

Nutrigenomica, la medicina del futuro è già qui

Un approccio innovativo alla sana alimentazione.

Il Dr. Filippo Ongaro esordisce su Casa di vita con approfondimento sulla nutrigenomica, una strada tutta nuova per il benessere.



Per moltissimo tempo abbiamo pensato che il cibo fosse solo questione di **calorie**. Siamo stati abituati a ritenere che gli alimenti ci forniscano solamente energia, carburante per funzionare e niente altro. Abbiamo strizzato l'occhio all'idea che eccedere con i dolci è sempre possibile se si rinuncia in parallelo a qualcos'altro. Cento calorie sono sempre cento calorie, ci hanno insegnato, e non importa se derivano da un tiramisù o da un filetto di sgombrò.

Nel corso della vita molti di noi sono stati a volte vittime di un eccesso di cibo e a volte artefici di drastiche rinunce. E così facendo **abbiamo compromesso il nostro naturale rapporto con il cibo** e ci siamo ritrovati tutti, adulti e bambini più grassi e meno sani di prima. Ma è bene ricordarsi che **il**

cibo non è un nemico per la nostra salute. Al contrario, è un formidabile alleato se solo impariamo ad utilizzarlo in modo corretto.

A portarci un po' chiarezza in questo confuso quadro è arrivata la **nutrigenomica**, la scienza che studia gli effetti che gli alimenti, e i nutrienti in essi contenuti, hanno all'interno delle nostre cellule.

La nutrigenomica va oltre l'aspetto energetico del cibo e cerca di comprendere come i nutrienti possano **attivare i geni buoni e spegnere quelli cattivi** influenzando quindi la funzionalità del nostro DNA e delle nostre cellule.

Sappiamo ormai da numerose ricerche che la stragrande maggioranza di **malattie di oggi**, dall'obesità al diabete, dall'infarto al cancro, possono essere prevenute in una percentuale molto elevata di casi. E sappiamo anche che le 30-50 tonnellate di cibo che mangiamo in una vita di circa ottant'anni possono contribuire in modo decisivo a ridurre o aumentare questo rischio di malattia.

Dipende tutto da noi, dalle scelte che facciamo ogni giorno. Da cosa mettiamo nel carrello della spesa, da cosa impariamo a considerare un'eccezione e cosa invece mettiamo al centro della nostra alimentazione quotidiana, da cosa offriamo ai nostri figli e alla prossima cena tra amici. La nutrigenomica ci insegna ad apprezzare il **potere preventivo degli alimenti** e ci ricorda che ogni boccone ingerito viaggia nel corpo come un tassello che deve andare ad inserirsi in un mosaico ben preciso e portando con sé molecole che danno vita e salute al nostro corpo.

La nutrigenomica indica anche a grandi linee come deve essere la nostra **alimentazione** per sortire un'azione preventiva a lungo termine: verdura in abbondanza, frutta con regolarità, legumi come fonte di proteine vegetali, cereali integrali ricchi di fibra, noci e frutta secca come snack energetici, proteine animali magre come pesce azzurro pescato e carne possibilmente allevata in modo naturale.

La prossima volta che siete davanti ad uno scaffale di cibo o che aprite il frigorifero riflettete per un attimo se quello che state per prendere è solo buono o è anche sano. Se la sua funzione è esclusivamente quella di appagare la voglia di un momento o se invece può contribuire a rendere più solida l'architettura della vostra salute. Certo, a volte le eccezioni non guastano. Ma **gli errori quotidiani si possono evitare e quasi sempre non serve nemmeno rinunciare al gusto!**