

«I GRILLI»

I libri di Anna Villarini e Giovanni Allegro

PREVENIRE I TUMORI MANGIANDO CON GUSTO
(anche in ebook)

ANNA VILLARINI
con FRANCESCA DI GANGI

SCEGLI CIÒ CHE MANGI

Con le ricette dello chef Giovanni Allegro

Sperling & Kupfer

SCEGLI CIÒ CHE MANGI

Proprietà Letteraria Riservata
© 2011 Sperling & Kupfer Editori S.p.A.

ISBN 978-88-200-5068-9
61-I-11

Le informazioni contenute in questo libro non intendono sostituirsi al parere professionale di un medico. L'utilizzo di qualsiasi informazione qui riportata è a discrezione del lettore. Le autrici e l'editore si sottraggono a qualsiasi responsabilità diretta o indiretta derivante dall'uso o dall'applicazione di qualsivoglia indicazione riportata in queste pagine. Per ogni problema specifico si raccomanda di consultare uno specialista.

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume/fascicolo di periodico dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le riproduzioni effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da AIDRO, Corso di Porta Romana n. 108, Milano 20122, e-mail segreteria@aidro.org e sito web www.aidro.org

Cambiamento e strategie

Cambiare alimentazione?

C'è chi dice che uno dei segreti per vivere felici risieda nella capacità di cambiare: sapersi adattare a situazioni nuove e sostenere senza remore i mutamenti è ciò che fa avanzare nel nostro personale progetto di vita, che fa affrontare in modo positivo il futuro e anche le avversità, che fa sentire protagonisti. Ma, nonostante ciò, cambiare non è facile. Anche la saggezza popolare ci avverte delle difficoltà ad avviare un cambiamento: «Chi lascia la strada vecchia per la nuova...»

Tutta la storia umana ruota intorno a due cardini fondamentali: la paura del nuovo e dell'ignoto, e il coraggio e la voglia di scoprire ed esplorare. Lo scontro fra queste due diverse posizioni convive in ogni persona, e il non sapere decidere a quale delle due affidarsi – e come il cambiamento potrebbe incidere su noi e la nostra vita – può farci stare male al punto di decidere di rimanere dove siamo. O può stimolarci e incuriosirci, e guidarci ad esplorare nuove opportunità.

Anche il volere avvicinarci a un modo di mangiare diverso dal consueto ci ripropone questa continua sfida. Potremmo essere infatti combattuti fra il valore che diamo alla nostra storia alimentare, quella che ci ha fatto ciò che siamo, e la scoperta che non tutto ciò che ha costruito quella storia ha avuto risvolti positivi; o tra il continuare a seguire pigri la corrente, e il volere valutare invece ciò che tradizione, pubblicità, consuetudine, ci inducono a mangiare. Di sicuro, è molto

più facile seguire a mangiare come si è sempre fatto, o anche affidarci al guru di turno e seguire diete strampalate e regimi alimentari fantasiosi o all'ultima moda (e spesso più sono fantasiosi e alla moda più sono dannosi per la salute), piuttosto che assumerci la responsabilità delle nostre abitudini alimentari e disciplinarci a migliorarle giorno dopo giorno.

Spesso si è convinti che i messaggi relativi al valore di una buona alimentazione siano rivolti ad altri, a persone più deboli e vulnerabili, a quegli altri che potrebbero avere problemi o anche ammalarsi, e che mai potrà capitare che mangiare male possa provocare danni alla nostra salute. Stiamo bene, forse solo qualche chilo in più o qualche normale piccolo acciacco: perché dovere cambiare? Perché sovvertire o anche solo modificare le abitudini che ci accompagnano da una vita intera? Stiamo bene, va bene così. L'abbiamo già scritto, mangiare non è un atto neutro: è qualcosa che coinvolge le nostre relazioni, le nostre abitudini, la nostra emotività, la nostra storia, il nostro fisico. Cambiare modo di mangiare può quindi incidere in vari modi, e a vari livelli, nel nostro modo di essere. Anche se siamo consapevoli che mangiare in maniera più sana può solo farci del bene, allontanarci dal consueto o non volere mangiare più ciò che mangia chi ci sta intorno potrebbe farci sentire sbagliati e fuori posto, comunque diversi. E non è detto che abbiamo sempre la voglia o la forza di correrne il rischio.

Potrebbe succedere però di scoprire che quella salute che pensavamo salda non lo sia più tanto, e che la malattia si stia facendo strada dentro di noi. D'un tratto, la vita cambia. Esplode la paura, più o meno ammessa, e con essa la necessità di agire, di combattere, di fare qualcosa. Quelli che prima ci sembravano ostacoli insormontabili, come cambiare stile di vita, abitudini e anche cibo, diventano percorsi necessari e voluti, e siamo disposti anche a trasformazioni radicali pur di combattere, fermare e vincere il mostro che avanza.

