

NEGLI ANNI 60 **Jeremiah Stamler**, SULLA SCIA DEL NUTRIZIONISTA ANCEL KEYS, SCOPRÌ I BENEFICI DELLA NOSTRA ALIMENTAZIONE. LA ESPORTÒ NELLA PATRIA DEGLI HAMBURGER. E INVENTÒ LA CARDIOLOGIA PREVENTIVA

Io, profeta mai pentito della dieta mediterranea

di **Elisabetta Moro e Marino Niola**

«**M**olti pensano che la dieta mediterranea si riduca a pasta e pizza. Si sbagliano. È fatta di frutta, verdura, legumi, formaggi magri, pesce e cereali. Meglio se integrali, perché tengono bassi glicemia e colesterolo senza bisogno di farmaci. Ma non basta. Bisogna preferire l'olio al burro e ai grassi animali. E non è ancora sufficiente. Bisogna ridurre al minimo il sale. Voi italiani, invece, con il sale siete dei pazzi». Quello che il grande cardiologo Jeremiah Stamler dice, con un piglio che contrasta con la delicatezza del suo aspetto da novantacinquenne ironico e gioioso, oggi può sembrare scontato. Lo era però molto meno negli anni Sessanta, quando Stamler, l'americano che ha inventato il concetto di «fattore di rischio» nelle malattie cardiovascolari, divenne un alfiere della dieta mediterranea nella patria delle bistecche e degli hamburger. Il padre della cardiologia preventiva è innamorato dell'Italia: dal 1966 passa alcuni mesi l'anno in Campania, nella sua casa sul mare nel comune di Pollica, il paese di Angelo Vassallo, il sindaco pescatore ucciso dalla camorra nel 2010. Qui ci accoglie, tutto vestito di blu come un personaggio di Chagall.

Di solito non concede interviste, ma a due colleghi antropologi che si occupano di dieta mediterranea – sottolinea amabilmente – non poteva dire di no. In realtà all'inizio è più lui a intervistare noi. Si fa spiegare per filo e per segno che cos'è il nostro Centro di ricerche sociali sulla dieta mediterranea, il MedEatResearch dell'Università di Napoli Suor Orsola Benincasa. Ci ritroviamo d'accordo sul fatto che nella battaglia per la salute le scienze mediche e quelle umanistiche devono unire i loro sforzi. Perché mangiare bene non è solo una questione di tabelle nutrizionali. Ma anche e soprattutto di cultura. Non a caso dietro l'idea di dieta mediterranea c'è una concezione dell'uomo e del rapporto con l'ambiente che va al di là dei macronutrienti. ▴



A destra, il cardiologo americano **Jeremiah Stamler**, 95 anni. Sopra, il nutrizionista **Ansel Keys**, sulla copertina di *Time* nel gennaio 1961 proprio per i suoi studi sul rapporto tra dieta e malattie cardiache. Keys è morto nel 2004, a 101 anni



NOME FOTOGRAFO / AGENZIA

Stamler scoprì i vantaggi dell'alimentazione povera dei paesi di mare del Mezzogiorno italiano grazie a un altro americano, il celebre nutrizionista Ancel Keys, scomparso nel 2004, a 101 anni. Fu proprio lui, lo scopritore della dieta mediterranea, ad attrarre l'amico Jerry in Cilento, in quel fazzoletto di terra divenuto meta di scienziati di tutto il mondo. La casa di Jeremiah è accanto a quella di Ancel. Il loro è stato un sodalizio scientifico e amicale ininterrotto in cui era condiviso anche il senso dell'utilità pubblica della ricerca che, per Stamler, diventò vero e proprio attivismo politico. Ancora oggi il professore emerito alla Northwestern University di Chicago non vuol sentir parlare di pensione. La considera un assurdo per uno scienziato. Perciò continua a dirigere centri di ricerca sparsi in tutto il Pianeta. La prestigiosa American Heart Association nel 1990 gli ha intitolato un premio, il Jeremiah Stamler Award, destinato ai ricercatori che aprono nuovi orizzonti alla ricerca medica. Il più recente riconoscimento l'ha ricevuto il 1° marzo scorso, il premio Ancel Keys Pioppi «Salute e longevità», fondato nel 2009 e giunto alla seconda edizione (nella prima fu premiata Rita Levi-Montalcini).

