



AUTORE: Dufour A. , Wittner L.

La dieta Okinawa. Per essere in forma, per vivere a lungo

COLLANA: salute&benessere

PAGINE: pp. 256

ILLUSTRAZIONI: ill. No

FORMATO: cm. 14x21

PREZZO: € 18,00

ISBN: 978-88-7136-288-5

«A 70 anni sei solo un bambino, a 80 sei solo un adolescente e a 90, se gli antenati ti invitano a raggiungerli in paradiso, chiedi loro di aspettarti fino a 100 anni: a quell'età ti porrai nuovamente il problema.»

Iscrizione antichissima incisa su una roccia di una spiaggia di Okinawa.

Okinawa è l'isola del Giappone famosa per l'eccezionale longevità dei suoi abitanti. Ma qual è il loro segreto?

Che cosa permette a tanti di oltrepassare il secolo di vita in perfetta salute fisica e mentale?

Studi approfonditi e ricerche condotte sul campo hanno portato le due autrici a una conclusione: è la dieta la chiave del «miracolo di Okinawa»; di qui una ricca serie di indicazioni, corredate da oltre 50 appetitose ricette, indispensabili per garantire gli stessi straordinari risultati.

Grazie a una alimentazione sana ed equilibrata, arricchita dall'impiego di alimenti specifici come alghe, quinoa, soia, riso, pesce (sushi e sashimi), tofu, spezie ed erbe aromatiche (facilmente reperibili e presentati in un utile abbecedario), ciascuno di noi proteggerà il proprio cuore e rafforzerà le naturali difese antitumore, ridurrà il colesterolo ed eviterà il diabete, avrà un aspetto più giovanile (meno rughe, maggiore agilità...), perderà peso e rimarrà snello, in definitiva... vivrà più a lungo!

Con la dieta Okinawa, infatti, tutto funziona meglio: l'organismo è protetto ed è in grado di «autoripararsi», lo scheletro si irrobustisce giorno dopo giorno, il sistema ormonale è in equilibrio. Anche noi, come gli abitanti di Okinawa, potremo essere sempre sorridenti, distesi e... felici.

Le autrici

Anne Dufour, giornalista, è autrice di 100 réflexes minceur (2005) e di La révolution des oméga 3 (2004).

Laurence Wittner, giornalista e gastronomo, è autrice, insieme ad Anne Dufour, di Programme minceur protéines en 30 jours (2005), 100 nouvelles recettes anti-diabète (2005) e 100 recettes vapeur (2004).

dal libro

Restrizione calorica: un passaporto per la longevità

A Okinawa si assumono meno calorie che altrove, e per l'intera vita. Come constaterete leggendo questo libro, non si tratta in alcun caso di dieta dimagrante, di privazioni o di calcoli complicati. È esattamente il contrario: si tratta di scelte alimentari diverse. Tutto sommato, a Okinawa si mangia molto di più in quantità, ma si assumono molte meno calorie. Qui si pratica in modo del tutto naturale quella che gli esperti di antinvecchiamento definiscono «restrizione calorica». Il termine è esplicito: significa appunto restringere, limitare l'assunzione di calorie. Questo è il solo modo reale e scientificamente provato per allungare la speranza di vita e ritardare di molto gli effetti dell'invecchiamento. Tale constatazione non ha nulla di nuovo, poiché è stata dimostrata già nel 1930! Sin da quella data, che segna la nascita del legame fra restrizione calorica e longevità, sono stati effettuati sistematicamente molteplici studi sugli animali che hanno fornito gli stessi risultati.

Come funziona

La restrizione calorica non ha nulla a che vedere con la sottoalimentazione! In realtà, si tratta di consumare proprio ciò di cui l'organismo ha bisogno, e non una caloria di più. Non è facile. Ma il gioco vale la candela, perché, salvo casi particolari, mangiamo davvero troppo. Durante la digestione, il nostro corpo produce radicali liberi, elementi altamente nocivi per la salute, che intervengono nella maggior parte delle malattie e accelerano l'invecchiamento. Più si mangia, più si producono radicali liberi, perché la macchina che digerisce, brucia e distribuisce funziona a pieno regime: come una caldaia! Al contrario, più si limitano le assunzioni alimentari, e quindi caloriche, meno si è soggetti all'ondata dei radicali liberi. Per riassumere, a Okinawa si mangia cibo meno calorico, che è ottimo per la linea, per la salute, per la longevità e per un aspetto molto più giovanile.

Una regola valida per tutti gli esseri viventi

È difficile condurre un esperimento che miri a osservare l'impatto della restrizione calorica sulla salute e sulla longevità dell'essere umano, da un lato per una questione etica (come imporre a una persona di mangiare per tutta la vita in base a questo principio?) e dall'altro a causa della durata della vita (avremmo i primi risultati cent'anni dopo!). Ma, anche a breve termine, tutti i medici sanno bene che mangiare meno consente di perdere peso e migliorare le grandi funzioni dell'organismo. D'altronde, questo è il motivo per cui essi, se necessario, prescrivono sistematicamente una dieta, che il malato sia affetto da artrosi, diabete o colesterolo! Ma perdere peso temporaneamente è ben diverso da vivere sempre in restrizione calorica. I benefici di quest'ultima sono chiaramente superiori, poiché essa permette che perdurino nel tempo i vantaggi riscontrati a livello di una dieta mirata.