Ma perché aspettare che il mostro si manifesti? Perché non iniziare per tempo a volere stare bene, e mantenere o anche migliorare quella salute che già abbiamo?

Possibili ostacoli al cambiamento

Seguire un regime alimentare definito «sano» può essere reso difficile – se non addirittura fallimentare – dal fatto che alla parola sano spesso si abbinano l'idea del controllo, delle limitazioni e del sacrificio.

Le diete sane vengono di solito considerate monotone, poco appetitose e poco appaganti; se così veramente fosse, nessuno avrebbe voglia di adottarle: l'idea del monotono e dello scialbo non può certo stimolare, perché nega la caratteristica fondamentale del rapporto che l'uomo ha con il cibo, cioè il piacere. Sostituire alla nostra consueta e ricca alimentazione dei cibi meno elaborati potrebbe sembrarci come sottrarre dai film d'azione il colore e anche il suono: perderemmo gran parte del divertimento.

Ma perché spesso si crede che mangiare in modo sano escluda i piaceri del cibo e della tavola? Sarà che, incuranti della gran varietà di buone pietanze che possiamo creare in cucina, le diete sane sono solitamente intese come «porzione di pesce lesso e insalata»? O sarà che, abituati ad acquistare cibi confezionati e precotti, abbiamo perso il gusto e il piacere sia di cucinare che di scegliere fra la varietà di prodotti base che la natura ci offre? Molti diranno che manca il tempo per stare in cucina, e che per seguire quell'alimentazione che qui definiamo «sana» di tempo ne occorra parecchio. E poi, come fare a non mangiare, o comunque mangiare di meno, tutto ciò che – seppure si sia certi non sia buon cibo e tantomeno salutare – stuzzica e appaga così piacevolmente il palato?

Sono tutti ostacoli, seri e ben radicati dentro di noi, che dovremo affrontare se abbiamo voglia e intenzione di passare da un'alimentazione da fast food, o soltanto da spesa frettolosa al supermercato, ad una più consapevole e salutare. Ostacoli che vengono rinsaldati dal fatto che i cibi industriali si fanno forti di «surplus» che invece nei cibi casalinghi dobbiamo essere noi a valorizzare.

I surplus di cui godono i cibi industriali sono:

- il surplus dell'appetibilità: i cibi già pronti contengono miscele di grassi, zuccheri, aromi e sale in quantità tali da essere invitanti e gradevoli al palato, anche se a discapito della nostra salute;

- il surplus del tempo: tutto ciò che è già pronto fa risparmiare tempo e fatica, o almeno è questo che i produttori di alimenti industriali vogliono farci credere, spesso riuscendoci. In realtà con una buona organizzazione dei pasti e della cucina anche mangiare in modo sano richiede ben poco tempo;
- il surplus della tradizione: se il gruppo cui apparteniamo – famiglia, amici, territorio o addirittura nazione – ha fra le sue tradizioni certi cibi che si trovano già pronti sugli scaffali, occorrerà impegno per sostituirli e fare accettare a chi ci sta intorno nuovi cibi e nuove modalità di preparazione;
- il surplus dell'abitudine: se mangiamo da sempre un certo cibo e lo troviamo con facilità al supermercato sotto casa, sarà difficile sostituirlo con qualcosa che dobbiamo andare a cercare in un negozio un po' fuori mano.

Se vogliamo cambiare modo di mangiare sarà inevitabile fare i conti con questi surplus e i relativi giudizi cui siamo così bene abituati, e toccherà a noi attribuire il valore dell'appetibilità, del tempo, della tradizione e dell'abitudine ai cibi che introdurremo nella nuova alimentazione. È un investimento che richiederà l'impiego di energie e strategie, ma che già in poco tempo potrà dare ottimi frutti.

Concediamoci tempo

Prima di vedere quali possano essere le strategie per il cambiamento, soffermiamoci su un ultimo possibile ostacolo, una cattiva abitudine molto diffusa: la voracità con la quale siamo abituati a mangiare.

Una volta ci si sedeva a tavola e il tempo trascorso a consumare un pasto era anche il tempo in cui la famiglia si ritrovava e si raccontava la giornata. Poi le abitudini sono cambiate, abbiamo tutti quanti imparato ad andare di fretta, e il tempo dedicato ai pasti (a meno che non si tratti di una cena fra amici o comunque di una situazione conviviale) è diventato tempo rubato ad altro: meglio quindi buttare giù un panino al bar, per poter subito correre verso l'impegno successivo.

