

SNELLI CON I BATTERI

Di Stefania Rimini

MILENA GABANELLI IN STUDIO

Adesso pensiamo un po' allo stomaco con la nostra Stefania Rimini

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Ci sono i fatalisti.

UOMO

È una delle cose più belle, perché devo fare la dieta? Finché Dio mi dà la forza, magno.

UOMO

Mia moglie è bravissima, fa delle cose talmente buone, certe volte, che mi commuovo.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Ci sono i salutisti.

STEFANIA RIMINI

Mai fatto una dieta?

RAGAZZA

No noi non seguiamo una dieta, siamo entrambe vegetariane.

RAGAZZA

Adesso io sono diventata vegetariana.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Ormai la dieta è diventata come la squadra di calcio. Ognuno pensa che la migliore sia la sua.

RAGAZZA

Faccio due frullati e un pasto libero al giorno.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Frullati, tisane, dieta vegetariana, macrobiotica, vegana, crudista, fruttariana, dissociata, dieta punti, crono dieta, dieta viola, volumetrica, nutrigenomica del medico degli astronauti, ortomolecolare del dottore di Antonella Clerici, filosofia alimentare del farmacista della Brianza.

DA "LA VITA IN DIRETTA" DEL 17 APRILE 2011

ALBERICO LEMME - FARMACISTA

La frutta fa ingrassare, i contadini davano da mangiare ai maiali per farli ingrassare i maiali le mele. Mentre i cibi che non fanno assolutamente ingrassare sono l'olio, il burro e il grasso.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Ha spopolato la dieta Dukan, che pare abbiano seguito in 20 milioni.

DA "LE AMICHE DEL SABATO" DEL 14 APRILE 2012

PIERRE DUKAN - NUTRIZIONISTA

La dieta propone, a colui che la segue, 5 alimenti, 110 alimenti ricchi di proteine come carne e pesce, volatili, uova e latticini e 30 verdure.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Negli anni '70 andava di moda la dieta Scarsdale, negli anni '80 e '90 la dieta Atkins, nel 2000 la dieta Zona e ultimamente la dieta dell'uomo del paleolitico. Ma sono poi così diverse?

ANTONIO PRATESI – MEDICO DIETOLOGO

Tutte sono ascrivibili a un unico modello.

STEFANIA RIMINI

Quale?

ANTONIO PRATESI – MEDICO DIETOLOGO

Quello di eliminare o di ridurre drasticamente tutti i carboidrati. Quindi niente pasta, niente pane. Vale a dire che i grassi vanno alle stelle e vanno alle stelle anche le proteine.

STEFANIA RIMINI

Quindi funzionano per il dimagrimento?

ANTONIO PRATESI – MEDICO DIETOLOGO

Funzionano nel breve termine a tre mesi e a sei mesi perché sono diete in cui cambia il metabolismo e la persona è relativamente disidratata, può essere anche un paio di chili. Poi però, prontamente, recuperano il peso quando ricominciano a introdurre i carboidrati. In parte si sfrutta l'effetto anoressizzante delle proteine, che sono più sazianti rispetto ad altri...

STEFANIA RIMINI

Quindi uno ne mangia meno, per così dire...

ANTONIO PRATESI – MEDICO DIETOLOGO

Sì. Per controllare il peso corporeo noi dobbiamo cercare di aumentare di più i carboidrati e tenere bassi, invece, i grassi.

MILENA GABANELLI IN STUDIO

Non si finisce mai di imparare. Pubblicità e poi continuiamo con i batteri in corpo, quelli che a seconda della compatibilità con il cibo ci fanno dimagrire. A tra pochissimo.

PUBBLICITA'

MILENA GABANELLI IN STUDIO

Continuiamo con pasta e cereali: fanno ingrassare o no? E poi: chi lo direbbe che abbiamo in corpo un chilo di batteri amici e dimagrire o ingrassare dipende da loro.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

In passato, quando seguivano la dieta mediterranea, gli italiani assumevano quasi il 60% delle calorie dai carboidrati: cereali, frutta e verdura. I nostri bisnonni

mangiavano spesso i legumi e la carne solo una volta ogni tanto. Oggi ci siamo allineati alla dieta occidentale, che invece è ricca di grassi e cibo processato. Trentacinque grammi di patatine hanno più o meno le calorie di due banane, ma mentre nessuno ha paura di spiluccare patatine, molti hanno la fobia di ingrassare se mangiano più pasta e cereali. Ed è vero?

ANTONIO PRATESI – MEDICO DIETOLOGO

Io ho 5 bimbi e a casa nostra, all'incirca, tra pasta o riso ogni giorno consumiamo almeno un chilo e mezzo di cereali. Poi si potrà variare con la polenta oppure con altro. Mangiano un primo piatto, fanno anche il bis, a volte cerchiamo di controllarli perché non facciano il tris, perché mangino anche altre cose.

