



**Assessorato all'Agricoltura
e alle Attività Produttive**

Campania Qualità Quotidiana

Frutta, verdura e legumi, pane, cereali, pesce, un bicchiere di buon vino e, soprattutto, olio extravergine di oliva in quantità. A tavola. Per sempre. Questa è la “dieta mediterranea” che Ancel e Margaret Keys hanno studiato e codificato; nata nelle nostre terre, nel cuore del nostro Cilento, pervenutaci per tradizione, nella forma e nelle consuetudini, dalle abitudini millenarie dei nostri contadini.

Certo sembra uno scherzo del destino che Ancel Keys, prima dei suoi studi negli anni Cinquanta sulle abitudini alimentari della popolazione del Cilento, andasse famoso per la formulazione nel 1942, in piena seconda guerra mondiale, della Razione K, che costituì la base per l'alimentazione di sussistenza dell'esercito americano! Proprio a seguito della V Armata USA sbarcata a Paestum nel 1944, Ancel Keys viene a contatto con le abitudini alimentari della popolazione del Cilento e, terminata la guerra, vi si trasferisce per approfondire gli effetti che la dieta e gli stili di vita di quella popolazione hanno nei confronti delle malattie moderne che oggi definiamo (ironicamente?) “del benessere”: obesità, arteriosclerosi, diabete, ipertensione.

I risultati dei suoi studi decennali sono ormai patrimonio dell'umanità, avendo dimostrato che la “dieta mediterranea” - fatta di piatti poveri, basati su verdure fresche, legumi, paste fatte in casa, olio d'oliva extravergine, legata alla terra ed alle stagioni - è la migliore per conservarsi in buona salute.

Ma oggi come allora si può ancora “Mangiar sano e vivere bene” dove la massificazione dei prodotti alimentari non ha ancora soppiantato del tutto i piatti della tradizione, confezionati con materie prime origi-

narie, non omologate da trattamenti industriali che ne appiattiscono gusto, profumo e caratteristiche nutritive. Ecco perché il nostro territorio e particolarmente le nostre aree interne, dove l'ecocompatibile c'è sempre stato e non è una moda degli ultimi anni, si candida autorevolmente a fornire "il più buono, il più fresco, il più genuino" necessario alla "dieta mediterranea".

Alla parola "dieta", tuttavia, il linguaggio comune assegna, troppo spesso, una connotazione negativa, associandola alla necessità di limitare l'assunzione di cibo. In realtà, la stessa etimologia del termine deriva da una parola greca il cui significato "stile di vita", "modo di vivere" è, al contrario, positivo.

Se l'importanza dell'utilizzo della "dieta mediterranea" per il nostro corpo è dimostrato da decine di studi e ricerche sul tema, riscoprire e rafforzare la diffusione di questo stile di alimentazione significa, altresì, sostenere e rivitalizzare i settori dell'agroindustria, dell'agriturismo e della agricoltura tradizionale che tante tipicità sono in grado di offrire. Ed è, forse, questa una delle chiavi di lettura principali oggi giorno dell'opera di Keys e di coloro che ne hanno seguito le orme: la capacità della "dieta mediterranea" di creare un circolo virtuoso per l'economia regionale attraverso un rapporto sostenibile nel tempo tra ambiente, produzione e consumatore finale. Un modello vincente che può e deve essere esportato dalla nostra *Campania felix*.

Andrea Cozzolino
*Assessore Regionale all'Agricoltura
e alle Attività Produttive*

