

Maria Rosa Di Fazio con Guido Mattioni

LE RICETTE DI MANGIARE BENE *per* SCONFIGGERE IL MALE

DALLA SPESA COSCIENTE AGLI ATTREZZI DA CUCINA, DALLE MATERIE PRIME "AMICHE"
AL MODO CORRETTO DI CONSERVARE LE PIETANZE. PER FARNE DI COTTE E DI CRUDE,
MA CON FANTASIA E CON UN UNICO OBIETTIVO: LA SALUTE



COLLANA SH - HEALTH SERVICE

Ripensare la salute

Maria Rosa Di Fazio *con* Guido Mattioni

LE RICETTE DI MANGIARE BENE *per* **SCONFIGGERE IL MALE**

**DALLA SPESA COSCIENTE AGLI ATTREZZI DA CUCINA, DALLE MATERIE
PRIME “AMICHE” AL MODO CORRETTO DI CONSERVARE LE PIETANZE,
PER FARNE DI COTTE E DI CRUDE, MA CON FANTASIA E CON UN UNICO
OBIETTIVO: LA SALUTE**



© 2017 Mind Edizioni
Mind Edizioni è un marchio di
Media & Co. Editoria-Comunicazione Srl
Viale Gran Sasso 20, 20131 Milano
Tel. 02 29409880, fax 02 29402737
www.mindedizioni.com
www.facebook.com/mindedizioni

Design di copertina: Fabrizio Verduchi

ISBN: 978-88-6939-201-6

Prologo

Grazie!

Sì, è per davvero un esclamativo “Grazie!” la prima parola che ho sentito di dover scrivere all’inizio di questo mio secondo libro. Innanzitutto per la preziosità della parola in sé, per ciò che essa rappresenta. Perché è una parola bellissima, “per bene”, pur se ormai in disuso in un mondo in cui la maleducazione sembra aver preso il sopravvento. Di fatto impoverendoci, dal momento che la villania aumenta l’incomunicabilità tra le persone. Mentre la gentilezza, come scrisse il grande romanziere americano Mark Twain, “è una lingua che anche il sordo può sentire e il cieco può vedere”.

Più modestamente io, che Mark Twain di certo non sono, posso aggiungere da medico che la gentilezza è anche curativa: è una potentissima medicina che ci fa bene fin dentro all’anima. Fa bene ai pazienti che, loro malgrado, si “incontrano” in luoghi di sofferenza come le stanze di un ospedale o le salette di un day hospital per sottoporsi a una chemioterapia. Fa bene ai loro parenti che possono così imparare a solidarizzare e ad aiutarsi tra loro. Farebbe bene anche a noi medici e al nostro lavoro, se ci ricordassimo – tutti! – di questa regola ogni giorno, ogni ora, ogni minuto; tra noi colleghi, con gli infermieri che ci aiutano e ovviamente, prima di tutto, nei confronti delle persone che stiamo aiutando e dei loro cari. Che sono appunto persone e mai numeri. **Purtroppo - lo dico sempre - all’università**

ci insegnano Medicina, ma non ci insegnano a fare i medici. Questo per dire che certi valori – iniziando proprio dalla gentilezza – o li hai già dentro di te, da prima della laurea, oppure non li avrai mai.

Comincio quindi così, dicendo doverosamente “Grazie!” alle decine di migliaia di lettori sparsi in ogni regione d’Italia. Persone che non conosco e che vorrei abbracciare tutte, una a una. Persone che subito dopo l’uscita del mio primo libro, *Mangiare bene per sconfiggere il male*, mi hanno dato fiducia e determinazione a insistere nel mio intento di divulgare i temi riguardanti la Salute. Li ringrazio perché in modo sorprendente, pur non essendo io un personaggio pubblico o un volto noto, hanno decretato il successo di quel libro. È stato qualcosa che davvero non mi attendevo, soprattutto in tale misura. Senz’altro gli addetti ai lavori parleranno di un successo editoriale, ma per quel che mi riguarda a lusingarmi è stato constatare un successo di “attenzione” nei confronti di un tema per nulla facile, per non dire scomodo, come quello del nesso esistente tra cibo buono e salute da un lato; così come tra cibo cattivo e malattia dall’altro. Un tema per il quale mi batto – e combatto – da anni. Ma al tempo stesso è un tema, mi spiace dirlo, snobbato o sottovalutato ancora da troppi, inclusi tanti miei colleghi.

