

di Cecilia Ranza

“

Focalizzare gli aspetti salutari della nutrizione invece di quelli salutistici

”



Il pensare positivo approda a tavola: nasce la Positive Nutrition

Risponde Giovanni Scapagnini

*Dipartimento di Medicina e Scienza per la Salute, Università del Molise
Vice Presidente della Società Italiana di Nutraceutica (SINUT)*

DOMANDA: Che cosa si intende con “Positive Nutrition”?

RISPOSTA: La “Positive Nutrition” è un concetto trasferito alla biologia e alla nutrizione dalla psicologia, dove il “pensare positivo” è un approccio culturale applicato da tempo. Ci si è resi conto che, anche in biologia, guardare al versante positivo di una condizione fornisce informazioni più utili rispetto alla focalizzazione sugli aspetti negativi.

Mi spiego meglio: indagare le abitudini e la storia personale di un soggetto (o di una popolazione ristretta) che si mantiene in salute fa emergere spesso aspetti positivi inediti e, quel che più conta, facilmente trasferibili alla popolazione generale.

D.: Da quando la ricerca ha aperto questo filone e perché?

R.: In nutrizione, l’approccio “in positivo” ha da decenni dato dimostrazioni solide, da cui sono scaturite raccomandazioni e indicazioni incluse nelle linee-guida a livello internazionale.

Si pensi per esempio agli omega-3, acidi grassi polinsaturi, fondamentali dalla vita fetale in poi per lo sviluppo e la salute del sistema nervoso e di quello vascolare. Hans Olaf Bang and Jørn Dyerberg, con una serie di osservazioni e di studi successivi riuscirono, negli anni ’70, a dimostrarne il ruolo osservando che gli Inuit della Groenlandia mantenevano un’ottima salute cardiovascolare, nonostante la loro alimentazione

fosse basata solo su carne (e grasso) di foca, pesci, molluschi, crostacei, senza alcun apporto di frutta e verdura.

Un altro alimento di cui oggi conosciamo il valore come nutriente positivo è il cacao. Norman K. Hollenberg, dell'Università di Harvard pubblica, nel 2009, sul Journal of the American Society of Hypertension, un articolo in cui spiega perché gli Indios Kuna, abitanti di un arcipelago a Nord di Panama, consumatori di grandi quantitativi di una bevanda a base di cacao, avevano una salute complessiva, e cardiovascolare soprattutto, molto migliore rispetto agli Indios panamensi abitanti in terraferma. Hollenberg dimostra che la caratteristica nutrizionale positiva, peculiare dei Kuna, è rappresentata dai flavanoli del cacao. Sono questi composti vegetali, grazie all'attivazione dell'ossido nitrico, a essere vettori di salute.

Oggi i polifenoli del cacao hanno ottenuto un claim EFSA relativo alla capacità di migliorare il circolo periferico, e gli studi sulle azioni positive (anche sulla funzionalità cerebrale) correlate all'assunzione regolare di cacao si stanno moltiplicando.

D.: Come si è sviluppata la ricerca negli anni più vicini?

R.: Sono sicuramente attribuibili al concetto di Positive Nutrition i risultati dello studio PREDIMED, in corso in Spagna, da cui è emerso che l'olio extravergine di oliva e le noci danno una marcia in più ai benefici della Dieta Mediterranea, fatta di frutta e verdura, alimenti il più possibile integrali, più pesce che carne, distribuzione oculata nella settimana delle proteine di uova e formaggi (meglio se fermentati, quindi a buona stagionatura), assunzione regolare di latte e yogurt, assunzione moderata di alcol in un contesto conviviale, suddivisione dei pasti.

Nello specifico, il PREDIMED ha messo in luce che, a livello della funzionalità cerebrale, l'aggiunta quotidiana di olio extravergine di oliva migliora le funzioni associative, mentre le noci vanno in soccorso della memoria. Gli effetti non sono quindi generici sulla funzionalità cerebrale, ma diretti su aree diverse: un risultato che ci fa guardare a questi due alimenti in un'ottica decisamente "nutraceutica".

D.: Quotidianità e "Positive Nutrition": come trasferire questi concetti alla popolazione generale?

R.: È proprio facendo tesoro di queste dimostrazioni che bisogna sostenere un cambio di passo. Aggiungere elementi sicuramente positivi si dimostra più vantaggioso dal punto di vista dei risultati e più facile da far accettare rispetto alla limitazione di alimenti che si considerano negativi.

Sostenere un atteggiamento di tipo salutistico può non essere salutare: sono sempre più frequenti le segnalazioni di comportamenti alimentari al limite del patologico, che si strutturano a partire da timori immotivati e portano a scelte drastiche, fino al limite dell'accanimento.

Mentre sedersi a tavola dovrebbe essere, sempre, un momento piacevole della giornata: ecco perché individuare gli elementi positivi del cibo e imparare a potenziarne l'effetto è il futuro prossimo.

D.: Quali sono le prospettive della "Positive Nutrition"?

R.: Le materie prime alimentari di ogni area del mondo possono arricchire la "Positive Nutrition". Tanto per fare qualche esempio: oltre ai già citati olio extravergine e noci dell'area mediterranea, potrebbero essere i frutti di bosco e gli alimenti integrali tipici della Nordic Diet, in Asia le spezie (curcuma) e i vegetali aromatizzanti (aglio, cipolla), in Estremo Oriente la soia, e poi il caffè e il cacao.

Sta a noi ricercatori individuarli.

Ma la "Positive Nutrition" sarà davvero realtà quando potremo caratterizzare questi elementi sotto il profilo qualitativo: oggi stiamo imparando a conoscere quali elementi promuovono gli effetti positivi, ma domani dovremo capire che cosa si deve fare per ottenere materie prime in cui tali elementi siano presenti in concentrazioni ottimali, per preservarle se la materia prima deve essere lavorata, e includerle nell'alimentazione di tutti i giorni. ■