MANGIAR BENE E STARE BENE

Dello stesso editore

ARIENTI - Le basi molecolari della nutrizione
BOLOGNANI/VOLPI - Tavole metaboliche con
programma computerizzato
CABRAS/MARTELLI - Chimica degli alimenti
COK et Al. - Composizione dei cibi
Tavole sinottiche
COZZANI/DAINESE - Biochimica degli
alimenti e della nutrizione
Dizionario Medico Enciclopedico
EVANGELISTI/RESTANI - Prodotti dietetici:
chimica, tecnologia ed impiego
FANTONI/SERI - Manuale dell'alimentazione per sonda
FRANCHINI/CALZOLARI/CIACCI - Nutrizione pediatrica
GENTILE et Al. - Patologie dell'alimentazione. Anoressia,
bulimia, obesità
GIGLIOTTI/VERGA - Biotecnologie alimentari
MEGUID/DUDRICK - Nutrizione e cancro (Tomo I e II)
NIZZOLI - Valutazione ed efficacia dei trattamenti
del comportamento alimentare
NIZZOLI - Disturbi dell'alimentazione e abuso di sostanze
RAIMONDI - La nutrizione nello sport
RAIMONDI/LUCAS - Manuale di scienza dell'alimenta-
zione e dietetica
RAIMONDI - Nutrizione e dietetica nell'anziano
RAIMONDI - Nutrizione e dietetica del cervello
TEDESCHINI - Manuale dietetico per l'autoregolazione
del peso corporeo
ZANGARA/BIANCHI - Dietologia
ZIEGLER - Conoscenze attuali in nutrizione

ANCEL e MARGARET KEYS

MANGIAR BENE E STARE BENE

Iª EDIZIONE ITALIANA SULLA IIª INGLESE

Traduzione di
A. FIDANZA e V. POPPI

Prefazione di
PAUL DUDLEY WHITE

Presentazione di
GIORGIO BINI

1962

PICCIN EDITORE - PADOVA
VIA PORCIGLIA 10

Titolo originale:

EAT WELL AND STAY WELL

Doubleday & Company, INC.

New York

Tutti i diritti sono riservati.

**Nessuna parte può essere riprodotta in alcun modo
senza il permesso scritto dell'editore.**

RISTAMPA, 2009

Printed in Italy

© Copyright 1962 by « Piccin Editore » - Padua

PRESENTAZIONE

« La sanità e la vita lunga non solo si promette a noi dal Cielo nel principio del nascer nostro, ma la nostra diligenza ancora ce la procura; e nessuna cosa è agli huomini più utile a questo proposito quanto è, che ciascun sappia quali regole nel vitto serbar si debbano. Fu da Dio Benedetto per la conservatione della sanità, data la medicina, la quale in due parti divideasi. La prima conserva la sanità presente. Et l'altra la perdita ricupera. Qui si farà solamente mentione di quella parte della medicina che ci conserva sani e ci fa vivere lungo tempo. La sanità dunque altro non è che un naturale affetto, per il quale si fanno le nostre attentioni, ovvero è la cagione delle operation nostre. »

Forse non potevo trovare parole più idonee di quelle sopra riportate e scritte nella seconda metà del cinquecento, da Castore Durante, a prefazione di un suo libretto « De sanitate tuenda », per iniziare una moderna prefazione a un modernissimo libro. Ho avuto il privilegio di essere stato invitato a scrivere poche parole di introduzione a questo libro che accoppia la gastronomia alla scienza della nutrizione e che vuol dimostrare come tra arte e scienza non vi sia incompatibilità, non solo, ma possa anzi verificarsi il più perfetto accordo per la soddisfazione del gusto e per la conservazione della salute.

Il libro è diviso in diverse sezioni, di cui le prime sono di grande interesse per ogni lettore, poiché chiariscono, nel limite delle nostre conoscenze, tutti i misteri inerenti alla composizione dei cibi e alla loro assimilazione per parte dell'organismo umano. In questi capitoli è piacevole apprendere che noi italiani siamo un popolo privilegiato in conseguenza del nostro norma-

