

di **NICOLA SORRENTINO**



■ Molte ricerche ci confermano che un'alimentazione corretta contribuisce a ridurre il rischio di malattie e a modificarne il decorso. Attenzione, sto parlando di dieta tout court. Non è il singolo alimento a impattare negativamente sulla nostra salute, quello che conta è quante volte e in quali quantità lo assumiamo.

Tutti gli studi disponibili ci indicano chiaramente che a fare la differenza è l'interazione tra i vari nutrienti, cioè il

La dieta dei miracoli dell'isola di Okinawa

modello alimentare. Coloro che seguono una dieta ricca di proteine e grassi animali, spesso, hanno anche l'abitudine di consumare più zuccheri raffinati e ridotte quantità di frutta e verdura. All'interno di uno schema adeguato, abbiamo un buon margine di compensazione ai nostri eventuali errori alimentari.

Purtroppo dobbiamo riconoscere che il più delle volte non dedichiamo molto tempo alla cura della nostra dieta. Viviamo una vita di corsa e il cibo

può diventare una compensazione alle nostre fatiche. Eppure, resta ineluttabile il fatto che il cibo non ha solo un valore consolatorio o edonistico, ma ha sostanzialmente un significato energetico.

Seguire una dieta qualitativamente migliore richiede programmazione e tempo. Si parte investendo sulla spesa per proseguire sui fornelli, veri alleati nella preparazione di pietanze più sane. Tuttavia, questo è solo il primo passo. La dieta necessita di essere più

ampiamente contestualizzata, cioè inserita in uno scenario di abitudini che remano tutte nella stessa direzione: lo stile di vita. Una buona alimentazione è sicuramente importante per modificare il nostro stato di salute, ma associata all'attività fisica porta a risultati superiori.

Questa è in fondo la lezione che ci viene impartita da quelle popolazioni che si caratterizzano per la loro longevità, come ad esempio gli abitanti dell'isola di Okinawa. Un luogo

di centenari. In questa isola, sebbene gli apporti calorici siano in molti casi più elevati di quelli dei Paesi occidentali, le persone hanno più frequentemente un peso normale e questo perché sono più dinamiche e consumano carboidrati complessi, con un ridotto apporto di grassi e proteine. Ma gli ingredienti del cocktail di lunga vita non sono tutti qui. Gli abitanti di Okinawa passano una parte del loro tempo all'aria aperta e sono anche più soddisfatti e appagati dalla

loro vita. Una possibile spiegazione sta nel fatto che molti lavorano fino a circa novanta anni e, nonostante questo impegno, sono molto meno stressati grazie a pratiche spirituali che permettono loro di far scivolare via i cattivi pensieri. Riconoscono inoltre l'importanza del riposo, non solo mentale ma anche fisico. Quando si arriva su quest'isola, in una spiaggia, inciso sulla roccia è scritto: «A 70 anni sei solo un bambino, a 80 un adolescente, a 90 se i tuoi avi ti chiedono di raggiungerli in Paradiso, di loro di aspettare fino a 100. A cent'anni ne riparleremo».