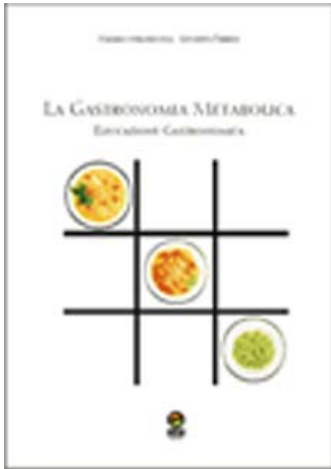


## 2. Presentazione



La gastronomia nasce con l'uomo, per la sua sopravvivenza giornaliera e, sul piano antropologico, per il mantenimento della sua specie nei millenni.

La **scoperta del fuoco** segna una svolta decisiva che amplifica l'appetibilità degli alimenti di base che la natura fornisce, rendendo possibile la loro masticazione e digestione. Il fuoco segna soprattutto l'utilizzazione dei cereali rendendo possibile **la panificazione** e **la cottura in acqua** della pasta fresca in Cina e della pasta essiccata in Arabia e in Sicilia. Non solo, la cottura degli alimenti di base diventa anche **strumento di piacere**, prevalente obiettivo gastronomico nella civiltà del benessere. Intorno al 3000 a.C. in Egitto si facevano già selezioni di frumento (*Triticum durum* e *Triticum aestivum*).

La documentazione dei processi gastronomici si perde nella preistoria e diventa attuale solo con la nascita della scrittura. Tra i documenti più antichi conosciamo le **ricette paleo-babilonesi** (1700-1600 a.C.) scolpite su tavolette cuneiformi. Nell'antico repertorio gastronomico gli alimenti di base sono molto limitati a fronte, invece, della ricchezza di oltre 40 spezie per la preparazione del brodo di cottura. Era indispensabile per caratterizzare il gusto. Tra queste spezie è citato il coriandolo o prezzemolo cinese

Dopo molti millenni la ricetta più famosa dei romani è descritta da Catone, la prima preparazione gastronomica della latinità, **la puls punica** o polenta di farro (*Triticum dicoccum*). Era condita con caciottina fresca e miele: la razione giornaliera per un soldato in guerra, con oltre 4000 calorie e un volume di 2.5 kg. Si deve arrivare al 25 a.C. con Apicio per avere il primo trattato di gastronomia. Qui si concentra tutta la

tradizione greco-latina. Si tratta di un trionfo gastronomico ma poco salutistico! Vino cotto, garum e una infinità di spezie servivano per cucinare la carne, altrimenti immangiabile perché era frollata con la putrefazione in assenza di celle frigorifere.

La prima spiegazione scientifica che si riferisce alla gastronomia si rintraccia solo con la "**Physiologie du goût**" di Brillat-Savarin (1826): "La gastronomia facilita l'amicizia, disarmo l'odio e offre la sola gioia che, non essendo seguita da stanchezza, ci riposa perfino da tutte le altre...". "La gastronomia partecipa alla **storia naturale**, per la classificazione degli alimenti, alla **fisica e alla chimica**, per le analisi e le scomposizioni che fa loro subire, **all'arte della cucina**, per la preparazione dei cibi rendendoli piacevoli al gusto e infine al **commercio e all'economia politica**, per le risorse che offre...". Con Artusi si conclude la gastronomia tradizionale che ha dominato il XX secolo in tutte le famiglie ove si mangiava bene con grassi a volontà e menù di oltre 3000 calorie.

### **La gastronomia tradizionale**

Eseguire un'alimentazione corretta per l'equilibrio metabolico non è facile e la gastronomia tradizionale non è d'aiuto. Sono due le ragioni più importanti. a. La prima è dovuta alla grande potenza degli stimoli esterni e interni che spingono ad assumere troppo cibo. Quelli esterni sono legati **all'ambiente** di vita che offre una numerosa e variegata quantità di cibi ad elevata appetibilità e condiziona pesantemente il sistema fame-sazietà. Gli stimoli interni sono caratterizzati da una **complessa regolazione neuro-endocrina** non adatta alle nuove condizioni ambientali". L'uomo è stato progettato per cercare il cibo non per rifiutarlo e si trova del tutto indifeso di fronte ai potenti stimoli visivi, olfattivi e gustativi. b. La seconda spiegazione è soprattutto sostenuta dalla difficoltà di conoscere il contenuto energetico delle preparazioni gastronomiche, specialmente se i pasti vengono consumati fuori casa. Inoltre la gastronomia tradizionale è orientata **solo alla necessità di soddisfare il piacere del palato e la buona digestione** nelle ore successive al pasto e non tiene conto delle necessità a lungo termine che si esprimono con la comparsa della Sindrome Metabolica e le sue complicanze cardiovascolari.