le tipo di alimentazione. Quelli che spesso ci sono stati indicati come difetti, o come abitudini derivate dalla miseria, si rivelano invece come virtù, almeno da un punto di vista sanitario. La margarina e i grassi idrogenati, ad esempio, sono indicati nel libro come i maggiori responsabili dell'aumento del tasso di colesterolo nel sangue e tutti oggi ormai sanno che il famigerato colesterolo è il principale indiziato nelle affezioni delle coronarie, mentre gli oli commestibili non solo non hanno tale effetto, ma lavorano addirittura all'opposizione. E noi italiani facciamo scarsissimo uso di margarine e grassi idrogenati abituati come siamo, almeno nel centro-meridione, all'uso dell'olio di olive. Altra cosa che si rileva dal libro è che le popolazioni che soffrono di pochi disturbi alle coronarie, fanno uso di diete elevate di verdure e frutta, e in Italia queste diete sono prevalenti. Infine, per consolazione di molti, si afferma che è un errore credere che gli spaghetti facciano diventare grassi. Gli spaghetti ingrassano solamente in funzione del quantitativo di calorie che forniscono, poiché l'ingrassare è essenzialmente una questione di calorie e gli spaghetti ne forniscono decisamente meno di quelle fornite da altri cibi, condimento a parte, naturalmente. Infatti in Italia, anche se la percentuale di individui grassi e anche obesi è nettamente superiore a quella esistente negli USA o nel Regno Unito, è anche vero che la percentuale di cardiopatie è decisamente inferiore. Gli autori si preoccupano però dell'influenza che l'ingrassamento e l'obesità hanno sull'insorgenza di tali malattie, che, è bene non dimenticare, negli USA occupano il primo posto tra le cause di mortalità, e cercano di prevenire la morbilità con l'indicazione di una dieta appropriata. « De sanitate tuenda ». A questo scopo sono indicati dei menù studiati e calcolati al grammo e delle ricette culinarie scelte tra le più indicate per una sana alimentazione.

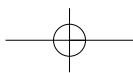
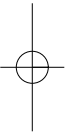
Dovrei ora, e questo sarebbe il mio compito principale, occuparmi della sezione ricette e giudicarle da un punto di vista gastronomico. È però tale compito, veramente difficile se fatto con senso critico, approfondendo caso per caso, nonché molto lungo e noioso, altrimenti diventa facilissimo se considerato da un

PRESENTAZIONE

VII

punto di vista generico. Non esistono infatti ricette cattive, concepite allo scopo di far mangiar male la gente e questo principio mi sembra abbastanza evidente. Esistono invece delle ricette più o meno bene congegnate, tra le quali eccellono alcune, che per provata e universale esperienza, sono state giudicate superiori quali pilastri della gastronomia. Sia le une che le altre però, sono in funzione degli esecutori, nonché della freschezza e alta qualità delle materie prime. E i bravi cuochi sanno, che per fare un'ottima cucina non bisogna mai eccedere nei condimenti, specialmente nei grassi. Gli stessi Autori nell'elencare le loro ricette ci informano che esse sono indicative, poiché nessun cibo o condimento è completamente proibito. Il problema è di regolarne la quantità e il libro per questo scopo è stato scritto. Ridurre i grassi solidi e sostituirli per quanto è possibile con oli commestibili. Togliere i grassi in eccesso che si formano nella preparazione delle pietanze. Ma questi sono principi che non solo sono validi per una sana alimentazione, ma anche per un'ottima cucina, poiché è opportuno ricordare che i cibi molto ricchi e molto grassi sono in genere l'opera di cattivi cuochi.

GIORGIO BINI



PREFAZIONE DEGLI AUTORI

Questo libro è stato scritto per venire incontro ad una necessità pratica. In qualche modo si doveva pur rispondere alla richiesta d'informazioni, da parte dei Medici e del pubblico, sul rapporto tra cardiopatia coronarica, colesterolo nel sangue e tipo di dieta. Le conoscenze scientifiche su questi problemi vanno rapidamente aumentando, ma senza la pressione di quelle richieste ci saremmo accontentati di occuparci della ricerca.

Ci rendiamo ben conto che la comprensione completa di questi problemi non è ancora raggiunta. Nessuno veramente sa perché i grassi saturi facciano aumentare il colesterolo nel sangue, in quale maniera questo colesterolo si depositi nelle pareti delle arterie, che cosa provochi la coagulazione del sangue nelle arterie così danneggiate. Non si sa neppure con esattezza quale sia la frequenza delle cardiopatie coronariche nelle differenti popolazioni, né in quale modo scoprire, in molti casi, la malattia prima che si verifichi un attacco fatale.

Comunque sia, noi condividiamo la convinzione di molti illustri studiosi di medicina che la regolazione del colesterolo e dei grassi correlati che sono presenti nel sangue debba avere un effetto importante sulla tendenza all'aterosclerosi, e sappiamo per certo che il tasso di colesterolo nel sangue è ora facilmente e sicuramente regolabile attraverso la dieta. Inoltre le diete rispondenti a questo scopo hanno anche il vantaggio di servire benissimo alla regolazione del peso corporeo. Infine sappiamo che tali diete possono essere gradevoli al gusto e molto variate.