Alcuni ricercatori che sperimentano su sé stessi la restrizione calorica constatano senza sorpresa che i propri esami biologici e fisici (tasso del colesterolo, dei trigliceridi, pressione...) sono migliorati. Meno colesterolo, migliore gestione dello zucchero, miglior funzionamento ormonale e, ovviamente, vita sottile! Ma gli effetti benefici sulla salute si spingono ancora oltre. Si sa, infatti, che se una dieta ricca di calorie attiva la crescita nel primo quarto di vita, il risultato sarà opposto nell'ultimo quarto. Questo è stato dimostrato dal biochimico esperto in invecchiamento Tyler Parr. Una dieta alimentare troppo calorica durante l'infanzia consuma i fattori di crescita: non ne rimarranno a

sufficienza giunta la vecchiaia, quando l'individuo ne avrà disperatamente bisogno. Ciò compromette gravemente la longevità. Nonostante tutto, questi dati hanno indotto il National Institute on Aging (Istituto nazionale sull'invecchiamento) degli Stati Uniti a mettere a punto uno studio particolarmente appassionante, nel corso del quale dei volontari saranno sottoposti a una restrizione calorica di breve durata.

Al momento, tuttavia, per ottenere risultati calcolati su una vita di breve durata e condotti in laboratorio allo scopo di evitare possibili errori, è indispensabile il ricorso agli animali. Uno degli esperimenti più importanti di questo tipo verte sui topi. È semplice, efficace e dimostra chiaramente che i roditori che assumono il 30% di calorie in meno vivono il 30% di tempo in più. Gli stessi risultati sono ottenuti con le scimmie, i cui parametri relativi alla salute anche in questo caso sono migliori nel gruppo sottoposto a restrizione calorica: l'organismo delle cavie contiene il 10% di grassi (contro il 25%), meno trigliceridi, la pressione arteriosa e la temperatura corporea sono più basse, il DHEA (ormone antinvecchiamento) è più elevato ecc.

La densità calorica in poche parole

Come fare per mangiare di più assumendo meno calorie? L'equazione appare misteriosa, eppure la risposta è del tutto logica: si tratta di scegliere sistematicamente gli alimenti di bassa densità calorica.

La densità calorica indica la quantità di calorie presente in 100 g di cibo. Essa va da un minimo di 0 (acqua, tè) a un massimo di 900 (olio). Più la densità calorica è elevata, più bisogna diffidare. Gli alimenti che invece presentano una densità calorica bassa sono cordialmente invitati a presentarsi nel nostro piatto, e il più sovente possibile! Gli alimenti di scarsa densità calorica, infatti, possono essere consumati quasi a volontà, senza minacciare la salute né la bilancia. Grazie a essi, si ingerisce un grosso volume di alimenti, ma si assumono poche calorie.

A Okinawa non si consuma pressoché alcun alimento che compaia nelle due colonne della tabella riferite alla densità calorica «alta» e «altissima», se non in quantità esigua. Gli abitanti mangiano quasi esclusivamente quelli compresi nelle colonne di «bassissima» e «bassa» densità calorica. [...]

Cinquanta ricette e menu alla maniera di Okinawa

Colazione

Frittata sottile arrotolata (tamagoyaki), 178

Muffin alle carote, 179

Pane ai semi e alle noci, 180

Pane al vapore aromatizzato al tè, 182

Frappè di soia, 183

Insalate

Purè di verdure crude, 184

Insalata di verdure crude, 185

Insalata di spinaci crudi, 186

Insalata tropicale, 187

Tartara di alghe, 188

Salse

Salse dip, 189

Salse per l'insalata, 190

Zuppe

Zuppa arancione al salmone, 191
Brodo di pesce alle verdure, 192
Minestra di laminaria alle patate dolci, 194
Zuppa di adzuki, 195
Zuppa di miso alle alghe (misoshiru), 196

Pietanze

Branzino al finocchio, 197
Carpaccio di orata, 198
Bourguignonne in brodo (shabu shabu), 199
Eglefino al curry, 201
Spaghetti somen ai gamberetti, 202
Pasta in brodo di carne (Okinawa soba), 203
Sauté di goya (goya champuru), 205
Seitan alle cipolle, 206
Sushi, sashimi e maki (prima parte), 207
Sushi, sashimi e maki (seconda parte), 209

Soia

Polpette di fagioli, 210
Padellata di tofu al cavolo, 212
Purè mungo, 214
Insalata di tofu marinato, 216
Bistecche di tofu al sesamo, 217
Tempeh in insalata piccante, 218

Verdure

Tuberine speziate al salto, 220
Funghi misti caldi, 221
Stufato con verdure al tè, 222
Zucca al salto, 223
Shirishiri di carote, 224

Cereali e legumi secchi

Lenticchie alle cipolle, 225
Scaloppine di miglio, 226
Quinoa alle verdure, 227
Spezzatino di adzuki alle melanzane, 229
Riso pilaf alle foglie di carota, 230
Riso saltato agli sgombri, 232

Dessert

Composta di patate dolci, 233
Macedonia di frutta saltata, 234
Dolce di riso glutinoso (mochi), 235
Mousse di patate dolci, 236

Ocha

L'ora del tè, 237
Una settimana di menu giorno per giorno

Appendici

245 Per decifrare sushi e maki
247 Tipi di tè e peculiarità
249 Qualche contatto per andare... fino a Okinawa

<http://www.etadell'acquario.it>

<http://www.etadellacquario.it/schedaLibro.asp?idLibro=180>