**Mangio, dunque sono. Dalle piramidi alimentari alla medicina integrativa nella lotta alle patologie oncologiche**

Pubblicato: 25/07/2014 11:00 CEST

La relazione tra salute e alimentazione è nota fin dall'antichità e da sempre l'interesse dell'uomo nei confronti del cibo e degli stili alimentari è stato parte integrante della cultura dei popoli. Dal dopoguerra ad oggi si è però progressivamente assistito al passaggio da un'alimentazione tradizionale legata al territorio di appartenenza e alle sue risorse ad una alimentazione industriale, che ha consentito di avere in luoghi geograficamente distanti tra loro gli stessi tipi di cibi, sempre più elaborati, veloci, pronti al consumo e a prezzi contenuti, quindi facilmente accessibili ai più. L'industria alimentare è cresciuta vertiginosamente, e in parallelo è cresciuto l'indice di massa corporea di adulti e bambini, prima nei paesi industrializzati, e poi anche nei paesi più poveri, tristemente colonizzati dall'industria dei fast food.

A seguito di queste epidemia di sovrappeso, [si è sviluppata anche l'Industria della Dieta,](http://www.huffingtonpost.it/2014/07/23/candice-huffine-pirelli-sceglie-modella-curvy-calendario-2015_n_5613483.html?utm_hp_ref=mostpopular) enorme macchina famelica che propone rimedi di ogni genere al peso acquisito a causa di una cattiva alimentazione. Questi rimedi, dall'efficacia spesso passeggera e talvolta pericolosi tanto quanto la cattiva alimentazione ipercalorica, non hanno però mai contribuito a sviluppare una corretta educazione alimentare. Persino il termine dieta, che in greco significa "stile di vita" è divenuto sinonimo di "sacrificio volto a dimagrire" o "pratica per essere belli" o ancora "indice di malattia".

Viviamo in un contesto storico in cui alimentazione, peso, dieta, facili rimedi, stravizi alimentari, pubblicità ingannevoli sono un unico immenso circolo vizioso, di cui a stento siamo consapevoli. In circa cinquanta anni abbiamo guadagnato molto peso (pur dichiarando all'unanimità che ci sentiamo meglio quando tendiamo al normopeso) e numerose malattie croniche e mortali; tuttavia la correlazione tra abitudini alimentari, peso corporeo e malattie sembra sfuggirci, in un illusorio libero arbitrio, che libero non è, visto che tendiamo a consumare sempre gli stessi alimenti, cioè quelli proposti dall'industria, e dedichiamo ben poco tempo alla scelta consapevole della nostra alimentazione.

[Abbiamo perduto le tradizioni alimentari locali,](http://www.huffingtonpost.it/2014/07/24/10-cibi-alleati-del-sonno_n_5616215.html?utm_hp_ref=mostpopular) la capacità di comporre un piatto nutriente a partire da alimenti "grezzi", la capacità di riconoscere la sazietà e di distinguere tra fame vera, appetito e "languorino" indotto dalla pubblicità. Tra gli aspetti più inquietanti di questa rivoluzione alimentare troviamo l'enorme marketing pubblicitario associato alla vendita di dolciumi e bevande zuccherate, che sono proposti ad ogni ora del giorno e della notte in modo indiscriminato a tutte le fasce di popolazione. Molti di questi cibi, che rientrano a pieno titolo nel junk food o cibo spazzatura, vengono consumati senza discrezione alcuna fin dalla più tenera età.

I bersagli più facili dell'industria alimentare sono purtroppo, come è ovvio, le categorie di popolazione più a rischio, i bambini e gli anziani, che molto spesso compiono scelte alimentari dettate dalla "golosità" e dalla "palatabilità" (nel caso dei bambini) o dalla convenienza economica (nel caso soprattutto degli anziani e delle fasce di popolazione più povere).

Non sappiamo leggere le etichette e non sappiamo riconoscere gli alimenti nei quali ad esempio ci sono zuccheri e grassi nascosti dietro nomi improbabili: succede sempre più spesso che lo zucchero sia scomposto in tre o quattro sottotipi di zucchero, per sembrare "meno zuccheroso", e far sembrare un alimento "per bambini" al tempo stesso "sano" e "buono". Non sappiamo leggere una piramide alimentare per ciò che è, perché duriamo fatica a pensare in modo attivo a come comporre il nostro piatto e non sappiamo come cucinare molti alimenti proposti come salutari.

