

CONFRONTO TRA LA DIETA MEDITERRANEA E LA DIETA NIPPONICA

Meglio i profumi della dieta Mediterranea o la filosofia di vita della dieta Giapponese? La domanda non e' cosi' insolita se si pensa che in questi due paesi vivono il maggior numero di persone ultracentenarie (con realta' specifiche locali ancor piu' spinte come l'isola di Okinawa in Giappone e la Sardegna - anche in questo caso un'isola - in Italia). Eppure nonostante questi due paesi siano geograficamente cosi' distanti, e' possibile tracciare ed evidenziare molte similitudini a tavola che possono - in gran parte - spiegare l'estrema longevita' di queste popolazioni. Ecco dunque i 10 cibi "cult" sulla tavola degli italiani e dei giapponesi e i numerosi punti in comune.

DIETA MEDITERRANEA...LOCALE

Nel 2010 la dieta Mediterranea e' stata inclusa nel Patrimonio (dei beni immateriali) dell'umanita'. Se e' vero che non esiste una sola dieta mediterranea, ma tante sfumature di essa tanti quanti sono i paesi che si affacciano su questo mare, e' comunque vero che e' facile evidenziare i cibi che si possono trovare sulle tavole dei francesi, ma anche dei greci o appunto degli italiani.

VERDURA

La verdura e' una tradizione italiana fin dalla notte dei tempi. Se e' vero che le coste italiane si estendono per migliaia di chilometri, non bisogna dimenticare la solida (ed eccelsa) tradizione contadina italiana. In particolare la verdura - secondo tradizione - dovrebbe comparire a pranzo e a cena cruda o cotta, seguendo la stagionalita' di ortaggi e vegetali. Le verdure infatti grazie alla presenza di fibre danno sazieta' e in proporzione hanno un costo contenuto che, la tradizione contadina italiana ha sempre tenuto in grande considerazione.

FRUTTA

Considerata in un gruppo a parte perche' nutrizionalmente ricca di zuccheri (buoni) che le verdure non hanno, la frutta esige di comparire anche essa con regolarita' nei pasti quotidiani. Meglio come spuntino saziante a meta' mattina piuttosto che a fine pasto. Questo anche per evitare fenomeni di fermentazione e soprattutto per beneficiare appieno dal patrimonio vitaminico in essa contenuto e antiossidanti preziosi, che rendono la frutta un alimento nutraceutico insostituibile per stare bene, a lungo.

PASTA E RISO (CEREALI)

Probabilmente il piu' grande fraintendimento legato alla dieta mediterranea interessa proprio questi cibi. Erroneamente segnalati come base della piramide alimentare (quando essa e' invece costituita da acqua e poi verdura) i cereali (integrali) sono stati di recente rivalutati come fonte di energia buona e sana, facili da digerire e le fibre idrosolubili di cui sono costituiti sono ottimi prebiotici che aiutano a far crescere i batteri "buoni" della flora intestinale permettendo cosi' il buon funzionamento dell'intestino. Questo contribuisce indirettamente a favorire la secrezione della serotonina, il cosiddetto ormone del buonumore che e' prodotta per il 70% dalle cellule del nostro intestino. Evitiamo pero' di sceglierli raffinati: la tradizione italiana doc si e' sempre affidata a pasta, pane, riso e integrali macinati a chicco intero, quindi contenenti anche il germe di grano.

LEGUMI

Per le stesse ragioni evidenziate per frutta, verdura e cereali, anche i legumi sono importantissimi nella tradizione alimentare italiana. E non tanto come sostituti della carne ma come fonte principale di proteine, vitamine del gruppo B, fibre versatili. Pasta e fagioli, risi e bisi: innumerevoli gli esempi di piatti tradizionali saporiti, ricchi di nutrienti e a basso costo a base di legumi.

PESCE

Ed ecco qui che il "mare nostrum" si fa sentire. Certo non con merluzzo o sogliole o gamberi, ma con dell'ottimo pesce azzurro: economico e ricco di omega 3, acidi grassi essenziali, fondamentali per il benessere cardio-vascolare, per mantenere pulite le arterie e tenere il colesterolo entro limiti accettabili oltre che fondamentali per il buon funzionamento delle attivita' cognitive cerebrali.

CARNE (BIANCA)

I grandi allevamenti di bovino non sono una realtà tipica italiana. Da nord a sud, quando la vita non si svolgeva in paesi affacciati sul mare, si snodava in piccole realtà contadine fatte di aie, di cortili e tutt'al più di piccole mandrie di pecore e mucche che si spostavano regolarmente alla ricerca dei pascoli più ricchi. Ecco perché quando si parla di carne nella dieta mediterranea italiana occorre principalmente pensare a galline, polli e animali da cortile. Un alimento ricchissimo di proteine nobili di facile assimilazione, d'altro canto facilmente gestibile da famiglie contadine negli ultimi decenni prima dell'avvento dell'industrializzazione. Povere di grassi saturi, hanno il grandissimo vantaggio di contenere livelli scarsissimi di colesterolo, di essere sazianti e di grande digeribilità.