STEFANIA RIMINI

A pranzo e a cena...

ANTONIO PRATESI – MEDICO DIETOLOGO

A pranzo e a cena. Un piatto di verdure sempre, dopo o prima della pasta, in modo tale che si educino, che si abituino. Un'altra cosa importante è: quando mangiano gli spuntini, a metà mattina o a metà pomeriggio, non mangiano biscotti o merendine.

STEFANIA RIMINI

Che cosa gli date?

ANTONIO PRATESI – MEDICO DIETOLOGO

Si fanno i panini con del prosciutto o del formaggio. E voglio dire che non c'è nessuno che è sovrappeso tra questi bambini.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

È dimostrato: la dieta mediterranea è tra le più salutari. Anche la dieta vegetariana e vegana, che però vanno integrate per evitare carenze.

RAGAZZA

Vorrei seguire una dieta salutare, quindi, per questo motivo, non mangio la carne.

STEFANIA RIMINI

Ti sei fatta indirizzare da un medico o ti sei informata da sola?

RAGAZZA

Da sola su internet e un po' dagli amici che pure sono vegetariani o anche vegani.

STEFANIA RIMINI

Prendi anche degli integratori, come la vitamina B12?

RAGAZZA

Ogni tanto vitamina B12 e in questo periodo vitamina D pure.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Su internet la gente si fa ispirare anche dalle teorie di un naturopata americano che promuove la dieta del gruppo sanguigno. In Italia la consiglia il dottor Mozzi.

DA "PORTA A PORTA" DEL 25 FEBBRAIO 2016

PIERO MOZZI - MEDICO

Qua ti trovi davanti uno sproposito di cose adatto, adattissimo, al gruppo zero. La pasta, il grano saraceno, qua c'è la quinoa, che è un cibo veramente del futuro, poi ci sono le carni rosse, adatte, adattissime, a quelli di gruppo zero. Il tonno e lo sgombro, i cannellini sono universali per tutti i gruppi, i ceci sono espressivamente per quelli di gruppo zero.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Tra i seguaci di questa dieta, c'è chi dice che sta meglio di prima. Fa sicuramente bene ridurre il consumo delle farine molto raffinate da grani moderni, che hanno un glutine che tende a infiammare più di quello dei grani antichi, come il farro. Tuttavia, da una revisione sistematica degli studi sul tema, si è visto che non c'è nessuna prova che la carne rossa si addica di più alle persone di gruppo zero, mentre quella bianca sarebbe più indicata per le persone di gruppo A.

ANTONIO PRATESI – MEDICO DIETOLOGO

Validità scientifica: zero.

STEFANIA RIMINI

Se ti fa bene è perché prima mangiavi così male che comunque stai mangiando meglio...

ANTONIO PRATESI – MEDICO DIETOLOGO

Esatto. Uno sta bene perché mangia in un determinato modo ma non perché questo sia in relazione con il suo gruppo sanguigno.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Un'altra dieta che va per la maggiore su internet è la dieta alcalina del dott. Young, che suddivide gli alimenti in acidi e alcalini. E proprio l'acidità sarebbe la madre di molti mali. Ed è giusto?

ENZO SPISNI – FISILOGIA DELLA NUTRIZIONE UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

Young, come frutta, di fatto, ti dice che puoi mangiare solo gli agrumi, perché negli agrumi ci sono questi citrati che sono dei tamponi in grado, in qualche modo, di regolare il ph. Ma questo è un modo sbagliato di considerare la frutta e la verdura perché, in realtà, hanno sempre un carico acido estremamente limitato. Quindi, di fatto, tutta la frutta è buona...

STEFANIA RIMINI

E anche tutta la verdura...

ENZO SPISNI – FISILOGIA DELLA NUTRIZIONE UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

Esattamente. E noi dobbiamo aumentare il consumo di frutta e aumentare il consumo di verdura e variare moltissimo. E anche sui cereali io non sono affatto d'accordo. La dieta alcalina taglia tutti i cereali, e questo, secondo me...

STEFANIA RIMINI

E questo è scorretto.

ENZO SPISNI – FISILOGIA DELLA NUTRIZIONE UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

È assolutamente un errore. I cereali vanno mantenuti, vanno mantenuti integrali. Quindi, cosa c'è di vero? Le proteine animali. Le proteine animali tendono, effettivamente, ad acidificare. E questo lo vediamo perché ormai, insomma, sono tutti d'accordo sul fatto che la quota di proteine animali vada limitata. E questa è una cosa su cui dobbiamo tutti lavorare, perché tende a portarci in quella situazione di leggera acidità cronica che non aiuta rispetto a una serie di patologie e anche, appunto, all'infiammazione cronica.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Ma soprattutto l'errore comune a tutte le diete che consigliano di eliminare questo o quel cibo, è che nessuna tiene conto del fatto che nel nostro corpo non ci viviamo solo noi. Noi siamo un condominio dove conviviamo con miliardi di famiglie, le famiglie dei batteri che abbiamo in pancia. E quella è gente a cui piace mangiare vario, vivo e anche un po' sporco.

