

# STILE DI VITA: COME VIVERE PIÙ A LUNGO PIÙ SANI

*Le scelte che facciamo oggi possono modificare la nostra salute di domani, allungando la vita e proteggendoci meglio dagli attacchi delle malattie. Ma cambiare è difficile: bisogna avere costanza, determinazione e consapevolezza e, a volte, farsi aiutare è il primo passo verso il successo.*

*In questo digital book cerchiamo di capire come l'alimentazione, l'attività fisica e lo stress possono intervenire concretamente sul nostro domani e quali tecniche possiamo adottare per innescare un cambiamento profondo e duraturo.*

# indice

## 04 introduzione Il futuro è oggi



---

## 11 capitolo 1 STILE DI VITA, I PILASTRI DEL VIVERE BENE



**1.1 Mangiare meno? No, mangiare meglio! Dal concetto di dieta al concetto di cambiamento**

**1.2 Fare sport fa bene alla salute? Sì, ma con il giusto approccio e allenamenti adeguati**

---

## 23 capitolo 2 SALUTE VS MALATTIA, ALLA RICERCA DI UNA LONGEVITÀ SANA



**2.1 Cosa ci ha insegnato l'epidemia di Covid e cosa possiamo fare ora per ripartire in salute**

**2.2 Cosa ci dicono i dati sulle malattie cardiovascolari**

**2.3 Cosa può fare la medicina: approccio funzionale e coaching**

---

# 41

capitolo 3  
**STILE DI VITA E FELICITÀ**



**3.1 Il benessere è davvero solo assenza di malattia?**

**3.2 Intestino e benessere psicologico**

**3.3 Anche l'acqua vuole la sua parte**

**3.4 Dieta mediterranea: la dieta della felicità**

# Il futuro è oggi

---

*Del perché perdiamo la salute e di cosa può fare ciascuno di noi per vivere più a lungo più sano*

---

**P**erché perdiamo la salute? I motivi sono semplici e vicini a tutti i noi: perdiamo la salute perché invecchiamo o perché il mondo in cui viviamo è inquinato. Ci ammaliamo per caso, perché i sistemi sanitari possono sbagliare, per ragioni legate alla genetica (o all'e-pigenetica). Ci ammaliamo per i nostri stili di vita.

Quest'ultima ragione è l'unica sulla quale possiamo intervenire direttamente, come singoli individui, e stando alla letteratura, è di gran lunga la ragione più importante.



Cosa significa “stili di vita”?

Significa abitudini quotidiane: cosa mangiamo, se e quanto beviamo alcolici, se e come ci muoviamo, se fumiamo, se siamo stressati. Tutti questi fattori intervengono sulla nostra salute e sulla nostra longevità.

Ci si domanda, dunque, quanti anni vivremo. Ancora meglio: quanti anni vivremo in salute.

La notizia buona sul fronte della longevità è che anno dopo anno la nostra vita si allunga di 2 mesi e mezzo.

Poi c'è una notizia cattiva: la vita si allunga ma gli anni in salute si sono fermati, in alcuni paesi stanno addirittura tornando indietro.

E visto che il numero di anni che viviamo non in salute sta aumentando, riflettere su cosa possiamo fare oggi per vivere bene domani assume un valore strategico per la nostra vita.

La letteratura ci conferma che fino a 50 anni possiamo



fare un po' come ci pare, mentre è dopo i 50 che il corpo ci presenta il conto e arrivano i demoni. Malattie cardiovascolari, infarti, cancro, malattie neurologiche o psichiatriche, malattie respiratorie: demoni che tagliano la qualità della nostra vita e accorciano gli anni.

Il meccanismo sociale alla base di tutte queste considerazioni è che le azioni che facciamo oggi hanno un effetto non immediato e non diretto, collocato in un tempo lontano non sempre quantificabile. Qualche altro esempio concreto dello stesso meccanismo, per provare a semplificare, lo troviamo nel debito pubblico, che uno stato contrae oggi e ripagherà tra anni; nell'educazione, che negli anni della crescita alimenta quei saperi e quella cultura che sfrutteremo da adulti. La stessa epidemia di Covid-19 ci ha insegnato a tenere comportamenti quotidiani i cui effetti si vedranno dopo settimane, a volte dopo mesi.

Anche la storia è piena di episodi che testimoniano lo stesso tipo di meccanismo.

Nel 1846 il Dott. Morton a Boston scopre come far addormentare i pazienti prima della chirurgia. Dopo la pubbli-



cazione dell'articolo, in pochi mesi tutti i chirurghi usano l'anestesia prima degli interventi: la distanza tra l'azione (fare un'iniezione di farmaco anestetico) e l'effetto (avere il paziente addormentato e immobile mentre sto operando) è immediata, il beneficio istantaneo, il sacrificio inesistente.

L'anno dopo, a Vienna, il Dott. Semmelweis si rende conto che sono gli stessi medici, con le loro mani sporche, a causare le moltissime morti di parto per setticemia nelle puerpere: far lavare le mani al medico può salvare la vita alle donne che partoriscono. Oggi sembra una banalità, ma ci sono volute decine di anni prima che i medici cambiasse-ro la loro abitudine quotidiana (nel frattempo, Semmelweis viene ricoverato in manicomio perché screditato dalla comunità scientifica).

E la nostra vita quotidiana? Troviamo questo meccanismo anche osservando le nostre giornate?

Pensate all'igiene orale: lavarsi i denti fino agli anni 50 non era un'abitudine diffusa e radicata. Oggi, tutte le persone che conosciamo si lavano i denti almeno un paio di volte al giorno, dedicando pochi minuti di attenzione alla



salute della bocca. Ancora, oggi sono quasi 20 milioni le persone che in Italia fanno sport o attività fisica, dedicano del tempo a mantenersi in forma.

A questo punto la domanda che mi pongo è: come si fa a far diventare “cool” il prendersi cura della propria salute? Come sacrificare un po’ del nostro tempo, ogni giorno e senza fatica, per avere una vita più sana?

Provate a immaginare che sopra le nostre spalle ci siano sempre un angelo e un diavolo che dialogano con noi. Il diavolo ci tenta: la vita senza peccati non è divertente, fumare è un piacere e cosa mai ci potrà fare un bicchiere di troppo? L’Angelo, al contrario, ci ricorda che invece che la vita è una ed è meglio passarla in salute, con qualche piccolo sforzo che in futuro ci ripagherà. Nel costante contrasto tra i due, si sa come va a finire: quasi sempre vince il diavolo. Si tratta solo di capire come far vincere l’angelo.

Esistono delle tecniche, confermate dalla letteratura, che possono “fortificare” il nostro angelo interno e portare le persone a stare in salute.





La prima è il coach della salute, una figura professionale che aiuta concretamente le persone a capire, giorno dopo giorno, quali azioni mettere in campo per innescare il cambiamento e adottare uno stile di vita sano.

Altra certezza è che lo stile di vita è un fenomeno sociale: i figli degli obesi, per esempio, tendono a essere obesi e non c'è intervento che riesca sul singolo che non passi anche dalla comunità di riferimento.

Ultima tecnica riguarda i costi delle azioni e i tempi in cui diamo feedback alla persona.

Dietro tutte queste riflessioni, la vera protagonista: la forza di volontà.