Dico quindi “Grazie!” a quei lettori che mi hanno letto e, a maggior ragione, a tutti quelli che mi hanno scritto parole di incoraggiamento e stima. Lettori che, mi piace immaginare, hanno intuito lo spirito di missione che mi ha spinto a fare per la prima volta un lavoro non mio, e cioè quello di tradurre in pagine un “atto d’amore” dedicato a tutti, lo stesso che mi sforzo di tradurre in prassi quotidiana con le persone che stanno male. Quelle pagine sono il frutto di 24 anni di lavoro e studio vissuti sul fronte di una guerra terribile – scandita da vittorie e purtroppo anche da sconfitte – come è quella contro il cancro e contro altre non meno

terribili malattie, quali sono per esempio le patologie autoimmuni, ahimè troppo sottovalutate e anche per questo pericolosissime.

Consentitemi poi di dedicare un affettuoso “Grazie!” ai miei editori – nonché cari amici – Francesco Bogliari e Rosamaria Sarno, fantastica coppia tanto sul lavoro quanto nella vita. Non li ringrazio soltanto per aver avuto fiducia in me e per aver voluto caparbiamente la realizzazione di quel primo libro, ma anche per averlo seguito con affetto giorno per giorno, in tutto l’iter editoriale: dall’ideazione alla nascita, dall’impaginazione allo studio della copertina, dalla scelta dei caratteri di stampa all’editing, dalla distribuzione alla promozione. Piacevolmente sorpresi poi anche loro, pur da navigati professionisti del mestiere (o forse proprio per quello), del successo immediato che ha reso necessaria già nel giro di pochi mesi una raffica di ristampe.

Il ringraziamento a Francesco e Rosamaria non va disgiunto da quello che rivolgo a Simona Focetola e a Stella Trazza, i due angeli di redazione della casa editrice Mind per il lavoro svolto con passione dietro alle quinte. Ringraziamento che estendo ad Alessandro Bogliari per l’efficace strategia condotta sui *social media*, così come ai correttori che hanno scandagliato più volte le bozze prima di darle alle stampe. E un “Grazie!” va anche alla rete di promozione Libromania/Gruppo De Agostini che ha garantito la costante reperibilità del volume nelle librerie fisiche di tutta Italia e in quelle online. Li ringrazio insomma tutti, perché ritengo che da questo affiatatissimo lavoro di squadra sia uscito alla fine proprio quello che intendevo come “atto d’amore”: un libro ricco di informazioni medico-scientifiche, ma prima di ogni altra cosa uno strumento fruibile da parte di chi non è un addetto ai lavori.

Motivo forse per cui – lo posso rivelare – a poche settimane dall’uscita nelle librerie e dall’inatteso successo di vendite, sono state almeno tre le grandi case editrici italiane

che mi hanno contattata privatamente per offrirmi la possibilità di passare sotto i loro rispettivi marchi. Offerte che mi hanno fatto piacere, che mi hanno senz'altro lusingata, ma che ho puntualmente ed educatamente declinato. Non per snobismo, ma perché sto bene dove sono, con le persone e con i grandi professionisti che conosco, che so come lavorano e con quale e quanta attenzione seguono la vita dei loro "figli" di carta. Tutti figli unici, insomma, proprio come per me "unici" sono sempre i miei pazienti. Sono soltanto loro, e i risultati che ottengo per loro con le mie cure, i "lustrini" che inseguo ogni giorno. Non quelli della visibilità o della notorietà.