DA "CANZONISSIMA" 1972

MONICA VITTI

Io non capisco la gente che non ci piacciono i crauti. Bisogna andar molto cauti, perché? Perché? Perché? I crauti son quella cosa che si schiaffano dentro ai barili.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

I tedeschi si mangiano i crauti, i coreani il kimchi a base di cavolo fermentato, mentre i russi si bevono il kvas ottenuto anche dalle rape rosse. Tutta roba piena di microbi, e si è visto che certi ceppi hanno la capacità di ridurre le nostre infiammazioni. Anche voi a casa potete allevare da soli i vostri batteri amici. Come? Mangiando fibra e in particolare carciofi, tarassaco, sedano rapa, topinambur, radice di cicoria e mandorle. Quello che conta è variare nel mangiare, perché, se riuscite ad avere tante e diverse popolazioni batteriche in pancia, è tutta salute.

UOMO

Mangio di tutto, un po' di più la sera e un po' meno il giorno, ma mangio di tutto, dalla verdura alla carne, agli spaghetti, lasagne, cannelloni, abbacchio, patate....

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Potete allevare i vostri batteri amici anche accarezzando gli animali domestici e lavando i pavimenti con l'acqua, non con il disinfettante che li ammazza tutti, perché la casa non è una sala operatoria.

ENZO SPISNI – FISILOGIA DELLA NUTRIZIONE UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

Disinfettare i pavimenti con dei disinfettanti in cui c'è scritto "presidio medico chirurgico" è un'idea assurda. Cioè, la casa non deve essere un ambiente sterile, ma l'ambiente in cui vivono i bambini non deve essere un ambiente sterile. Perché i bambini si forgianno il sistema immunitario... È proprio...

STEFANIA RIMINI

Anche sulla base dei batteri che ci sono in casa...

ENZO SPISNI – FISILOGIA DELLA NUTRIZIONE UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

Sulla base dei batteri che incontrano nella loro vita. Quindi, se il bambino tocca e si mette la manina in bocca, ma che tocchi e che si metta in bocca la manina che non succede nulla, anzi, si sta forgiando il sistema immunitario.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Quando il bambino diventa adulto l'insieme dei microbi, il microbiota, arriva a pesare 1 chilo e 3 etti. Una popolazione di esserini che riescono addirittura a influenzare il nostro genoma, a seconda di quello che mangiamo.

BRUNO DALLAPICCOLA – GENETISTA

Se io mangio ad esempio una dieta che è ricca di zucchero io attivo delle popolazioni batteriche che metabolizzano quello zucchero e questa reazione di metabolizzazione di questo zucchero a sua volta ha delle influenze sulle cellule dell'organismo della persona nella quale esistono questi batteri.

STEFANIA RIMINI

Che conseguenze ha tutto questo?

BRUNO DALLAPICCOLA – GENETISTA

Questo naturalmente ha conseguenze nel modificare lo stato di salute o di malattia di una persona.

STEFANIA RIMINI

Che quindi è anche correlato proprio a quello che mangio, a questo punto?

BRUNO DALLAPICCOLA – GENETISTA

Esattamente. Quindi la dieta ha una funzione estremamente importante perché induce le popolazioni intestinali. Fa differenza controllare il microbiota a Roma piuttosto che in Scozia dove hanno un'alimentazione completamente diversa.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Quindi se non riuscite a dimagrire anche se state tirando la cinghia, il motivo potrebbe essere che con la vostra dieta state allevando i batteri sbagliati, cioè quelli che favoriscono il sovrappeso. Per i nostri microbi intestinali sembra che l'ideale sarebbe se tornassimo a mangiare come i nostri bisnonni.

LORENZA PUTIGNANI – UNITÀ DI MICROBIOMA UMANO OSPEDALE BAMBINI GESÙ ROMA

Dieta mediterranea, per esempio una bassa somministrazione di grassi insaturi, l'utilizzo di olio extravergine d'oliva, di carboidrati in buona misura, un contenuto apporto proteico. Questo fa sì che aumenti un metabolismo di tipo fermentativo che venga diminuito un metabolismo così detto putrescivo. Quindi vuol dire che modula, a tutti gli effetti, lo stato di salute, inclusa la capacità di perdere peso. Tutto questo...

STEFANIA RIMINI

Che a questo punto dipende anche proprio da questi benedetti batteri?

