

CIBO E SALUTE, IL MESSAGGIO E LA SFIDA DI NICOLA SALVATORELLI

14 Gennaio 2018



MONTESILVANO – Acqua a volontà, più verdure e più frutta, più cereali scuri (integrali) e non trattati, più proteine vegetali. Dieta povera di zuccheri, ricca di fibre. Cucina semplice e contadina, colorata dell'orto di stagione. Poche cose nel piatto, non mangiare troppo né tutto in una volta. Meglio caricare al mattino per affrontare con più energia l'impegno della giornata, e alleggerire il carico la sera per agevolare il naturale recupero notturno. Ma non basta. Più movimento all'aria aperta e pulita (!), più attività fisica e spirituale perché non di solo pane vive l'uomo. Perciò vivere con gusto e con passione, ballare – preferibilmente il tango, la disciplina che meglio coniuga attività aerobica, cognitiva ed emotiva – e viaggiare, spendere con curiosità il proprio tempo, coltivare la vita spirituale.

Suona bene la ricetta per vivere in salute e più a lungo. Semplice come bere un bicchiere d'acqua, l'elemento indispensabile al buon funzionamento (leggi disintossicazione) dell'organismo. Perciò consigliata alcalinizzata (pH10, l'ideale), tra i 2 e 3 litri al giorno, avverte la medicina degli stili di vita.

Un decalogo basico ma quasi impossibile da mettere in pratica, in realtà. Più siamo coinvolti dal quotidiano più ci allontaniamo dalle leggi della natura, la retta via del benessere. La strada smarrita da ritrovare al più presto diventando noi stessi primi responsabili e amministratori della nostra salute a tavola. Consapevolezza e prevenzione, una call to action urgente, necessaria. Cancro e tumori sono in preoccupante aumento soprattutto tra i giovani, i più esposti ai falsi miti della modernità, cibo pronto e veloce, colorato, processato, shakerato, preconfezionato, sempre disponibile.

Tempi che impongono di lanciare l'allarme e correre ai ripari, il verbo di **Nicola Salvatorelli**, medico funzionalista, studioso di nutrigenomica, un pioniere della "rieducazione", amava dire, dello stile di vita e di alimentazione con il suo progetto del ristorante-laboratorio di cucina (di territorio) e salute. Un progetto all'avanguardia lanciato nel 2009 sul borgo di Montesilvano, il ristorante "Ninì", condividendone l'impostazione con il geniale **Niko Romito**, chef oggi osannato con il suo protocollo di riqualificazione del vitto ospedaliero.

Un messaggio illuminato, in anticipo sui tempi quello di Salvatorelli, che non poteva restare inascoltato dopo la sua prematura scomparsa, la scorsa estate. Ci ha pensato chi più lo ha amato, la sua compagna e collega **Anna De Antoni**, circondata dai molti colleghi e scienziati pronti a dividerne la testimonianza. Gioia, emozione, affetto, riconoscenza, condivisione di sentimenti e calda partecipazione. È quanto ha unito per otto intense ore – la durata del congresso di sabato 13 gennaio – palco e platea al Palacongressi.

Un parterre di alto profilo scientifico con **Eugenio Iorio, Carlo Maggio, Leonardo Marzio, Rosella Forcucci, Franco Berrino, Stefano Fais, Ettore Cianchetti, Alessandro Marsili, Pietropaolo Notarfranchi**. A fronte di una platea gremita, attenta, desiderosa di risposte.

"Cibo e salute", il campo di indagine preferito da Salvatorelli, è diventato il primo congresso medico aperto – e soprattutto rivolto – alla comunità, che il Comune di Montesilvano ha immediatamente sposato, e patrocinato, raccogliendo il testimone del suo amato medico di base. E promettendone presto un seguito, tanta l'urgenza e la complessità del tema affrontato. A breve un cd e gli atti del congresso, e la creazione di una pagina *Facebook* dedicata per tenere alta l'attenzione sull'argomento, ha annunciato il sindaco **Francesco Maragno**.

Il cibo come prima cura, prima difesa dalle minacce e dai falsi messaggi della vita moderna. Primo a condividere il tamtam dell'amorevole Anna, **Franco Berrino**, il guru della dieta preventiva e anticancro (Istituto nazionale dei tumori di Milano). Assente fisicamente causa influenza ("anche il dottor Berrino si ammala, non c'è garanzia che il cibo sano sia l'arma

infallibile” ha sdrammatizzato), il popolare oncologo è intervenuto telefonicamente. “Riscopriamo il cibo semplice, allontaniamoci da quello industriale” ha detto subito, “ritorniamo in cucina, ritroviamo la passione nel preparare il nostro cibo. Diciamo di non avere il tempo di farlo ma poi passiamo ore a guardare pseudo cuochi in tivù”.