Nell'abituarcisi all'ormai così diffuso bisogno di fare il più possibile

nel minore tempo, anche le industrie alimentari e coloro che ci vendono cibo già elaborato o cotto ci hanno dato una mano. Le materie raffinate con le quali quei cibi sono prodotti si mandano giù con gran facilità, quasi senza bisogno di stare a masticare: un morso o una forchettata, due colpi di mascella, e il boccone è già nello stomaco. Mangiare è diventato qualcosa di molto veloce. Siamo certi che sia una buona abitudine?

Il nostro cervello per elaborare il senso di sazietà ha bisogno di un certo tempo, circa venti minuti. Se in quei venti minuti trangugiamo voracemente cibo che mastichiamo appena, alla fine del pasto ci saremo rimpinzati di una quantità tale di alimenti che avrebbe potuto bastarci per due o tre diversi pasti. Con buona pace dei nostri desideri di rimanere in linea. Ma non solo. La prima digestione avviene in bocca, grazie a degli enzimi presenti nella saliva che, con una masticazione prolungata, impregnano il cibo e lo mandano nello stomaco già parzialmente digerito. Più lentamente mangiamo meglio digeriamo, e masticando sentiamo fino in fondo il sapore e la consistenza del cibo, esperienza molto piacevole soprattutto se si tratta di buon cibo. Provate a masticare un boccone di riso integrale condito soltanto con un filo di olio extravergine d'oliva: per mandarlo giù potrebbero essere necessari anche trenta passaggi sotto i denti, e quando lo avrete ingoiato il gusto che resterà in bocca sarà buonissimo.

Le strategie di cambiamento

Scegliere i propri tempi per cambiare

Se, nonostante le difficoltà e i possibili ostacoli, ciò che desideriamo è seguire un'alimentazione diversa e più curata della consueta, è necessario decidere *come* intraprendere questo cambiamento. Dal punto di vista del tempo, esistono soltanto due modi per cambiare: il modo immediato, e quello lento e graduale.

Il cambiamento immediato è un vero e proprio salto di stile, cui siamo motivati da un radicale cambio delle nostre convinzioni. Preso coscienza che un certo cibo fa male, o che per mantenersi in forma è necessario eliminare alcuni alimenti per far posto ad altri, la cucina

e la dispensa in un solo pomeriggio saranno svuotate di tutto ciò che c'era ma che adesso non si vuole più mangiare, e le scorte saranno sostituite da buoni cibi naturali. Un pericolo insito in questa modalità di cambiamento può essere che, così come d'improvviso si è cambiata rotta, allo stesso modo si potrebbe tornare indietro a concedersi quel cibo che, è vero, non è per niente salutare, ma manca così tanto!

Il cambiamento lento e graduale prevede invece che i «vecchi» cibi vengano sostituiti man mano che le scorte casalinghe si esauriscono: quelli nuovi vengono acquistati e provati un po' per volta, valutandone con attenzione il gusto e anche gli effetti positivi per la salute. Poiché il cambiamento avviene in modo graduale, si avrà tutto il tempo di adattarsi al cibo e di sviluppare e consolidare nuove abitudini come fare la spesa in posti diversi, cucinare con più frequenza, utilizzare alimenti nuovi e prima sconosciuti; tutto ciò darà una migliore probabilità di riuscita.

Non è possibile stabilire a priori quale di questi due modi di cambiare sia migliore o più efficace, perché ognuno di noi ha un proprio modo di essere, ed anche un proprio stile nell'affrontare i cambiamenti. Un comportamento nuovo per potere essere un cambiamento duraturo e sincero deve rispettare le peculiarità della persona: soltanto se lo si sente adatto a se stessi quel cambiamento avrà speranza di attecchire.

E non sarà un dramma se il cambiamento non avviene nei tempi e nei modi che avevamo pensato: sperimentare, provare, ritornare sui propri passi se qualcosa non va bene e poi ripartire, in un continuo procedere verso il rafforzamento del comportamento nuovo, saranno tutti momenti che costruiranno il nostro percorso.

Non dire «devo» ma «voglio»

L'atteggiamento giusto non può essere «devo cambiare modo di mangiare», ma «voglio cambiare modo di mangiare». Fino a che sentiremo qualcosa come un'imposizione attiveremo, pur senza volerlo, dei freni che ci terranno lontani dal cambiamento che pur sappiamo necessario e salutare. Imporsi di «dovere» cambiare è il modo più semplice e veloce per non riuscirci. E questo vale per qualunque ambito della nostra vita. Diverso è, invece, se un cambiamento lo vogliamo, e lo approcciamo sapendo che, pur se non sarà sempre un cammino

semplice, ci porterà comunque verso l'obiettivo di fare qualcosa di buono per noi stessi.