Il risultato è questo libro. Esso è stato scritto tanto per i Medici quanto per il grande pubblico, dato che le esigenze di entrambi questi gruppi ce ne hanno dato lo spunto. Nella parte prima:

« *Dieta e salute* » abbiamo tenuto conto particolarmente dell'atteggiamento critico dei nostri Colleghi. Alcuni di essi ritengono che praticamente nulla si può mai dimostrare e che la ricerca scientifica rimane un trastullo finché non se ne possano seriamente attendere utili risultati. Altri non sono così lontani dalla realtà, ma dubitano che al pubblico si possa offrire un'esposizione rigorosa, che sia capita e valutata nel suo giusto significato. Riteniamo, tuttavia, che il pubblico colto sia perfettamente in grado di comprendere una discussione sulle malattie di cuore e sulla dieta, senza generalizzazioni dogmatiche e senza quel tipo di ultrasemplificazione che genera idee sbagliate. Così noi abbiamo tentato di presentare accuratamente i fatti e i concetti essenziali anche se talora sono complessi. Ci siamo costantemente posti due quesiti: 1° - i fatti sono ben stabiliti? 2° - sono essi chiari?

Fino a qual punto siamo riusciti in tale intento si vedrà. Vari Medici e Scienziati della nutrizione hanno letto il manoscritto: i loro commenti sono stati incorporati nella stesura finale, ma non possiamo renderli corresponsabili indicandone il nome. Dobbiamo tuttavia esprimere pubblicamente la nostra gratitudine a quei Colleghi dai quali avemmo tanta comprensione durante l'indagine, compiuta in collaborazione, per la raccolta dei fatti: i Dottori Joseph T. Anderson, Henry Blackburn, Iosef Brozek, Francisco Grande, Ernst Simonson, Henry L. Taylor e il Signor Ernest Klepetar nel Minnesota; i Dottori Gino Bergami e Flaminio Fidanza a Napoli; i Dottori Gunnar Björck e Haqvin Malmros a Malmö e Lund, in Svezia; i Dottori Arrigo Poppi e Teodoro Posteli, a Bologna; il Dottor Alfonso Del Vecchio, a Milano; i Dottori John F. Brock e B. Bronte-Stewart a Città del Capo, nel Sud Africa; i Dottori Noboru Kimura e Akira Kusakawa a Fukuoka, Giappone; il Dottor Nils P. Larsen a Honolulu; il Dottor Tako Buzina, a Zagabria; i Dottori Martii Karvonen, Paavo Roine e Paul Soisalo a Helsinki; i Dottori A.S. Dontas e Christ Aravanis ad Atene; il Dottor Vittorio Puddu, a Roma. Da ultimo, in modo del tutto particolare, vogliamo ricordare il nostro buon amico, Dott. P.D. White con il quale abbiamo condiviso l'avventura di campagne di ricerca in Giappone e in Grecia, così come in tre spedizioni in Italia. A nessuno di questi

PREFAZIONE DEGLI AUTORI

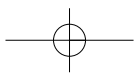
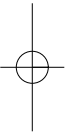
XI

Collegli possono essere attribuiti gli eventuali errori di questo libro, ma da ciascuno di loro abbiamo imparato qualcosa.

Siamo riconoscenti alle Signore Gloria R. Morelan e Enrichetta L. Anderson per il paziente ed accurato lavoro nel dattilografare una stesura dopo l'altra. L'abilità e il buon senso della Signorina C. Claasen della Doubleday e C. fu di grande aiuto nei molti particolari inerenti alla pubblicazione di questo libro. La Sig.ra Nedra Foster ha coadiuvato nei calcoli dietetici. Siamo grati agli amici che ci hanno fornito ricette e consigli e in molte occasioni si prestarono a fare da cavie per i nostri esperimenti in cucina e in sala da pranzo.

Il capitolo sesto, « *Energia e dieta* » è leggermente modificato dall'articolo originale pubblicato sotto lo stesso titolo nella rivista *Vogue* del 15 febbraio 1957.

Tucepi (Makarska), Jugoslavia, 1 ottobre 1958.