Ecco che la chiave per far vincere l'angelo altro non è che un lavoro sulla forza di volontà che faccia scattare il meccanismo del faccio oggi per raccogliere domani. Vincere questa partita significa mettere a disposizione la migliore pillola che il nostro corpo può avere.

Se sapremo insegnare alle persone a mangiare bene, a non stressarsi, a non fumare, a fare la giusta attività fisica



e a mantenere le buone abitudini nel tempo, avremo alleggerito i sistemi sanitari e aiutato le persone a vivere meglio e più a lungo.



# Stile di vita, i pilastri del vivere bene

Mangiare meno? No, mangiare meglio! Dal concetto di dieta al concetto di cambiamento

---

*Troppi cibi zuccherati, salati o processati. Pochi cereali integrali, frutta e verdura. Secondo uno studio pubblicato su Lancet, l'alimentazione sbagliata ha causato 11 milioni di vittime nel 2017, 4 milioni in più rispetto alle sigarette. Qui trovate 11 consigli pratici su come migliorare la dieta fin da subito.*

---

**C**he la dieta e l'obesità abbiano un impatto sull'aumento della mortalità generale lo si sa dagli anni 90, grazie a un famoso articolo uscito sul New England



Journal Medicine, dove per la prima volta è emerso come un indice di massa corporea sopra e sotto l'intervallo della normalità (18- 25), sia associato a un aumento della mortalità indipendentemente dalla presenza di altre patologie.

Da quegli anni in poi, partendo dal fatto che il BMI rappresenta un forte predittore di mortalità totale, ci si è spesso domandati su cosa focalizzarsi per influire positivamente sulla salute della popolazione. Si è quindi iniziato a indagare sui fattori più nocivi per lo stato di salute del soggetto, puntando il dito contro i grassi totali, i grassi saturi, la carne rossa e trattata, gli zuccheri... Incentrandosi più su regimi alimentari a esclusione (cosa NON si può mangiare) piuttosto che a inclusione (cosa è MEGLIO mangiare).

Uno studio recente pubblicato su Lancet, è riuscito a ribaltare l'impostazione della cosiddetta "dieta salutare" ponendo l'attenzione, più che su un concetto di eliminazione di alcune classi di nutrienti perché nocivi per la salute, sulla qualità della dieta e sull'importanza di inserire prodotti vegetali nell'alimentazione quotidiana.

È emerso che un elevato consumo di cereali raffinati e di



sale unito a un basso consumo di frutta, legumi, cereali integrali, noci e omega 3, siano alla base degli errori che impattano maggiormente a livello mondiale sulla mortalità.

Da questo studio è infatti risultato come, nel 2017, 11 milioni di morti siano state correlabili a una cattiva dieta, superiori alle morti connesse al fumo (circa 7 milioni); le malattie moderne come quelle cardiovascolari, i tumori, le malattie autoimmuni, non hanno un solo fattore causale scatenante, ma sono definite multifattoriali. Influire anche su un solo fattore di rischio può avere un impatto preventivo enorme a livello di popolazione. Tra gli elementi su cui noi possiamo agire con le scelte quotidiane, spicca proprio la componente alimentare, ciò che decidiamo di assumere durante i pasti.

Ecco 11 consigli che potete subito mettere in pratica per migliorare l'alimentazione:

- **Assumi la verdura come “primo piatto”** invece che considerarlo un contorno, questo permetterà di sentirti già in parte sazio e non rischiare di eccedere in altro.



- Tieni in frigo pronta della **verdura tagliata a julienne** quando percepisci l'impulso di sgranocchiare qualcosa.
- Utilizza **più spezie e meno sale** per insaporire i piatti, da inserire a fine cottura!
- **Evita le bevande zuccherate e i prodotti preconfezionati.**
- Preferisci l'assunzione di **frutta intera** e frullati fatti in casa, al posto degli estratti e succhi di ogni genere.
- **Non zuccherare** il caffè e il the, questo può essere un primo passo per abituarsi al sapore reale delle cose. Ogni cucchiaino di zucchero apporta circa 20 kcal!
- Abituati a consumare **prodotti integrali**. Questi non hanno un minor apporto energetico, ma sono migliori sotto il profilo nutrizionale poiché apportano più fibra, minerali e vitamine.



- Abituati ad avere sempre in borsa un sacchetto di **frutta a guscio** come spezza fame, facile e comodo da trasportare.
- Usa come principio per la scelta del menù settimanale la **varietà** e la **stagionalità** della frutta e della verdura per beneficiare appieno delle caratteristiche del prodotto.
- Prediligi come fonte proteica il **pesce azzurro**, fonte primaria e nostrana di grassi omega 3.
- Consuma almeno tre volte alla settimana i **legumi**, fonte primaria di fibra solubile.



# 11 Consigli per migliorare l'alimentazione



01 Assumi la verdura come "primo piatto"



02 Verdure alla julienne come snack salutare



03 Utilizza più spezie e meno sale



04 No a bevande zuccherate e prodotti preconfezionati



05 Prediligi l'assunzione di frutta intera



06 Non zuccherare tè e caffè



07 Abituati a consumare prodotti integrali



08 Frutta a guscio come spezza fame



09 Scegli secondo varietà e stagionalità



10 Prediligi il pesce azzurro come proteina



11 Assumi legumi tre volte alla settimana



## Fare sport fa bene alla salute? Sì, ma con il giusto approccio e allenamenti adeguati

---

*Quando si vuole fare esercizio fisico è importante strutturare dei percorsi di allenamento personalizzati, nel rispetto delle esigenze e delle possibilità del corpo e della propria storia clinica personale.*

---

**G**li studi nell'ambito dell'Epigenetica hanno recentemente dimostrato la capacità dell'essere umano di adattarsi alle modificazioni dell'ambiente e dello stile di vita attraverso una evoluzione dell'attività del nostro DNA.

Questa significativa capacità di adattamento si sviluppa, per altro, in tempi relativamente lunghi e non consente di adattarsi ai cambiamenti più rapidi e potenzialmente più



dannosi per la nostra salute, primi fra tutti quelli legati ai comportamenti alimentari sbagliati, sia quantitativi (quanto mangiamo) che qualitativi (cosa mangiamo).

Lo stile di vita di gran parte degli uomini nell'ambito delle realtà socialmente più ricche è, inoltre, profondamente cambiato nell'arco degli ultimi 150-200 anni, un tempo brevissimo in termini di capacità di adattamento. Siamo infatti passati da un modello sociale e lavorativo fondamentalmente attivo a un modello caratterizzato dalla sedentarietà e dalla mancanza di movimento.

Questa trasformazione, accompagnata da scorrette abitudini alimentari e da un significativo allungamento delle aspettative di vita, ha avuto un forte impatto sulla salute, rendendo molto meno rare diverse patologie muscolo-scheletriche, cardiovascolari e dismetaboliche.

Quello che possiamo fare come singoli individui è prestare attenzione al nostro stile di vita provando a cambiare le nostre abitudini più scorrette e potenzialmente dannose. Una dieta adeguata e un esercizio fisico correttamente interpretato ed eseguito possono essere estremamente ef-



ficaci nella prevenzione e nella terapia di alcune delle patologie più importanti e diffuse.

