

A close-up portrait of Sara Farnetti, a woman with long, wavy blonde hair, wearing a white lab coat. She is smiling slightly and looking directly at the camera. The background is a soft, out-of-focus grey.

Sara Farnetti

Interview by
Pina La Gatta

Mangiare bene è come indossare un bel vestito che ci fa sentire a nostro agio. Abbiamo coscienza di ciò che scegliamo per adornarci, e riserviamo amore a questo gesto quotidiano, dobbiamo dedicare lo stesso impegno per scegliere ciò che mangiamo. Pensare al cibo come una risorsa per prevenire le malattie. Sara Farnetti si fa portavoce proprio di questa riflessione. Scienziata, specialista e ricercatore all'avanguardia nel campo della medicina interna, Phd in fisiopatologia della nutrizione e del metabolismo e in chimica e nutraceutica, è specializzata e teorica della medicina delle quattro "P". Predittiva, Preventiva, Personalizzata e Partecipativa.

Nutrizionista rivoluzionaria nel campo dell'alimentazione.

L'obiettivo della scienza classica è sempre stato quello di trovare cure efficaci per debellare le malattie oggi, invece, ha il compito di operare una vera e propria rivoluzione predittiva, preventiva, personalizzata e funzionale perché, come Lei stessa sottolinea “la longevità non è un obiettivo a cui aspirare, è un viaggio quotidiano che richiede azioni coerenti. Ci spiega in che modo la salute umana non deve essere solo ripristinata, ma prima preservata?

La medicina è solita cercare di diagnosticare precocemente una malattia. L'idea della prevenzione non la partecipiamo davvero ci limitiamo a scongiurare che non accada nulla alla nostra salute. Oggi, per quanto la scienza sia precisa - e può esserlo grazie agli strumenti diagnostici di cui dispone, ai test che può eseguire - deve agire come è nata, cioè nel senso di predire. Predico il rischio di una malattia e quindi ti metto nella condizione di non svilupparla. Quella è la prevenzione primaria. In tal senso, quando ho la possibilità di agire prima rispetto alla malattia agisco su qualcosa che devo ripristinare, lavoro su uno squilibrio, cerco di correggerlo prima che possa portare ad altro. Nella pratica clinica l'obiettivo di fronte al paziente che descrive un sintomo o che racconta la malattia, che non è stata prevenuta, è di ripristinare la salute risalendo alle cause profonde, non solo di risolvere il sintomo.

Lei è d'accordo nel sostenere che il consumo di determinati alimenti ha una diretta correlazione con l'insorgere di alcune malattie? E che, quindi, fino a quando la società non cambia spetta a noi la responsabilità di prenderci cura della nostra salute?

È riduttivo dire che l'alimento fa ammalare. L'uomo è la sua genetica e l'ambiente in cui vive. L'uomo ha pronto un fuoco che una miccia accende. Il fuoco è la nostra genetica, la miccia sono gli alimenti, l'ambiente circostante. Ecco perché usare gli alimenti senza consapevolezza è un grande rischio. L'industria impone il paradigma del guadagno. Io non credo all'esistenza di una congiura contro l'uomo, ma solo alla "regola" che per guadagnare di più l'alimento deve costare meno e deve piacere molto, perciò bisogna utilizzare certi sistemi e ingredienti per creare un "esca", prodotti che possono creare dipendenza e che sono a basso costo. Pensiamo ai carboidrati specie gli zuccheri semplici, che creano degli squilibri che sono alla base di tutte le malattie. L'insulina è l'ormone stimolato principalmente dal consumo di carboidrati, lo stesso ormone che ci ha salvato nel medioevo nei periodi di carestia. Oggi abbiamo il problema opposto: troppi zuccheri che attivano l'insulina e che ci fanno ammalare. Dobbiamo partecipare, occuparci in prima persona del nostro benessere, ponendo al primo posto i temi che ci stanno a cuore. Alla nascita, nessuno di noi riceve il libretto delle istruzioni ne siamo guidati dalla società a fare le scelte migliori a tutela della nostra salute. La partecipazione attiva ci consente di capire e ci difende, l'ignoranza ci allontana dalla verità e dalla salute.



Consideriamo costantemente l'invecchiamento come la degenerazione del nostro corpo, un peggioramento irreversibile e fisiologico. Lei sostiene, al contrario, che dovremmo semplicemente interpretarlo come un momento di adattamento al tempo che passa. Dedicarci del tempo insomma fin dalla giovinezza può regalarci una vecchiaia in salute. Quali sono le azioni da porre in essere per ottenere questi benefici?