Abbiamo trasformato l'alimentazione da rituale condiviso e parte della salute individuale e familiare a automatismo da sbrigare velocemente e con la maggiore soddisfazione sensoriale possibile "così non ci pensiamo più". Osserviamo il piatto dei nostri bambini assicurandoci che "mangino tutto" senza chiederci cosa abbiamo messo in quel piatto, e se non sarebbe il caso invece che ne lasciassero un po'.... Questa ignoranza in materia alimentare auto-mantiene l'industria della dieta che a sua volta mantiene elevato il numero di soggetti malnutriti. In tutto questo, sono decuplicati i casi di disturbi del comportamento alimentare, in tutte le fasce di età, con conseguenze a medio e lungo termine gravissime per la salute.

Mangiare per tutelare la nostra salute

Che relazione c'è tra il corpo e gli alimenti? Che relazione c'è tra la piramide alimentare e la prevenzione del cancro? Il corpo è solo un tubo da riempire, non importa di cosa? O è un tubo da tenere vuoto, perché "quod me nutrir me destruit"? "MI metto a dieta quando voglio, ora fammi mangiare quello che mi va" è un'affermazione realistica? "Il bambino è magro, anche se mangia due gelati e cinque caramelle al giorno male non gli farà, basta che mangi qualcosa" corrisponde al vero? E soprattutto, reclamare il diritto di mangiare solo in base al nostro gusto personale, sapendo che il nostro gusto è totalmente manipolato e influenzato da ormai 50 anni di zuccheri, grassi idrogenati, aromi ed esaltatori di sapidità, è la strada da percorrere per mantenere in salute il nostro corpo? Siamo sicuri di conoscere tutte le conseguenze che l'alimentazione ha sulla nostra salute e su quella dei nostri cari?

In questo campo, che ci riguarda tutti da vicino almeno tre volte al giorno, cioè tutte le volte che ci sediamo per fare colazione, pranzo e cena, cercare delle buone informazioni e mantenersi aggiornati è molto importante, e può avere ricadute dirette sul nostro benessere.

Qualche tempo fa durante una conferenza organizzata dall'Università degli Studi di Firenze e dal Centro di Riferimento per la Fitoterapia della Regione Toscana, [CERFIT](http://www.cerfit.org/" \t "_hplink)sulla medicina integrativa in oncologia, il [prof Lorenzo Cohen](http://www.huffingtonpost.com/lorenzo-cohen-phd/), direttore del programma di Medicina Integrativa dell'[MD Anderson Cancer Center di Houston](http://www.mdanderson.org/education-and-research/departments-programs-and-labs/programs-centers-institutes/integrative-medicine-program/index.html), uno dei più importanti poli oncologici del mondo, ha tenuto una bellissima conferenza a proposito della alimentazione e degli stili di vita come parte della cura del paziente oncologico. Si è inoltre soffermato sull'alimentazione come fattore chiave per la prevenzione delle patologie croniche/degenerative, tra cui le malattie cardiovascolari ed il cancro.

Su alcuni punti, che in Italia continuiamo ad ignorare, sia nella cultura popolare che in medicina, Cohen è stato lapidario. Ha mostrato i risultati di studi che sono difficilmente equivocabili, si tratterebbe solo di acquisire queste informazioni e capire se siamo disposti a riprendere con la nostra alimentazione una relazione che sia sana e soddisfacente al tempo stesso, che sia il più possibile preventiva e curativa. Tutto questo senza scivolare in assolutismi degni dell'ortoressia o in fanatismi alimentari pericolosi per la salute ma mantenendo un equilibrio che tenga conto della storia degli alimenti che mangiamo della nostra storia familiare e personale e delle nostre esigenze,in continua evoluzione a seconda delle età e delle fasi del ciclo di vita. A partire da una base di informazioni concrete e oggettive, come quelle elencate dal professor Cohen.

Cohen si occupa di un centro di medicina integrativa, che promuove la ricerca sul trattamento e sulla prevenzione delle malattie oncologiche, e offre ai pazienti un trattamento multidisciplinare, che ha come obiettivo non solo quello di agire tecnicamente sulla massa tumorale, ma anche di sviluppare dall'interno un sistema di difesa e di risposta endogena che sia in grado di potenziare il più possibile le cure "convenzionali", di prevenire o ritardare le recidive, e non ultimo di aumentare il livello globale di salute della persona curata. Tutto questo va a vantaggio non solo della sopravvivenza in termini quantitativi (giorni di vita guadagnati), ma anche e sopratutto in termini di qualità della vita percepita dai pazienti. Un binomio che non possiamo permetterci di trascurare, mai, neanche quando il paziente scivola nella difficile categoria della "inguaribilità".