Ecco alcune aree cliniche per cui l'attività fisica appare fondamentale:

- **Patologie muscolo scheletriche:** l'esercizio aiuta a mantenere un'adeguata efficienza articolare e previene la diminuzione del tono muscolare (Sarcopenia), fondamentale per la qualità della vita delle persone più anziane.
- **Patologie cardiovascolari:** la corretta attività fisica contribuisce al controllo del peso, aiutando a mantenere elevata la funzionalità del muscolo cardiaco e del sistema circolatorio e riducendo i livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue, con conseguente riduzione dei depositi a livello vascolare. Nella loro globalità, questi effetti diventano determinanti anche nel controllo della pressione arteriosa.
- **Patologie dismetaboliche:** l'attività fisica ha un ruolo fondamentale nella prevenzione del diabete di



tipo 2 e nella terapia del diabete di tipo 1; rappresenta uno strumento importante nella corretta gestione delle dislipidemie, del sovrappeso, dell'obesità, delle problematiche legate all'ipotiroidismo e a diverse patologie endocrine.

Ci si chiede, a questo punto, se la generica affermazione “lo sport fa bene” sia sempre vera e valida universalmente, per tutti allo stesso modo.

In senso generale, la frase è fuorviante: sarebbe molto più corretto dire “lo sport fatto bene fa bene”, ma proporre in modo adeguato l'esercizio fisico non è semplice.

Un'attività autosomministrata o eseguita affidandosi in modo generico alle app e ai video tutorial, come è probabilmente avvenuto per molte persone in questo periodo di lockdown, rischia di essere più dannosa che utile. L'esercizio eseguito in modo non adeguato può arrivare a determinare, a livello muscolo-scheletrico, patologie acute o croniche da sovraccarico, eventi acuti o problematiche croniche a livello del sistema cardiovascolare (si pensi, per esempio, a tutte le alterazioni del ritmo potenzialmente in-



dotte dall'esercizio od ai rischi di patologie ischemiche in un soggetto con ridotta riserva coronarica) o, ancora, può alterare il controllo delle variazioni acute della glicemia in un soggetto diabetico. Non c'è da scherzare, dunque, con la “ginnastica fai da te” ed è fondamentale affidarsi in prima battuta a un medico e a un laureato in scienze motorie competenti che ci possano aiutare con il giusto piano di allenamento, strutturato sulle nostre esigenze specifiche e sulla nostra storia clinica.

Ecco i tre principi fondamentali della “Teoria dell'Allenamento” che devono essere alla base di ogni piano personalizzato ben strutturato:

- **Individualità:** l'esercizio fisico deve essere proposto in funzione della storia sportiva, dei fattori di rischio, delle caratteristiche psicofisiche e degli obiettivi di ciascun soggetto.
- **Gradualità:** la quantità e l'intensità degli “allenamenti” dovranno essere progressivamente crescenti nel tempo per conservare la loro efficacia.



- **Continuità:** gli adattamenti indotti dall'attività fisica potranno essere stabili esclusivamente se manteremo nel tempo uno stile di vita attivo ed una regolare pratica sportiva.

Un'attività correttamente dosata e somministrata contribuisce ad aumentare le difese immunitarie modificando la produzione di diverse sostanze sia direttamente sia attraverso un miglioramento del tono dell'umore.

Viceversa, l'eccesso di esercizio rispetto alle caratteristiche e alle capacità individuali diventa un importante fattore di stress, diminuisce in modo significativo le nostre difese e aumenta la nostra suscettibilità alle infezioni batteriche e virali.

Noi siamo il prodotto di una lunga storia evolutiva in cui l'attività fisica è sempre stata parte dell'esistenza: farne a meno o praticarla in modi impropri è una delle principali cause di sofferenza e di malattia.



# Salute e malattia, alla ricerca di una longevità sana

Cosa ci ha insegnato l'epidemia di Covid e cosa possiamo fare ora per ripartire in salute

---

*Oggi più che mai è importante capire quali sono fattori che aumentano le nostre difese immunitarie e provare a coltivare abitudini quotidiane sane.*

---

**A**partire dalla pandemia di Influenza del 1917-18, quasi tutti i recenti focolai epidemici che comportano un elevato rischio di perdita di vite umane sono stati causati da un RNA virus adattato a riprodursi al di fuori del proprio bacino naturale. Il Covid-19 non fa eccezione: l'antropizzazione e gli interventi ambientali



dell'uomo lo hanno forzato a generare piccole modificazioni nel proprio minuscolo patrimonio genetico per riuscire a riprodursi dentro di noi. La sua carica infettiva comincerà presto ad attenuarsi, molto probabilmente come conseguenza del rafforzamento delle nostre capacità di difesa. La pandemia si trasformerà in endemia ma il virus resterà con noi e dovremo imparare a convivere come facciamo con altri microrganismi patogeni esistenti. Le questioni pratiche per ciascuno di noi oggi potrebbero essere ridotte a queste: **come prepararci ad affrontare tale prospettiva sul piano della difesa della nostra salute?**

La convivenza con un microrganismo aggressivo e pericoloso come Covid-19, e con altri che invariabilmente seguiranno, richiede l'acquisizione di alcuni strumenti fondamentali.

Il primo è la comprensione dei meccanismi biologici, ecologici ed ambientali alla base dello spostamento dei microrganismi patogeni fuori dal loro serbatoio naturale; poi lo sviluppo di tecnologia biomedica appropriata, come vaccini e protocolli terapeutici, che permetta di aumentare le nostre capacità di difesa passiva e di recupero funzionale.





In ultimo, lo strumento nelle nostre mani: **il rafforzamento delle difese naturali attive**, di cui la natura ci ha fatto dono con lo strumento potentissimo del nostro sistema immunitario.

Si sente parlare spesso di ridotte difese e della necessità di rinforzare il nostro sistema immunitario indebolito. Se escludiamo il ruolo dei vaccini, su cui non dovrebbero esistere dubbi, l'idea di "rinforzare le difese immunitarie" non ha al momento alcuna validità scientifica. Possediamo, invece, ampie conoscenze sui fattori genetici, ambientali e di stile di vita che danneggiano le nostre capacità di difesa e influenzano negativamente il nostro livello di salute, come il fumo, l'abuso di alcol, un'alimentazione scorretta, la mancanza di attività fisica, lo stress.

In assenza di un trattamento vaccinale efficace, dunque, un requisito essenziale per combattere la malattia diventa possedere ad ogni età un **soddisfacente equilibrio di salute**. Non si tratta di seguire una "dieta", ma di apprendere sotto la guida di un professionista qualificato le regole fondamentali che decenni di ricerca biomedica hanno evidenziato come indispensabili per raggiungere e mantenere tale



equilibrio. Purtroppo la miriade di informazioni disponibili via internet, che sono spesso guidate da enormi interessi economici, rendono particolarmente arduo riuscire a distinguere tra i concetti basilari che hanno un reale fondamento di evidenza scientifica e semplici teorie o idee non sostenute da alcun dato verificabile.

Come fare, allora, per difendere e potenziare il nostro stato di salute?

Partiamo dal riconoscere alcuni principi fondamentali che determinano il benessere delle persone:

1. L'organismo umano possiede **straordinarie capacità di adattamento all'ambiente** che sono il prodotto di milioni di anni di evoluzione. Gli ultimi 200.000 anni, come Homo Sapiens, non sono stati sufficientemente lunghi per modificarne in modo apprezzabile le basi genetiche per cui le funzioni fisiologiche basilari indispensabili all'esistenza sono rimaste invariate, nonostante siano avvenuti enormi cambiamenti a livello ambientale, sociale e tecnologico.



