

PREFAZIONE

Non vi è dubbio che l'obesità sia da considerarsi una malattia cronica degenerativa dotata di altissimi costi sanitari e sociali. In particolare, l'eccessivo uso di alimenti ipercalorici ricchi di carboidrati a rapido assorbimento ad elevato indice glicemico e l'abuso dei cosiddetti "junk foods" combinato ad una vita sedentaria con ridotta attività fisica stanno determinando una vera e propria epidemia di adolescenti e giovani adulti in sovrappeso corporeo. Nella pratica clinica quotidiana ciò ha esitato nel realizzarsi di un numero sempre maggiore di malattie legate all'accumulo eccessivo di grasso; tra esse steatosi epatica, steatoepatite non alcolica, intolleranza glucidica e diabete, ipertensione arteriosa e malattie cardio e cerebro-vascolari. L'accumulo di grasso in eccesso può inoltre favorire lo svilupparsi ed il progredire di svariate patologie acute e croniche fungendo da "cofattore". Si è talmente consapevoli di ciò che il raggiungimento del peso corporeo ideale è la prima raccomandazione che il medico dà al paziente cardiopatico, iperteso, nefropatico o epatopatico.

Come fare, in una società che ci bombarda di messaggi alimentari spesso distorti ed insani e che ci spinge sempre di più ad una vita sedentaria, a trovare un equilibrio tra gratificazione alimentare, introito calorico adeguato e peso ottimale? Come, in particolare, prevenire il realizzarsi di un sovrappeso corporeo? A questa domanda cercano di rispondere da tempo i Nutrizionisti con risultati spesso deludenti, una dieta non gratificante, infatti, viene abbandonata in molti casi; per tale motivo, il business-diet ha proliferato negli ultimi decenni esitando nella pubblicazione sui media di deliranti trendy diets, ineffica-

ci nel medio-lungo termine e ricche di rischi per la salute.

In questo volume, Sara Farnetti, una brillante Nutrizionista dotata di una solida preparazione scientifica e clinica “internistica”, cioè abituata ad affrontare le patologie con una concezione unitaria dell’organismo e degli organi che lo compongono, affronta la problematica della dieta ideale partendo da alcuni concetti semplici ed immediati nella loro logicità: 1) ciò che dobbiamo perdere è massa grassa e non massa magra; 2) durante una dieta non si può non considerare l’aspetto psicologico della persona; un regime alimentare ridotto infatti è spesso sentito come sacrificio e rinuncia, stare a tavola e mangiare sono eventi sociali e gratificanti e fanno parte della nostra quotidianità; 3) l’organismo si adatta bene ad una limitazione calorica, situazione che si è presentata nelle numerose carestie che il genere umano ha dovuto affrontare nella sua storia; 4) in natura sono presenti tutti gli ingredienti alimentari con cui il nostro organismo si è formato nella suo processo evolutivo; l’esatto utilizzo e combinazione di essi sta alla base del mantenimento del peso ideale.

In particolare, l’Alimentazione Funzionale sviluppata da Sara Farnetti insegna a non demonizzare i carboidrati e i grassi, ma a sfruttare la genuinità, le modalità di cottura e l’associazione tra i vari alimenti. Il cibo, infatti, influisce sulle funzioni organiche fisiologiche del corpo umano, una macchina perfetta nella sua struttura e ottimizzata per utilizzare le proprietà nutrizionali degli alimenti. Un altro concetto fondamentale che emerge dalla lettura è che il fabbisogno nutrizionale cambia in base alle esigenze del corpo ed alle caratteristiche genetiche di ognuno di noi, la dieta va pertanto “personalizzata” e deve poter essere “mutevole” adeguandosi alle richieste dell’organismo; gli schemi dietetici standard vanno dimenticati e l’intervento dietetico va effettuato sull’unità dinamica in toto dell’organismo.

La biodisponibilità di un alimento deve essere inserita in una valutazione globale dell’organismo e delle patologie eventualmente presenti. Il

peso ideale deve essere raggiunto in modo fisiologico e costante ed alla base di ciò devono esservi un'educazione alimentare volta a renderci consapevoli che solo un'attivazione metabolica riduce in modo stabile gli eccessi ponderali. L'Alimentazione Funzionale è un regime di vita equilibrato che considera associazioni di alimenti, loro genuinità e modalità di cottura; l'obiettivo finale che questo bel volume ci fornisce non è il come calare di peso ma come raggiungere uno stato di benessere basato sull'armonia della figura corporea, il banale, semplice ma troppo spesso dimenticato "mens sana in corpore sano" di antica memoria.

Antonio Gasbarrini

*Professore Associato di Medicina Interna, Policlinico Gemelli,
Università Cattolica del Sacro Cuore, Roma*