MEDICINA CULINARIA

L’approccio scientifico al cibo che trasforma i piatti

Dalla carbonara alleggerita al tiramisù da 120 calorie: il metodo che rende primi e dolci più equilibrati. Perché l’alimentazione non è solo nutrimento, ma anche prevenzione e supporto in presenza di terapie

123RF

• *Testo di Giorgia Martino*

Per decenni la risposta alla domanda “come devo mangiare?” è stata semplice: seguire la dieta mediterranea, riducendo grassi, zuccheri, alimenti industriali, e aumentando frutta, verdura e cereali integrali. Oggi, tuttavia, non basta più: nonostante le regole dell’alimentazione sana siano note, l’obesità, il diabete e le patologie cardiovascolari – a cui spesso contribuisce una dieta poco equilibrata – sono in aumento. Questo anche perché spesso sappiamo cosa mangiare, ma non come trasformarlo in piatti efficaci per la nostra salute. È proprio qui che entra in gioco la cosiddetta “medicina culinaria”, nata dall’idea che il cibo non è solo nutrimento, ma prevenzione e supporto terapeutico.

Le origini

Le radici della medicina culinaria risalgono ai nostri antenati, quando il cibo era già considerato parte della cura, ma è solo nel Novecento che la disciplina diventa una vera e propria scienza. «**Le sue origini sono due: una antica, quando si curavano le persone con rimedi naturali, e una più recente, nata con la ricerca scientifica**», racconta Michele Rubbini, il medico chirurgo che ha portato per primo la medicina culinaria in Italia come materia di studio all’Università di Ferrara (vedi box a pagina 64). A definirla, si dice sia stato il medico statunitense John La Puma nel 2008.

I principi

La medicina culinaria si fonda su alcuni solidi principi. «Il primo è il legame tra alimentazione e salute: ciò che mangiamo può sì favorire il benessere, ma anche contribuire alle malattie», continua Rubbini. «Il secondo riguarda la prevenzione e il supporto alle cure e consiste nell’utilizzare il cibo per ridurre il rischio di ammalarsi e aiutare le terapie a funzionare meglio». Un terzo punto importante è la conoscenza scientifica, perché non ci si basa su miti, bensì su studi che indicano cosa è davvero utile per la salute. C’è poi la dimensione pratica, ossia la capacità di scegliere e cucinare gli alimenti in modo salutare, e la personalizzazione, cioè l’adattamento dell’alimentazione alla persona in base a età, condizioni di salute e stile di vita. «Necessario è anche il rispetto per l’ambiente», commenta l’esperto, «perché mangiare sano vuol dire compiere delle scelte che non danneggino il Pianeta».

Il cibo giusto

Non ci sono cibi “proibiti” o “miracolosi”, così come non è realistico parlare di “superfood”. «Non esistono alimenti che da soli migliorano la salute o allungano la vita: si tratta solo di trovate commerciali», conferma l’esperto. È lo stile alimentare protratto nel tempo a fare la differenza: se è squilibrato favorisce infiammazione cronica e problemi di salute, mentre un’alimentazione varia e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti aiuta l’organismo a stare bene. Il cibo “giusto”, quindi, è un insieme di scelte quotidiane che supportano la salute e soddisfano criteri di qualità, accessibilità e sostenibilità della dieta, oltre a essere preparato con tecniche corrette.

L’orario dei pasti

Non conta solo come cuciniamo i pasti, ma anche quando li assumiamo, ed è questo il ruolo della cosiddetta “crononutrizione”. «Concentrare le calorie nella prima parte della giornata migliora peso, glicemia e metabolismo», spiega Rubbini. «**Mangiare soprattutto la sera o di notte può creare uno sfasamento dei ritmi circadiani, con possibili effetti negativi sul metabolismo e un aumento del rischio cardio-metabolico**». Per questo occorrono dodici ore tra cena e colazione. Durante la notte il corpo dovrebbe concentrarsi su processi di riparazione e regolazione, non sulla digestione, perciò cenare tardi e in modo abbondante può interferire con questi meccanismi e favorire condizioni come l’infiammazione cronica.