2. Pur essendo estremamente adattabile, l'organismo umano è un **ecosistema in equilibrio** nel quale singoli eventi dinamici, anche inattesi, non hanno un impatto rilevante; al contrario eventi molteplici ripetuti hanno il potenziale di aumentare la resilienza o di causare danno e malattia.
3. Il **cibo** e l'**acqua** hanno un ruolo primario nel mantenerci in salute. Il corretto svolgersi delle complesse funzioni di tutti gli organi si fonda in misura predominante sul funzionamento armonico dell'apparato digerente, che ha un ruolo esclusivo nella digestione e assorbimento delle fonti energetiche e uno primario nella regolazione delle difese immunitarie e dei processi infiammatori.
4. La **sedentarietà** è ormai regola diffusa nelle abitudini umane, ma non ne ha mai fatto parte fino a tempi recentissimi. Non è possibile mantenere un buon equilibrio di salute senza un adeguato e costante livello di moderata attività fisica.
5. Gli esseri umani sono diversi tra loro nella predisposi-



zione genetica e nella risposta fisiologica agli stimoli ambientali, ma anche nella sfera emotiva, nella storia personale e nel modo di affrontare la vita, ragioni per le quali **non è possibile una risposta univoca al malessere e alla malattia.**

Per questi principi, è fondamentale che si rivolga piena attenzione al mantenimento dell'equilibrio dell'organismo e il medico possa occuparsi, oltre che dei malati, anche della qualità della vita di chi è sano e sia in grado di lavorare per ridurre le enormi sofferenze legate alle malattie cronicodegenerative.



## Cosa ci dicono i dati sulle malattie cardiovascolari

---

*Infarti, ictus, embolie polmonari e trombosi hanno ucciso 17,9 milioni di persone nell'ultimo anno, circa il 40% dei decessi a livello globale. Cifre che sicuramente fanno allarmare, ma che devono anche fare riflettere: serve un cambio di passo culturale per sconfiggere i demoni del nostro tempo.*

---

**L**e malattie cardiovascolari sono, ancora oggi, la prima causa di morte del mondo. Queste morti tuttavia non sono – quasi mai – delle condanne, anzi, spesso sono prevedibili agendo sui fattori di rischio modificabili, come fumo, dieta, ipertensione, ma anche inquinamento e, soprattutto, istruzione.

Su quest'ultimo punto in particolare molto è stato fatto, soprattutto a livello culturale: le campagne di comunica-



zione legate all'adozione di corretti stili di vita hanno permesso negli ultimi anni di ridurre notevolmente il numero di morti per malattie cardiovascolari soprattutto nei paesi ad alto reddito, in cui le strategie di prevenzione sono penetrate maggiormente nella popolazione, insieme a un livello di inquinamento inferiore rispetto ai paesi in via di sviluppo.

La dimostrazione in uno studio canadese pubblicato su *Lancet*. È vero, infatti, che le malattie cardiovascolari restano la prima causa di morte nel mondo, ma è altrettanto vero che questa affermazione non vale più nei paesi ad alto reddito, in cui le morti per cancro sono il doppio rispetto a quelle causate da ictus o infarto. Al contrario, nei paesi a basso reddito le morti causate da malattie cardiovascolari hanno ancora il triste primato e colpiscono quasi tre volte di più rispetto al cancro.

I fattori di rischio legati alle malattie cardiovascolari possono essere di due tipi: primari, cioè che agiscono direttamente favorendo la malattia, e secondari, che agiscono prevalentemente (non esclusivamente) per favorire i fattori primari. I fattori di rischio sono additivi: cioè il rischio



aumenta con l'aumentare dei fattori di rischio presenti.

Tra i principali fattori primari troviamo:

- **Diabete** (aumento dello zucchero disciolto nel sangue)
- **Dislipidemia** (aumento dei grassi nel sangue)
- **Ipertensione** (aumento della pressione arteriosa)
- **Fumo**
- **Familiarità** (nonni, genitori, zii, fratelli o sorelle con una storia di malattia cardiovascolare)

Come intuibile, quindi, l'unico fattore di rischio realmente non modificabile è la familiarità, trattandosi di una predisposizione genetica. Tutti gli altri fattori sono modificabili e quindi **prevenibili con un cambiamento culturale e di stili di vita.**

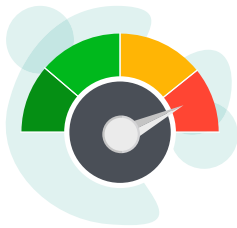


### *Fumo*

Non è mai troppo tardi per smettere di fumare! La sospensione del fumo porta a vantaggi nel giro di alcuni mesi, e dopo circa 10 anni il rischio cardiova-



scolare diventa sovrapponibile a quello di chi non ha mai fumato e questo ad ogni età. A differenza della prevenzione dei tumori, in cui non è mai troppo presto: il rischio, in tal caso si correla infatti con la durata del fumo e non con l'attualità dello stesso.



### *Iperensione, dislipidemia, diabete*

Per questi fattori la prima cura è non farmacologica: attività fisica aerobica regolare, calo di peso, dieta appropriata. Se questo non bastasse, come succede relativamente spesso, bisognerà ricorrere a farmaci, che naturalmente andranno assunti con regolarità ed adattati all'andamento delle malattie.

I fattori secondari principali sono invece sedentarietà e sovrappeso. Se i soli fattori di rischio sono quelli secondari, bastano le cure non farmacologiche legate ai comportamenti quotidiani.







### **Sedentarietà**

Per combattere la sedentarietà la regola è di 30 min al giorno di esercizio fisico moderato (es. camminare a passo spedito: 5 Km/h); oppure 15 min al giorno di attività moderato-intensa (ad es corsa 10-15 Km/h).

Un'attività maggiore non aggiunge sostanziale beneficio sulla salute, ma aumenta le prestazioni atletiche.



### **Sovrappeso**

La riduzione del peso (escluse rare cause “ormonali”) si ottiene riducendo le calorie e praticando regolare attività fisica. Anche la distribuzione dei pasti, secondo alcuni studi statistici, sembra avere un ruolo: colazione abbondante e piccoli pasti frequenti sembrano favorire la perdita di peso. In generale, come abbiamo già visto, è sempre bene privilegiare COSA mangiamo rispetto a QUANTO mangiamo.



## Cosa può fare la medicina: approccio funzionale e coaching

---

*Troppo spesso il medico si dedica a gestire la complessità della malattia e a curarla, perdendo di vista gli aspetti di protezione della salute, del generale e complessivo benessere dell'organismo e dello stile di vita, nostro più prezioso alleato.*

---

**I**n Italia, la durata media della vita non è mai stata così lunga. Negli ultimi 30 anni la speranza di vita alla nascita è passata da 73 a oltre 80,5 anni per i maschi e da 80 a 85 per le femmine, grazie agli enormi progressi in ricerca biomedica e in medicina.

Ci si aspetta di vivere molto più a lungo, è ormai assodato, ma come viviamo?

La stragrande maggioranza delle patologie che metto-



no una fine anticipata alle nostre vite non hanno più una causa prima identificabile, come il Covid-19 o la peste bubbonica, ma dipendono dalla convergenza di fattori causali molteplici e hanno un andamento che tende a prolungarsi nel tempo, un tempo lungo anni, spesso decenni.

