

IL LIBRO

Basta un poco di curcuma e la pillola la butti via

TUTTO nasce quando la nonna del medico Michael Greger, ad appena 65 anni, fu congelata dall'ospedale su una sedia a rotelle per una patologia cardiaca terminale. E continua quando la signora guardò una trasmissione televisiva sul nuovo centro di Nathan Pritikin, pioniere della medicina orientata allo stile di vita, e decise di attraversare gli Stati Uniti per farsi ricoverare.

Uscì dalla clinica sulle sue gambe e visse altri 31 anni. Pritikin era famoso per i miglioramenti dei suoi pazienti

cardiopatici con dieta ed esercizio fisico. E per il giovane Greger divenne un faro: laurea in Medicina alla Tufts di Boston, per la completezza del corso di nutrizione, e una mission per convincere gli americani che il cibo può prevenire e curare molte malattie e che cambiare stile alimentare poteva voler dire salvarsi la vita.

Impegno culminato con un sito internet (nutritionfacts.org), conferenze e libri, l'ultimo dei quali esce in questi giorni in Italia (*Sei quel che mangi*, Baldini & Castoldi), i cui compensi sono devoluti in beneficenza. Obiettivo di Greger - partendo dai catastrofici dati sulla dieta degli americani - è convincere i suoi concittadini (e non solo) che la chiave della nostra salute e della nostra vecchiaia è nelle nostre mani, anzi sulla nostra tavola. E mangiare bene - frutta e verdura, cereali integrali, pochi grassi animali - insieme ad altri cambiamenti salutari, può addirittura rallentare l'attività dell'enzima della telomerasi e, con esso, l'invecchiamento cellulare.

Curry, curcumina, cavolo riccio, fragole, sono soltanto alcuni degli alimenti - o spezie - esaminate per gli effetti preventivi e curativi. Nel caso di infezioni, patologie cardiovascolari o tumorali, diabete, ipertensione, malattie renali o del fegato. E persino malattie neurodegenerative, come il Parkinson. L'alimentazione è - insomma - davvero la chiave di tutto. Eppure riflette il medico - si continua a

mangiare drammaticamente male, si preferisce ricorrere ai farmaci, in cerca di una pillola magica che possa aiutare a guarire senza modificare i propri comportamenti sbagliati. Ecco perché Greger non si tira indietro quando gli chiedono che cosa mangia lui, a casa sua. A tavola arrivano i magnifici 12: legumi, frutti di bosco, altri frutti, crucifere e verdure, semi di lino e frutta a guscio e semi, con cereali integrali e spezie. Bevande, ed esercizio fisico. Con tante considerazioni sulle cotture e sugli abbinamenti. (e.n.a.s.)

Esercizio

Una porzione al giorno di acquagym. Anche l'attività fisica è consigliata nella dieta quotidiana



Integratori

Una dieta varia non richiederebbe integrazioni. Ma alcune (B12 e D) sono invece utili

