



Festival della Scienza

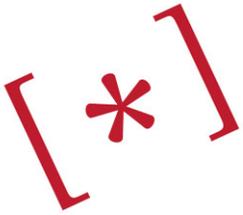
COMUNICATO 18

**La verità, vi prego, sulla dieta.
Tra falsi miti e dannose prescrizioni,
il segreto è tutto nella colonia che ci abita: i batteri
A fare chiarezza, Tim Spector domani, venerdì 30 ottobre, alle 21
a Palazzo della Borsa**

Genova, 29 ottobre 2015. Gli yogurt probiotici? Fanno bene... se sei una cavia da laboratorio. Il totem della colazione? Una bufala: saltarla può far bene. E aiutare a dimagrire. Quanto allo **sport**, ebbene sì: è sopravvalutato. Perché – a sorpresa – **fa ingrassare**. La verità, vi prego, sulla dieta: e per scoprirla, **Tim Spector**, professore di Epidemiologia genetica al King's College di Londra, che nel 1993 ha istituito il Registro dei gemelli più grande al mondo, ha consultato proprio il suo **database sui gemelli monozigoti**. E ha scoperto che quelli che avevano seguito una dieta in media pesavano un chilo e mezzo in più di quelli che non l'avevano seguita. Qualcosa non tornava: e infatti, quello che andrà in scena domani, **venerdì 30 ottobre alle 21 a Palazzo della Borsa**, Sala delle Grida, è un grande disvelamento. In **Il mito della dieta. La scienza dietro a ciò che mangiamo**, Spector racconterà che fino ad oggi avevamo fatto i conti senza i batteri. Proprio così: i microbi che compongono la nostra flora intestinale si sono rivelati essere ben più importanti di quanto si pensasse. Solo che nessuno li scrive sulle etichette.

Oltre 30 mila titoli in inglese sulle diete, e nessuno che dica la verità. Eppure, la rivelazione è una doccia fredda: **“Il 60-70% del nostro peso è dovuto alla nostra costituzione genetica e non ci possiamo fare granché** - spiega Tim Spector, che ha al suo attivo oltre 500 pubblicazioni accademiche ed è apparso in numerosi documentari televisivi, per Bollati Boringhieri ha pubblicato *Uguali ma diversi. Quello che i nostri geni non controllano* (2013) e *Il mito della dieta* (2015) - *dottori, dottorini e ciarlatani reclamizzano ciascuno la propria 'dieta miracolosa': fare molta ginnastica, non farne affatto, evitare i carboidrati, eccedere in carboidrati, evitare le proteine, eccedere in proteine, mangiare poco e spesso, mangiare solo una volta al giorno e molto, abbandonare completamente la carne, mangiare solo carne, consumare verdure almeno cinque volte al giorno, almeno sette volte al giorno, almeno dieci volte al giorno... Salvo che nessuna di queste ricette si fonda su dati clinici scientificamente attendibili. Ma proprio nessuna. Manca qualche ingrediente fondamentale per capire come funziona l'apporto nutrizionale nella nostra specie”.*

Il segreto è in un organo che ha il potere di capovolgere le nostre sorti: la **parte più bassa del nostro intestino**, che pesa un chilo e ottocento grammi e contiene centomila miliardi di microbi. Ebbene, ognuno di noi ha un **set unico di microbi**. Niente da fare, dunque?



Non proprio: “*Resta un non indifferente 30-40% sul quale possiamo intervenire*”, spiega Spector. Il nostro **microbioma**, infatti, **può essere “incoraggiato”**: a mantenerci magri, a evitare attacchi di cuore o allergie, persino a ridurre i postumi di una sbornia.

I **batteri** che compongono la nostra flora intestinale si sono rivelati essere ben più importanti di quanto si pensasse. Lungi dall’essere ingombranti “abitanti” del nostro intestino, i batteri sono ora visti come una componente fondamentale del nostro benessere, tanto che in molti si spingono a dire che **noi non siamo davvero esseri umani: siamo in effetti delle colonie**, composte di molte specie diverse. E l’equilibrio tra le diverse specie che compongono il nostro corpo è la risposta più efficace anche al nostro peso forma.

Ecco, allora, che se il segreto sono i microbi, viene fuori che **l’abuso di antibiotici** – che uccide i batteri protettivi – può farci ingrassare. Non solo. Il **formaggio da latte crudo** non pastorizzato fa bene: è una fonte ricca di microbi e funghi vivi. Un periodo di **digiuno**, come facevano i nostri antenati, può essere un toccasana: fornisce una gamma maggiore di microbi, portando a una maggiore immunità e a meno allergie. Anche **saltare la colazione** potrebbe aiutare: ridurre il numero di pasti può dare una mano a perdere peso. Infine, viene meno anche l’ultimo totem: **lo sport non fa dimagrire**. Fare esercizio fa bene al cuore, ma non al girovita: perché il corpo si adatta, e impara a conservare l’energia che perde.

www.festivalscienza.it

Ufficio stampa

Ex Libris Comunicazione

Tel. +39 02 45475230 Fax +39 02 89690608

email: ufficiostampa@exlibris.it