Il punto non è quanti anni ci si attende di vivere, quanto **gli anni che ci si attende di vivere senza il fardello di malattie debilitanti** quali Alzheimer, diabete scompensato, ipertensione, malattie psichiatriche o traumi invalidanti. La speranza di vita in condizioni “accettabili” di salute si riduce a 62,8 anni per i maschi e 61,9 per le femmine, in linea con le altre nazioni europee: il quadro, dunque, se visto da questo punto di vista non è più così roseo.

Obiettivo primario degli anni che un medico dedica alla propria formazione è di apprendere l'enormità di informazioni indispensabili a riconoscere uno specifico corredo sintomatologico, per arrivare a formulare una diagnosi precisa e inequivocabile e, in ultima istanza, a intervenire per eliminare, ridurre o attenuare le conseguenze. Diventare un abile neurochirurgo, cardiologo, pneumologo, internista o rianimatore richiede anni di dedizione e di esperienza



dedicata ai malati. Il compito di intervenire prima del manifestarsi della condizione patologica, per ridurre l'impatto, di fatto non è un compito che è assegnato al medico, con la conseguenza che in linea generale si attende che la malattia si manifesti, in modo da permettere una diagnosi specifica e il suo successivo trattamento.

Il medico è preparato a gestire la complessità della malattia e a curarla, ma è costretto a lasciare ad altri la responsabilità di occuparsi di protezione della salute (pubblica e singola), di nutrizione, di benessere psichico e fisico.

Abbiamo già visto come, in assenza di un trattamento vaccinale efficace, un requisito essenziale per combattere la malattia sia **possedere ad ogni età un soddisfacente equilibrio di salute.**

Il compito che hanno ricercatori, operatori sanitari e istituzioni coinvolti nello sforzo di ridurre l'impatto delle patologie cronic-degenerative è difficile e spesso ingrato. La difficoltà maggiore sta nel doversi confrontare in ogni momento con la realtà della società contemporanea ormai inestricabilmente legata al consumo di massa alimen-



tato dalla capillare, massiccia macchina propagandistica dell'industria dei consumi che premia comportamenti che si contrappongono frontalmente alle esigenze dell'ambiente e del benessere fisico delle persone. Il conto che si paga è molto salato.

Vaccino o meno, la pandemia ci sta mettendo di fronte alla necessità inderogabile di promuovere un **nuovo paradigma di medicina** che non pretende di presentarsi in alternativa a quello, insostituibile, basato sulla gestione della malattia in atto e sul prolungamento della vita. Si tratta piuttosto di espandere il ventaglio dell'intervento medico verso una **piena attenzione all'alterazione delle funzioni biologiche che regolano l'equilibrio dell'organismo**, un salto di qualità che porti il medico a occuparsi, oltre che dei malati, anche della qualità della vita e a lavorare per ridurre le enormi sofferenze legate alle malattie cronicodegenerative, in primis di quelle a carico del sistema cardiocircolatorio.

La Medicina Funzionale considera l'organismo umano come un **ecosistema in equilibrio** nel quale singoli eventi dinamici, anche inattesi, non hanno un impatto rilevante;



al contrario eventi molteplici ripetuti hanno il potenziale di aumentare la resilienza o di causare danno e malattia. Per questo organismo, un ruolo primario lo ricoprono il **cibo** e l'**acqua**: il corretto svolgersi delle complesse funzioni di tutti gli organi si fonda in misura predominante sul **funzionamento armonico dell'apparato digerente**, che, anche attraverso la convivenza pacifica con i miliardi di organismi (il microbiota) che vi risiedono, ha un ruolo esclusivo nella digestione e assorbimento delle fonti energetiche e uno fondamentale nella regolazione delle difese immunitarie e dei processi infiammatori. Altro cardine è l'**adeguato e costante livello di moderata attività fisica**, con conseguente graduale diminuzione della sedentarietà tipica di questi tempi.

In sostanza, la **medicina funzionale** non rappresenta un'alternativa alla medicina occidentale come lo sono, ad esempio, l'omeopatia o l'ayurveda. Ne condivide integralmente le basi scientifiche e metodologiche e mira a estendere i confini, occupandosi anche delle persone sane o, più correttamente, di quelle a rischio di sviluppare malattia, vale a dire la stragrande maggioranza delle persone. L'obiettivo esplicito è di **contribuire a ridurre la medi-**



**calizzazione** e gli enormi costi della medicina riparativa, unitamente all'**aumento del benessere fisico in una vita propriamente longeva.**

Se le basi scientifiche sono comuni, l'approccio clinico al paziente in medicina funzionale si discosta da quello della medicina sintomatica in due aspetti rilevanti: nei rapporti con le persone in cura e con il personale di sostegno.

Le **persone in cura** entrano in un **programma di presa in carico** che invariabilmente si svolge lungo un arco di tempo prolungato nel tempo. Alla prima visita il medico investe il tempo necessario per arrivare a valutare non solo gli aspetti propriamente sintomatici e biomedici coinvolti, ma anche i potenziali fattori di rischio ereditari, ambientali, professionali, nutrizionali e di stile di vita personale e sociale di chi richiede assistenza. È indispensabile che il paziente comprenda a fondo il rationale del programma, le sue finalità e il proprio ruolo, che è attivo e mai passivo. Il tempo investito nel primo colloquio si riflette in preziosa acquisizione di fiducia reciproca.

Esistono poi dei **professionisti altamente qualificati**



(psicologi, biologi nutrizionisti e fisioterapisti) che hanno superato un lungo periodo di training come “coach”. Sono i coach a rappresentare il cuore pulsante della presa in carico: una volta formulato il programma clinico da parte del medico, i coach lo fanno portare avanti dal paziente, lavorando al raggiungimento gli obiettivi, al superamento delle difficoltà quotidiane e all’instaurarsi di una fiducia reciproca. Il coach riferirà regolarmente al medico, come stabilito dal protocollo, ma porterà avanti il programma per tutta la sua durata senza una supervisione diretta fino alla valutazione finale.





# Stile di vita e felicità

Il benessere è davvero solo  
assenza di malattia?

**Q**uando pensiamo a cosa vuol dire essere in salute, probabilmente immaginiamo una condizione di generale benessere, in cui non abbiamo particolari sintomi o patologie e la vita quotidiana prosegue senza grandi preoccupazioni.

Questa rappresentazione, però, può rivelarsi incompleta e addirittura rischiosa, per due motivi:

1. Considera il benessere come assenza di malattia.
2. Trascura il ruolo della psiche.

Pensare alla salute come “assenza di malattia” condi-



zione i nostri comportamenti nella ricerca della felicità, perché implica un atteggiamento passivo: se abbiamo questa idea di salute, ci prenderemo cura del nostro benessere solo di fronte a sintomi conclamati. Tolti quelli, torneremo a comportarci come prima. In altre parole, giocare solo sulla “difensiva” può portare a risultati opposti a quelli desiderati.

La salute ha a che fare con il **senso di sicurezza**, che tendiamo a difendere con due meccanismi principali: rimozione e procrastinazione. Di solito se non ci sentiamo in pericolo non pensiamo alla salute (questa è la rimozione) e rimandiamo l'adozione di uno stile di vita più sano, anche se sappiamo che dovremmo cambiare (questa è la procrastinazione).