Cohen e il suo gruppo di studio portano avanti numerosi progetti di ricerca sui pazienti e sui loro familiari potenzialmente a rischio di malattia, ma da qualche tempo strizzano l'occhio anche ai 'non malati', come sempre dovrebbe fare la medicina e come sempre dovrebbero fare le politiche sanitarie. Il fiore all'occhiello dei suoi studi infatti riguarda non solo la cura dopo la manifestazione della malattia, ma soprattutto la prevenzione primaria, che mira a ridurre il numero di nuovi casi annui di malattie oncologiche. L'approccio seguito è quello del modello integrato, in cui si presta la medesima attenzione alla salute fisica, alla salute psicologica, alla presenza di fattori stressanti, e al contesto sociale.

Prestare la stessa attenzione a questi ambiti richiede un elevato livello di conoscenze specialistiche (mediche, psicologiche, antropologiche etc) condivise dai membri di una unica equipe. Affinchè questo scambio avvenga è indispensabile che i curanti adottino un nuovo modello medico, che si dedichi al sintomo ma si prenda cura di tutta la persona. L'educazione dei pazienti, dei loro familiari e delle persone in genere è al centro della terapia: nel suo centro ci si occupa dell'organo malato unitamente a tutto il resto, e quindi il paziente affronta insieme al curante vari nuclei di cura, nella consapevolezza che ognuna di quelle aree concorre al miglioramento dello stato di benessere generale. Accanto alle terapie convenzionali per la cura del cancro, Cohen e i suoi colleghi hanno evidenziato in molti studi l'importanza di questi aspetti: una nutrizione corretta, l'attività fisica, la riabilitazione della parte lesa, l'agopuntura, il massaggio, le tecniche mente-corpo.

Pari importanza viene data alla cura della psiche e allo sviluppo delle risorse personali, non in un'ottica di terapia palliativa o occupazionale, ma per promuovere un cambiamento psicologico e psicofisico che permetta di ridurre lo stress correlato alla patologia. In questa ottica, grande rilievo viene dato alla psicoeducazione del paziente, e alle tecniche psicocorporee, come lo yoga, il tai ji e la meditazione. Dal punto di vista sociale, un ruolo centrale è costituito dai gruppi di autoaiuto per pazienti e per caregivers, unitamente alla promozione della cultura di base e ai progetti di educazione.

"Optimal health and healing = improved clinical outcome"

Raggiungere il miglior stato di salute possibile, sia fisico che psichico che sociale, è parte stessa della cura: non dovrebbe essere un'opzione riservata a pochi, o solo per i più motivati, ma un percorso condiviso di saperi e di informazioni da discutere e applicare in modo personalizzato con ogni singolo paziente.  
Sarebbe già un grande successo se ogni paziente potesse sapere che oltre le cure farmacologiche o chirurgiche ci sono altre scelte e altri cambiamenti che può fare. Sappiamo bene che una patologia ad esito potenzialmente infausto costituisce di per sé uno stressor molto potente, tale da aumentare l'ansia e il senso di impotenza del paziente. Lavorare su questi aspetti psicologici permette però una maggiore motivazione della persona a prendersi cura di sé stessa in modo integrato, facendo qualche cambiamento nel proprio stile di vita e concentrandosi sui benefici che questo comporta. Se il paziente nota miglioramenti del proprio stato di salute, allora diviene più consapevole, migliora anche la sua motivazione e la sua disponibilità al cambiamento. Prendersi cura di sé stessi è un atto attivo, che impegna tutta la persona, i suoi familiari e i suoi curanti, che richiede alcuni cambiamenti e innovazioni, e regala in cambio un aumentato senso di benessere.

In questo modello integrato di cura si ha lo stesso rispetto e la stessa attenzione per tutti gli ambiti della terapia, anche se la parte del leone è svolta dalla lotta alla cattiva alimentazione e alla sedentarietà, che rappresentano due vere e proprie piaghe nella prevenzione e nella cura delle patologie oncologiche.

