and to extend their shelf life. When the processed food industry discovered that these ingredients could be formulated to produce a state of satiety, pleasure, and sensory hedonia in those who consumed them, it extended their use to the “bliss point”, the point where the levels of saltiness, sweetness, and richness were perceived by the consumer as just right. Such modified foods can dysregulate the brain’s food reward system by increasing dopamine production, thus making the foods addictive. It is not easy to avoid these foods: the only way is to eat mainly fresh or only lightly processed foods (such as canned tomatoes and frozen vegetables). It is helpful to know which foods are healthy and what you can do to ensure you eat the healthiest diet you can. Combining a variety of foods, eating regular meals, including wholegrains, fibres, fruit, vegetables and “healthy fats”, and limiting the amount of sugar, salt and fat you eat are all recommended for good nutrition.

Keywords

Lifestyle, Nutrition, Food, Drinks, Transformation, Microbiota



Noi siamo quel che mangiamo... La nostra salute è direttamente legata a ciò che mangiamo e beviamo. I contenuti nutritivi della nostra alimentazione determinano la composizione delle nostre cellule, dei nostri tessuti, dei nostri organi e sono addirittura in grado di influenzare il nostro comportamento ed il nostro genoma.^{1,2}

Anche il cibo, come l’essere umano, ha subito modifiche nel tempo; tuttavia, negli ultimi 60-70 anni più che di evoluzione dobbiamo parlare di una vera e propria trasformazione.³

L’avvento dell’industrializzazione nel campo alimentare ha portato modifiche molto profonde, mai verificatesi prima, con la creazione, per motivi di business, di alimenti trasformati, fatti cioè con ingredienti molto lontani dal prodotto naturale.

La chimica e l’industria alimentare hanno via via introdotto sul mercato cibi preparati con la caratteristica di saper stimolare l’appetito e il bisogno di mangiare, il piacere ed una sorta di edonia sensoriale. Sono stati creati cibi in grado di disregolare il sistema di ricompensa del cibo creando sostanze che aumentano la produzione di dopamina, creando una sorta di dipendenza.⁴ Zucchero e sale sono stati aggiunti a moltissimi preparati alimentari per questo motivo, insieme a coloranti conservanti e altre sostanze che fino a qualche decennio fa erano completamente sconosciute.^{5,6}

I cibi naturali a basso contenuto calorico, alto contenuto di nutrienti, fibre alimentari e acqua, come le verdure, gli ortaggi e i cereali integrali, sono stati via via rimpiazzati

¹Healthy Habits Academy Director, Montecatini (PT), Italia

²Direttore Struttura di Nefrologia e Dialisi, Ospedale S. Jacopo, Pistoia, Azienda Sanitaria Toscana Centro, Italia.

Corrispondenza:

David Mariani, Healthy Habits Academy, Montecatini, Pistoia, Italia

Email: d.mariani@healthyhabits.it

sulla tavola da alimenti ad altissimo contenuto calorico perché raffinati e privati sia di nutrienti che di fibre alimentari. Le fibre alimentari, molto utili per la salute umana, si ritrovano soprattutto in alimenti di origine vegetale, come la frutta, la verdura, i cereali integrali e i legumi: il cibo privato delle fibre, fra i vari problemi, determina un aumento del tempo di transito intestinale esponendoci a maggiori rischi per la nostra salute.⁷

Anche le scelte alimentari delle famiglie si sono modificate: dopo millenni di scarsità di cibo, a prevalenza vegetale, siamo passati, grazie alla maggiore ricchezza e disponibilità, ad un consumo elevatissimo di cibo di origine animale. Il progressivo cambiamento dei modelli famigliari, in cui spesso non esiste una persona a casa che prepara da mangiare, e dei ritmi lavorativi della società moderna hanno portato all'uso dei cibi preparati e dei fast food. Oltre alla frequente mancanza di varietà, questo modello nutrizionale porta ad un introito eccessivo di calorie, di proteine di origine animale, di grassi saturi e sodio nonché ad una carenza di glucidi complessi, fibre, vitamine e sali minerali. Carni, burro, formaggi, insaccati, e uova, sono divenuti da occasionali ad abituali producendo un'alimentazione ad eccessivo contenuto di grassi saturi, sale e proteine.⁸

Stessa sorte l'hanno subita i dolci e le merende tradizionalmente preparati in casa, rimpiazzati da preparati industriali e merendine confezionate, vere e proprie bombe caloriche in grado di provocare rialzi della glicemia repentini ed eccessivi, con tutte le nefaste conseguenze ormai ben conosciute.