Le sette regole pratiche

È proprio nella pratica che entra il lavoro di Chiara Manzi, nutrizionista, do-

cente all'Università di Ferrara, e coautrice con Rubbini del volume *Medicina culinaria* (Zanichelli), nonché ideatrice del metodo scientifico "Cucina Evolution", una sua interpretazione applicata della medicina culinaria in cui rielabora le ricette della tradizione in chiave più equilibrata, senza perdere gusto e identità. Il principio non è cambiare cosa si mangia, ma come lo si prepara seguendo sette regole:

1 **Scegliere ingredienti di qualità**, privilegiando prodotti biologici o da allevamenti controllati.

2 **Quantità**: è importante conoscere la giusta dose di ogni alimento in base al proprio fabbisogno calorico.

3 **Abbinamenti**: alcuni nutrienti funzionano solo se combinati correttamente. Per esempio, la curcuma ha bisogno del pepe nero per essere assimilata, così come i carotenoidi delle carote richiedono la presenza di grassi tipo olio extravergine di oliva.

4 **Metodi di cottura**: le carote cotte rilasciano molti più carotenoidi (sostanze che proteggono occhi e pelle) rispetto a quelle crude, mentre il pomodoro ha bisogno di una cottura adeguata per sviluppare il licopene, un antiossidante benefico per il cuore.

5 **Varietà**: occhio a non mangiare sempre gli stessi alimenti.

6 **Gusto**: se non ci piace ciò che mangiamo, sarà più difficile seguire un'alimentazione sana a lungo. Per questo è importante includere nella dieta anche piatti come lasagne, panzerotti o carbonara, reinterpretandoli secondo le regole della medicina culinaria.

7 **Valorizzazione della cucina italiana**: le ricette restano fedeli alla tradizione, ma vanno aggiornate secondo le evidenze scientifiche. Per esempio, una lasagna bolognese può mantenere gusto e identità originali, ma diventare più equilibrata con un'attenta preparazione: il ragù viene realizzato con metà carne magra e metà verdure, per aumentare fibre e vitamine, mentre la besciamella può essere alleggerita usando anche il cavolfiore, ricco di fibre e composti antitumorali. Senza rinunciare ovviamente al Parmigiano reggiano.

123RF (2)

Per la medicina culinaria non bisogna rinunciare ai piatti che amiamo, ma imparare a trasformarli. Il segreto sta nelle tecniche di preparazione e nelle proporzioni

Il corso universitario

Il corso di medicina culinaria è tenuto da Chiara Manzi ed è rivolto agli studenti del quarto anno di Medicina. Si sviluppa attraverso un percorso che unisce teoria e pratica, per un totale di 32 ore complessive. Non mira a creare una nuova figura professionale, ma a formare medici più consapevoli del ruolo dell'alimentazione nella salute, in particolare nella prevenzione e nel supporto alle terapie. La presenza della cucina didattica rende il corso fortemente esperienziale, permettendo di osservare concretamente come le tecniche di cottura e lavorazione influenzino le proprietà degli alimenti. «Il nostro obiettivo è far sì che venga considerata una vera e propria disciplina medica», sottolinea il medico Michele Rubbini, «e che il ministero dell'Istruzione la inserisca come insegnamento nei programmi formativi dei medici, italiani ed europei».

