

## PRESENTAZIONE

*In un'adeguata azione di prevenzione cardiovascolare estremamente importante è l'attenzione agli stili di vita ed in particolare all'alimentazione. Spesso il medico si limita alla prescrizione: "Meno grassi, più frutta e verdura", pensando che questa ricetta funzioni sempre.*

*Nel presentare il manuale della Dott.ssa Farnetti desidero sottolineare come questo si distingua nell'ambito delle pubblicazioni del settore in quanto si rivolge a proporre l'alimentazione ottimale, quella, cioè, che segue fedelmente la fisiologia umana, attenta all'azione complessiva degli alimenti sulle funzioni organiche e per questo "Funzionale". L'alimentazione Funzionale re-interpreta la piramide alimentare ponendo al vertice le calorie perchè è possibile migliorare le capacità metaboliche dell'organismo piuttosto che limitare l'introito calorico, associando gli alimenti sulla base delle proprietà cinetiche e dinamiche e alle diverse modalità di cottura.*

*Ad ogni pasto sono prescritte specifiche associazioni alimentari affinché i nutrienti realizzino una sinergia d'azione a vantaggio del paziente. Infatti, ogni alimento, nei suoi contenuti e nelle diverse modalità di preparazione, può avere indicazioni e controindicazioni*

*nel suo impiego in stati patologici e l'associazione con altri alimenti ne modifica la biodisponibilità, potenziandone o inibendone l'azione terapeutica. La prescrizione alimentare, così interpretata, è rigorosamente personalizzata ed esclude l'opportunità di schemi preconfezionati. Gli esseri umani, infatti, pur essendo tutti uguali nella fisiologia, sono diversi nella biochimica e sebbene sappiamo come funzioni un organo, non sappiamo a priori come funzioni ciascun organo di ciascun individuo e quale possa essere la risposta individuale all'assunzione di un alimento.*

*La sequenza temporale dei pasti risponde alle medesime finalità terapeutiche e viene costantemente modificata in relazione alle variazioni dello stato del paziente sulla base della sua sintomatologia, degli esami ematochimici e delle indagini strumentali del malato in trattamento.*

*Analizzando temi di estremo interesse per addetti ai lavori e non: sovrappeso corporeo, squilibri glicemici e dislipidemie, il testo fa chiarezza su alcuni dei punti chiave del rapporto tra l'alimentazione e la salute, sfatando miti, spesso di apparente buonsenso. Niente fritti, pochi grassi, tanta acqua: sono solo alcuni degli stereotipi di cui anche il medico può farsi inconsapevolmente testimone. Pochi insegnano, invece, che la cottura in olio extra vergine d'oliva è salutare e di stimolo per la funzione epatica. Ben pochi sanno che il riso e la patata lessa sono controindicati nei pazienti con sindrome metabolica ed è più indicata quella fritta perché possiede un carico glicemico ridotto. Molti continuano a prescrivere regimi alimentari iposodici, mentre consigliano di consumare minestrone, in cui i sali minerali delle verdure, cristallizzati dalla cottura, possiedono un effetto francamente antidiuretico. Quelli appena citati sono alcuni degli spunti che rendono originale ed estremamente interessante questo libro.*

*In qualità di Presidente della Società Italiana di Cardiologia ritengo che la sua lettura possa essere di ausilio ai pazienti e agli addetti ai*

*lavori, medici di famiglia e/o specialisti, sempre in un contesto che vede una personalizzata e accurata stratificazione del rischio al fine dell'applicazione di un'attenta proporzionalità tra complessità del quadro clinico e complessità degli interventi farmacologici e non che si debbono adottare.*

**Francesco Fedele**

*Direttore dipartimento di  
Scienze Cardiovascolari e Respiratorie  
Scuola di Specializzazione in Cardiologia  
Sapienza Università di Roma*