Creare una struttura

Cambiare alimentazione, che ci si metta a dieta per dimagrire o che si decida di rinnegare i cibi industriali e i fast food, comporta comunque darsi nuove regole: ciò che qui chiameremo *struttura*.

Base di una struttura alimentare è la pianificazione, la volontà di imporsi delle regole e, pur senza cadere in comportamenti troppo esigenti verso noi stessi, rispettarle.

Le regole dovranno essere semplici e compatibili con la nostra usuale gestione del quotidiano, ma anche precise quanto basta ad evitarci ogni incertezza nell'approccio al cibo, cosa che ci renderebbe più facile trovare mille scuse per non osservarle. Invece di affidarci all'improvvisazione, i nostri pasti saranno pianificati con cura e nel rispetto di gusti e abitudini di vita. Stileremo quindi un menù, in cui troveranno posto cibi appetitosi e pasti pensati per darci tutto ciò che è necessario al nostro stare bene. Sarà fondamentale, in questa prima fase di cambiamento, evitare di decidere cosa mangiare sulla spinta della fame e del desiderio contingente. La regola fondamentale di questa fase è che non vorremo mangiare niente di ciò che non è incluso nel nostro menù.

Preparare un menù settimanale è anche un buon modo per abbandonare l'idea di non avere mai abbastanza tempo per cucinare o per fare la spesa: con un po' di organizzazione anche cucinare richiederà poco tempo, e mentre la pentola sarà sul fuoco potremo comunque fare altro.

Scegliere alimenti che diano gratificazione e piacere

Il cambiamento di alimentazione potrà durare nel tempo se ciò che metteremo nel nostro menù e quindi porteremo a tavola sarà stato scelto attorno alle nostre preferenze e alle nostre insofferenze, così come si sono accumulate nella nostra storia di esseri mangianti. È l'appagamento dei nostri gusti a dare una buona speranza di successo, poiché nessuno mangia ciò che non gli piace.

Sarà anche possibile ri-orientare le nostre naturali inclinazioni im-

parando a cucinare i cibi preferiti in modo diverso: un sugo preparato con cipolla stufata in acqua piuttosto che soffritta, e con l'aggiunta di olio crudo a fine cottura, ha un ottimo sapore ed è molto più salutare di quello preparato in modo tradizionale.

Per mangiare in maniera più sana e comunque gustosa potremmo:

- *rieducare il nostro senso del gusto*: rinnovare il modo di cucinare, ampliare la gamma degli ingredienti usati, diminuire la quantità di cibi industriali per imparare a valutare i gusti naturali, sperimentare erbe aromatiche;
- *eliminare gli esaltatori di gusto*: sostituire per esempio il glutammato monosodico, diffuso in molti cibi industriali ed elemento base dei dadi per brodo, con spezie naturali;
- *modificare l'approccio al cibo*: pensare il nostro accostarci al cibo come un atto d'amore nei nostri confronti; in questo modo, anche un po' di sale in meno non solo non ci darà fastidio, ma ci farà gustare ancora meglio i sapori che abbiamo nel piatto.

Coinvolgere l'ambiente

Lo psicologo americano Leon Rappaport affermava che «chi viola le convinzioni alimentari del proprio gruppo o della propria società, lo fa a suo rischio e pericolo».

Ciò che noi mangiamo è ciò che abbiamo imparato a mangiare nella nostra famiglia, nel gruppo in cui siamo cresciuti, dalla religione che osserviamo, dalle persone che frequentiamo. Vederci cambiare modo di mangiare può essere sentito, da questi gruppi che costituiscono il nostro contesto di vita, come minaccioso o comunque estraniante. Per questo motivo, coinvolgere l'ambiente nel cambiamento delle abitudini alimentari è qualcosa che può soltanto darci un aiuto in più. Dovremo allora imparare – senza che sia un'imposizione, perché nessuno le accetta di buon grado – a far accettare a chi ci sta vicino il nostro nuovo sistema alimentare e a rifiutare il cibo che ci viene offerto (se è qualcosa che abbiamo deciso di non voler più mangiare) senza però ferire la sensibilità di chi quel cibo ci sta offrendo. La famiglia e gli amici possono essere fonte di incoraggiamento, se li rendiamo partecipi del nostro cambiamento e se facciamo in modo che possano