L'invecchiamento è degenerazione, infiammazione, malattia, L'uomo invecchia e questo è un momento patologico, mentre l'evoluzione è sicuramente un momento fisiologico. Degli alberi si dice che evolvono, crescono. L'idea sarebbe di evolvere fino a morire - perché l'uomo ha una vita finita - di morte cellulare e non di invecchiamento. L'obiettivo, in questa vita che finisce, è quello di ridurre la sofferenza, sfruttare al meglio ogni giorno, "aggiungere vita ai giorni" come diceva Rita Levi Montalcini, e non solo giorni alla vita". Non è cosa fai, ma come lo fai.

Lo scorso ottobre a Washington D.C., alla presenza del presidente Biden, è stata insignita di un autorevole riconoscimento da parte della National Italian American Foundation (NIAF), l'associazione che promuove la cultura ed il patrimonio italiano e che sostiene programmi educativi e formativi per i giovani. Che momento è stato per lei e che tipo di riscontro hanno avuto i suoi studi in un Paese come gli Stati Uniti fortemente influenzato da una dieta tutt'altro che ispirata al concetto di sano?

Questo premio è stato inaspettato. Un momento particolarmente emozionante che mi ha ancor di più motivato a migliorare. È stato un gran privilegio quello di trovarmi davanti al Presidente degli Stati Uniti, per ciò che rappresenta. Gli americani hanno colto il mio tentativo sostanziale di cambiare un paradigma, di operare una rivoluzione. Essendo loro un popolo liberale accolgono l'innovazione e sanno meglio di noi quanto la longevità sana sia diventata il primo obiettivo per l'uomo moderno. Nel mio ultimo libro dal titolo "Pensaci Prima", edito da Rizzoli, spiego attraverso gli otto casi clinici presi in esame come affrontare e risolvere i sintomi e segni più comuni arrivando a definirne le cause e guarire la persona. La stessa first lady, Jill Biden, ha tenuto a sottolineare l'importanza di arrivare lontano portando innovazione e pensiero parallelo, una educazione large e non solo deep, perché è questo che nel libro cerco di comunicare alle persone e soprattutto ai colleghi. Washington è stata una vetrina, e da questa esperienza porto a casa tanta soddisfazione.

La Serie animata dei Food Wizards da lei ideata, l'ha interpretata come un'opportunità straordinaria per educare i più giovani su come il cibo funzioni come strumento per la guarigione. Chi secondo lei deve farsi maggiormente carico di questo compito? E in che modo il fattore economico influenzerà ancora la decisione su cosa mangiare? Parlando ai giovani gli auguro di essere stelle non meteore, di farsi portavoce di idee nuove, di contaminare. Con Food Wizards ho pensato ai bambini, ho usato l'immagine, e ho voluto raccontare che si può partire "prima" con un cartone animato e capire come il cibo funziona nel nostro corpo. Il fatto di aver unito l'idea alla pratica abbracciando tutte le età è piaciuto particolarmente agli americani dove la serie è stata presentata. Il cartone è disponibile su RaiPlay, sarà presto incontrato il favore di Netflix, e sarà distribuito al momento anche in Sud America. Food Wizards è divertente e coinvolgente per i bimbi ed è un alleato educativo importante per i genitori perché conoscere il proprio corpo e aiutarlo a funzionare nel modo giusto con una corretta alimentazione può essere un'avventura meravigliosa.

Ci faccia sognare... cinque cibi di cui assolutamente non possiamo fare a meno e che fanno bene a corpo e anima.

Credo nella salute circolare, perché ciò che fa bene al mio corpo è buono anche per ambiente tutto diventa sostenibile. L'olio è la mia passione, ci sono degli alimenti che sicuramente ci regalano gioia nella misura in cui il nostro corpo sta bene. Cioccolato, mandorle, pistacchi, le olive, le verdure, sono alimenti che se li mangio non stimolano l'insulina, non creano dipendenza, non infiammano. Alimenti che ci consentono di non spendere in food altamente processati e raffinati, di mimare il digiuno, di proteggere la nostra salute e sono anche sostenibili per il nostro ambiente. Questo ci permette di non usare una dieta iperproteica che è sì un escamotage per uscire dal carboidrato, ma non è sostenibile né per l'ambiente, né per il nostro organismo. Invecchiare bene ed in salute, in un ambiente in grado di rigenerarsi, grazie anche al nostro contributo, deve diventare sempre più un obiettivo raggiungibile.

“Invecchiare bene ed in salute, in un ambiente in grado di rigenerarsi, deve diventare sempre più un obiettivo raggiungibile.”