

Mangiare sano, oltre 300 persone per il prof. Chiesa

Pubblicato: Mercoledì 7 Novembre 2012

Grande affluenza ieri, lunedì 5 novembre, alla Biblioteca Civica di Castellanza per la conferenza organizzata dalle associazioni Amiamo Castellanza e Laboratorio di Cucina Naturale (con il patrocinio del Comune), dal titolo: “Salute e alimentazione: un’opportunità di cambiamento”. Le due associazioni erano già state protagoniste di una serata simile nel mese di maggio e Amiamo Castellanza aveva promosso, ancor prima, un incontro sui mercati diretti degli agricoltori, in vista della possibilità di realizzarne uno nell’ex edificio dell’Esselunga di Castellanza.

In poche altre occasioni, tuttavia, si era visto così tanto pubblico: oltre 300 persone stipate nella sala della Biblioteca, chi in piedi, chi seduto, per ascoltare il Prof. Sergio Chiesa, fondatore di *Cibo è salute*, associazione che si propone di diffondere in Italia il metodo elaborato dalla dottoressa Katherine Kousmine per la salvaguardia della salute e la cura delle malattie.

Chiesa, che ha frequentato corsi di nutrizione della Fondazione Kousmine, pubblicato diversi libri sull’alimentazione e che collabora oggi con l’Associazione Medica Italiana Kousmine (tenendo corsi per medici e conferenze in tutt’Italia), vuole chiarire subito due cose. Primo: tutto ciò che la platea ascolterà sui rapporti tra cibo e salute è scientificamente provato. Ove il rapporto è probabile, ma non certo, sarà indicato. Secondo: l’alimentazione non è solo importante per il corretto funzionamento del nostro organismo, essa è essenziale. Se mangiamo male, stiamo male. Semplice. E, aggiunge il prof. Chiesa, siamo oggi, nel mondo occidentale, talmente abituati a nutrirci male e quindi a stare male che non ce ne rendiamo nemmeno conto.

La buona notizia è che possiamo (e dobbiamo) cambiare: il 50% delle malattie cardiovascolari può essere evitato con un corretto stile di vita. Stessa cosa, grosso modo, per quanto riguarda i tumori. In India, dove l’igiene è poco diffusa, le cure mediche non sempre accessibili e le condizioni di vita spesso terribili, si registra un’incidenza di tumori al seno nelle donne 5 volte inferiore che in Italia.

Ma come fare? Sergio Chiesa si spinge oltre le solite indicazioni che si sentono su questi temi. Ecco qualche esempio. Se si ha il colesterolo (quello cattivo) alto, oltre a eliminare formaggi e carne rossa, è utile consumare un cucchiaino al giorno di semi di lino macinati al momento (prodotto che si trova in farmacia, ma anche fra gli scaffali di molti supermercati). E ancora: le famose cinque porzioni di frutta e verdura, che si raccomanda di mangiare al giorno, devono essere intese, dice Chiesa, in modo “esagerato”: 4 foglie di insalata o un pugno di spinaci intorno ad una fetta di carne non sono verdura. Una ciotola stracolma di 125 grammi di insalata lo è. Altra cosa da assumere in grande quantità sono cereali e legumi. Fondamentale però è la varietà: lo sapevano già i nostri nonni che mettevano in tavola settimanalmente pasta e fagioli, pasta e ceci, lenticchie, avena, orzo. Con il tempo ci siamo impigriti, osserva Chiesa: “Ci sono famiglie – dice il professore – che mangiano pastasciutta o riso dodici volte a settimana, una follia!”.

Non si tratta quindi di medicina alternativa, anzi: si tratta di pretendere una medicina più scientifica, che non si accontenta di usare le terapie farmacologiche, ma che guarda anche (e soprattutto!) al cibo come fonte per la cura e la prevenzione. Una medicina, infine, che ci spinge al riappropriarci della cura del nostro corpo, a prestare attenzione a ciò che ingeriamo (“Mangereste mai veleno per topi? – chiede il prof. Chiesa – Eppure molti di voi lo fanno: i famosi grassi idrogenati, contenuti in parecchi prodotti da forno industriali, hanno, fatte le debite proporzioni, la stessa nocività!”). Ovvio, l’alimentazione non è tutto: altri pilastri del metodo kousmine, sono, infatti, l’attività fisica (non pensate che sia necessario frequentare palestre o costosi centri sportivi: basta una camminata al giorno di almeno 30 minuti), e,

soprattutto, l'equilibrio psichico, ossia la corretta gestione delle emozioni. Ma questi argomenti richiederebbero un'altra conferenza: Amiamo Castellanza e Laboratorio di cucina naturale ci stanno già pensando.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it