LATTICINI

I bovini, ma anche i caprini e gli ovini, come detto fanno, sicuramente parte della realtà contadina italiana ed entrano di diritto nella tradizione alimentare. Ma occorre pensare che diversamente dagli allevamenti intensivi di oggi, i latticini venivano prodotti e consumati solo quando la mucca, o la pecora o la capra in questione avevano messo al mondo un cucciolo e quindi producevano latte per l'allattamento. Non per 12 mesi all'anno! Ricchi di calcio, versatili e sazianti i latticini si prestavano ad arricchire piatti poveri a base di cereali, legumi e verdure. Erano quindi l'accessorio non l'ingrediente principale quindi occorre rivederne (al ribasso) l'importanza e la frequenza nell'ambito di un'alimentazione made in Italy.

OLIO DI OLIVA

Aggiungiamo molto volentieri un "extra" ossia spremuto a freddo, con semplice procedimento meccanico, proprio come si faceva un tempo e si affidava alla fatica di frangere le olive con la macina la possibilità di ottenere questo oro liquido che rendeva speciale anche una fetta di pane raffermo o la verdura bollita o il pesce cucinato alla griglia. L'olio extra vergine di oliva, ricco di acido linoleico l'unico grasso raccomandabile e salutare.

VINO

I pareri sono contrastanti, ma perché fiaccati da approcci sbagliati e travisanti. In realtà il vino rosso ottenuto con metodi tradizionali e quindi non affidandosi a "supporti" chimici, proprio perché ottenuto da uve rosse di cui è stata mantenuta la buccia ricca di polifenoli, se bevuto ogni tanto con moderazione è un potente strumento anti ossidante.

Il Giappone, a differenza dell'Italia, manca l'influenza della cultura millenaria e contadina delle civiltà del bacino del mediterraneo. Però la cultura e civiltà di questo popolo è riuscito ad imporsi una vera e propria filosofia di vita che ha inglobato anche la dieta creando una alimentazione con: pochissimi grassi, per lo più derivanti dal pesce pertanto Omega 3, priva di glutine, leggera e facilmente digeribile; che permette una media di durata della vita di circa 84 anni (con punte di 100 e più anni in alcune zone, come l'isola di Okinawa). Ecco dunque, così come per la dieta mediterranea/italiana i cibi che compaiono regolarmente sulle tavole giapponesi.

VERDURA

Gia', anche qui. Di stagione e maturata al sole, che, sebbene non sia intenso come quello del Mediterraneo consente però di produrre ortaggi dell'elevato contenuto vitaminico e con un importante patrimonio organolettico. E poi le fibre che aiutano l'intestino a mantenersi sano ed efficiente (cosa importantissima quando si progredisce con l'età).

TUBERI

Presenti nella cucina giapponese troviamo il Daikon, letteralmente "grossa radice", un ravanello bianco gigante originario dell'Asia Orientale che ha una consistenza carnosa e sapore piccante. Viene molto usato come condimento e funge da potente diuretico e drenante del fegato.

LEGUMI

Pensiamo alla soia e ai fagioli azuki utilizzati per creare alimenti semplici e gustosi come il tofu. Ricchi benefici per la salute e con un elevatissimo contenuto proteico, con colesterolo pari a 0%. Certo è importante sceglierli OGM, non perché gli OGM siano pericolosi, ma perché ancora troppo poco sappiamo sugli effetti a medio e lungo termine di tali prodotti.

RISO

La pasta è assente sulle tavole giapponesi. Il riso invece ricopre un'importanza fondamentale, essendo l'alimento base della cucina giapponese, coltivato fin dai tempi antichi viene elaborato in infinite varianti. Pertanto è una cucina perfetta per chi soffre di problemi correlati alla presenza di glutine negli alimenti.

PESCE

Il Giappone è un'isola e come tale non può contare su un abbondante consumo di pesce. 3 o 4 volte a settimana il pesce compare sulle tavole locali cucinato al vapore o arrostito in maniera molto semplice permettendo l'assunzione di acidi grassi essenziali preziosi e amici di cuore, arterie e cervello.

ALGHE

Le alghe più comuni in Giappone sono la kombu, la nori e la hijiki. Esse sono ricche di oligolemmi preziosi, di clorofilla, vitamina C e di iodio e di proteine di altissimo valore biologico. Usate spesso durante la cottura dei legumi per renderli più digeribili, sono un ottimo alimento per mantenere muscoli e tessuti ben tonici e per salvaguardare il benessere del sistema cardio vascolare.

CARNE DI POLLO

Strano a credersi eppure i Giapponesi consumano abitualmente la carne di pollo come nella collage soup che si prepara facendo bollire del pollo insieme al salmone o alla cernia. Il collagene è un elemento molto importante e con il passare del tempo il nostro organismo ne produce sempre di meno, con questo rimedio naturale da consumare almeno 3 volte a settimana si può coccolare la pelle.

