

Verso un'alimentazione equilibrata

(tratto da: R. Béliveau, D. Gingras, *Le ricette anti-cancro*, Sperling & Kupfer, 2010)

Le abitudini alimentari sono il riflesso delle condizioni di vita e delle idee predominanti in seno a una società. Le stravaganze culinarie testimoniate nella letteratura latina mostrano l'attrazione irresistibile degli antichi romani per il fasto e il lusso; le tante giornate di magro imposte dal clero nel Medio Evo sono l'illustrazione delle difficili condizioni dell'epoca, segnata da carestie ed epidemie; l'importanza riconosciuta dagli asiatici all'alimentazione e al benessere che procura spiega il grande valore attribuito da questi popoli a una vita il più possibile longeva.

E la nostra società non fa eccezione. L'eccessivo consumo di alimenti, tipico dei nostri tempi, si iscrive in un clima di consumi in eccesso in tutti i campi, un clima caratterizzato da un'abbondanza senza precedenti di prodotti nuovi e seducenti, di tecnologie rivoluzionarie e da una moltitudine di merci alle quali è impossibile resistere. Senza entrare nel merito dei vantaggi e degli svantaggi di una simile tendenza, occorre però tenerne conto per poter proporre delle soluzioni realistiche, in grado di avere un impatto sul nostro stile di vita e, di conseguenza, sul rischio di sviluppare malattie tanto gravi quanto il cancro.

A prescindere dalle opinioni di ognuno, una società di consumatori è inevitabilmente una società indaffarata, che ha sempre fretta, che è sempre di corsa e che ha pochissimo tempo da dedicare all'alimentazione, percepita spesso come un'attività secondaria, un bisogno da soddisfare al più presto con l'aiuto di alimenti pronto uso e stracarichi di energia. Adattare le proprie abitudini alimentari a questi ritmi di vita frenetici, senza per questo scadere negli eccessi di cui siamo testimoni oggi, con conseguenze nefaste per la salute, è possibile.

Mangiare in modo corretto non è necessariamente così complicato. Si tratta di addomesticare l'alimentazione quotidiana, di riconsiderare il posto che essa occupa nelle nostre vite e di percepirla non più come un atto puramente destinato a soddisfare i nostri bisogni vitali, ma come un enorme contributo al nostro benessere generale.

Ispiriamoci dunque all'espressione *Hara hachi buri*, un detto giapponese che significa «alzarsi da tavola quando lo stomaco è quasi pieno», per lasciare al cervello il tempo di rilevare lo stimolo della sazietà e per consentire all'organismo di usufruire dei benefici del cibo senza incorrere in eccessi. È molto più facile modificare le proprie abitudini alimentari riducendo il quantitativo di alimenti piuttosto che perdere i chili di troppo con uno degli innumerevoli regimi dimagranti che ci vengono propinati.

Non illudiamoci, non esiste la bacchetta magica: modificare in profondità le abitudini alimentari per ridurre la quantità calorica a beneficio di un maggior apporto vegetale è il solo modo efficace per tenere sotto controllo il peso.

