

ALIMENTAZIONE e shiatsu

di Dr. Franco Berrino, Dr.ssa Elena Lamperti

fil rouge

In concomitanza con la **Settimana dello shiatsu 2013**, la FISieo ha proposto l'argomento dell'**alimentazione**. Si è quindi pensato di invitare il **dottor Franco Berrino**, che da vent'anni si occupa di alimentazione come prevenzione delle patologie croniche presso l'Istituto dei Tumori di Milano, ed **Elena Lamperti** che con lui collabora.

Nella conferenza tenutasi il 19 settembre a Monza, coordinata da **Fabrizio Bonanomi**, la dottoressa Lamperti, neurologa presso l'Istituto Neurologico Carlo Besta di Milano, ha presentato il dottor Berrino.

Elena Lamperti svolge il suo lavoro a contatto quotidiano con malattie croniche degenerative e, negli ultimi dieci anni, in particolare con tumori del sistema nervoso centrale. Nella sua introduzione ci spiega che da tempo cercava un aiuto in quella che si chiamava prima medicina alternativa, poi complementare, e oggi meglio integrata. Inoltre, negli ultimi anni si è accorta nella pratica clinica che **i pazienti con un'alimentazione corretta hanno una migliore reazione alla malattia e affrontano meglio le terapie consigliate**. Il percorso triennale di operatore shiatsu l'ha poi introdotta alla pratica di questa disciplina e alla conoscenza della **macrobiotica come prevenzione e**

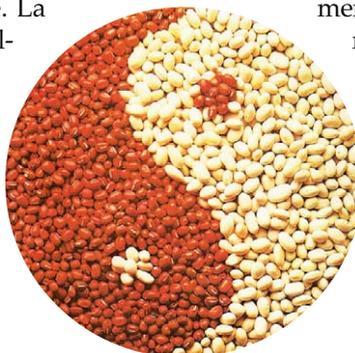
cura. Negli stessi anni, ha avuto l'occasione di incontrare il dottor Berrino, seguendo i suoi seminari e partecipando, per due estati consecutive, a due settimane di formazione, anche pratica, di alimentazione macrobiotica; da qui è nata l'idea di una collaborazione su un protocollo di ricerca sull'alimentazione nei pazienti con tumore cerebrale.

Il dottor Berrino inizia la conferenza parlando del libro **"Tao te Ching"**, testo importante per molti macrobiotici, dicendo che, anche se a tutt'oggi non è ancora riuscito a comprenderne completamente il contenuto, esso ha avuto grande rilevanza sul suo stile di vita. In particolare, la frase **"La debolezza è la mia forza, il ritorno è la mia luce"**, a suo parere riassume un concetto fondamentale. Negli incontri di arti marziali, ad esempio, per vincere si utilizza la forza dell'avversario. Lui paragona a questa forza la disinformazione della pubblicità alimentare fatta dai media, ritenendola il nostro nemico e sostenendo che sia talmente potente da poter esser utilizzata a nostro favore. La seconda parte della frase, invece, sta a significare che, qualsiasi cosa faccio, se ritorno su me stesso resto nel centro.

L'alimentazione segue il concetto dello yin e dello yang: i cibi yin (zucchero, caffè, alcolici, droghe) sono i più espansivi, mentre quelli yang (carne, sale) sono più contraenti. Non è corretto consumare il ghiaccio (yin) nella coca-cola (yin), in inverno (yin) e l'equivalente vale per lo yang; per questo motivo, in tutte le culture si accoppiano cibi yin a cibi yang. Ad esempio qui in Brianza, quando si mangia la cassoletta (yang, si beve il vino (yin), in Grecia si consuma feta (yang) e ouzo (yin), altri abbinamenti possono essere formaggio stagionato con il miele o le pere, bistecca e insalata, tacchino ripieno di castagne, etc.

Prima del trionfo dell'industria alimentare, l'alimentazione era basata su legumi e cereali. I cereali sono yin perché sono vegetali e yang perché sono piccoli e concentrati. I legumi sono un po' più yin perché ricchi di proteine ma sono un po' più espansivi. L'equilibrio fondamentale è costituito dunque da cereali, legumi e verdure.

