

## **Uno chef si aggira per la ASL** **Giovanni Allegro e la passione per la cucina preventiva**

Mi invia un sms: *“Se per te non è un problema, ritardiamo l’incontro di mezz’ora. Sono nelle curve con gli impasti lievitati della lezione...”*. Che frase evocativa, ci riporta al tempo in cui da bimbi impastavamo il pane con la mamma o la nonna... Giovanni Allegro, è così, spontaneo, una vita dedicata alla cucina naturale e alla ricerca sulla prevenzione dei tumori. Mi ospita nella mega cucina dove fa lezione e ammiro il pane, risultato della “lievitazione”, che ha causato il ritardo dell’intervista. Bello e profumato.



La sua storia racconta di una passione per la cucina nata quasi per caso e con orgoglio racconta gli esordi: *“Io nasco come cuoco in giovane età; per pagarmi gli studi facevo “le stagioni” e così ho imparato sul campo, sono un autodidatta, e forse per quello ho potuto sperimentare e uscire un po’ dai binari soliti. Mi ha sempre affascinato la correlazione tra cibo e salute. Diciamo che il mio è stato un interesse ante litteram che ha preceduto le raccomandazioni del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF) risultate*

*dall’evidenza scientifica su questo campo. Allora il ruolo dell’alimentazione nella prevenzione delle malattie oncologiche era tutto da scoprire”*.

Lui per “allora” intende gli anni ’80, gli anni dell’edonismo reaganiano, dove la cura del corpo e l’alimentazione salutista erano gli ingredienti per l’uomo di successo. Allegro racconta: *“Negli anni ’80 ho iniziato a fare dei corsi di cucina salutista e in una di queste giornate, dedicata ai dolci senza zucchero, era presente un epidemiologo di Milano, Franco Berrino, entusiasta del fatto che facessi cose che lui vedeva già nel futuro. Iniziò così la mia prima collaborazione con la Divisione di epidemiologia dell’Istituto Tumori di Milano dove, insieme all’equipe del dott. Berrino, abbiamo affrontato i primi studi epidemiologici “di intervento” sulle possibilità nutrizionali di prevenzione del tumore al seno. Spiego meglio: negli studi di intervento la coorte di popolazione selezionata con criteri specifici dello studio (ad es. nel primo studio, donne sane con valori ormonali alti) viene divisa in due in modo del tutto casuale; una mantiene lo stile di vita di sempre, all’altra si cambia lo stile di vita e a distanza di tempo si verifica cosa è cambiato. Gli studi Diana (dieta e androgeni) avevano come obiettivo principale il tentativo di ridurre i valori ematici degli **androgeni\*** e quindi anche gli **estrogeni\*** in chi li aveva troppo elevati, un fattore di rischio già noto e documentato all’epoca. Che questo fosse possibile cambiando alimentazione era una cosa a cui molti non credevano, c’erano i farmaci, ma noi volevamo evitare, soprattutto su persone sane, gli effetti secondari e le controindicazioni dei farmaci che erano già conosciuti come fattori di rischio in base ad evidenze scientifiche. Lo*

*studio è stato molto interessante e abbiamo dato evidenza al fatto che con l'alimentazione i valori rientravano nella media. Da lì le collaborazioni con altri centri come il CPO Piemonte (Centro di Riferimento per l'Epidemiologia e la Prevenzione Oncologica) e i numerosi corsi di cucina con enti e associazioni in tutta Italia. Attualmente collaboro al corso di cucina con lo staff del dott. Andrea Pezzana, S.C. Nutrizione ASL Città di Torino e la Rete Oncologica, per spiegare ai pazienti oncologici la interessante possibilità di utilizzare il cibo quotidiano come strumento efficace di prevenzione”.*

