

# **RACCOLTA DELLE DOMANDE PIU' FREQUENTI AL DOTTOR BERRINO**

## **FAQ (Frequent Asked Question)**

risposte del Dottor Berrino

### **Dove prendo il calcio per prevenire l'osteoporosi, se non mangio latticini?**

Il consumo di latticini non influenza il rischio di fratture, sono ricchi di calcio ma sono anche ricchi di proteine animali e di sale, che fanno perdere calcio dalle ossa.

C'è calcio in molti semi, in particolare nel sesamo e nelle mandorle, in molte verdure, in particolare in quelle della famiglia dei cavoli, nei legumi... e nella zuppa di pesce.

Se non esageriamo con le proteine, in particolare con le carni, che fanno perdere calcio dalle ossa, abbiamo bisogno di molto meno calcio di quanto generalmente si raccomanda. Le proteine sono acide e l'osso cede sali di calcio per tamponare l'acidità.

### **Dove prendo la Vitamina D?**

Dal sole. È sufficiente esporre le braccia o le gambe al sole per 20 minuti al giorno per produrre una quantità sufficiente di vitamina D. Inoltre dal pesce, e se non si può prendere sole può essere utile, d'inverno, assumere qualche capsula di olio di fegato di merluzzo.

### **Dove prendo il ferro se non mangio bistecche?**

Molti alimenti vegetali sono ricchi di ferro. Se c'è una carenza grave, piuttosto che mangiare bistecche tutti i giorni, è meglio mangiare un piatto di vongole una volta alla settimana o una fetta di fegato (di un animale che ha mangiato cibi naturali) al mese. Meglio non pasteggiare con il tè e non prendere caffè dopo pranzo, perché la caffeina blocca l'assorbimento del ferro e del calcio.

### **Dove prendo il potassio se non mangiamo patate e banane?**

Tutte le verdure sono ricche di potassio, mentre le carni sono ricche di sodio.

### **Con cosa sostituisco lo zucchero?**

Lo zucchero non è da sostituire, è meglio abolirlo e abituarsi progressivamente a gusti meno dolci. Non usare il fruttosio (o il succo d'agave che è per il 90% fruttosio) perché ostacola il buon funzionamento dell'insulina e della leptina (l'ormone prodotto dal tessuto adiposo che segnala al cervello di ridurre l'appetito). Si possono fare ottimi dolci con la frutta, i succhi di frutta, la frutta secca.

### **E la stevia?**

La stevia va molto di moda perché "naturale" e perché l'industria dei dolcificanti aveva ottenuto di proibirne la vendita (fino a quando non se ne è impadronita). È una sostanza 200 volte più dolce dello zucchero, ancora più dolce dell'aspartame. Quando l'intestino sente un gusto così dolce aumenta l'assorbimento del glucosio, quindi la glicemia potrebbe salire di più dopo una colazione dolcificata con la stevia che dopo una colazione con lo zucchero.

### **E' bene assumere vitamine e minerali antiossidanti?**

No. E' bene assumere gli antiossidanti che ci servono solo dai cibi, cioè dalla grande varietà di verdure e frutta che offre ogni stagione. Dosi troppo alte di antiossidanti possono ostacolare l'apoptosi (il suicidio cellulare) e favorire lo sviluppo di tumori. Tutti gli studi che hanno somministrato sostanze antiossidanti per la prevenzione dei tumori sono stati fallimentari: o non hanno avuto effetti o hanno fatto aumentare i tumori. Con il consumo di una grande varietà di vegetali (cereali integrali, verdure, frutta) siamo sicuri di non assumere troppe sostanze antiossidanti né troppo poche, e soprattutto di assumerle nel cocktail giusto di migliaia di sostanze che la natura ha voluto mettere nei cibi.

### **E le bacche do goji?**

Sono l'ultima moda. Niente contro mangiarle saltuariamente, come tutte le bacche commestibili, ma non ha senso farne una cura. La varietà dei cibi vegetali è meglio che mangiare un solo cibo in grande quantità.

**E il tè verde, e la curcuma, e...?**

Tutto bene ma non ci sono prove che serva assumerne in grande quantità.