L'autorevolezza di Stamler è stata decisiva nel 2010 per il riconoscimento Unesco della dieta mediterranea come patrimonio dell'umanità. Un patrimonio di cui appare un ottimo testimone...
Professore, che cosa si deve fare per stare bene come lei?

«È semplice. Migliorare lo stile di vita senza però rinunciare al piacere. È importante sottolineare che nutrirsi bene non significa fare penitenza, né vivere perennemente a dieta. Perché la buona tavola è una delle grandi conquiste della civiltà moderna. Per dirla con voi antropologi, la specie umana è predisposta per godere. E noi medici che ci occupiamo di salute pubblica abbiamo il compito di spiegare quale sia il modo più salutare per farlo».

Visto che è una questione di piacere, qual è il suo piatto preferito?

«Pasta e fagioli – *il luminare newyorkese si illumina solo al pensiero di questo capolavoro della nostra cucina contadina* – mi piacciono molto anche le verdure, le insalate, la frutta. Non vado pazzo per i dolci. Ma confesso che ho un debole per i gelati».

Lei e Ancel Keys siete stati i grandi testimonial della cucina povera del Sud d'Italia in un Paese ricco come gli Stati Uniti.

«In effetti all'inizio è stato difficile convincere le persone ad abbandonare abitudini alimentari all'insegna dell'opulenza. Eppure pure era diventato indispensabile fare qualcosa per arrestare la diffusione epidemica di quelli che negli anni Cinquanta e Sessanta si chiamavano attacchi di cuore: uccidevano quasi il cinquanta per cento dei maschi adulti Usa».

Una percentuale terrificante.

«A poco a poco i nostri sforzi sono stati premiati da una riduzione significativa del tasso medio di colesterolo. Quando abbiamo cominciato i nostri studi, era intorno al 240. Ora si attesta tra 190 e 200. C'è una bella differenza. E all'origine di questo cambiamento c'è stato proprio un sostanziale migliora-

Negli anni 50 e 60 negli Usa gli attacchi di cuore uccidevano quasi la metà dei maschi adulti



PATSY LYNCH / RETNA / CORBIS

Cinque anni fa **Michelle Obama** lanciava la campagna contro l'obesità

mento delle pratiche alimentari».

Michelle Obama, con la sua campagna contro obesità e junk food, è un po' una sua seguace. Quello della First Lady è un contributo significativo?

«Sì. Ci si lamenta sempre del fatto che la Casa Bianca non fa abbastanza, ma quando fa qualcosa è sempre meglio di niente».

Si è fatto molti nemici con le sue ricerche?

«Non pochi. Soprattutto nell'industria alimentare. In particolare tra le multinazionali dei cibi ricchi di grassi saturi, quelli che fanno male. Anche i produttori di uova – il tuorlo contiene molto colesterolo – non potevano soffrire né me né Keys. Le lobbies del tabacco ci vedevano come il fumo negli occhi! – *ride* –. Sì, abbiamo affrontato molti nemici, che hanno sistematicamente cercato di screditare e spesso anche di occultare il valore delle nostre ricerche. E, quel che è peggio, di impedirne l'applicazione nell'ambito delle politiche di prevenzione».

Lei è stato uno scienziato così scomodo da finire, nel 1965, nel mirino della famigerata commissione parlamentare per le attività antiamericane. Un clone di quella del senatore McCarthy. Molte persone accusate di attività filocomuniste hanno avuto la carriera distrutta. Ma, come scrisse nel 1976 la prestigiosa rivista *Civil Liberties Law Review*, la commissione trovò in lei un osso durissi-

NELLA MEZZA ETÀ TROPPE **PROTEINE** QUADRUPPLICANO IL RISCHIO CANCRO

FORMAGGI E CARNE? DANNOSI COME IL FUMO

Carne e formaggi, durante la mezza età, fanno male come le sigarette. Una dieta con molte proteine, soprattutto di origine animale, duplica il rischio di morire prematuramente e quadruplica quello di morire di cancro. È il risultato di uno studio, coordinato da Valter Longo, direttore del Longevity Institute della University of Southern California, appena

pubblicato sulla rivista *Cell Metabolism*. È la prima volta che viene provata una chiara correlazione tra forti consumi di proteine e rischio di mortalità. Una dieta si considera iperproteica quando almeno il 20 per cento delle calorie derivano dalle proteine. Ipoproteica invece quando la quota è inferiore al 10 per cento (una persona di 60 chili dovrebbe mangiarne circa 50 grammi al giorno, pari a un etto e mezzo di acciughe più due etti e mezzo di ceci: i seguaci delle diete Atkins o Dukan sono avvisati).