Il suo motto dovrebbe essere *Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei*. La cucina che propone è sostanzialmente quella mediterranea ma leggendo le sue ricette sorprende la presenza costante dell'utilizzo di spezie ed ingredienti provenienti da altri paesi. Lo chef spiega che *“a volte i suggerimenti su cosa provare a modificare nell'alimentazione arrivano da studi osservazionali fatti su incidenze dei tumori nelle varie popolazioni del mondo. Ad esempio, gli epidemiologi avevano notato che in alcune aree rurali della Cina e del Giappone il tumore al seno aveva un'incidenza fino a 10 volte inferiore rispetto ai valori delle popolazioni occidentali. Un cibo che quelle popolazioni utilizzavano tutti i giorni e che qui era sconosciuto era la soia. La comunità scientifica dedicò, in quegli anni, diversi studi di approfondimento sui contenuti nutrizionali della soia e si scoprì contenere delle molecole utili, i **fitoestrogeni\*** in grado di avere un ruolo importante nella riduzione degli effetti nocivi causati da un eccesso di ormoni sessuali liberi. Abbiamo quindi introdotto in piccole dosi questo ingrediente nei menù.*

*Un'altra modifica importante è stata la re-introduzione dei cereali integrali per aiutare un altro obiettivo importante, cioè tenere bassa la glicemia...sostanzialmente abbiamo rilanciato la dieta mediterranea con l'aggiunta di tutti gli accorgimenti a nostra conoscenza che contribuissero a migliorare le proprietà antiossidanti e antinfiammatorie dei menù creati”.*



*E' chiaro che un modo di mangiare sano ed equilibrato non aiuta solo a prevenire i tumori. Allegro conferma che “Mentre noi facevamo gli studi sul tumore al seno, in tantissimi altri centri venivano effettuati altri studi analoghi su altri tipi di tumore ed altre patologie come le malattie metaboliche e quelle cardiovascolari. Da questi studi emerge sempre il ruolo determinante del cibo per mantenere una buona salute. Oggi sappiamo che uno schema a base di cereali, verdure, legumi e frutta, con piccole quantità di cibo animale è in grado di prevenire queste patologie”.*

**Per tutti coloro che amano cucinare, di seguito, ecco 6 domande VERO o FALSO su luoghi comuni in cucina a cui risponde lo chef Giovanni Allegro.**



- 1) **La dieta mediterranea è la migliore.**  
**VERO O FALSO?**
- Non so se sia la migliore**, certamente i suoi benefici sono ben documentati e negli studi nutrizionali è tra le più citate. Ma, paradossalmente, la dieta mediterranea sta diventando sempre più una dieta teorica e sempre meno una dieta praticata dalla popolazione: persino nelle zone meridionali d'Italia, dove ha avuto origine, non è più molto seguita con il risultato che i bambini del sud Italia sono tra i più obesi d'Europa. Oggi consumiamo troppi zuccheri, circa 29 kg pro capite, in un anno. Inoltre, si dà troppo spazio al cibo animale perché è buono, veloce, quando la dieta mediterranea ricca di legumi, cereali, frutta e verdura di stagione è tutta da riscoprire nella sua bontà ed efficacia.
- 2) **Un piatto di riso è da preferire ad un piatto di pasta.**  
**VERO O FALSO?**
- Falso**, pasta e riso hanno più o meno le stesse calorie. La pasta raffinata è comunque di grano duro e ha un indice glicemico più basso del riso raffinato. Il riso più utilizzato dagli italiani oggi è quello bianco. E' meglio utilizzare quello integrale (che è il riso come lo fa madre natura) che oltre a tenere più bassa la glicemia ha anche proprietà antinfiammatorie che vengono perse con la raffinazione. Se talvolta si vuole usare il riso bianco nella cucina italiana c'è l'ottima abitudine di tostarlo, come si fa nella preparazione dei risotti, operazione che almeno riaggiusta l'indice glicemico rallentando l'assorbimento degli amidi che contiene.
- 3) **E' controproducente bere il latte quando si è adulti.**  
**VERO O FALSO?**
- Si può rispondere **NI**? Gli studi sono controversi perché alcuni trovano il latte un "protettivo" mentre altri tendono ad eliminarlo dalla dieta degli adulti. Il latte è ricco di calcio, proteine e di grassi. Alcuni studiosi ritengono che il latte sia l'alimento della crescita, quindi adatto ai bambini e agli adolescenti. Negli adulti, grosse quantità di proteine decalcificano, e quindi formaggi e latte potrebbe peggiorare l'osteoporosi. Il calcio è presente in moltissimi alimenti, una dieta sufficientemente variata apporta tutto il calcio che ci serve. Un alimento interessante per l'alto contenuto di calcio è il sesamo (il sesamo, tostato, si sposa praticamente con tutto, in particolare con le insalate e le verdure cotte). Come sempre l'importante è la moderazione e il buon senso.
- 4) **Le spezie non hanno alcun valore nutritivo.**  
**VERO O FALSO?**
- Falso**, le spezie in cucina sono utilissime. Si dice che quando fai la dieta devi mangiare "senza gusto" ma le spezie ti permettono di moderare i grassi e il sale, rendono il cibo buono, profumato e salutare. Nella mia cucina non mancano mai le erbe aromatiche come salvia e rosmarino, poi il timo, il dragoncello, l'origano e il finocchietto selvatico che posso mischiare, perché no, con spezie esotiche come il coriandolo, il curry, il cumino, lo zenzero e la curcuma. Ogni spezia ha una propria ragione di esistere, sono ricchi di **antiossidanti\*** e molecole protettive che ci aiutano dunque a restare in forma.
- 5) **Pentole in rame, alluminio, terracotta, acciaio o ghisa. Quando cuciniamo il materiale delle pentole utilizzate è indifferente.**  
**VERO O FALSO?**
- Falso**, non tutte le pentole sono uguali. Un indicatore di qualità? Il prezzo. I materiali scelti e la tecnologia utilizzata cambiano profondamente le prestazioni che la pentola potrà esibire. Ad esempio il materiale influisce molto sulla conducibilità termica. Il **rame** è un metallo che conduce benissimo il calore e quindi i risultati in termini di cottura sono eccellenti ma è un metallo che risulta per noi tossico anche in piccole quantità. Tradizionalmente infatti veniva rivestito di stagno. Oggi la tecnologia è ancora migliorata consentendo di depositare sul rame uno strato sottilissimo di acciaio.



