

# attualità

**OSPITE DEL ROTARY CLUB ABBIATEGRASSO**

## La dieta del dottor Pitrolo

“Il cibo come elisir di lunga vita” è il tema sviluppato dal dottor Luca Pitrolo, medico nutrizionista, che parlando al Rotary Club Abbiategrasso ha sottolineato il connubio cibo-medicina fin dai tempi di Ippocrate. Con un breve excursus sulla storia dell'alimentazione (dai tempi in cui le difficili condizioni di vita sociale favorivano l'insorgere di patologie quali la pellagra, il rachitismo, lo scorbuto, l'anemia, il gozzo) il dottor Pitrolo ha elencato gli errori quantitativi e qualitativi di oggi con la comparsa di malattie un tempo sconosciute, le cui cause sono legate a diverse sostanze contenute nei cibi che consumiamo (come l'eccessiva quantità di zuccheri, specie se aggiunti durante le lavorazioni dei prodotti alimentari, o di grassi, mentre l'eccessivo consumo di carni, in particolare “rosse”, è correlato all'aumento di tumori del colonretto, al diabete mellito, alle malattie cardiovascolari, mentre controproducente è il basso consumo di vegetali, responsabile di malattie cardiovascolari e ictus cerebrali). Oggi si consumano troppi cibi raffinati, quali le farine, sottoposti a lavorazioni che determinano l'asportazione di vitamine e sali minerali, lasciando solo gli amidi. In generale nei cibi di oggi non c'è equilibrio tra sodio e potassio, con il rischio di ipertensione arteriosa. Il dottor Pitrolo ha ribadito che se la dieta perfetta non esiste e quella mediterranea è sicuramente più salutare di altre, tanto è vero che l'Unesco l'ha annoverata tra i patrimoni dell'umanità. Sostanzialmente consiste nel consumo di cereali ricchi di carboidrati e vitamine ma con pochi grassi; di frutta e verdura, ricche di acqua, sali minerali e vitamine con effetto antiossidante; di pesce, con un elevato tasso proteico che può sostituire la carne; di legumi, che contengono grandi quantità di proteine, sali minerali e fibra alimentare. Si è scoperto che seguendo questa dieta si possono prevenire patologie quali l'aterosclerosi, l'ipertensione, l'infarto, l'ictus, i tumori. Il meccanismo che sta alla base dell'insorgenza di queste patologie è fondato sull'equilibrio tra radicali liberi e sostanze antiossidanti. I primi sono molecole per loro natura molto aggressive nei confronti delle altre molecole dell'organismo umano: dall'incontro di un radicale libero con un'altra molecola si sviluppano altri radicali liberi e il meccanismo può andare fuori controllo e intaccare ampie parti dell'organismo.

**G.C.**