Alcuni esempi di abbinamenti corretti sono: riso (più piccolo e più yang) e piselli (più grossi e più yin), cous-cous con i ceci, fagioli neri e tortillas di mais, riso e soia, miglio e arachi-





Settimana dello Shiatsu 2013

Il dottor Franco Berrino e la dottoressa Elena Lamperti in alcuni momenti dell'incontro tenutosi a Monza il 19 settembre 2013, durante la Settimana dello Shiatsu.

di, pesce e patate bollite. In ogni paese si cerca di bilanciare cibi molto yang con cibi molto yin. Anche lo stress, che è yang, richiama l'assunzione di alcolici o zuccheri (yin). Lo stress difende l'organismo. Una volta, lo stress ci difendeva dai pericoli reali: le reazioni del nostro sistema limbico sono la fuga o l'attacco, ma per entrambi ci vuole zucchero nel sangue. Tutto quello che fa aumentare lo stress aumenta lo zucchero nel sangue, quindi, di per sé, comporta un aumento della glicemia. Anche il caffè, che è una droga, aumenta la glicemia e agisce sulle ghiandole surrenali, facendo produrre ormoni che aumentano lo stress. L'effetto del caffè come tonificante è istantaneo, però aumenta la glicemia e, subito dopo, fa aumentare anche l'insulina, che ti manda in ipoglicemia e richiede al corpo ul-

teriori zuccheri, di conseguenza sentiamo il bisogno di un altro caffè. Più si assumono zuccheri più si va in ipoglicemia, per questo gli zuccheri causano obesità. La glicemia deve essere costante nel sangue, se andiamo in ipoglicemia il cervello non funziona bene. Bisognerebbe cambiare le colazioni, attualmente troppo ricche di zuccheri assunti tramite biscotti e merendine.

A proposito del rapporto tra obesità e cancro (tumore al rene, alla prostata, all'intestino, etc), nel 2001 non c'era ancora nessun studio scientifico che aves-

se messo in relazione obesità e "cibo spazzatura". Dai primi studi si evince che, per ogni lattina di coca cola che un bambino beve al giorno, il rischio obesità aumenta del 60%. I cibi che fanno più ingrassare sono, in ordine di rischio, patatine, patate (indice glicemico molto alto), carni conservate, carni rosse, bevande zuccherate, farine raffinate e dolci. Ciò che aiuta a non ingrassare sono cereali integrali, verdure, noci, nocciole, mandorle e pistacchi. La frutta secca contiene grassi e ha molte calorie, ma ha la proprietà meravigliosa di ridurre la velocità di assorbimento del glucosio.

Il dottor Berrino affronta anche la tematica degli ormoni e della dieta in relazione all'eziologia dei tumori. Un indicatore di rischio per i tumori al seno nelle donne sono gli ormoni sessuali maschili. Un altro indicatore molto importante è la glicemia. Più alta è la glicemia, più alto è il rischio di

cancro al seno. Per tenere bassa la glicemia bisogna dunque consumare frutta secca, mentre è sconsigliato l'uso di pane bianco, patate e farine raffinate. In particolare, la farina 00 è davvero nociva, dovrebbe essere sostituita con la farina integrale. La pasta di grano duro, invece, va molto bene (si usa nell'alimentazione sportiva perché, dopo 3 ore, rilascia ancora zucchero per far funzionare muscoli).

L'altra strategia per tenere a bada la glicemia è ridurre i grassi saturi (= grassi solidi). La membrana delle nostre cellule è fatta prevalentemente di grassi e, a seconda di quali assumiamo, essa sarà diversa. Se mangiamo burro, la membrana sarà più dura, con l'olio diventa più malleabile e con gli omega 3 (i grassi del pesce), ancora di più. Se la membrana è rigida, l'insulina fa fatica ad aprire le porte per fare entrare gli zuccheri, quindi si alza la glicemia e il pancreas deve produrre più insulina. Chi ha l'insulina alta rischia di ammalarsi di cancro. L'insulina alta fa aumentare gli ormoni sessuali nelle ovaie e i fattori di crescita (piccole proteine che servono a far crescere i bambini e, nell'adulto, a riparare i tessuti quando si guastano ma, se in eccesso o troppo stimolate, fanno aumentare il rischio di cancro). Da studi avviati nei primi anni '90 si ha

