



LA DIETA CORRETTA

DI LUCREZIA FERRANTE

Quattro chiacchiere con il Professor Gioio Calabrese, medico specializzato in Scienza dell'Alimentazione, docente di Nutrizione Umana e consulente del Ministero della Salute. "Testa e cibo. Psiche e alimentazione. Un binomio inscindibile. Se non ci nutriamo in maniera corretta, non possiamo fornire al nostro corpo gli elementi necessari per vivere al meglio e senza stress. Se non impariamo ad accettare noi stessi e il nostro corpo, non possiamo avere un rapporto equilibrato con il cibo. Tutto, in noi, è collegato e si influenza reciprocamente".

ANTIOSSIDANTI

Un'arma contro i radicali liberi e l'invecchiamento.

Cosa sono e dove si trovano

Carotenoidi: Licopene, Betacarotene, Luteina (Carote, pomodori, patate); **Flavonoidi:** Quercitina, rutina, antociani, apigenina (Lamponi, fagioli, mirtilli, agrumi, olive, origano); **Isotiocianati:** broccoli, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavolo cinese, crescione, cavolo verza; **Tannini:** uva, vino bianco e rosso, tè verde, lenticchie, melograni, cachi, noci e nocciole; **Reservatrolo:** uva rossa e uva nera, succo d'uva, vino rosso, arachidi, mirtilli neri, mirtilli rossi. La scienza della nutrizione ha lo scopo di capire il ruolo dei nutrienti e di altri componenti della dieta nello stato di salute o malattia dell'uomo lungo tutto il ciclo di vita.

LA NUTRIGENOMICA

La nutrigenomica, quale scienza che studia le interazioni tra il patrimonio genetico, il genoma, e la varietà interindividuale ai cibi è la nuova fornitura di molti studi approfonditi sull'alimentazione. La dieta mediterranea, da sempre fiore all'occhiello dei piani nutrizionali equilibrati, è il perno di tutti gli studi scientifici sull'alimentazione e viene adattata nei suoi principi fondamentali ai vari soggetti, che riconoscono in essa il punto di partenza di uno stile di vita sano e regolare. È l'applicazione delle tecnologie genomiche in campo nutrizionale. Essa rappresenta l'interfaccia tra l'ambiente e i processi cellulari/genetici. Tale scienza consente di capire in che modo sostanze nutritive influenzano l'equilibrio tra salute e malattia, alterando l'espressione e/o la struttura genetica.

Conclusioni

Variazioni genetiche individuali possono influenzare il modo con cui un nutriente può essere assimilato, metabolizzato, conservato ed escreto.

LA POSSIBILITÀ DI COMPRENDERE LE INTERAZIONI NUTRIENTI-GENOMA CONSENTIRÀ QUINDI DI:

- sviluppare una dietetica personalizzata
- Influenzare le raccomandazioni dietetiche
- definire le strategie di politica nutrizionale