P R E F A Z I O N E

ALL'EDIZIONE AMERICANA

Un bel po' d'anni fa mia moglie ed io, quando ad Anacapri, nell'Italia meridionale, stavamo preparando la prima edizione del mio libro sulle « Malattie di cuore », eravamo soliti starcene a lavorare all'aperto tutta la giornata, salendo sulle cime del monte Solaro, o godendoci il panorama dei dintorni di S. Michele o scendendo alla Marina Piccola o ai Bagni di Augusto, e portavamo con noi per colazione mezza pagnotta di pane casalingo, una bottiglia di vino di Capri, un po' di formaggio e due arance.

Di quando in quando, da quella primavera del 1929, e specialmente nelle spedizioni di ricerca condotte insieme con il Dottore e la Signora Keys durante gli ultimi anni, abbiamo ripreso quella piacevole abitudine, con vantaggio, ne sono certo, per la nostra salute, specie se le nostre ricerche epidemiologiche comportavano anche qualche buona camminata. È durante una di queste spedizioni, avente per scopo lo studio dello stato di salute e del modo di vivere delle popolazioni indigene di Nicotera in Calabria, all'estremità dell'Italia, e di Eracleion e Castelli nell'isola di Creta, che ora ho il privilegio di scrivere la prefazione al libro di dietetica del Dottore e della Signora Keys.

Vi sono molti utili volumi su diete di tutti i tipi, povere di sale, povere di grassi, o anche semplicemente povere di calorie, ed esistono molte opere di gastronomia, tanto per i cuochi, quanto per i buongustai, ma questo libro è unico per il fatto che è stato scritto da un autorevole scienziato che ha una pluriennale esperienza della fisiologia della nutrizione, e da sua moglie, esperta nell'arte culinaria quanto nel campo della biochimica. È una

felice sintesi degli aspetti scientifici della nutrizione, dei rischi dell'ipernutrizione e dei piaceri della tavola.

Altri due episodi mi piace ricordare a spiegazione del mio personale interesse ad un libro come questo. Nell'estate del 1932, mia moglie ed io ci trovavamo in vacanza all'estero e, stimolati da una visita a Belley, patria di Brillat-Savarin, percorremmo per dieci giorni in bicicletta la valle della Dordogna nel sud della Francia con l'aiuto di una « *carte gastronomique* », facendo 40-50 chilometri al giorno da un ristorante rinomato all'altro, gustandoci meritatamente ogni sera uno di quei pasti per i quali quella regione è famosa. L'altra esperienza riguarda un periodo di due settimane, nel 1955, in Sardegna, quando immediatamente presi ad apprezzare il modo di mangiare di quella regione, anche se esso comportava una forte riduzione dei grassi, dalla nostra quota abituale del 45% delle calorie, a circa il 20%. Sta di fatto che il prendere questa nuova abitudine, anche se solo temporaneamente, non ci riuscì affatto spiacevole.

La *Parte prima* di questo libro, si apre con una spiegazione chiara e concisa dei motivi che lo rendono necessario. La presentazione dei vari tipi di malattie di cuore, mette in luce la sfida inevitabile con la peggiore minaccia alla nostra vita e cioè la grave arteriosclerosi e trombosi delle coronarie. Il 1° capitolo « *Il nocciolo della questione* » è seguito da un'esposizione, di lettura eccezionalmente facile, dei fondamenti della scienza della nutrizione, dei vari tipi di grassi, di vitamine e di minerali contenuti nei nostri cibi, e delle mode e dei pregiudizi, con la denuncia di molte falsità contenute nella pubblicità degli alimentari. In generale il pubblico è ora ben protetto dalla legge per quanto riguarda i medicinali, ma è lasciato esposto all'inganno per quanto riguarda l'alimentazione, soprattutto a causa di una mancanza di educazione in questo settore. Questo libro è una pietra miliare sulla via di una migliore comprensione. Un esempio importante di ciò si trova nel capitolo dedicato all'alimentazione degli atleti e dei malati.

Nella *Parte seconda* si discutono in dettaglio gli alimenti, ma sempre in maniera molto interessante e scorrevole. Così ci sono

PREFAZIONE ALL'EDIZIONE AMERICANA

XV

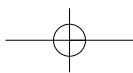
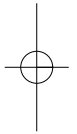
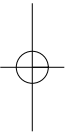
capitoli sul pane, sulle minestre, sulle insalate, sui vegetali, sul latte, sui derivati del latte, e su varie altre voci.