Consentitemi ovviamente un "Grazie!" anche ai giornali e ai giornalisti - sono stati tanti! - che hanno compreso il fine ultimo del libro e quale fosse la "sostanza" medico-scientifica sulla quale e con la quale è stato pensato e scritto.

Un altro "Grazie!" lo devo ai due Grandi Maestri che ho avuto e ai quali avevo dedicato quel primo libro: lo scomparso e indimenticabile professor Roberto Dall'Aglio - un medico che per farne uno uguale se ne sarebbero dovuti mettere insieme almeno una ventina, e tutti bravi! - e il professor Philippe Lagarde che continua a rappresentare ancora oggi, a quasi 76 anni, con il suo inesauribile forziere di esperienza e conoscenza, il "faro" di riferimento nel mio lavoro di oncologa. E a questo proposito non posso appunto dimenticarmi di ringraziare la mia stessa professione perché, come amo dire quando mi capita di parlare in qualche convegno medico, citando un altro grande scrittore, Johann Wolfgang von Goethe, "ho imparato dalle malattie molto di più di quanto la vita avrebbe potuto insegnarmi". E questa, purtroppo e per fortuna, è una preziosa e impagabile scuola quotidiana.

Premesso tutto questo, eccomi qui a introdurre questo nuovo lavoro scaturito proprio dalle richieste scritte da numerosi lettori. I quali, nel ringraziarmi a loro volta per quelle 160 pagine di *Mangiare bene per sconfiggere il male* in cui avevo spiegato gli errori – veniali, gravi o purtroppo anche gravissimi – che possiamo compiere ogni giorno, tre volte al giorno, quando ci sediamo a tavola, ma anche le possibili alternative per evitare di ripeterli, mi hanno chiesto insistentemente dell'altro. Mi hanno chiesto come tradurre tutte quelle informazioni in modo concreto. In altre parole, mi hanno sollecitato a fornire loro un elenco di ricette “possibili”, facilmente realizzabili in casa. Qualcuno mi ha anche affettuosamente “rimproverato” di non averle inserite già nel mio primo libro!

Una tirata per le orecchie che ho compreso. Ma al tempo stesso mi corre l'obbligo di dire come mi fosse sembrato logico che prima di tracciare i muri divisorii, per non parlare del tetto, fosse necessario mettere giù solide fondamenta per costruire questa ideale Casa della Salute. Era però altrettanto evidente che quel primo libro, se corredato di quelle aggiunte gastronomiche, avrebbe assunto dimensioni almeno doppie. Di conseguenza, cerco di colmare ora quello spazio rimasto in bianco e di tracciare insomma quei muri che mi consentano – e vi consentano – di arrivare al tetto. Con una doverosa precisazione: io sono un medico e non uno chef. È però vero che sono anche una moglie, una donna di casa che come tutte le altre fa la spesa e cucina volentieri, almeno quando il lavoro gliene concede il tempo.

La fortuna ha tuttavia voluto che nella mia vita incontrassi un uomo dalle poliedriche attitudini. Uno che, pur non essendo nemmeno lui uno chef professionista, lo è senz'altro ad alto livello come dilettante. Lui cucina per me, per i nostri famigliari e per i nostri amici. Lo fa soprattutto divertendosi, spaziando dagli antipasti ai dolci, con una prerogativa tutta sua, da bastian contrario qual è su ogni

fronte: nel senso che, se legge una ricetta su un giornale o la vede realizzare in tv, lui la ripete. Ma puntualmente cambiando qualcosa. Spesso più di qualcosa. Perché è fatto così: in ogni aspetto della vita detesta i confini, ama le strade non tracciate, non tollera le verità calate dall'altro ed è convinto che le regole siano fatte per essere modificate. Anche in cucina. Forse la sua è deformazione professionale: è stato per quasi 40 anni un giornalista, autore di tante inchieste scomode che hanno pestato altrettanti "piedi"; nonché un inviato speciale che ha imparato il mestiere da giovanissimo con un Maestro - grazie a un Maestro! - ancora più bastian contrario di lui, il grande Indro Montanelli. E da quando ha lasciato il suo vecchio lavoro si è dedicato a un altro, altrettanto libero e creativo: la narrativa. In altre parole, scrive romanzi. Almeno quando non è impegnato in cucina.

