

Dalle noci alle ricette della dieta del digiuno, Marco Bianchi torna a Genova: “Il pesto è fantastico, ma con la pasta integrale”

di **Tamara Turatti**

10 Novembre 2013 - 17:18



Genova. Dal pesto con le noci (il cibo no ictus per eccellenza), alle ricette della dieta del digiuno il salto è breve: per prevenire bisogna imparare a mangiare, bene. Marco Bianchi, divulgatore scientifico, consulente Ieo e Fondazione Veronesi, nonché cuoco per passione, torna a Genova a distanza di poche settimane, questa volta per presentare il suo libro “Ricette della dieta del digiuno”, in una gremitissima Feltrinelli. Non spaventi il titolo, la dieta del digiuno non è che un modo “per riprendersi le forze e mettersi più in salute”. Non significa necessariamente non mangiare, ma ascoltare il corpo e diminuire, quello sì, l’apporto calorico, ridurre cioè la quantità di cibo, “trucchetto fondamentale per vivere più a lungo”. E per dare al nostro organismo quello di cui ha realmente bisogno.

“Spesso e volentieri mangiamo troppo e male - spiega Marco Bianchi - questo libro è un modo per imparare a ragionare sul cibo, sul come e quanto mangiare. Cerca anche di avvicinare le persone all’idea che qualche ora di digiuno nell’arco di una settimana o di un

mese aiuta a riprendere le forze e a mettersi più in salute". Nel frattempo si può, si "deve", cucinare: le ricette di Bianchi, nonostante il titolo, sono gustose e per ogni palato, anche quello più goloso. I dolci infatti, non mancano, ma la sorpresa, naturalmente, è negli ingredienti.

Frutta e verdura, legumi e cereali integrali, sono gli alimenti protagonisti del libro e della buona alimentazione. Oltre alla frutta secca. "Mai abbandonarla", ammonisce scherzando Bianchi. Pesce sì, soprattutto quello azzurro, ricco di Omega3. Formaggi forse, a patto che siano a ridotto contenuto di grassi: ricotta, crescenza, caprino, mozzarella e anche feta.

Da evitare invece i grassi animali, le carni (quella bianca è accettata, ma sempre tenendo conto il tipo di allevamento e l'alimentazione dell'animale) e i carboidrati raffinati. Zucchero e sale, "vanno limitati, bisogna imparare a centellinarli". Al posto del sale, ad esempio, si possono aggiungere capperi o acciughe, oppure un trito di aromi o ancora pepe e aglio. Stesso discorso per calcio e ferro: molti cibi contengono un apporto superiore rispetto al classico bicchiere di latte e alla classica bistecca.

Se la mente sostiene il corpo, anche il cibo aiuta la mente: molti alimenti, ad esempio, sono in grado di produrre serotonina, così come altri rafforzano il sistema microcircolatorio. Sana alimentazione, convivialità, uso di prodotti locali e di stagione, oltre all'attività fisica, sono la base del libro, senza dimenticare un ingrediente fondamentale: il sorriso.

E a proposito di prodotti locali, come se la cava la cucina genovese? "Il pesto è assolutamente fantastico - assicura Bianchi - magari con la pasta integrale, viene buono lo stesso". E l'amata focaccia? "Va bene, certo, purché sia fatta con l'olio di oliva".

"Non si può mangiare bene, amare bene, dormire bene, se non si è cenato bene", ricorda Marco Bianchi citando Virginia Wolf che dà, anche, inizio al libro.