Non si sono salvate neppure le bevande, che dal dopoguerra sono state quasi completamente sostituite da bibite zuccherate e gasate. Lo zucchero poi è stato rimpiazzato da dolcificanti sempre più potenti come gli sciroppi di fruttosio e di glucosio e da vari altri dolcificanti sintetici.^{9,10}

Queste sostanze eccessivamente dolci sono oggi fortemente sospettate di essere una delle cause dell'incremento di moltissime patologie, dal diabete alle malattie neurodegenerative, nonché di sortire effetti ancora peggiori del loro progenitore estratto dalla canna o dalla barbabietola.¹¹

L'industrializzazione e la globalizzazione hanno portato, grazie alla grande disponibilità sui banchi dei supermercati, prodotti destagionalizzati e provenienti da ogni parte del mondo, contribuendo così a confondere il nostro intestino e la sua flora, o microbiota, abituato da millenni a prodotti locali e stagionali.

Infatti, come nel caso della sedentarietà, anche in questo caso l'organismo umano non riesce ad adattarsi così velocemente ad un cambiamento tanto repentino, ed il microbiota intestinale non sempre è in grado di riconoscere le nuove sostanze, così diverse da quelle a cui è filogeneticamente preparato e reagisce, come natura prevede, con una reazione infiammatoria in questo caso difensiva,¹² che può cronicizzarsi col proseguimento dell'introduzione. Così quell'infiammazione, che ha

salvato gli esseri umani per milioni di anni, si trasforma da fattore di protezione della specie in un fattore di danno.

Come sempre è la nostra storia evolutiva che ci fornisce i suggerimenti necessari al benessere nutrizionale che la scienza oggi sembra confermare: il cibo fresco stagionale e prevalentemente vegetale è la soluzione per gran parte dei nostri problemi.

Le verdure, i semi e gli ortaggi dovrebbero rappresentare almeno il 50% della nostra giornata alimentare (quindi il piatto principale) e non un contorno! La frutta fresca e secca, insieme ai legumi e ai cereali integrali, dovrebbero essere un'altra parte importante della nostra alimentazione, limitando la quota del cibo animale al 10-15%, equamente suddiviso tra pesce, carni (bianche in prevalenza), uova e derivati leggeri del latte.¹³

Un'alimentazione impostata su questi principi ha mostrato essere la migliore soluzione per una vita longeva ed in salute grazie anche all'impatto positivo, oramai dimostrato, sul nostro materiale genetico.¹⁴

Lavori scientifici importanti e molto recenti evidenziano come 1 morte su 5 nel mondo sia associata ad una scorretta alimentazione: 11.000.000 di morti ogni anno sono imputabili ad una cattiva nutrizione, superando per pericolosità addirittura il fumo.¹⁵

Per completare il quadro e avere un ulteriore motivo per tornare ad una dieta più consona alla nostra fisiologia bisogna sapere che il cibo influenza anche il nostro umore e le nostre capacità cognitive. La professoressa Lina Begdache, in studi sulla salute e il benessere a Binghamton, New York, ha rilevato che i giovani sotto i 30 anni che mangiano al fast food almeno tre volte la settimana hanno ottenuto punteggi più elevati nei test sullo stress mentale. Questo dipende, probabilmente, dal fatto che la carne contiene triptofano, amminoacido implicato nel metabolismo della serotonina, nota per innescare la sensazione di benessere nel nostro cervello.¹⁶

Un'alimentazione adeguata dal punto di vista nutrizionale può avere anche un impatto molto favorevole sull'ambiente. Può infatti produrre un consumo assai diverso delle risorse limitate a disposizione del nostro pianeta, e ognuno di noi, con le proprie scelte, può favorirlo o viceversa. Ognuno di noi ha la propria responsabilità e, come nell'attività motoria, pochissimo può essere moltissimo. Da ricordare in tal senso il ruolo giocato dalla produzione, confezionamento e conservazione del cibo che mangiamo. Oltre che sulla salute del singolo¹⁷ tali passaggi hanno infatti anche un impatto devastante sul nostro ecosistema: uso di plastica, tendenza alla monocultura, consumo eccessivo di cibo animale, si sono dimostrati essere un vero disastro per la vita sulla terra... e se proprio non vogliamo cambiare abitudini per il nostro bene, facciamolo almeno per il bene dei nostri figli!