Per capire meglio questo può essere utile pensare all'ipertensione arteriosa. Si tratta di una delle principali cause di morte al mondo. Non ha sintomi evidenti e la diagnosi viene fatta per esclusione. L'ipertensione rende i vasi sanguigni più fragili e predispone a ictus, infarti e altri gravi problemi fisici. È una patologia subdola, legata alla dieta e all'equilibrio psicologico. Crea una vulnerabilità difficile da



combattere con i farmaci e il modo migliore per affrontarla è la prevenzione.

Il problema è che **quando si parla di salute assumere un atteggiamento attivo è molto difficile**, perché non possiamo vedere in modo immediato i risultati di una dieta o dell'esercizio fisico. Serve costanza, tempo, capacità di tollerare la frustrazione. E qui interviene la psiche. Le ricerche degli ultimi quarant'anni hanno messo in evidenza l'inadeguatezza del modello riduzionista biomedico che vede la salute come assenza di malattia, a favore di un modello bio-psico-sociale, che considera la **salute** come il risultato di un complesso intreccio di fattori. Medici e ricercatori oggi sono molto più consapevoli dell'importanza degli aspetti psicologici, e del ruolo fondamentale del rapporto mente-corpo nell'adozione di stili di vita sani.

In questo capitolo illustreremo alcuni esempi pratici che confermano il valore di questo legame e il ruolo che uno stile di vita corretto ha nella ricerca del benessere e della felicità.



## Intestino e benessere psicologico

---

*Cosa c'entra l'intestino con il benessere psicologico? Più di quanto si pensi: infatti i microrganismi dell'intestino condizionano anche il cervello, come dimostra il nuovo settore di ricerca chiamato "psicobiotica"*

---

**I**l nostro intestino è abitato da migliaia di miliardi di microrganismi che hanno una fondamentale ricaduta sulla nostra salute, anche psicologica. Recenti studi hanno dimostrato come **alimentazione e stili di vita** siano **fondamentali per l'equilibrio emotivo e psicologico** e in certi casi abbiano un ruolo nell'insorgere di malattie come schizofrenia, depressione e Alzheimer.

La stretta relazione tra cervello e intestino è nota da tempo e fa parte delle conoscenze consolidate della me-



dicina. Un tempo si pensava che fosse il cervello a condizionare l'insorgere di disturbi digestivi, ma col tempo un crescente volume di osservazioni cominciò a suggerire che si trattasse piuttosto del contrario. Oggi si ritiene che la disbiosi, e cioè l'alterato equilibrio dell'immenso patrimonio microbico intestinale (microbiota), svolga un ruolo primario nell'insorgere di disturbi psichici. Addirittura, in ambito accademico è stato proposto di sostituire l'aggettivo "psicosomatico" con "somatopsichico".

È in atto una profonda rivoluzione nelle conoscenze della fisiologia della malattia mentale e delle interazioni tra l'organismo umano e il mondo microbico. Queste novità, unite a grandi progressi nel campo della psico-neuro-immunologia e della genetica, hanno dato vita a un attivissimo, nuovo settore di ricerca che studia la relazione tra microbiota intestinale e psiche: la psicobiotica.

Il nostro corpo ospita un'enorme massa di centinaia di migliaia di miliardi di microrganismi che ne abitano tutti i più minuscoli interstizi, dalla pelle, ai polmoni, alla vescica e soprattutto l'intestino. Batteri, parassiti, lieviti e virus vivono in noi e per noi in un delicato equilibrio tra loro e



il nostro corpo. Svolgono una miriade di ruoli rilevanti per la nostra stessa sopravvivenza e non tutti ancora completamente noti. Tra i più importanti: servono da barriera tra l'esterno e l'interno e **regolano le nostre difese immunitarie**, che si concentrano in prevalenza sulle pareti dell'intestino.

Dallo stato di salute del nostro microbiota dipende strettamente la salute del nostro intestino, della nostra pelle e quella del nostro organismo nella sua interezza. Evidenze antropologiche, archeologiche e scientifiche indicano che in tempi molto recenti il microbiota intestinale abbia subito mutamenti profondi rispetto all'esperienza delle migliaia di generazioni che ci hanno preceduto. Negli ultimi decenni l'**esposizione ripetuta ad antibiotici, a sostanze chimiche estranee, a vita sedentaria e a cibo inadeguato** in termini di proprietà nutrizionali fin dalla prima infanzia, hanno contribuito ad alterarne la concentrazione e la composizione con **profonde conseguenze sul nostro equilibrio interno**, sulle difese immunitarie e sulla nostra predisposizione all'infiammazione e alle malattie croniche.

La relazione fondamentale tra cervello e intestino di-



pende dall'influenza dell'equilibrio microbico sull'asse ipotalamico-surrenalico-ipofisario, l'asse portante che sostiene il nostro equilibrio ormonale e sensoriale, tanto quanto dagli stati di stress emotivo o post traumatico. Quando l'equilibrio naturale del microbiota è turbato, la composizione relativa degli organismi che lo compongono muta e favorisce l'aumento di specie patogene batteriche o funghi che stimolano la reazione dei sistemi di allarme immunitario ed endocrino con il risultato di indurre un prolungato, diffuso stimolo infiammatorio sulle pareti dell'intestino. Questo si accompagna a un parallelo aumento dell'attività del sistema nervoso simpatico, il sistema di allarme che collega efficacemente intestino e cervello. Sembra inoltre che alcune specie patogene siano in grado di produrre spontaneamente una serie di neurotrasmettitori in grado di influenzare direttamente il cervello e le terminazioni vagali nell'intestino.

La ricerca scientifica al riguardo sta procedendo con grande rapidità nonostante le indubbie difficoltà di esaminare migliaia di specie microbiche che vivono, o vorrebbero vivere, in noi. Alcuni fatti cominciano a emergere. Sappia-



mo, per esempio, che certi probiotici, come le specie batteriche con proprietà anti infiammatorie quali lattobacilli e bifidobatteri, alcuni dei quali sono normalmente contenuti in yogurt e kefir, possono attenuare o sopprimere la risposta immunitaria e del sistema simpatico all'eccesso di microrganismi patogeni con l'effetto di ridurre le reazioni infiammatorie locali, i sintomi d'ansia e depressione. Sappiamo anche che la frequenza di manifestazioni autistiche diminuisce drammaticamente tra gli adolescenti che siano stati esposti regolarmente a probiotici fin dalla prima infanzia e che vi sono grandi differenze nella composizione del microbiota tra soggetti sani e affetti da schizofrenia, depressione o anoressia. Si ritiene infine che vi sia una relazione stretta tra microbiota e rischio di sviluppare demenza senile e Alzheimer.

La strada da percorrere è ancora molto lunga e irta di difficoltà, non da ultime l'imprecisione della diagnosi clinica di salute mentale e la grande variabilità del microbiota, il cui equilibrio è influenzato da numerosi fattori: stress, cibo ingerito, qualità del sonno, funzionalità della tiroide, farmaci, vita sedentaria e quant'altro. L'industria degli integratori si è da tempo gettata nel mercato dei probiotici





pur sapendo che un rimedio unico e miracoloso non esiste.