Gli studi a nostra disposizione su alimentazione, peso e salute ci dicono che il consumo di zucchero è passato da una media di 5 kg/anno nel 1820 agli attuali 55 kg/anno, con effetti dannosi sulla salute di tale portata che due anni fa [la rivista Nature](http://www.nature.com/nature/journal/v482/n7383/full/482027a.html) ha paragonato la pericolosità dello zucchero a quella dell'alcol, definendo lo zucchero "il veleno bianco" e e alcuni ricercatori arrivano oggi a definirlo addirittura '[il nuovo tabacco](http://www.telegraph.co.uk/health/healthnews/10559671/Sugar-is-as-dangerous-as-alcohol-and-tobacco-warn-health-experts.html)'.

La composizione degli alimenti che mangiamo si è infatti modificata nel corso degli anni per ragioni meramente economiche: nelle carni e nei derivati animali come il latte, il burro, i formaggi e le uova, il rapporto omega 3 e omega 6 è stato ad esempio completamente stravolto, con un [aumento relativo di circa quindici volte](http://ajcn.nutrition.org/content/70/3/560s/F1.expansion.html) degli omega 6 (pro-infiammatori e dannosi per la salute) nei confronti degli omega 3 (anti-infiammatori, protettivi per il sistema cardiovascolare e in generale [benefici per la salute](http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=7930322&fileId=S0007114510004010)).

Parallelamente, il sovrappeso e l'obesità sono diventati una grave piaga sanitaria in molti paesi: un dato piuttosto allarmante indica che mentre l'obesità dell'adulto è una piaga che affligge nettamente più gli americani che gli adulti italiani, l'obesità infantile ci vede addirittura [al secondo posto al mondo dopo la Grecia](http://www.oecd.org/els/health-systems/Obesity-Update-2014.pdf), con un terzo dei nostri bambini clinicamente sovrappeso. I danni da sovrappeso nei bambini sono ben noti: tra questi, la comparsa di patologie cardiovascolari e endocrine in giovane età e quindi un'aspettativa di vita ridotta.

Il sovrappeso è un problema molto complesso, e non dipende soltanto dalla "dieta", intesa come brutale conta delle calorie. Sappiamo ormai da tempo, che "una caloria non è solo una caloria", perché [non basta il valore numerico a decretare la bontà di un alimento per la nostra alimentazione](http://www.huffingtonpost.com/robert-lustig-md/sugar-toxic_b_2759564.html), e per la nostra salute. Dovremmo imparare a leggere le etichette dei cibi, a cercare gli zuccheri nascosti sotto tre o quattro nomi diversi (es saccarosio, sciroppo di glucosio, fruttosio, sciroppo di amido etc), a verificare con attenzione l'origine dei grassi animali e vegetali che mettiamo nei nostri piatti, tenendo conto che 100 calorie di mandorle, ad esempio non apportano gli stessi nutrienti e gli stessi danni di 100 calorie di pizza surgelata o di patatine fritte industriali.

Anche ciò che mangiano gli animali che producono carne, latte e derivati, uova, è molto importante per determinare la composizione chimica degli alimenti che poi noi mangiamo, e il loro impatto sulla nostra salute. [I vegetariani e i vegani ad esempio hanno una minore incidenza di tumori.](http://www.huffingtonpost.com/kathy-freston/vegan-diet-cancer_b_2250052.html) Sappiamo bene che l'alimentazione non è l'unica imputata per l'aumento delle patologie tumorali e cardiovascolari, ma sappiamo anche che siamo esposti a molti fattori stressanti e mutageni: non abbiamo la possibilità di porre rimedio a tutti questi fattori, ma solo ad alcuni.

In questa ottica, l'alimentazione, la sedentarietà e il fumo sono tra i fattori più facilmente modificabili, con uno sforzo minimale, che tutti possono compiere, bambini, adulti, anziani. Inoltre, questi fattori di rischio si potenziano a vicenda. Se riusciamo a migliorare complessivamente l'alimentazione, imparando a comporre piatti salutogeni, e non patogeni, se impariamo che l'origine degli alimenti ha un valore intrinseco più importante del brutale numero delle calorie, e se impariamo che una attività fisica quotidiana moderata (anche solo camminare mezz'ora al giorno) ha effetti benefici sulla salute, sulla fame (compulsiva e non) e sul rilascio delle endorfine (e quindi, indirettamente, sull'umore), potremo entrare in un circolo virtuoso che aumenterà il nostro senso di benessere e di fiducia nei confronti del nostro corpo con un esito benefico sorprendente per la nostra salute e per la qualità della nostra vita.