



Smartfood, la prima dieta ITALIANA con MARCHIO SCIENTIFICO

MICHELA DI MARIA

Nel tripudio delle diete più o meno commerciali che puntano a tagliare chili alla svelta senza tener conto della salute della persona, della fantasia e del piacere che rappresenta il nutrirsi, si è fatta strada da alcuni mesi, distinguendosi nettamente dalle altre, la “Dieta Smartfood”. Si tratta della proposta dello IEO (Istituto Europeo di Oncologia) alla cui definizione hanno lavorato centinaia e centinaia di ricercatori, motivo per il quale è stata definita **la prima dieta italiana con marchio scientifico**. Più che di una dieta, si tratta propriamente di una nuova cultura alimentare in cui non prevale la ricerca del corpo perfetto con una smisurata attenzione alle grammature o all’eliminazione di interi gruppi alimentari, ma il perseguimento di un costante e duraturo benessere fisico grazie alla preferenza quotidiana di materie prime della nostra terra. **Frutta e verdura scelte, non necessariamente biologiche, con un’azione diretta sul codice genetico di chi le consuma, diventano promotori e protagonisti di protezione e longevità**. Quindi il fondamento non sono la quantità di calorie fornite all’organismo e le privazioni che fortificano lo spirito ma la qualità degli alimenti utilizzati come ingredienti delle pietanze di ogni giorno. La giornalista scientifica Eliana Liotta, che di questa dieta ha fatto un libro, la definisce uno “Scarabeo” in cui le lettere per formare le parole sono rappresentate da arance rosse, cioccolato fondente e tè verde, oppure radicchio rosso, noci e cereali integrali, ma non solo. A ognuno viene lasciata la fantasia, la creatività e la possibilità di espressione culturale, per creare ogni giorno le parole più originali e vincenti del tabellone con questi 30 ingredienti. Ogni consiglio è improntato al rigore scientifico, perché la Dieta Smartfood si basa su migliaia di ricerche, selezionate dalla nutrizionista Lucilla Titta, e sugli studi all’avanguardia di nutrigenomica, la disciplina che individua le relazioni tra patrimonio genetico e cibo. Il principale fattore di successo di questa proposta alimentare è sicuramente la promozione della salute senza drastiche rinunce e privazioni ma attraverso scelte consapevoli, consentendo al cibo di rimanere piacere e cultura oltre che convivialità e condivisione. A questo punto il primo passo per iniziare a camminare nella direzione del benessere e di una vita più sana e longeva non sarà che abituarsi a **dare la priorità alla domanda “Quali verdure faranno parte oggi della mia cena?”** rispetto a **“Che cosa preparerò stasera per cena?”**.

ETICHETTA *smart:* TERMO-CROMICA

Ora c’è l’etichetta “intelligente” che rivela se gli alimenti freschi sono stati conservati alla corretta temperatura. Se latte, yogurt, formaggi e altri alimenti facilmente deteriorabili non vengono conservati correttamente e diventano incommestibili, il colore della *smart tag* (etichetta intelligente) applicata alle confezioni vira verso toni sempre più intensi di blu. Le etichette sono state progettate da un gruppo di ricercatori del Dipartimento di Scienza dei Materiali dell’Università di Milano-Bicocca e dell’Imperial College di Londra con il coordinamento di Luca Beverina, professore associato di Chimica Organica in Bicocca; lo studio è stato pubblicato sulla rivista *Advanced Optical Materials*. Il funzionamento delle etichette si basa su una reazione chimica ottimizzata dai ricercatori in modo da attivare un pigmento organico posto su una pellicola di silice porosa applicata sulle confezioni di prodotti freschi. Il pigmento viene «programmato» in modo che l’etichetta incolore rimane incolore se la temperatura di conservazione resta nell’ordine di +4 gradi. Se invece l’alimento è esposto a una temperatura superiore, fino a +9 gradi per non più di 30 minuti, l’etichetta assume rapidamente un colore blu chiaro. Se l’alimento rimane per tre ore a temperatura ambiente l’etichetta diventa blu scuro. La colorazione è irreversibile in modo da permettere a consumatori e distributori di conoscere la temperatura del cibo durante tutta la filiera di distribuzione fino al banco vendita, rivelando ovviamente se è stata superata la soglia limite per la sicurezza alimentare. **F.R.** (fonte: www.corriere.it)