Del resto posso testimoniare io per prima come nella quotidianità Guido sia riuscito ad applicare con successo, alla sua passione per i fornelli, le linee guida delle mie indicazioni alimentari. Curioso come soltanto un bravo giornalista può esserlo, ha studiato la materia, ha letto il leggibile e si è documentato tempestandomi di domande. Traducendo, giorno dopo giorno, in piatti nutrienti, gustosi e soprattutto sani, quello che io chiamo "un nuovo stile di vita". Li ha sperimentati - e ne sperimenta di nuovi ogni giorno - provando e riprovando, convinto sostenitore (forse più di me) del fatto che la buona salute inizia quando ci mettiamo a tavola.

Il risultato di questo lavoro a quattro mani è nelle pagine che seguono. Non vi troverete nomi di prodotti e marchi. Non li voglio fare per il rispetto deontologico che porto alla mia professione e missione quotidiana: perché io sono un medico e non una promoter commerciale. Troverete invece una serie di ricette di semplicissima e rapida realizzazione per ogni giorno, dalla prima colazione alla cena; ma anche

quelle più raffinate e soltanto un po' più complesse per fare bella figura in una cena tra amici. Nel libro ci sono anche dei suggerimenti sulle migliori e più sane materie prime, sul come sceglierle e conservarle evitando errori dannosi al nostro benessere. E ancora, nella stessa ottica, scoprirete quali generi di cibi non devono mai più finire nel vostro carrello della spesa, quali strumenti da cucina utilizzare e quali invece no; senza dimenticare ovviamente i metodi di cottura e i "mai più senza" da tenere sempre in dispensa o in freezer per improvvisare, anche in tempi brevissimi, una cena. Più tante altre cose che scoprirete via via, pagina dopo pagina. Buon appetito e soprattutto buona vita!

Parte I

**CHE COSA DOBBIAMO SAPERE (E
FARE) PRIMA DI METTERCI AI
FORNELLI**

Quando si parla di cucina, tra amici, c'è sempre chi alza le spalle con tono di sufficienza e fa cadere lì la sua domanda retorica: "E che cosa diavolo ci vorrà mai per cucinare?". L'amico, di norma, si dà anche la risposta. E cioè che in fondo basta prendere dall'armadietto la padella giusta, accendere il fornello, dare un'ultima rilettura alla ricetta scelta e controllare di avere sottomano tutti gli ingredienti necessari. L'amico, quello che di norma guarda troppi programmi di cucina in tv, forse perché convinto di diventare così un grande chef, si sbaglia invece alla grande. Perché l'esercizio di cucinare inizia ben prima di accendere il gas. Inizia da una scelta consapevole di che cosa mettere in tavola per sé e per i propri cari, scegliendo piatti basati su ingredienti sani e il meno possibile industriali e artefatti. Continua per logica conseguenza con la spesa, selezionando con cura e senza mai fretta quelle materie prime che ci possono assicurare più di altre il mantenimento di un buono stato di salute. E prosegue con l'individuazione degli strumenti più corretti, anch'essi nel senso di più sani.

Sarà solo dopo tutto questo che si potrà accendere il fornello e cominciare a seguire le istruzioni pratiche di ogni ricetta. E questa prima parte del libro è dedicata appunto al lavoro che viene prima di ogni altra cosa. Mentre nella [seconda parte](#), troverete le nostre ricette. Come promesso dal titolo.