E il consueto ritornello mandato a memoria dalla moltitudine di suoi seguaci: approfittare dell’orto invernale, portare a tavola tutti i tipici di cavolo, rape, carciofi e zucche. La protezione dai tumori è legata alla varietà di ortaggi consumati. Quindi no a peperoni, melanzane, pomodori e zucchine d’inverno perché fuori stagione. Preoccuparsi anche del cibo dell’anima con la meditazione e la preghiera, vivere cercando anche il benessere della mente perché la psiche è in grado di influenzare il nostro Dna.

Scienza e pratica di cucina, l’“anima” di “Ninì”, il laboratorio di cucina salutare, nato nel 2009 dall’incontro con Niko Romito. Che a sua volta ha raccontato: “Nicola venne a cercarmi al Reale aperto da poco, sedici anni fa. Veniva a trovarmi tutte le settimane per parlarmi di cibo e salute, soprattutto di farine e di grani, ricordando ogni volta di essere figlio di mugnai”. “Forse” ha affermato il superchef di Casadonna “sono stato tra i primi a mettere il pane di solina in carta, grazie alle sue sollecitazioni”. Raccontandosi, il pluristellato di Casadonna ha definito “un paradosso” la sua esperienza, essere autodidatta e aver creato una scuola di formazione per cuochi moderni.

“La figura del cuoco oggi è cambiata, si tratta di realizzare piatti gustosi e che facciano bene alla salute. Una responsabilità nei confronti di chi ha prodotto il cibo e di chi lo mangerà”. Come esempio di “cucina semplice, essenziale e moderna, la mia”, Niko ha riproposto in video la preparazione delle sue verze e patate, piatto povero abruzzese alleggerito e valorizzato nel gusto, e nell’emozione, attraverso un raffinato processo di trasformazione chimica e fisica. “Un risultato messo a punto in sei, otto mesi di studio, un lavoro costoso”.

Un percorso che lo ha portato a esplorare territori insoliti per un cuoco stellato, ha raccontato, fino all’elaborazione del progetto Intelligenza Nutrizionale, protocollo gastronomico-scientifico dedicato alla ristorazione ospedaliera, attualmente in corso in due cliniche della Capitale. Tra gli obiettivi dello chef abruzzese la diffusione, anche grazie alla sua scuola di formazione, di una nuova cucina italiana “che grazie alla revisione completa dei processi di trasformazione degli alimenti, e all’utilizzo di tecniche e tecnologie di ultima generazione, possa offrire insieme gusto e leggerezza”.

L’imprinting romitiano informa ancora oggi il ristorante “Ninì”. In cucina c’è **Luigi Perruzza** (Niko Formazione), intervenuto al congresso per presentare in video “Verdure in crosta di sale”, piatto sano, semplice e buono nel ricordo di Nicola.

“L'alimentazione deve tornare a essere quella che era, legata alla terra e dettata dalle stagioni” ha ribadito l'oncologo Ettore Cianchetti, direttore del reparto di senologia chirurgica dell'ospedale “Bernabeo” di Ortona. Cianchetti ha messo in guardia dalle molte sostanze presenti nei cibi processati, confezionati industrialmente. Laddove non sono presenti conservanti e additivi, gli agenti cancerogeni sono rappresentati da parabeni, contaminanti, olio di palma, plastificanti. Da evitare i prodotti inscatolati a lunga scadenza, che negli anni rilasciano sostanze dannose. Piuttosto fare la spesa giornalmente al mercato contadino.

“La natura è intelligente, basta seguire i suoi tempi” ha insistito, “In Abruzzo abbiamo la fortuna di poter reperire i migliori prodotti della dieta mediterranea: i vegetali sono medicine!”.

Teoria e pratica. Così per chiudere il cerchio e offrire esempi di filiera virtuosa, un pool di aziende del biologico e della panificazione, in modo particolare, che hanno fatto conoscere i propri prodotti nel corridoio antistante la sala del congresso. Li citiamo: Named, Guna, Myto, Verrigni, Il re del pane, Pane Essenza, Biopolis, Rocco Palmisano, parafarmacia Pharma e Bio, Orto amico di Cilli, Saquella.

“Mangiare è un'emozione che ci accompagna fin dalla nascita e questa giornata è l'inizio di un percorso di condivisione a cui vogliamo dare seguito con affetto e rigore scientifico” conclude la dottoressa De Antoni, “un giro di valzer leggero ed emozionante come sarebbe piaciuto a Nicola”.