

Sportivo, manager o nerd, la dieta è un affare da maschi

Non è (solo) una questione estetica. Alcune patologie legate al cibo come quelle cardiovascolari o il diabete colpiscono di più gli uomini

il caso

NICLA PANCIERA
MILANO

Un tempo appannaggio del mondo femminile da sempre attento alle diete, oggi l'attenzione all'alimentazione è diventata cruciale per il benessere e la salute. E così anche gli uomini hanno iniziato ad affollare gli studi dei nutrizionisti. Cercano indicazioni precise e le seguono alla lettera, tanto che, per loro, l'intervento alimentare ha «un effetto quasi istantaneo sui marcatori di rischio delle patologie più diffuse come l'ipertensione, l'iperglicemia, la dislipidemia e il sovrappeso». Parola di Lucilla Titta, biologa nutrizionista e consulente per lo IEO Istituto Oncologico Europeo, dove è responsabile del progetto «Smart Food» dedicato ai fattori protettivi della dieta.

I rischi

«Le donne purtroppo sono cresciute a "pane e dieta dimagrante", sono più consapevoli e, quindi, tendono al fai-da-te» ci spiega la ricercatrice. I maschi sono più attenti. Da cinque anni ormai,

«essi rappresentano il 50% delle persone che ricevo nel mio studio - conferma - Non sono spinti da motivazioni estetiche, ma prendono molto sul serio il fatto che il cibo sia un'arma potentissima di prevenzione delle malattie». Anche oncologiche: «Il 30-40% dei tumori che colpiscono gli uomini potrebbe essere evitato grazie a qualche modifica a tavola. Sono ormai molti gli studi che hanno dimostrato il collegamento tra quello che mangiamo e come lo cuciniamo e l'insorgenza e l'evoluzione dei tumori» dice Lucilla Titta, che è anche responsabile del progetto «Food Bank in Oncology».

Ci sono patologie, scrive nel suo ultimo libro, *La dieta del maschio* (Rizzoli), vademecum teorico e pratico su salute e alimentazione, «che colpiscono maggiormente il genere maschile, come quelle cardiovascolari, il diabete di tipo 2, l'obesità, le patologie del sistema gastrointestinale, la steatosi epatica e alcuni tipi di tumore». E il comune denominatore è di essere tutte collegate all'alimentazione e allo stile di vita.

La sfida

Ma se la letteratura scientifica non ha dubbi su quale sia l'alimentazione più corretta, «la

sfida principale diventa fornire indicazioni chiare e precise da seguire nella vita quotidiana, dove siamo messi a dura prova dalla continua disponibilità di alimenti di ogni sorta», spiega la ricercatrice. Inoltre, come insegna la medicina di genere, gli organismi dei due sessi hanno caratteristiche e bisogni diversi. Ci sono poi le differenze individuali. Cosa fare? Oltre a una sintesi della letteratura scientifica più aggiornata, *La dieta del maschio* risponde individuando otto profili e fornendo, per ciascuno, indicazioni da seguire in dieci ipotetiche situazioni, dal congresso alle vacanze.

I profili

Ci sono i «conditi dallo stress», come manager e liberi professionisti, che saltano il pranzo e passano da una cena di lavoro all'altra, e hanno generalmente problemi di stomaco. C'è chi, in un continuo slalom tra snack e caffè, mangia a orari irregolari, come infermieri, medici, autisti. Per costoro, alla mancanza di sonno, si aggiunge quella di alimenti freschi, con un aumentato rischio di sviluppare ipertensione. Ma quando si pensa ai bisogni dell'uomo moderno, ci ammonisce l'autrice, spesso si dimentica chi svolge lavori pesanti, co-

me coltivatori e operai edili: «Questo tipo di professioni porta a diverse problematiche dal punto di vista nutrizionale,

che si possono risolvere o perlomeno attenuare con un'attenzione specifica allo stato infiammatorio».

Del tutto diversa la situazione di chi, come impiegati, insegnanti e giornalisti, è sedentario e segue orari regolari: costoro dovrebbero concentrarsi sullo stile di vita. Lo stesso vale per gli smart workers, che lavorano da casa, cui «allo svantaggio della sedentarietà del lavoro d'ufficio si aggiunge l'accesso illimitato al frigorifero». L'intestino, qui, è il primo a risentirne. Regolarizzare i ritmi alimentari dovrebbe essere, invece, la priorità di chi, come commercianti e cuochi, passa molto tempo in piedi e consuma pasti veloci e disordinati. In generale, «buona regola per abbassare l'impatto glicemico dei piatti, cioè la capacità di alzare gli zuccheri nel sangue e aumentare senso di sazietà, è iniziare pranzo e cena con verdure di stagione cotte o crude». Il messaggio è chiaro: a ciascuno il suo menù, per rimanere in salute e abbassare i fattori di rischio. Con delle regole chiare, potrebbe non essere così difficile.

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

30%

dei tumori
che colpiscono
i maschi
potrebbero
essere
prevenuti
facendo
maggiore
attenzione
alla dieta
alimentare

I consigli



Verdure

A pranzo e cena, è bene iniziare sempre con verdure di stagione, ricche di vitamine che siano cotte o crude



La cottura

In padella con poco olio, al vapore e al forno, in pentola a pressione, evitando il più possibile frittture e cotture alla griglia che devono essere saltuarie



Condimenti

Prediligere olio extravergine di oliva, erbe aromatiche, spezie e semi oleosi
Usare con cautela il burro e i grassi animali che aumentano i livelli di colesterolo



Bevande

Due bicchieri al giorno di vino ai pasti e al ristorante bere solo quando si inizia a mangiare.
Evitare le bevande zuccherate (attenzione anche a quelle per sportivi)



Legumi

Possono rappresentare la principale fonte di proteine, evitando troppo carne rossa che può essere dannosa
Sono ricchi in fibra e sali minerali



Il libro

Lucilla Titta, biologa nutrizionista e consulente per lo IEO Istituto Oncologico Europeo, dove è responsabile del progetto «Smart Food» dedicato ai fattori protettivi della dieta. Ha appena scritto «La dieta dei maschi» (Rizzoli), vademecum teorico e pratico su salute e alimentazione