Capitolo 1

LA SALUTE NEL CARRELLO

Anch'io faccio la spesa. Perché anche i medici devono mangiare e nutrirsi - ovviamente bene! - per vivere. E perché anche i medici hanno un palato da gratificare. Di conseguenza frequento i miei negozi di fiducia, dal verduraio al pescivendolo, e naturalmente i supermercati. Ai migliori dei quali riconosco da un po' di tempo a questa parte un'apprezzabile attenzione al mangiar bene e sano, con la crescita numerica e dimensionale di banconi e corridoi dedicati a questi prodotti. Apprezzamento che estendo alle aziende alimentari che, proprio come i supermercati, si sono finalmente accorte che, anche **tra i consumatori italiani, sta prendendo anima e corpo una maggiore e responsabile attenzione a che cosa mettere nel carrello** e poi portare in tavola ogni giorno, tre volte al giorno.

Non sono un'ingenua e capisco benissimo che tutto ciò non sia figlio di uno spirito "missionario", ma nasca invece dall'attenzione che le leggi del mercato impongono a chi svolge un'attività economica e cioè quella di assecondare e soddisfare, con la propria offerta, quella che è la nuova domanda. Altrimenti non si vende e si rischia di perdere

quote di mercato che la concorrenza di certo non si fa scappare.

Parlo di **una nuova e sempre più diversificata offerta di alimenti biologici, ma anche di materie prime naturali sempre esistenti** che soprattutto le grandi aziende avevano dimenticato o che forse ci avevano fatto dimenticare perché dotate ai loro occhi di un minore *appeal* commerciale e quindi di reddito. Mi riferisco a prodotti magari già pronti, quelli che di certo non amo, ma che posso ammettere come saltuarie eccezioni perché so bene che il tempo concessoci dal lavoro e dalle nostre vite frenetiche è sempre troppo poco; prodotti già pronti ma “diversi”, dai quali si sta iniziando a far sparire man mano ingredienti che negli ultimi decenni l’avevano fatta da padrone, in dosi spesso massicce, provocando a milioni di persone danni gravissimi alla salute.

Ingredienti come per esempio il vituperato “olio di palma” e altri pessimi grassi saturi che ci otturano le coronarie e non solo. Oppure l’onnipresente glutine, proteina che il nostro organismo non è programmato a metabolizzare; e che di conseguenza, in dosi eccessive, ci infiamma, ci altera la permeabilità intestinale e ci “rottama” il sistema immunitario che rappresenta il nostro indispensabile baluardo contro tutte le aggressioni del male. O ancora il latte vaccino con il suo carico di cose sbagliate: lattosio, uno zucchero che a partire dai 5-6 anni di età – da quando cioè non abbiamo più l’enzima della lattasi – è indigeribile da tutti, non solo dagli intolleranti conclamati; ormoni animali incompatibili con i nostri; fattori di crescita cellulare che non sanno però riconoscere se quelle che stanno facendo crescere sono cellule malate oppure sane; quella malefica colla chiamata caseina. Ma parlo anche di calcio “cattivo” proprio per le ossa, lo stesso che in troppi ancora credono (perché indotti a crederci) che ci aiuti a rinforzarle, mentre è vero esattamente il contrario. E ancora lo zucchero – anzi gli zuccheri, tutti! – che dietro la sua dolce

lusinga nasconde paradossalmente l'insidia di acidificare pericolosamente i nostri tessuti connettivi e di innescare temibili processi infiammatori. Senza dimenticare il fatto che crea "dipendenza".

Chi ha letto il mio primo libro avrà senz'altro già imparato a conoscere e a riconoscere questi nemici, ma mi sembrava giusto ricordarli anche in questo mio secondo manuale.

A differenza di chi dirige e amministra le aziende, siano esse produttrici o di distribuzione, io faccio un altro e diversissimo mestiere. A loro sta legittimamente a cuore la salute dei bilanci. A me, invece, la salute del mio prossimo. Nutro così la speranza che, con il passare del tempo, questo smetta di essere un dialogo tra sordi, ma diventi via via un conversare costruttivo tra soggetti che collaborano nel nome del benessere comune.

