

Cultura & Tempo libero

STASERA A PAROLARIO

Mangiate che vi passa: la dieta «spaziale» di Filippo Ongaro

«Mangia che ti passa» è una promessa, anzi una certezza, oltre che il titolo del libro di Filippo Ongaro, ospite stasera a Parolario (ore 19, Villa Olmo, Como). Il medico scandaglia le nuove frontiere della nutrigenomica, secondo cui il cibo è informazione molecolare che regola i processi metabolici e cellulari dell'organismo. «Gli alimenti sono essenziali per prevenire e curare: un uomo mediamente ingurgita



sviluppato metodologie per contrastare l'invecchiamento accelerato degli astronauti e oggi dirige l'Istituto di medicina Rigenerativa e Anti-aging di Treviso. «La

durante la sua vita dalle 30 alle 60 tonnellate di cibo...», dice Ongaro che con l'Esa (Agenzia Spaziale Europea) ha

nostra dieta — aggiunge — è impoverita e sbilanciata, ricca solo di calorie, come se fossimo un'auto che riceve carburante inquinato. Io non sono un "estremista", non credo nel veganesimo né nel fruttismo, sono contrario all'esclusione di categorie di cibi». Con un'eccezione: zuccheri e carboidrati raffinati, che fanno male a tutti, sani e malati. Perché la nutrigenomica cancella le barriere fra organi e patologie, in fondo le

cellule si assomigliano... Ecco dunque la dieta ideale: abbondare con legumi e vegetali, soprattutto crucifere, non lesinare negli acidi grassi polinsaturi Omega 3, contenuti nel pesce, nelle noci... esagerare con i frutti antiossidanti, dai mirtilli al melograno, sì alle spezie. Carne e latticini? Verificarne sempre la qualità.

Giovanna Pezzuoli

© RIPRODUZIONE RISERVATA