«La maggioranza degli americani» spiega Longo, assume circa il doppio delle proteine necessarie. Dovrebbero ridurle in generale, e soprattutto quelle di origine animale». Le prescrizioni però cambiano con le diverse fasi della vita. Le proteine infatti controllano la produzione dell'ormone della crescita, l'Igf-I, i cui livelli si riducono drasticamente dopo i 65 anni, con relativa perdita muscolare e fragilità. Dopo quell'età, quindi, un consumo moderato o alto di proteine diventa un fattore protettivo.

«Praticamente chiunque svilupperà a un certo punto cellule cancerose o precancerose» spiega Longo, che studia i centenari nel mondo, dal Giappone alla Colombia, dalla Sardegna alla Calabria, ed è un grande fan della dieta mediterranea, «ma la domanda vera è: cresceranno o no? Abbiamo scoperto che uno dei principali fattori a determinare la risposta è proprio l'assunzione di proteine». La parte più difficile è trasformare questa conoscenza in un'abitudine. (r.sta.)



Il coordinatore dello studio sugli effetti delle proteine
Valter Longo

mo. Tanto che l'ha fatta chiudere.

«Si trattava di una commissione a tutti gli effetti politica, ispirata ai valori maccartisti della destra americana. Di fatto aveva uno scopo intimidatorio nei confronti di chi aveva orientamenti diversi. Non avrebbe mai dovuto essere istituita. Io non solo ho rifiutato di collaborare con la commissione. L'ho combattuta legalmente per otto anni e mezzo, spalleggiato da un grande movimento civile, guidato da Paul D. White, cardiologo del presidente Eisenhower nonché mio amico personale. E sono molto fiero di avere contribuito a seppellirla per sempre».

L'accusarono di essere comunista per le sue battaglie in favore dei diritti degli afroamericani?

«Sì».

Lo era?

«È una domanda che allora mi hanno fatto in tanti. Non ho mai risposto né con un sì né con un no. E non lo faccio nemmeno ora. Perché sono convinto che si tratti di una questione privata. Ciascuno è libero di intraprendere le attività politiche che meglio crede, in quanto è un diritto inalienabile, sancito dal primo emendamento della Costituzione americana». **Ultimamente lei ha parlato di «dieta mediterranea moderna per il XXI secolo», che cos'è?**

«La dieta mediterranea tradizionale è ottima, ma va aggiornata. Contiene troppo sale, olio, calorie e

alcol. E a volte le farine raffinate sono in eccesso. Invece vanno sostituite con quelle integrali. Insomma bisogna adottare uno stile di vita più frugale. E ricordarsi che il pericolo non si nasconde solo nel colesterolo. Ma anche nel sale e nello zucchero. E nella sedentarietà».

Un'ultima domanda: lei ritiene che nella sua vita di ricercatore vi sia stato un legame tra intelligenza ed emozione. Cervello e cuore?

«Certamente. Sono convinto che cuore e cervello siano strettamente collegati. Se i risultati della tua ricerca possono servire a migliorare la salute della collettività allora devi combattere perché vengano applicati. E a quel punto entrano in gioco le emozioni, le convinzioni, la coscienza, l'etica che ci portano a scegliere in un modo o nell'altro».

Per il suo approccio geniale alla medicina e per il suo rapporto armonioso con la vita ci sembra di avere incontrato l'Arthur Rubinstein della cardiologia. Appena glielo diciamo il professore ha un sobbalzo. «Mi fate un grande onore paragonandomi a un pianista immenso come Rubinstein – abbiamo colpito il suo cuore di melomane – è davvero gentile da parte vostra. Anche se non credo di essere all'altezza di quel genio straordinario. Comunque vi ringrazio».

Elisabetta Moro e Marino Niola