È un invito che rivolgo anche a chi ci governa, dal momento che ridurre l'insorgenza di tante patologie attraverso una prevenzione così economica come quella offertaci da una corretta alimentazione potrebbe tagliare di molto la spesa pubblica destinata alla Sanità. Perché una popolazione più sana, afflitta da meno malattie croniche e invalidanti, nonché da meno patologie autoimmuni e meno tumori, avrebbe un benefico effetto anche sui conti pubblici. Con meno ricoveri, meno costi assistenziali e meno spese per farmaci da rimborsare. Basti pensare ai nuovi e costosissimi anticorpi monoclonali usati sia nella cura dei tumori sia in quella delle tante malattie autoimmuni.

A ben vedere, si tratta di **una rivoluzione che potrebbe e dovrebbe iniziare già dai campi, dall'agricoltura**, da quello che chiamiamo il settore primario. Proprio all'inizio del 2017, in Friuli, sono stata la felice ed entusiasta co-protagonista di un incontro con un'autentica autorità in materia, il professor Enos Costantini, docente di Agraria e Zootecnia, oltre che storico e saggista locale. Invito arrivatomi da lui per avviare

appunto un confronto costruttivo e inedito tra chi, come gli agricoltori, fa crescere i prodotti della terra, e chi, come me, da oncologa, verifica quotidianamente le conseguenze positive o negative del cibo sulla nostra salute. È **un confronto obbligato, doveroso e responsabile per porre rimedio a errori ormai storici e per far nascere una nuova e sana alleanza per il bene di tutti**. Se questo dialogo si estenderà anche alle aziende di trasformazione e di distribuzione, togliendo via via dal mercato i cibi che ci fanno male, penso che sarà un grande passo avanti per tutti.

Scusate la digressione, e ritorniamo al supermercato, con il carrello della spesa in mano. Immagino che tutti vi stiate già chiedendo: “Che cosa metterò mai nel suo carrello, la dottoressa? E soprattutto, che cosa non ci farà mai finire dentro?”. Seguitemi in questo itinerario virtuale tra gli scaffali e ve lo spiegherò. Scoprirete così che una volta arrivati alle casse il vostro scontrino risulterà anche più “leggero”, nel senso che avrete speso meno del solito. Ma ciò che più conta è che il contenuto del carrello sarà senz’altro più sano per voi e per i vostri familiari, iniziando dai bambini, che dobbiamo far crescere in salute. Perché è nei primi anni di vita che si costruisce l’adulto sano (o malato) di domani. Non è una predica, ma il consiglio affettuoso, e al tempo stesso scientifico, di un medico innamorato del suo lavoro.

Capitolo 2

VERDURA E FRUTTA. NON FRUTTA E VERDURA!

Prendendo a modello la struttura di un “supermercato tipo”, la prima area in cui ci imbattiamo è di norma quella dedicata ai vegetali e alla frutta. Bene, questo è lo spazio al quale dovete dedicare più tempo e anche la parte preponderante della vostra spesa! È sottinteso che per questi alimenti sarebbero da preferire i banchi di un verduraio di fiducia, dal momento che i suoi prodotti hanno una “catena” distributiva e di refrigerazione più corta, ma capisco benissimo come sia più comodo per tutti concentrare la spesa in un’unica occasione d’acquisto.

Detto questo, mettamoci bene in testa che **“frutta e verdura” non sono una categoria unica, come sento ripetere frettolosamente o per convenzione in tv o sui giornali.** Anche da miei colleghi in camice bianco. Questa generica e onnicomprensiva espressione è invece superficiale e fuorviante dal punto di vista nutrizionale. Dirò di più: **è una generalizzazione sbagliata e di conseguenza anche potenzialmente pericolosa se non si rispettano le giuste proporzioni.** Perché, pur essendo tutti prodotti della terra, sono altresì alimenti molto diversi tra loro. Questo significa che, in un corretto e sano regime

alimentare, va dato loro il rispettivo e giusto “peso”. Non a caso io capovolgo anche l’ordine di menzione di questi prodotti, parlando sempre di “verdura e frutta”.