Ciò che sappiamo per certo è che **il cibo svolge un ruolo di primo piano**. Un'abbondante, crescente evidenza scientifica indica che un'**alimentazione molto varia, ricca di cibi assunti nella loro interezza e di fibre** ha un impatto enorme sull'equilibrio psichico. Al contrario, la comunicazione, la pratica e gli interessi dell'industria alimentare e degli integratori costringono i consumatori a orientarsi nella direzione opposta: una dieta sempre uguale, densa di cibi pronti all'uso e praticamente priva di fibre, nutrimento primario del nostro maltrattato microbiota.



## Anche l'acqua vuole la sua parte: berne poca peggiora l'umore

---

*Si sa, bere tanta acqua fa bene al corpo perché lo mantiene idratato. Quello che finora non si conosceva è quanto sia determinante anche per il benessere psicologico. Uno studio ha dimostrato infatti che bere acqua aiuta a combattere stanchezza, nervosismo e stress*

---

L'acqua costituisce circa il **55-60 per cento del nostro corpo** e addirittura il **75 per cento del nostro cervello**. Nell'organismo umano l'acqua è indispensabile per numerose funzioni diverse: la regolazione della temperatura corporea, l'eliminazione di sostanze di rifiuto, la digestione, lubrifica le articolazioni e i tessuti e mantiene elastiche e compatte la pelle e le mucose. Negli ultimi anni però, l'interesse della ricerca si sta focalizzando sugli **effetti psico-**



**logici della disidratazione lieve**, verificando se e come questa condizione possa influenzare lo **stato umorale**, le **capacità cognitive** (vigilanza e memoria) e lo **stato psicofisico** degli esseri umani.

Ma districarsi tra i risultati non è facile: la maggior parte degli studi sono infatti stati condotti in condizioni estreme (disidratazione provocata da alte temperature o esercizio fisico intenso) o su specifiche categorie di individui (uomini, donne, anziani, atleti) e non possono essere applicati sull'intera popolazione.

Recentemente, uno studio condotto presso l'Università della California ha analizzato come la variazione della quantità d'acqua consumata giornalmente incida sullo stato d'animo e sul benessere psicofisico della popolazione.

I ricercatori dell'Università della California hanno confrontato persone normalmente ben idratate (con un apporto di acqua superiore ai 2 litri al giorno) con altre poco idratate (con un apporto di acqua inferiore a 1,2 litri d'acqua al giorno). Ai primi è stato chiesto di ridurre l'assunzione di acqua, mentre ai secondi di aumentarla. Per misurare la



sensazione di sete, la sonnolenza, la stabilità emotiva, lo stato d'animo, il benessere e la calma, ai due gruppi sono stati sottoposti dei test da compilare ripetutamente nell'arco della giornata.

I risultati ottenuti hanno dimostrato che l'aumento dell'apporto giornaliero di acqua porta a un significativo **miglioramento dell'umore**. Il gruppo composto da soggetti abitualmente ben idratati, ma costretti a ridurre la loro assunzione quotidiana di acqua, ha riscontrato un peggioramento dello stato d'animo: ha registrato una maggior sensazione di sete, **irrequietezza** e un **peggioramento delle capacità cognitive**. Al contrario, aumentando l'assunzione di acqua, i soggetti del secondo gruppo hanno registrato **meno senso di fatica**, di confusione e di sonnolenza.

Il fabbisogno minimo di acqua di un individuo, si definisce come la quantità di acqua che garantisce l'equilibrio con la perdita (sudore e urine), previene gli effetti negativi della disidratazione e allo stesso tempo garantisce l'eliminazione del carico renale. Bere tanto è importante e raccomandato non solo quando si fa sport o durante la stagione



estiva. Se l'organismo non riceve il giusto apporto idrico, infatti, è penalizzato anche nel **normale svolgimento delle attività quotidiane**.

Lawrence E. Armstrong, professore di Fisiologia presso il Dipartimento di Kinesiologia UConn nella Neag School of Education, raccomanda di bere circa due litri d'acqua al giorno per prevenire gli inconvenienti legati ad un deficit idrico e anche le linee guida italiane raccomandano un consumo di acqua pari a **2 litri al giorno per le donne sane adulte e 2 litri e mezzo per gli uomini sani adulti**.

### **Consigli pratici**

Il nostro corpo si mantiene idratato prevalentemente attraverso l'assunzione di acqua, ma non bisogna dimenticare che **anche gli alimenti ne contengono una percentuale**:

- **Frutta fresca e la verdura fresca**: sono gli alimenti con i contenuti più elevati di acqua, fino a oltre l'85 per cento.



- **Carne, pesce, uova e formaggi freschi:** le percentuali sono variabili dal 50 all'80 per cento.
- **Cereali:** i prodotti derivati trasformati e pronti al consumo come il pane e la pizza sono costituiti per il 20-40 per cento da acqua.
- **Pasta e riso:** una volta cotti contengono il 60-65 per cento di acqua.
- **Biscotti, fette biscottate e grissini:** sono composti per meno del 10 per cento da acqua.
- **Alimenti considerati “secchi”** hanno un contenuto d'acqua che varia da un massimo di 25-40 per cento per la **frutta zuccherina** (mele, albicocche, castagne), a 5-10 per cento per la **frutta secca oleosa** (mandorle, nocciole, ecc), fino a un minimo del 3 per cento per gli **alimenti liofilizzati**.

Nel complesso, gli alimenti forniscono un apporto di acqua variabile (20-30 per cento del totale) che è **maggiore se la dieta è ricca di verdure e frutta.**



# Quali alimenti

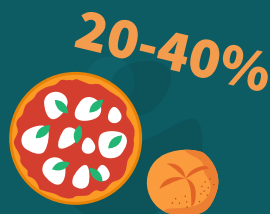
contengono più acqua?



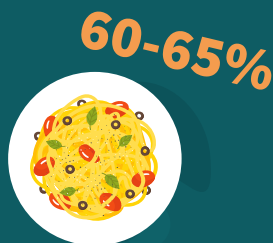
Frutta e verdura  
fresca



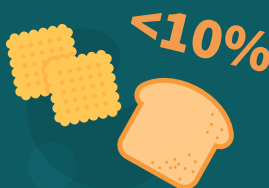
Carne, uova, pesce e  
formaggi freschi



Pane, pizza e derivati  
trasformati dai cereali



Pasta e riso cotti



Biscotti, fette  
biscottate, grissini



Frutta zuccherina



Frutta secca oleosa



Alimenti liofilizzati

## Dieta mediterranea: la dieta della felicità

---

*Numerosi studi mostrano che le persone che si alimentano secondo le regole della Dieta Mediterranea si ammalano di meno e sono meno depressi e ansiosi. Mangiare bene è infatti un primo passo importante per regolare la presenza dei neurotrasmettitori del buonumore ed essere più felici.*

---

**N**el 2013, la Dieta Mediterranea è stata riconosciuta dall'Unesco Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità. Oltre a fornire in quantità adeguate ed equilibrate tutti i nutrienti necessari per la salute del nostro organismo, la sua qualità nutrizionale ci garantisce in buona quantità tutte le sostanze necessarie per la sintesi dei neurotrasmettitori importanti per il nostro buon umore. **Se una dieta della felicità esiste, allora quella è pro-**





## **prio la dieta mediterranea.**

Fino all'inizio del Novecento, non era chiaro se ci fosse una relazione tra le abitudini alimentari, lo stato di salute e la comparsa di malattie. Oggi invece siamo molto consapevoli dell'importanza dell'alimentazione per la nostra salute e per questo dobbiamo in parte ringraziare lo statunitense Ancel Keys e i suoi lavori pionieristici sulla dieta mediterranea svolti in Italia negli anni Sessanta. L'aderenza alla Dieta Mediterranea è stata negli ultimi decenni associata da diversi studi a bassi livelli di infiammazione e a un ridotto rischio di mortalità, ha un ruolo protettivo nei confronti di numerose malattie come patologie cardiovascolari, cancro, diabete di tipo II, ictus, sindrome metabolica e non ultimi lo stress psicologico e i disturbi depressivi.