LORENZA PUTIGNANI – UNITÀ DI MICROBIOMA UMANO OSPEDALE BAMBINI GESÙ ROMA

Assolutamente.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Da notare che nella dieta mediterranea c'erano anche i formaggi, che i nostri nonni mangiavano anche una volta al giorno, però non erano i formaggi industriali che mangiamo noi. Erano pieni di microbi, come queste forme, che vengono messe a maturare per tre mesi nelle fosse del Montefeltro, vecchie di 500 anni.

RENATO BRANCALEONI – AFFINATORE DI FORMAGGI

È a riposo, perché si sta ricostituendo la carica batterica. Perché la carica batterica che noi abbiamo utilizzato durante la scorsa stagionatura, vale a dire luglio-novembre, è una carica batterica che, tendenzialmente, tende a diminuire. Quindi ha bisogno, poi, di 8 mesi successivi per ricostituirsi. Guardi, guardi, queste sono muffe, vede? Queste muffettine bianche. Queste sono quelle che caratterizzano... e quando la fossa manifesta queste infiorescenze, queste muffe bianche, che è il *Penicillium* che troviamo su certi formaggi esteri, vuol dire che la fossa è carica di batteri e genera muffe, anche le stesse muffe che noi troviamo, ad esempio, in un gorgonzola, che è il *Penicillium roqueforti*.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Questo formaggio è vivo, quindi fa la muffa, al contrario del formaggio industriale.

RENATO BRANCALEONI – AFFINATORE DI FORMAGGI

Sono bellissime.

STEFANIA RIMINI

È anche blu quella lì.

RENATO BRANCALEONI – AFFINATORE DI FORMAGGI

Sì, esatto, c'è un principio di muffa blu.

STEFANIA RIMINI

Ma quella non è tossica?

RENATO BRANCALEONI – AFFINATORE DI FORMAGGI

No. Queste sono muffe che fan bene. Sicuramente, sono anche la testimonianza che il latte con cui è stato fatto questo formaggio non è stato bombardato con antibiotici.

STEFANIA RIMINI

Che roba è?

RENATO BRANCALEONI – AFFINATORE DI FORMAGGI

Sono delle sostanze chimiche che servono per evitare la formazione di muffe.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Il formaggio di per sé fa ingrassare, ma se ci fa il pieno di batteri amici, alla fine, se non ne mangiamo troppo, potremmo addirittura dimagrire. Ci sono esperimenti fatti sui topi in cui hanno visto che certi microbi hanno proprio il potere di mantenerci magri.

LORENZA PUTIGNANI – UNITÀ DI MICROBIOMA UMANO OSPEDALE BAMBINI GESÙ ROMA

Hanno preso dei microbiota provenienti da topi sani, così detti "snelli", *lean*, li hanno trasferiti mediante trapianto del contenuto fecale in topi affetti da obesità...

STEFANIA RIMINI

E cos'è successo?

LORENZA PUTIGNANI – UNITÀ DI MICROBIOMA UMANO OSPEDALE BAMBINI GESÙ ROMA

E il topo obeso tornava a essere snello.

STEFANIA RIMINI FUORI CAMPO

Vale anche per il cioccolato. Come i formaggi, anche il cioccolato fondente di per sé fa ingrassare, ma è anche l'alimento con la maggiore concentrazione di polifenoli e flavonoidi, che sono sostanze antiossidanti. Si è visto che i nostri microbi amano il cioccolato proprio come noi, e quando ne mangiamo, fabbricano sostanze benefiche per il metabolismo. Anche il latte crudo lo amano particolarmente.

RENATO BRANCALEONI – AFFINATORE DI FORMAGGI

Le muffe sono quelle che noi troviamo in un latte crudo, non possiamo mai trovarle in un latte pastorizzato. Un latte crudo, ad esempio, di un latte raccolto a duemila metri non ha le stesse caratteristiche sotto il profilo batteriologico di un latte munto in Sicilia da una bestia che pascola vicino al mare. Sono cariche batteriche completamente diverse. Noi mangiando l'uno e mangiando l'altro non facciamo altro che arricchire il nostro intestino. Adesso vedrà cosa succede quando lo apriamo.

STEFANIA RIMINI

Cosa succede?

RENATO BRANCALEONI – AFFINATORE DI FORMAGGI

Dobbiamo vedere il blu, il blu delle muffe.

STEFANIA RIMINI

Si sente?

RENATO BRANCALEONI – AFFINATORE DI FORMAGGI

È perfetto.

MILENA GABANELLI IN STUDIO

Fanno tanto bene ai batteri, ma in corpo c'è anche dell'altro, bere il latte per esempio è come bere una bistecca liquida. E anche col formaggio attenzione, perché ci ingozziamo troppo di proteine animali che sono associate a tante malattie. Di questo ci occuperemo la settimana prossima insieme ai falsi miti.