la conferma che il fattore di crescita IGF1 (molto importante per la crescita dei bambini) in età adulta può essere un fattore di rischio per il cancro alla mammella, e ciò dipende proprio dai valori elevati di insulina, che stimola il IGF1. Il nostro corpo è stato progettato in modo che, quando manca il cibo (tempi di carestia), l'insulina sia bassa. In questo caso, l'ovaio non riesce a produrre ormoni sessuali e le donne diventano sterili. È un meccanismo di difesa, la poca energia che c'è viene usata per sopravvivere e non per procreare. Nella nostra società, l'assenza di guerra e di fame sono due delle cause di aumento della nostra speranza di vita, e questo anche grazie alla medicina, che ha debellato molte malattie infettive dovute alle carestie conseguenti alla guerra. Oggi, la medicina tiene in vita molte persone grazie al controllo del colesterolo, della pressione, dei trigliceridi, della coagulazione del sangue, del diabete, etc. Il 90% della popolazione anziana prende farmaci ogni giorno (business clamoroso, in aumento). Infatti, la nostra più grande industria nazionale è la sanità.

Il nostro stile di vita può portare alla sindrome metabolica. Si dice che una persona ha la sindrome metabolica quando la sua circonferenza di vita è maggiore



di 85 cm (per le donne) o 100 cm (per gli uomini), quando la pressione minima (diastolica) è superiore a 85 e la pressione massima (sistolica) è superiore a 130, quando la glicemia è superiore a 100, quando i trigliceridi sono oltre 150 e quando il colesterolo buono è sotto 50. Altri fattori importanti che favoriscono la sindrome metabolica sono l'insulina alta e gli stati infiammatori. Basta avere tre sintomi su cinque e si può definire come sindrome metabolica. Chi ha questa sindrome, rischia di ammalarsi di più di diabete, infarto e ictus. Recentemente, si è notato anche un aumento del rischio di cancro alla vescica, alla mammella, all'intestino, alla prostata, etc, della patologia di Alzheimer, di malattie autoimmuni, etc. Alcuni studi dimostrano che la **dieta mediterranea tradizionale**, fatta di cereali non raffinati, legumi, verdure, frutta secca, frutta fresca, pesce e, occasionalmente, formaggio e carne, riduce la sindrome metabolica. Infat-





“La dieta mediterranea tradizionale, fatta di cereali non raffinati, legumi, verdure, frutta secca, frutta fresca, pesce e, occasionalmente, formaggio e carne, riduce la sindrome metabolica”

ti, nelle zone dove viene adottata una simile dieta ci si ammala meno anche di cancro al seno.

Quindi, **bisogna orientare la nostra alimentazione prevalentemente verso “cibi di origine vegetale non industrialmente raffinati”**. La varietà è importantissima, ma si sta riducendo a causa delle logiche di mercato messe in atto per aumentare la produzione. Anche la produzione di latte è soggetta a questa logica: una volta le mucche facevano 7 litri di latte al giorno, oggi si arriva a 35 e anche oltre, specialmente negli U.S.A. Sono mucche malate, trattate con antibiotici, che consumano le proprie proteine perché non ce la fanno a mangiarne abbastanza per produrre tanto latte.

“La debolezza è la nostra forza”: dobbiamo approfittare della violenza del cambiamento alimentare avvenuto nell’ultimo secolo per trovare altre strade. **Non basta il cibo, dobbiamo occuparci del corpo in tanti modi (ad esempio anche con lo shiat-**

su). “Non si vive di solo pane”, la gente si ammalava anche per la mancanza di cibo spirituale. Anche il contatto è molto importante, è terapeutico, e il fatto che i medici non visitino più i pazienti non è positivo. Il dottor Berrino dà anche dei suggerimenti per una colazione equilibrata. Si può mangiare riso integrale saltato in padella con olio di semi di zucca (il grasso di buona qualità rallenta la velocità di assorbimento dello zucchero) e condito col gomasio, masticando ogni boccone 80 volte. È ottima anche la pasta e fagioli della sera prima, perché la pasta ha un indice glicemico basso, e i fagioli l’abbassano ulteriormente. Oppure, provare alcune ricette: la sera, mettere a bagno la farina di ceci per fare pastella morbida con un pizzico di sale, e mescolare con la farina di castagne. Al mattino unger e scaldare la piastra, versando cucchiaiate di questa farina, che si indurisce subito. Simili “frittelle” sono pronte in 1 minuto, e si possono spalmare di marmellata senza zucchero e un grasso vegetale, o di tahin. Oppure, fare biscotti con farina di mandorle, sale, impastare e creare delle palline con polpa di mele cotte (cucinata la sera prima), farle rotola-

