

– 23 marzo 2013 **Postato in:** [Salute](#)



Sara Farnetti

Abbiamo più volte scritto [di alimentazione corretta e di come il cibo possa essere un prezioso alleato](#) per mantenere una buona salute. La letteratura di settore è varia e il più delle volte in netta controtendenza con quelle che sono le nostre abitudini alimentari, ma ha un comune denominatore: privarsi di alcuni alimenti. Per ritrovare la forma fisica, esistono però altri metodi che ci consentono di non affaticare gli organi. Piccole regole che ritroviamo in un libro il cui titolo la dice lunga sul suo contenuto: Tutto quel che sai sul cibo è falso. E non meno incisivo è il sottotitolo: Conoscere gli alimenti e imparare a mixarli. L'autrice è [Sara Farnetti](#), specialista in Medicina Interna e PhD in Fisiopatologia della Nutrizione e del Metabolismo all'Università Cattolica di Roma. A spiegarci il suo metodo è proprio la dottoressa Farnetti che precisa: «Siamo di fronte a un eccesso d'informazioni, che a volte ci portano a dare per scontato certi concetti, proprio perché ci arrivano da molte fonti; per esempio c'è la convinzione che il light fa dimagrire, che l'olio fa ingrassare, che bisogna assumere un certo numero di calorie per perdere peso, che le pietanze devono essere scondite. Il titolo del mio libro vuole essere dunque una provocazione per dare un approccio più consapevole e per rivedere le conoscenze che circolano sul cibo».

### **Qual è l'ottica da riscoprire?**

Bisogna essere attenti alla reazione degli alimenti sul corpo, cioè all'azione metabolica del cibo, costruendo così un pasto in grado di tutelare tutti gli organi nello stesso momento. Attenti dunque alle diete monorgano che tengono conto solo del pancreas, dimenticando il fegato e il rene. Esse si basano sul concetto: tutte proteine e niente insulina. Anche le diete ipocaloriche sono pericolose, poiché non stimolano il metabolismo e il corpo va in carestia. Si dimagrisce perché non si mangia ed è ovvio che, quando ci ricomincia ad assumere alcuni alimenti, s'ingrassa. La dieta che invece si costruisce sullo stimolo metabolico dà riscontro nel tempo.

### **Lei ha parlato di azione metabolica del cibo. Gli alimenti possono avere una funzione terapeutica?**

Con il cibo si possono curare gli squilibri ormonali che sono alla base delle malattie; quindi un certo tipo di alimentazione va ad agire non sull'effetto, cioè sul sintomo, bensì sulla causa. Il cibo diventa, dunque, terapeutico.



**Gli italiani sono i più longevi d'Europa. E' possibile che sia proprio la dieta mediterranea a farci vivere più a lungo?**

Sì, potrebbe essere. In passato abbiamo assunto i prodotti della vera dieta Mediterranea, come verdure, olio, peperoncino... E sicuramente questo ci ha protetti.

### **Nota Biografica**

**Sara Farnetti** è specialista in Medicina Interna e PhD in Fisiopatologia della Nutrizione e del Metabolismo all'Università Cattolica di Roma. Cura il regime alimentare di diversi personaggi internazionali dello spettacolo e dello sport. È autrice di numerose pubblicazioni scientifiche e divulgative sui temi dell'educazione alimentare e dell'aspetto funzionale della nutrizione umana, collabora con diversi quotidiani e periodici, e presta le sue conoscenze per trasmissioni radiofoniche e televisive, come Decanter, Ballando con le stelle e Miss Italia.

*Maria Ianniciello*

[Vai al sito Cultura e Culture](#)