Dichiarazione di assenza di conflitto di interessi

Gli Autori dichiarano di non avere conflitti di interessi.

Finanziamenti

Gli Autori dichiarano di non aver ricevuto finanziamenti specifici da qualsiasi ente nei settori pubblico, privato o senza fini di lucro.

Bibliografia

1. Report of the joint WHO/FAO expert consultation. WHO/FAO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO Technical Report Series, No. 916 (TRS 916). Geneva; 2003.
2. Gil A, Ruiz-López MD, Fernández-González M, Martínez de and Victoria E. The FINUT healthy lifestyles guide: Beyond the food pyramid. *AdvNutr* 2014; 5(3):358S–367S.
3. Machin L, Cabrera M, Curutchet MR, Martínez J, Giménez A and Ares G. Consumer Perception of the Healthfulness of Ultra-processed Products Featuring Different Front-of-Pack Nutrition Labeling Schemes. *J Nutr Educ Behav* 2017; 49(4):330–338.
4. Avena NM, Rada P and Hoebel BG. Evidence of sugar addiction: Behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake. *Neurosci Biobehav Rev* 2008; 32:20–39.
5. Caraher M and Perry I. Sugar, salt, and the limits of self regulation in the food industry. *BMJ* 2017; 357:j1709. doi: 10.1136/bmj.j1709.
6. Godfray HCJ, Beddington JR, Crute IR, et al. Food security: the challenge feeding 9 billion people. *Science* 2010; 327:812–818.
7. Han M, Wang C, Liu P, Li D, Li Y and Ma X. Dietary fiber gap and host gut microbiota. *Protein Pept Lett* 2017; 24(5):388–396.
8. Salter AM. The effects of meat consumption on global health. *Rev Sci Tech* 2018; 37(1):47–55.
9. Bray GA, Nielsen SJ and Popkin BM. Consumption of high-fructose corn syrup in beverages may play a role in the epidemic of obesity. *Am J Clin Nutr* 2004; 79:537–543.
10. Diraison F, Yankah V, Letexier D, Dusserre E, Jones P and Beylot MJ. Difference in the regulation of adipose tissue and liver lipogenesis by carbohydrates in humans. *Lipid Res* 2003; 44:846–853.
11. Merry BJ. Molecular mechanisms linking calorie restriction and longevity. *The International Journal of Biochemistry & Cell Biology* 2002; 34(11):1340–1354.
12. Calder PC, Albers R, Antoine JM, et al. Inflammatory disease processes and interactions with nutrition. *Br J Nutr* 2009; 101(Suppl 1):S1–45.
13. Reedy J and Krebs-Smith SM. A comparison of food-based recommendations and nutrient values of three food guides: USDA's my pyramid, NHLB's Dietary approaches to stop hypertension eating plan, and Harvard's Healthy eating Pyramids. *J Am Diet Assoc* 2008; 108(3):522–8.
14. Needham BL, Adler N, Gregorich S, et al. Socioeconomic status, health behavior and leukocyte telomere length in the National Health and nutrition examination survey, 1999–2002. *Soc Sci Med* 2013; 85:1–8.
15. GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet* 2019; 393(10184):1958–1972.
16. Begdache L, Chaar M, Sabounchi N and Kianmehr H. Assessment of dietary factors, dietary practices and exercise on mental distress in young adults versus matured adults: A cross sectional study. *Nutr Neurosci* 2019; 22(7):488–498.
17. Weinroth MD, Britton BC, McCullough KR, et al. Ground beef microbiome changes with antimicrobial decontamination interventions and product storage. *PLoS One* 2019; 14(6):e0217947.