

“L'uomo è ciò che mangia”: da Feuerbach alla Nutrigenomica

LUNEDÌ 30 MAGGIO 2011 00:00

SCRITTO DA SEBASTIANA PAPPALARDO



L'uomo è ciò che mangia. Lo stato di **salute** è fortemente correlato all'**alimentazione**. Oggi è un concetto ben chiaro e palese, ma per decenni questa ipotesi è stata ignorata da medici e ricercatori.

Ippocrate, padre della medicina affermò: “Che il cibo sia la tua medicina, che la medicina sia il tuo cibo” e il suo pensiero si basava sulla convinzione che gli alimenti fossero in grado di influenzare la genesi delle malattie. Tuttavia, questo **avvertimento è rimasto per lo più inascoltato**, almeno in Occidente, mentre le antiche **medicine indiane e cinesi** da millenni sostengono che non esiste un'alimentazione sana in assoluto, ma ogni organismo vivente deve assumere il suo “alimento”.

Oggi queste antiche intuizioni sono state rivalutate dalla **Nutrigenomica**, una scienza che riesce a combinare la genetica con la nutrizione, cercando di svolgere un attivo ruolo preventivo, in difesa dell'organismo. Una corretta e mirata nutrizione unita alla diversità genotipica di ciascun individuo ha permesso di chiarire le linee guida alla base della prevenzione di numerose malattie complesse quali: malattie metaboliche, neurodegenerative, neoplastiche, danni da stress ossidativo e invecchiamento.

Olio extravergine d'oliva, legumi, carote, pomodori, broccoli, arance e ancora fragole, mirtilli, lamponi e il curry alimenti pilastro della **dieta mediterranea** che, come dimostrato da numerosi studi scientifici, è ricca di **antiossidanti** e **vitamine** che svolgono un attivo **ruolo preventivo** nei confronti delle malattie.

Dunque è possibile affermare che la Nutrigenomica è una scienza che mira a comprendere i meccanismi necessari al mantenimento dello **stato di benessere** in base alla variabilità genetica di ciascun individuo; quest'ultima predispone ciascuno di noi ad una **dieta specifica** e a tal proposito sono disponibili dei test, che si effettuano **con tecniche di genetica molecolare** che permettono di ottenere una dieta personalizzata in base ai propri geni prevenendo così l'insorgenza di malattie per le quali si è più predisposti. In Italia questi test solo disponibili, ma ancora poco diffusi.