THE VERDE

Delicato ed indicato per essere consumato in ogni momento della giornata, il the verde è una bevanda molto diffusa in Giappone e viene bevuta sia durante le pause della giornata sia a tutto pasto. Ricco di anti ossidanti e bioflavonoidi favorisce la rigenerazione dei tessuti e contrasta l'azione dei radicali liberi. Sembra essere inoltre in grado di prevenire il manifestarsi di ictus e fenomeni ischemici grazie alle catechine, dei flavonoidi in grado di agire sulla regolarizzazione della pressione sanguigna e migliorare la circolazione.

ITALIA - GIAPPONE LE BUONE ABITUDINI

Chi mangia il pesce crudo e gli altri cibi orientali infatti ha più probabilità di vivere a lungo rispetto a chi non lo fa. Questi i risultati di una ricerca del National Centre for Global Health and Medicine di Tokyo, pubblicata sul British Medical Journal, che ha evidenziato come le linee guida alimentari giapponesi, che prevedono un consumo equilibrato di cereali, ortaggi, frutta, l'alto consumo di pesce e poca carne, portano a un minore rischio di morte prematura per tutte le cause, incluse le malattie cardiovascolari. I ricercatori, coordinati dal dottor Kayo Kurotani, hanno messo sotto osservazione lo stile di vita e le abitudini alimentari di quasi 80.000 persone che non avevano precedenti per cancro, malattie cardiache o del fegato. Le risposte ai questionari sono state confrontate con la Japanese Food Guide Spinning Top, la piramide alimentare giapponese, e si è evidenziato che chi seguiva una dieta aderente alla Japanese Food Guide manifestava il 15% in meno di possibilità di morte prematura nel corso dei successivi 15 anni, soprattutto per quel che riguardava le malattie cardiovascolari. È anche vero che studi condotti sulla dieta mediterranea in generale hanno evidenziato che seguendo quest'ultima sul lungo periodo si riescono a contare 15 candeline in più per le donne e 8 per gli uomini (questi i risultati di uno studio condotto all'Università di Maastricht in Olanda). In effetti a livello nutrizionale, le due diete non sono molto differenti. Pensiamo alla varietà della dieta giapponese, basata sul consumo di proteine di origine prevalentemente vegetale e solo in minima parte di proteine animali. In particolare è molto limitata la quota di quelle provenienti da carne rossa fresca e da carni rosse lavorate quali ad esempio i salumi. La cucina giapponese predilige riso, frutta, verdura, legumi, soia e derivati, pesce fresco, uova, pochi latticini, olio di avocado e tè verde. Alimenti privi o a ridotto contenuto di grassi saturi, che sono tra i diversi responsabili delle malattie cardiovascolari. D'altro canto, anche la dieta mediterranea mixa verdura e frutta fresche di stagione, cereali integrali, pesce, poca carne

rossa soprattutto se trattata, olio extravergine di oliva, legumi e vino, preferibilmente rosso, in quantità controllate. E' pero' importante comprendere che i benefici sulla longevità di entrambe le diete si calcolano sul lungo periodo, non possono essere frutto di qualche saltuario pasto in perfetto stile italiano o giapponese .

CURIOSITA'

La raccomandazione, che viene dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, è introdurre non più di 2 grammi di sodio al giorno, corrispondenti a circa 5 grammi di sale da cucina, ovvero un cucchiaino da tè. Nell'alimentazione giapponese ne troviamo una grande quantità solo nella salsa di soia di cui bisogna farne come da tradizione giapponese un uso moderato.

La dieta giapponese prevede pochi latticini, e nonostante questo il livello di calcio nel sangue dei giapponesi è ampiamente nella norma e non soffrono di osteoporosi. Questo perché consumano soia, miglio e tofu, verdure e zuppe di pesce in abbondanza, questi alimenti sono ricchi di calcio.

Il riso è amico dei celiaci ma attenzione all'indice glicemico elevato, meglio quindi l'opzione integrale per beneficiarne appieno di tutte le virtù

Pesce crudo, buonissimo e ricco di acidi grassi preziosi per l'organismo. Oltre ad essere fresco ed essere stato sottoposto a corretto processo di abbattimento delle temperature deve essere trattato in maniera accurata e precisa per non sprecare le proprietà organolettiche. Ottimi in questo senso salmone, tonno e pesci azzurri, come sgombri, acciughe e sardine: specie impiegate ampiamente in entrambe le cucine.

Per capire infine la loro cultura alimentare salutare, bisogna tener presente che la loro tradizione culinaria prevede un'unica portata dove la grazia e l'estetica prevale sulle quantità. Inoltre i giapponesi mangiano con molta calma e consumano porzioni piccole. In questo modo il senso di sazietà aumenta e si evitano le grandi e inutili abbuffate.