Sono le pentole più care in assoluto. L'**alluminio** conduce bene il calore e dà ottimi risultati, in più è un materiale leggero per questo molto usato nei ristoranti dove si usano pentole grandi. La sua tossicità è più bassa del rame, tuttavia non consiglierei di avere per casa tutte pentole in alluminio per non correre il rischio di superare il 45-50 mg giornalieri considerati sicuri. Per cotture prolungate e lente come i legumi o i cereali integrali le pentole più adatte sono quelle di **terracotta oppure in ghisa**, in quanto possiedono un'ottima inerzia termica e sono poco soggette a sbalzi di temperatura. Sicuramente le pentole che cedono di meno il loro contenuto sono quelle in **acciaio**. Sono più sicure dunque, ma anche più pesanti e con una conducibilità termica inferiore a quella descritte; il cibo tende ad attaccarsi più facilmente. Una sola avvertenza per queste ultime: uno degli elementi di lega dell'acciaio è il nichel, che è allergico a questo metallo trova a disposizione in commercio l'acciaio 18/09 senza nichel. Concludo con un alert sui materiale antiaderenti: verificate che siano di ottima qualità, dubitate delle pentole antiaderenti troppo economiche.

**6) Il microonde va bene sia per scongelare che per cucinare.**

**VERO O FALSO?**

**Vero**, sappiamo che il forno a microonde oltre a scongelare, cuoce in modo più rapido rispetto alle tecnologie convenzionali. Tuttavia c'è una bella differenza sul risultato finale tra la cottura col forno a legna, elettrico, a gas, oppure, col microonde. E' una differenza difficile da esprimere tecnicamente, quasi imponderabile, ma i cibi cotti in forno elettrico o meglio ancora a legna hanno qualcosa in più. Sono più buoni. Una cottura più lenta ma più ben fatta. Il forno a microonde può essere utile in caso di emergenza o quando si ha fretta ma per un uso quotidiano suggerirei un forno basato su una tecnologia più tradizionale.

[In allegato il Glossario relativo all'articolo](#)