■ MEDICINA COMPLEMENTARE

“Dieta dei cinque sapori” nella medicina orientale

■ **Cecilia Lucenti**

Medico agopuntore, Presidente AMI - Associazione Agopuntura Medica Integrata

La pandemia che ci stiamo lasciando alle spalle, ha portato un acuirsi delle problematiche psichiche e alimentari e ad una maggior consapevolezza di quanto ciascuno di noi sia portato a riversare il disagio fisico o psichico nella sfera alimentare. Parallelamente, la possibilità di dedicare una maggior attenzione alla preparazione del cibo, ha messo molte famiglie di fronte alla realtà di una alimentazione non consapevole, spesso tossica o comunque esagerata; abitudini alimentari sbagliate e spesso nessuna idea su come correggerle.

Se fino a pochi anni fa non c'era alcuna percezione dei problemi correlati alla cattiva alimentazione, oggi sono i pazienti a chiedere informazioni al medico che spesso si trova confuso dalle diverse teorie alimentari che cambiano come le mode. Ogni dieta comporta necessariamente una serie di possibili effetti negativi ed è difficile orientarsi per dare consigli che siano sempre validi e semplici.

La tradizione cinese ci viene in aiuto con una dieta estremamente efficace che consente ai pazienti di migliorare la loro dieta in modo semplice e sicuro: “La die-

ta dei Cinque Sapori”. Essa considera tutta la realtà, non solo il cibo, classificabile in cinque gruppi che ne denotano le caratteristiche principali, cinque sono gli organi, le stagioni (quattro più la mezza stagione) e i colori.

Procedendo per grandi associazioni, questo sistema correla le caratteristiche organolettiche al colore del cibo e all'organo che ne subirà maggiormente gli effetti in modo estremamente semplice. Il principio fondamentale è che un po' di sapore tonifica l'organo corrispondente, un eccesso di quel sapore finirà per distruggerlo; è infatti l'eccesso a portare conseguenze patologiche. Si associa il colore giallastro al sapore dolce e al pancreas, come in tutti i cereali e le patate; i cibi rossi al cuore come per i frutti rossi, antiossidanti ma anche vasomotori come il peperoncino; i cibi neri e salati al rene, nutrienti come i fagioli neri o le lenticchie ma a volte eccessivamente tonici come la liquirizia; i cibi bianchi come il rafano, l'aglio, la cipolla espettoranti e attivi sul sistema immunitario e sui polmoni; i cibi verdi di sapore acido al fegato perché ricchi di fibre e spesso con qualità coleretiche come il

carciofo. I diversi tipi di carne hanno diverse qualità nutrizionali e sono consigliati in base alla patologia e alle esigenze nutrizionali; con queste indicazioni sarà molto difficile equivocare una patata per un contorno dietetico.

Anche le diverse cotture e la temperatura a cui si mangiano i cibi nelle diverse stagioni contribuiscono ad una maggior digeribilità degli alimenti. Si consiglia di cominciare il pasto con un brodo caldo che migliora la digestione e sazia l'appetito. La stessa minestra diventa una medicina se opportunamente preparata con diversi alimenti o spezie e questo sistema di fitonutrizione è utilizzatissimo nell'automedicazione.

► **Ruolo dei grassi**

Dalla tradizione orientale deriva un altro consiglio fondamentale: non escludere mai i grassi dall'alimentazione. Dagli anni '80 è sembrato un *must* preferire gli zuccheri ai grassi e per decenni l'uovo è stato considerato più nocivo delle merendine; queste abitudini sono ancora oggi molto difficili da de-strutturare. La medicina orientale considera il grasso un tesoro per il nostro metabolismo: il *burro di ghee*, che contiene acido butirrico e acidi grassi a catena corta, è considerato un vero toccasana per tutte le malattie e viene utilizzato anche come vettore per i farmaci. Quanti integratori oggi lo contengono per contrastare le più svariate patologie digestive? Dalle saggezze antiche, quindi, consigli utili, efficaci e che non passano mai di moda.