L'evoluzione dei piatti: l'esempio della carbonara

Per la medicina culinaria, quindi, non bisogna rinunciare ai piatti che amiamo, ma imparare a trasformarli. Anche una carbonara classica, ricca e piuttosto grassa, può essere rielaborata in modo bilanciato mantenendo la sua identità. «Per esempio, si utilizza mezzo tuorlo per ogni porzione, da montare a bassa temperatura con l'acqua di cottura della pasta, aumentandone così il volume e riducendo la quantità necessaria», spiega Chiara Manzi. «La cremosità viene ottenuta anche grazie all'inulina, una fibra naturale che aiuta a dare una consistenza più vellutata e rallenta l'assorbimento degli zuccheri nel sangue». Il guanciale, cotto in forno a temperatura controllata, perde circa metà dei grassi in eccesso, mantenendo comunque il suo sapore caratteristico, mentre il pecorino viene grattugiato in modo più fine per distribuirsi meglio, riducendo la quantità complessiva senza perdere l'intensità del suo sapore.
Il segreto, quindi, sta nelle tecniche di preparazione e nelle proporzioni: la riduzione del tuorlo, la cottura controllata del guanciale e l'uso dell'inulina permettono di abbassare l'apporto calorico e lipidico complessivo del piatto, senza compromettere cremosità e gusto. Se una carbonara tradizionale può superare le 900 calorie e i 60 grammi di grassi a porzione, la versione "evolution" resta sotto le 400 calorie, con circa 10 grammi di grassi.

I dolci secondo la medicina culinaria

Lo stesso principio vale per i dolci. «Lo zucchero classico viene ridotto a 10 g per dolce, affiancato dall'eritritolo, dolcificante naturale con proprietà antiossidanti», spiega la nutrizionista, «l'uso del sale viene abolito, mentre la cremosità tipica di panna, zucchero e uovo si ottiene con l'uso dell'inulina, che può sostituire e mimare i grassi, senza eliminarli ma riducendoli. Il prodotto finale è un dolce con un impatto glicemico e un carico infiammatorio molto bassi».
Un altro ingrediente segreto in pasticceria è l'aria: montando bene gli impasti e le creme si ottengono dessert soffici e voluminosi, appaganti anche alla vista ma con meno calorie dei classici. Per esempio, **il tiramisù viene preparato con un pan di Spagna leggero e una crema che usa solo una parte di mascarpone, sostituendo l'altra con una panna senza grassi. Restano caffè e cacao della ricetta tradizionale, ma una porzione apporta meno calorie, grassi e zuccheri di molti yogurt alla frutta confezionati**: si parla di 120 calorie, 10 grammi di grassi e 5 grammi di zuccheri a piatto. Anche la torta caprese mantiene gli ingredienti classici – cioccolato, mandorle e olio extravergine di oliva – ma cambia nelle proporzioni e nelle tecniche. L'acqua aiuta a esaltare il gusto del cioccolato e favorisce l'assorbimento dei suoi polifenoli, mentre mandorle e olio apportano vitamina E e antiossidanti. Così il dolce resta goloso ma più equilibrato dal punto di vista nutrizionale. Una porzione contiene 136 calorie a porzione, 10 g di grassi e 4 g di zucchero.

Una giornata tipo

La medicina culinaria prevede menù personalizzati in base alle necessità del singolo individuo. Abbiamo chiesto alla nutrizionista Chiara Manzi di descrivere una giornata tipo per chi vuole avvicinarsi a questo metodo.

➤ **COLAZIONE**
La giornata si inizia con un cappuccino con latte parzialmente scremato e un caffè 100% arabica, accompagnato da un dolce preparato secondo le tecniche della medicina culinaria. In alternativa, si possono scegliere una fetta biscottata con marmellata o crema di nocciole con eritritolo.

➤ **PRANZO E CENA**
Comporre pasti con circa 250 grammi di verdure crude o cotte, condite con salse semplici, ad esempio a base di acciughe, aceto balsamico e prezzemolo, oppure citronette con agrumi e senape, o ancora yogurt e senape, con un uso moderato di olio. Abbinare poi una quota di carboidrati: 70 grammi di pasta oppure 100 grammi di pane. Come secondo, carne magra o pesce, rispettivamente circa 100 e 150 g; oppure formaggio (porzione da 100 g se fresco; 50 g se stagionato); mentre le uova fino a tre volte a settimana.

➤ **FRUTTA**
La frutta chiude i pasti, con due porzioni da circa 150 g.