Dietetica Cinese CEA, Presentazione

Lucio Sotte

- *Editor del Trattato di Agopuntura e Medicina Cinese*

È con vero piacere che presento ai lettori questo VI volume della Collana “Trattato di Agopuntura e Medicina Cinese” dedicato alla “Dietetica Cinese”.

Quest’opera si differenzia da quelle che la precedono per un motivo assai semplice: è dedicata – come tutti gli altri volumi della Collana – al

mondo medico dei cultori dell’agopuntura e della medicina cinese, ma credo possa essere di grande interesse anche per chi, pur non possedendo conoscenze mediche e scientifiche relative alla medicina cinese, sia incuriosito ed interessato ad approfondire l’argomento della dietetica cinese e dei principi della grande tradizione culinaria della Cina. È ovvio che questo secondo tipo di lettori dovrà fare i conti con i principi e fondamenti della medicina cinese che in questo volume sono soltanto accennati nel II capitolo e che invece è molto utile, se non addirittura necessario, conoscere adeguatamente, per poter comprendere appieno il contenuto dell’opera. Potrebbe essere in questo caso assai utile rifarsi al primo volume della Collana: dedicato ai Fondamenti dell’Agopuntura e della Medicina Cinese.

Fin da quando nel 1983 ho visitato la Cina per la prima volta, sono stato colpito dalla sua grande tradizione culinaria ed ho intuito che dietro di essa ci doveva essere un grande tesoro nascosto: quello della dietetica cinese che ha due differenti livelli di pratica e di lettura anche nel suo paese di

origine. Da una parte troviamo il popolo cinese, in tutti i suoi strati sociali, che coltiva da millenni principi ed abitudini culinarie e di igiene dell'alimentazione che sono un sapere tradizionale trasmesso da millenni per osmosi da una generazione alla successiva, dall'altra troviamo una conoscenza colta e raffinata, fissata in testi scritti migliaia di anni or sono e tramandata a livello accademico, che utilizza la dietetica non solo per prevenire, ma anche per curare numerose malattie secondo criteri ben definiti e perfezionati nel corso della lunga storia della medicina cinese.

Per questo motivo credo che questo volume possa essere affrontato con due possibilità di lettura: quella colta del mondo accademico e medico che potrà approfondire tutti gli aspetti scientifici e quella meno ricercata ma non meno accurata del lettore appassionato di medicina naturale e del cultore della cucina orientale che potranno trovare molte interessanti risposte alle loro domande sui criteri dell'alimentazione cinese, sulle modalità di cottura in uso in questo lontano paese, sulla classificazione degli alimenti così diversa da quella della dietetica occidentale, sulle modalità di confezionamento di tisane, zuppe, vini medicinali.

Un'altra considerazione da fare a proposito di questo volume e della dietetica cinese in generale riguarda il fatto che il suo studio e la sua conoscenza ci permettono di riscoprire degli aspetti purtroppo dimenticati delle nostre antiche tradizioni culturali e mediche. Tali conoscenze sono state utilizzate in Occidente per oltre un millennio, dai tempi dell'Antica Grecia fino al XV-XVI secolo d.C.,

e poi, a partire dal XVII secolo, sono state prima accantonate e quindi completamente neglette in nome della nuova "medicina organicistica". Mi riferisco alle conoscenze della cosiddetta "medicina galenica" che si fondava sulla "teoria umorale" che

è stata completamente abbandonata e che invece, a mio parere, aveva alcuni elementi di interesse e andrebbe riscoperta e valorizzata ovviamente alla luce delle ultime scoperte scientifiche. Le nuove frontiere della psico-neuro-endocrino-immunologia ci hanno infatti dimostrato che la nostra salute dipende dal dialogo incessante tra sistemi del nostro organismo e tale dialogo avviene mediante meccanismi e "linguaggi" di natura elettrica, ionica, chimica, molecolare che sfruttano appunto i nostri liquidi, i nostri "umori" – distribuiti nei loro rispettivi compartimenti intracellulare, interstiziale, linfatico ed ematico – per colloquiare tra loro. Questo dialogo e questi equilibri potrebbero forse essere meglio indagati e compresi proprio rivalutando, ovviamente con nuovi e moderni criteri, le antiche "teorie" messe a punto da Galeno nei primi secoli d.C.. Avvalendoci proprio della "teoria umorale", potremmo immaginare meglio come il sangue e gli altri compartimenti dei liquidi siano dei "tessuti fluidi" con molti più compiti di quelli fino ad ora loro assegnati. Non solo dunque compiti nutritivi, respiratori, emuntori, ma anche grandi ruoli di *input* ed *output* in ambito immunitario, nervoso ed endocrino. Avvicinarsi e studiare il sangue e gli altri compartimenti liquidi come sistemi informativi e distributivi dai quali i vari organi e tessuti del corpo ricevono e ai quali contemporaneamente inviano messaggi fisici, chimici, ionici, molecolari, cellulari dialogando tra loro incessantemente è certamente una delle nuove frontiere della nostra medicina.

Un altro aspetto da sottolineare del rapporto tra la medicina cinese e l'antica medicina galenica riguarda la classificazione dei farmaci e dei cibi: le regole della dietetica cinese si fondano sulla "natura" (calda-fredda-tiepida-fresca), sui "sapori" (acido-amaro-piccante-dolce-salato), sulla "tendenza direzionale" (emersione-immersione-salita-discesa) e sul "tropismo" dei cibi verso i vari organi

e visceri e sono molto simili a quelle che la nostra antica medicina ha utilizzato in Occidente fino a pochi secoli or sono.