## La prevenzione

**I grassi**, attori primari nella manipolazione del cibo appetibile sono i responsabili principali dell'apporto di calorie, da una parte in quanto "invisibili", e quindi senza la percezione attiva, e dall'altra in quanto indispensabili nell'uso gastronomico corrente, esito di antiche regole non codificate per millenni ma impresse nel DNA dell'Homo Sapiens e quindi trasmesse geneticamente fino ad oggi. Quindi la gastronomia tradizionale deve lasciare il passo alla **Gastronomia Metabolica** ed entrare nel mondo della salute. Si configura come scienza multi-disciplinare e multi-professionale, oggetto dell'educazione sanitaria, per le popolazioni che soffrono la civiltà del consumismo, dello stress, della fretta, dei fast food. Non si ha più tempo per cucinare, non si sa cucinare e si è obbligati a "comprare". Alla luce degli obiettivi della salute nell'era moderna dominata dalla sedentarietà, il consumo di calorie si è talmente ridotto che diventa di estrema importanza la necessità di controllare le calorie dell'alimentazione giornaliera, **e soprattutto quelle derivate dai grassi**. Essi non soddisfano l'appetito e rallentano la comparsa del senso di sazietà. Sono responsabili dell'introduzione di calorie "inutili" perché potenziano solo l'appetibilità dei cibi. È necessaria invece una differente strategia per il palato come **obiettivo primario** della Gastronomia Metabolica. Nel 1993 veniva lanciato il **Diabetes Prevention Program (DPP)**, per verificare se l'educazione alimentare poteva essere efficace per la prevenzione della Sindrome Metabolica in soggetti ad elevato rischio. Gli stili di vita da correggere erano l'eccesso di grassi dell'alimentazione e la sedentarietà per ottenere una riduzione del peso corporeo. Nel 2002 venivano pubblicati i risultati. **Il rischio di sviluppare diabete si era ridotto del 58%**. Il DPP era basato su protocolli educativi corredati da manuali, sia per i pazienti, sia per gli educatori e molta enfasi era stata data alla correzione "gastronomica" dell'assunzione di grassi. Un modello gastronomico da perseguire.

## La gastronomia metabolica

Il contesto psico-sociale, vale a dire l'ambiente che modifica lo stile di vita dell'uomo, caratterizzato da una alimentazione ricca di grassi e una

attività fisica sedentaria, è il principale determinante della comparsa della Sindrome Metabolica. Quando l'aumento di peso è accompagnato da alterazioni del metabolismo si identifica una malattia che si chiama Sindrome Metabolica. Le sue componenti sono:

- Trigliceridi elevati,
- obesità e distribuzione viscerale del grasso corporeo
- Colesterolo HDL basso
- Colesterolo totale elevato
- ipertensione
- Tolleranza al glucosio alterata, diabete e insulino-resistenza

L'aggregazione delle diverse componenti nella stessa persona non è casuale ma è l'espressione di un fenomeno chiamato insulino-resistenza. Quando è presente l'organismo non riesce ad utilizzare nel modo migliore la propria insulina per trasformare gli alimenti in energia. Ne consegue una profonda alterazione dell'intero metabolismo. Nel corso di anni questo fenomeno è in grado di indurre diabete, aumento dei grassi nel sangue (colesterolo e trigliceridi) e ipertensione. L'insulino-resistenza è strettamente correlata con l'eccesso di peso e in particolare con l'accumulo di grasso viscerale. Dobbiamo aspettare di ammalarci o possiamo fare qualcosa prima? Possiamo fare molto. L'obiettivo più importante è quello di riuscire a modificare alcuni aspetti dello stile di vita. Gli aspetti dello stile di vita in cui dobbiamo impegnarci sono soprattutto una alimentazione basata su scelte alimentari corrette e l'attività fisica fatta con regolarità. Questo libro rappresenta un utile strumento innovativo e interessante. Siamo abituati a chiedere un farmaco per ogni problema e non ad impegnarci nel cambiare in meglio i nostri comportamenti. L'esperienza insegna che spesso i farmaci da soli non sono risolutivi e che l'eccesso di farmaci può creare di per se problemi (effetti collaterali dannosi, interazioni pericolose, spesa sanitaria eccessiva). È possibile intervenire con un programma di cura che affronti la Sindrome Metabolica sia dal punto di vista strettamente medico che da quello dei comportamenti.

## **Il decalogo della Gastronomia Italiana**

1. risparmiare calorie
2. ridurre i grassi saturi
3. arricchire con sapori e aromi della verdura e frutta
4. aumentare il volume con verdura e frutta
5. sostituire l'olio e il burro nelle salse e condimenti

6. soffriggere con condimenti aromatici speciali
7. usare spezie appropriate
8. cucinare con vino e liquori
9. utilizzare utensili adeguati
10. valutare il rapporto calorie/intensità dei sapori e aromi