re su semi di sesamo e metterle in forno per 10 minuti. O, ancora, i “brutti ma buoni”: prendere 1 tazza di fiocchi d’avena o farina integrale, un pizzico di sale, uvetta sultanina ammorbidita nell’acqua calda oppure un’albicocca secca tagliata a fettine sottili (per dolcificare). Usare olio vegetale oppure macinare semi di girasole, sesamo e zucca. Come liquido, è consigliato il succo di



mela o latte di soia. Aggiungere anche mela o pera grattugiata (buccia e torsolo compresi). Ottenere una pasta morbida e metterne uno strato sottile (0,5 cm) su una teglia oliata e infarinata (o con carta da forno). Bastano 10/15 minuti di cottura, poi si ritagliano dei biscotti. Per colazione, va bene anche il muesli senza zucchero/miele, con aggiunta di latte di soia o avena.



Con un tale tipo di colazione, che va variata tutti i giorni, il rendimento lavorativo della mattinata e la capacità di applicazione cambiano totalmente. Il caffè non è nocivo nel senso che causa malattie, ma porta squilibrio nella vita quotidiana: è molto yin, mentre al mattino è meglio mangiare qualcosa di yang (ad esempio una tazza di miso) per affrontare un impegno importante.

Il dottor Berrino affronta anche il tema della **biodiversità**. Attualmente, i semi che piantiamo nella terra provengono tutti da tre grandi multinazionali chimiche. Ci sono movimenti per il recupero dei semi, delle biodiversità tradizionali (vedi Slowfood) e dell'agricoltura di sussistenza, per **ridare all'uomo la possibilità di coltivare il suo terreno**. Siamo tutti diversi, lo stesso cibo ha effetto diverso in persone di-

verse. La consapevolezza è il grande obiettivo di oggi. La gente non sente più il proprio corpo, invece bisogna imparare a riconoscere gli effetti che ha su di noi il cibo. Per capire a cosa dobbiamo stare più attenti, bisogna riconoscere le nostre debolezze (ad esempio, una costituzione fragile). Così come per un operatore shiatsu, a volte, basta guardare in faccia una persona per fare la diagnosi, così si può capire se uno necessita un cibo che "riscaldi" o che "raffreddi".

In ogni caso, una volta introdotta l'agricoltura, tutti i popoli del mondo hanno mangiato cereali e legumi. Le scoperte/intuizioni sui cibi sono correlate alle sempre le maggiori conoscenze della biochimica e della biofisica. Il riso lungo è più yin del riso tondo (ad eccezione del basmati) e si consiglia d'estate. Il riso lungo

ha amidi diversi, è molto più ricco di amilopectina, di catene di glucosio ramificate, mentre il riso tondo ha decine di migliaia di molecole di glucosio a lunga catena. L'amido del riso lungo è facilmente

gelatinizzabile e ha un indice glicemico più alto rispetto a quello del riso tondo. Il mais, che di tutti cereali è più yin (è più grosso), fa aumentare la glicemia. Gli antichi cinesi non lo sapevano, ma avevano canali di conoscenza diversi da quelli scientifici attuali. Per noi occidentali che, invece, abbiamo una conoscenza scientifica, all'inizio risulta difficile ragionare in termini di yin e yang. Il dottor Berrino ritiene che **l'istinto personale, che porta la gente a scegliere il cibo adatto, esista, ma deve essere ripulito dalle sovrastrutture**. I nostri gusti sono stati avvelenati dallo zucchero e dal sale. Possiamo riuscire a **ritrovare la saggezza del corpo solo sentendo il gusto naturale del cibo**. È molto difficile liberare il corpo dalla sovrastruttura alimentare imposta, anche perché il cibo ha una componente sociale, oltre che un retaggio familiare.

Il dottor Berrino conclude dicendo che un'altra regola importante è **mangiare cibo di stagione e soprattutto cibo del paese in cui si vive**: ogni alimento ha la sua massima energia e potenzialità nutritiva se assunto nella stagione della sua massima maturazione. ●