Studi recenti hanno osservato infatti che anche in soggetti sani si verifica un miglioramento dei sintomi depressivi dopo un periodo di dieta mediterranea, suggerendo che un'alimentazione non adeguata possa essere un fattore di rischio per lo sviluppo di futuri disturbi dell'umore. Scelte alimentari corrette accompagnate da uno stile di vita sano e attivo sembrano quindi ridurre in modo consistente lo



stress e i disturbi depressivi.

I disturbi dell'umore, in particolare depressione e disturbi d'ansia, sembrano essere causati in parte da una ridotta disponibilità di alcuni neurotrasmettitori nel sistema nervoso centrale: la serotonina, la dopamina, la noradrenalina e l'adrenalina. E infatti molti farmaci antidepressivi agiscono proprio aumentando la concentrazione di queste molecole.

In assenza di gravi patologie, c'è un modo più semplice per aumentare la presenza di questi neurotrasmettitori: mangiare bene.

Il nostro organismo, infatti, sintetizza queste molecole utilizzando diverse sostanze che possiamo assumere attraverso il cibo:

- **dopamina, noradrenalina e adrenalina** sono prodotte a partire dall'amminoacido tirosina, che possiamo trovare in alimenti proteici come i latticini, alcuni legumi (ad esempio soia e fagioli), la frutta secca e in alcuni tipi di carne (ad esempio pollame) e pesce.



- La **serotonina** è invece prodotta a partire dall'aminoacido essenziale triptofano, che troviamo nei semi (ad es. lino, zucca e sesamo), nella frutta secca, nei cereali integrali, in datteri e fichi, nel pesce, in alcuni formaggi (come nel parmigiano o nella mozzarella) e nella carne (preferendo coniglio, pollo o tacchino). L'assorbimento del triptofano nel nostro cervello è favorito dai carboidrati: è possibile quindi che l'eliminazione dei carboidrati che caratterizza molte diete dimagranti possa favorire la depressione. In carenza di triptofano, la quantità di serotonina prodotta può essere infatti inferiore alle necessità, con possibili conseguenze dal punto di vista dell'umore. La serotonina è necessaria anche per la sintesi di **melatonina**, ormone coinvolto nella regolazione del ritmo circadiano: livelli non adeguati potrebbero essere responsabili dei disturbi del ciclo sonno-veglia presenti in alcuni disturbi depressivi.

Per seguire una dieta di tipo mediterraneo dobbiamo conoscere le sue principali caratteristiche:



- Elevato consumo di prodotti di origine vegetale come verdure (soprattutto a foglia verde), frutta fresca, cereali (soprattutto integrali), legumi, frutta secca e semi.
- Moderato consumo di pesce, prodotti lattiero-caseari e uova.
- Limitato consumo di carne e dolci contenenti zuccheri raffinati o miele.
- Olio extravergine di oliva come principale grasso da condimento.
- Modesto consumo di vino rosso ai pasti.

Quali sono quindi gli altri nutrienti che possiamo trovare sulla via della felicità?

### **Vitamina B6**

Questa vitamina interviene nelle reazioni di sintesi di serotonina, dopamina e noradrenalina. La troviamo in buo-



na quantità nei cereali integrali (in particolare nel grano saraceno, nell'avena e nel miglio), nelle patate, nelle carni bianche, nelle noci, nei legumi, nei vegetali a foglia verde e in alcuni molluschi e crostacei (ad esempio gamberetti e cozze).

### **Acido folico e vitamina B12**

L'acido folico è presente ad esempio nei vegetali a foglia verde, nelle uova e nei legumi (in particolare nei ceci); attenzione però, una parte viene persa durante la cottura degli alimenti e durante la conservazione a temperatura ambiente dei vegetali. Va ricordato anche che livelli adeguati di acido folico sono particolarmente importanti in gravidanza, soprattutto nelle fasi iniziali.

La principale fonte di vitamina B12 (o cobalamina) sono invece gli alimenti di origine animale. Una carenza di questa vitamina può portare all'insorgenza di anemia megaloblastica o disturbi neurologici: per questo motivo, chi sceglie una dieta latto-ovo-vegetariana o vegana deve tenere sotto controllo i propri livelli di B12 e quando necessario ricorrere ad opportune integrazioni.



## Magnesio

Tra le sue numerose funzioni, ricordiamo che è una componente del tessuto osseo ed è critico per la trasmissione dell'impulso nervoso. È presente in tutti gli alimenti, ma si trova in maggiore quantità nei prodotti di origine vegetale (ad es. vegetali a foglia verde) nei cereali integrali e nei semi (ad esempio di girasole, di zucca e di sesamo).

## Omega-3

Perché è così importante assumere gli omega-3 nella nostra dieta? Innanzitutto, sono acidi grassi insaturi che, in quantità adeguate, permettono di migliorare il nostro profilo lipidico e ridurre così il rischio di numerose malattie cronico-degenerative. Ma non solo: sono anche i precursori di importanti molecole coinvolte nelle reazioni immunitarie e infiammatorie e nella regolazione della pressione arteriosa. Gli omega-3 devono essere assunti tramite l'alimentazione; nelle società occidentali, è generalmente diminuito il consumo di omega-3, determinando come conseguenza una frequente condizione pro-infiammatoria. Questa con-



dizione di infiammazione cronica è strettamente associata non solo a obesità, malattie metaboliche, cardiovascolari e neurologiche, ma anche alla depressione. Un'adeguata assunzione di omega-3 nella dieta è quindi molto importante; li troviamo principalmente ad esempio nei semi di lino e nella frutta secca (in particolare nelle noci), mentre gli alimenti di origine animale ne contengono quantità inferiori: sono presenti in quantità elevata nel pesce e negli oli derivati dal pesce.



## #15 — Stile di vita: Come vivere più a lungo più sani

chiuso in redazione nel gennaio 2023

In collaborazione con:

**Luca Foresti**  
**Fiammetta Rimini**  
**Paolo Toniolo**  
**Riccardo Germani**  
**Maria Vittoria Conti**  
**Daniela Galdino**

Responsabile editoriale

**Valentina Magistrelli**

Progetto grafico

**Marco Bertoncini**

Impaginazione

**DilloStudio**



Per informazioni:  
[press@santagostino.it](mailto:press@santagostino.it)  
[www.santagostino.it](http://www.santagostino.it)



Questo digital book è distribuito con licenza Creative Commons **BY-NC-ND**.

È possibile distribuire questo digital book solamente se:

- viene sempre citata la fonte originale;
- non viene distribuito a scopi commerciali e
- non viene modificato in alcun modo.