## **Possiamo fidarci del biologico?**

Il fatto che ogni tanto si legge che certi produttori o distributori imbrogliano dimostra che i controlli si fanno. Si tenga presente tuttavia che le verdure proteggono anche se non sono biologiche, e che si prendono più pesticidi mangiando latte e formaggio che mangiando verdure e frutta, perché i veleni dell'agricoltura si sciolgono nei grassi e l'organismo non li sa eliminare se non attraverso il latte.

## **Il basilico è cancerogeno?**

No. Come molti altri vegetali contiene sostanze mutagene, cioè capaci di danneggiare il DNA, i cosiddetti pesticidi naturali, che le piante utilizzano per difendersi dagli insetti. Ad esempio le cipolle e la mela sono ricche di quercetina, una sostanza mutagena, ma utile alla salute perché anti-infiammatoria. Contrariamente ai pesticidi sintetici, l'uomo è a contatto con queste sostanze naturali da milioni di anni; uomini e piante commestibili si sono evoluti assieme e hanno stretto un patto di non belligeranza. Al solito è meglio privilegiare la varietà e non esagerare con le quantità.

## **Dobbiamo adattare la dieta al nostro gruppo sanguigno?**

È stato ipotizzato che le persone di gruppo zero farebbero bene a mangiare carne perché si tratterebbe del primo gruppo sanguigno comparso nella storia dell'umanità, quando eravamo cacciatori-raccoglitori, mentre il gruppo A è diventato frequente dopo lo sviluppo dell'agricoltura e quindi sarebbero più adatti i cereali. Non ci sono prove scientifiche ma molti hanno testimoniato di sentirsi meglio dopo aver cambiato alimentazione in base al loro gruppo. Bisogna considerare che la carne che mangiavamo in epoca paleolitica era molto diversa da quella che mangiamo oggi: molto più magra e soprattutto si trattava di animali che si nutrivano naturalmente, non con mangimi.

## **Chi ha avuto il cancro della mammella può mangiare la soia?**

La soia è ricca di fitoestrogeni, sostanze simili agli ormoni sessuali femminili ma molto meno attivi (5-10.000 volte meno). Quando mangiamo la soia, però, la concentrazione di fitoestrogeni nel sangue è migliaia di volte più alta che quella degli ormoni estrogeni. Per questa ragione gli oncologi raccomandavano alle pazienti di evitare i prodotti di soia. Negli ultimi anni, tuttavia, sono stati pubblicati studi su migliaia di pazienti che mostrano che le donne che hanno avuto un cancro mammario, sia quelle in trattamento ormonale sia quelle senza trattamenti adiuvanti, e che mangiano prodotti di soia, hanno avuto meno recidive di quelle che non ne mangiano. Si può quindi stare ragionevolmente tranquilli che la soia non peggiora la prognosi.

## **Ma la soia è geneticamente modificata.**

Effettivamente gran parte della soia è geneticamente modificata e viene usata soprattutto per l'alimentazione animale. Il biologico, tuttavia, garantisce che la soia sia naturale (anche se una certa contaminazione è sempre più probabile). Non ci sono ad oggi dati certi che la soia OGM siano nocivi, ma è prudente evitarli, sia perché potrebbero esserlo, sia perché sono sicuramente nocivi per il pianeta, per la biodiversità, e per la fame che sempre segue la diffusione delle monoculture.

## **Perché no le patate?**

Perché hanno un indice glicemico molto alto. Quando si mangiano le patate la glicemia sale più rapidamente che quando si mangia, ad esempio, la pasta. Se la glicemia sale rapidamente viene prodotta più insulina, che a sua volta stimola la produzione di fattori di crescita e di ormoni sessuali. Oltre alle patate, hanno un indice glicemico molto alto il pane bianco, le farine 00 e 0, i dolci commerciali, il riso bianco, i fiocchi di mais, le banane. Con questi cibi la forte reazione insulinica fa abbassare troppo la glicemia per cui viene fame. Più zuccheri si mangiano più viene fame di zuccheri. È uno dei meccanismi dell'obesità. Le persone con la glicemia e/o con l'insulina alta si ammalano più di cancro, e se si sono già ammalate hanno più facilmente recidive. È interessante che le patate americane (le batate), che non sono tuberi, hanno invece un indice glicemico basso.