Avrete infatti sentito dire che per godere di buona salute bisogna mangiare almeno cinque porzioni al giorno di questi prodotti. Il numero delle porzioni è corretto, lo confermo, ma dalla mia esperienza professionale io dico che bisogna avere ben chiaro il “quanto” di verdura, così come quello della frutta. Perché, ripeto, non sono la stessa cosa.

Il “quanto”, per me, significa **un’unica porzione di frutta giornaliera, di un unico tipo per volta, soltanto al mattino, mai a fine pasto e mai e poi mai alla sera, dopo cena.** A certe persone, in base alle loro condizioni fisiche, consiglio di non mangiarla nemmeno tutti i giorni. Mentre **ai malati oncologici con patologia in atto, o ad alto rischio di ricaduta, sono quasi sempre costretta a toglierla del tutto, in modo definitivo.** Il perché è molto semplice: perché la frutta, insieme a tante cose senz’altro buone, come per esempio le vitamine, ci apporta anche, purtroppo, un elevato quantitativo di zucchero, **il fruttosio, che come tutti gli zuccheri non è per nulla benefico.** Studi recenti sul funzionamento del nostro microbiota intestinale – da dove parte tutto, il buono e il cattivo! – ci confermano in maniera inequivocabile l’effetto “acidificante” del fruttosio. Con conseguenze spesso disastrose, pensando che le cellule tumorali si nutrono soprattutto di zucchero (oltre che di ossigeno e di fattori di crescita)!

Argomento tabù, quello della frutta in eccesso. Quando lo dico ai miei pazienti in prima visita, la loro reazione immediata è di incredulità: “Eh già, dottoressa, adesso dobbiamo andarci piano anche con la frutta!”. Ma come faccio sempre, di fronte allo stupore di chi ho davanti, ho l’abitudine di spiegare altrettanto puntualmente i perché dei miei “Sì”, dei miei “No” e, ovviamente, anche dei miei “Nì”.

Spiego loro come possa insorgere una malattia, come si muovano le nostre cellule buone e quelle malate, da che cosa possano partire pericolosi stati infiammatori, o ancora come lavorino bene (oppure male) i miliardi di microbi e batteri che popolano il nostro microbiota intestinale. Lo faccio nel modo più lineare possibile, ricorrendo a semplici schizzi fatti al momento, in grado però di essere compresi anche da un non addetto ai lavori. Schizzi che poi i pazienti – illuminati da verità che nessuno gli aveva mai rivelato – mi chiedono di poter portare via con sé. “Sa dottoressa, questo adesso lo devo mostrare a quella testona di mia figlia per cercare di farle capire dove e perché sbaglia”.

Convinta come sono che anche la narrazione faccia parte degli indispensabili strumenti di un buon medico, quando visito ricorro spesso al racconto. Racconto, per esempio, quali e quanti disastri abbia visto in quasi un quarto di secolo di professione. Disastri provocati da eccessi quasi compulsivi di un alimento o di un altro. Incluso appunto quello quotidiano e incontrollato di frutta, per di più negli orari sbagliati e nelle peggiori combinazioni come lo è – pessima e diffusissima abitudine italiana! – quella con il pane o con cereali contenuti in pasta e pizza. Peggio che peggio a cena, perché agli zuccheri di pane, pasta e pizza si vanno così ad aggiungere quelli della frutta, innalzando pericolosamente il picco glicemico proprio nelle ore notturne, quando il nostro metabolismo se la dorme della grossa e non brucia più nulla. Con il conseguente formarsi di putrescina e quindi della cosiddetta bolla gastrica che, a sua volta, potrà andare a fare pressione a livello cardiaco.

Ho anni di esperienza di pronto soccorso notturno e so quello che dico: il picco delle emergenze cardiache, con le fibrillazioni atriali, si registra nelle ore notturne. E quasi sempre, se poi si va a “indagare”, all’origine dell’evento salta fuori la medesima verità: una cena ricca di zuccheri come quella che ho appena descritto, e cioè a base di