Nella *Parte terza* vi sono utili Menú, per esempio uno per ogni giorno della settimana, a seconda delle varie stagioni, con una grande varietà di piatti. Le ricette della *Parte quarta* sono state raccolte da molte fonti e attentamente provate; e finalmente vi sono importantissime notizie sul contenuto degli alimenti in calorie, proteine, grassi e sulle bevande, alcoliche e non alcoliche, queste ultime trattate in una maniera davvero inconsueta.

È una soddisfazione ed un piacere raccomandare tanto ai Medici che al profano la lettura di questo libro, utile e interessante.

Herakleion (Creta), 23 ottobre 1957.

P. D. WHITE



S O M M A R I O

<i>Presentazione</i>	V
<i>Prefazione degli Autori</i>	IX
<i>Prefazione all'edizione americana</i>	XIII

PARTE I - DIETA E SALUTE

CAP. I - Il nocciolo della questione	3
<i>Tab. 1</i> - Decessi per 100.000 persone d'ambo i sessi, desunti dall'Annuario Demografico delle Nazioni Unite	13
<i>Tab. 2</i> - Decessi attribuiti a cardiopatia coronarica	28
CAP. II - I fondamenti della nutrizione	46
CAP. III - I grassi	61
CAP. IV - Eccesso di peso e obesità	69
<i>Tab. 3</i> - Termini di confronto del grado di obesità	74
CAP. V - Il metodo scientifico per dimagrire	83
<i>Tab. 4</i> - Calorie e attività fisica	86
<i>Tab. 5</i> - Bilancio calorico (a peso costante) per uomini obesi	91
<i>Tab. 6</i> - Bilancio calorico (a peso costante) per donne obese	91
<i>Tab. 7</i> - Deficit di calorie nelle diete dimagranti senza cambiamento della propria attività	92
<i>Tab. 8</i> - Perdita di peso prevista in base al deficit di calorie	93
<i>Tab. 9</i> - Consumo calorico del camminare	97
<i>Tab. 10</i> - Consumo calorico e perdita di peso da attività fisica	98
<i>Tab. 11</i> - Perdita di peso complessivo in 90 giorni di dieta e di esercizio fisico	99
CAP. VI - Energia e dieta	105
CAP. VII - Atleti e infermi	110

PARTE II - CIBI E CUCINA

CAP. VIII - Minestre (zuppe)	121
CAP. IX - Pane e altri prodotti dei cereali	127
CAP. X - Vegetali e insalate	134

XVIII

SOMMARIO

CAP. XI - Latte, latticini e uova	142
CAP. XII - Pesci - Crostacei - Molluschi ed alcuni animali esotici	152
CAP. XIII - Carni e pollame	156
CAP. XIV - I desserts e la conclusione del pasto	165
CAP. XV - Sandwiches, spuntini e caffè	170
CAP. XVI - Vini ed altre bevande alcoliche	174
CAP. XVII - Bevande non alcoliche	183

PARTE III - MENÙ

Menù per le quattro stagioni	189
Menù festivi	219
Menù da 1000 calorie	221

PARTE IV - RICETTE

Snacks per cocktail	232
Salse e condimenti per insalate	235
Minestre	242
Fagioli e altri legumi	251
Verdure e insalate	254
Uova	268
Farinacei	271
Carni	283
Pollame	293
Pesci e frutti di mare	298
Dolci	306

PARTE V - TABELLE

Tab. 11 - Calorie per grammo di principio nutritivo	313
Tab. 12 - I pesi delle piú comuni misure di alimenti	314
Tab. 13 - Composizione in acidi grassi dei grassi alimentari	315
Tab. 14 - Calorie nelle bevande non alcoliche	318
Tab. 15 - Calorie nelle bevande alcoliche	319
Tab. 16 - Composizione degli alimenti: calorie, proteine, grassi totali e grassi saturi	320
<i>Bibliografia</i>	331
<i>Indice generale</i>	335
<i>Indice delle ricette e dei menù</i>	341