Cito a questo proposito un testo edito a Venezia alla fine del 1500 opera di Pierandrea Mattioli, un famoso medico senese dell'epoca: si tratta dei Commentari della Materia Medica di Dioscoride in cui l'autore presenta numerosi rimedi farmacologici, ma anche molti cibi e spezie, in un modo assai simile a quello utilizzato in Cina. Questi farmaci, cibi e spezie erano stati descritti da Dioscoride nel II secolo a.C., cioè 17 secoli prima, ed utilizzati ininterrottamente fino al XV secolo d.C.. Nei Commentari del Mattioli si parla delle "qualità primarie" dei cibi e dei farmaci che sono molto simili alla "nature" degli stessi descritta dalla medicina cinese. Mattioli distingue quattro qualità primarie: il freddo con effetto rinfrescante, il caldo con effetto riscaldante, il secco con azione essiccante e l'umido che possiede ovviamente effetto umidificante. Si parla anche delle "qualità secondarie" che sono assimilabili ai "sapori" della dietetica cinese. L'autore ci spiega che l'astringente raddensa, l'acre raccoglie, il piccante taglia, il dolce ammorbidisce, il grasso dissolve, l'acido raddensa, il salato essicca, l'amaro purifica, il pungente dissipa. Anche in questo caso esiste una notevole affinità tra quanto afferma la dietetica cinese e questa classificazione della nostra antica medicina galenica. Possiamo dunque asserire, senza ombra di dubbio, che la conoscenza della dietetica cinese ci permette "paradossalmente" di riprendere confidenza con una serie di osservazioni che sono state fatte anche in Occidente e poi successivamente messe in disparte prima e quindi dimenticate, diventando così completamente obsolete negli ultimi due secoli. Insomma, andando agli estremi confini dell'Oriente, siamo in grado di riscoprire elementi per noi ormai illeggibili della nostra tradizione dell'Occidente che, anche se superati e criticabili da molti punti di vista, certamente hanno alcuni elementi di verità purtroppo dimenticati che

forse può valer la pena di valorizzare.

Lo studio che è stato fatto in Cina a proposito dei “sapori” e degli aromi dei cibi è certamente molto interessante: non esiste nulla di simile nella nostra attuale medicina e in Occidente l’unico ambito in cui si parla dei sapori e degli odori del cibo è quello dell’enologia e, più in generale, della gastronomia. Invece nell’antica medicina cinese ad ogni sapore equivalgono una serie di effetti terapeutici per cui il fatto che un cibo ne sia caratterizzato è indice della sua attività nutritiva ma anche terapeutica. Anche in questo campo occorre integrare le antiche conoscenze della medicina cinese con quelle più moderne della biomedicina. Sono convinto che questo settore possa avere interessanti sviluppi in futuro non soltanto nella dietetica, nella fitoterapia e nella scienza della nutrizione, ma anche nella prevenzione, nella terapia e nella diagnostica. Già ora si parla di alcune applicazioni in campo sanitario del “naso elettronico”, che è capace, a partire dall’uso di 8 soli recettori, di distinguere moltissimi odori. Per comprendere come questa disciplina possa avere un grande sviluppo, basta pensare che nel genere umano sono stati individuati fino ad ora alcune centinaia di recettori olfattivi ed in alcuni animali in numero è di gran lunga maggiore. È immaginabile che si possa insegnare al “naso elettronico” a riconoscere “l’odore” di alcune malattie ed intervenire conseguentemente. Oppure potrebbe essere applicato ai sistemi di riconoscimento personale: il “naso elettronico” potrebbe individuare la “firma olfattiva” che ognuno di noi lascia e correlarla con una determinata costituzione.

Come più volte sottolineato lungo il testo, l’obiettivo del volume non è quello di creare una dietetica alternativa ma piuttosto quello di spiegare al medico occidentale la dietetica cinese sempre nell’ottica e nella ricerca di

possibili sinergie. È mia opinione che la dietetica cinese debba essere utilizzata in associazione con la dietetica occidentale dal momento che le due discipline non solo non si escludono a vicenda, ma anzi possono, se utilizzate in coppia, creare un potenziamento dei loro rispettivi effetti.

Nel capitolo XI del volume si affronta ad esempio il trattamento delle obesità: è uno dei settori in cui si possono creare delle utili sinergie da un uso combinato dei due modelli dietetici. Si può sfruttare la scienza biomedica per studiare la dieta da un punto di vista calorico, dell'indice glicemico, del fabbisogno di macro e micronutrienti e, contemporaneamente, scegliere, in base ad un inquadramento di medicina cinese, la natura degli alimenti in relazione alla costituzione yin o yang del paziente ed i sapori in base alla logica dei Cinque Movimenti.

La discussione del trattamento dietetico dei vari quadri sindromici che viene fatta nel volume termina spesso con la presentazione di alcune ricette esemplificative che, nella maggior parte dei casi, sono tratte dalla nostra tradizione alimentare. Sono esempi di come si possono utilizzare i "nostri" cibi per prevenire o curare le malattie secondo i criteri della dietetica cinese. Infatti applicare la dietetica cinese in Occidente non significa "imparare a mangiare con le bacchette" o "stravolgere la nostra alimentazione tradizionale" inserendo per forza cibi che non appartengono alle nostre abitudini. Si può benissimo usare la dietetica cinese continuando a mangiare come mangiavano i nostri genitori o i nostri nonni, ma facendoci contaminare culturalmente nell'utilizzo delle "sue regole" per la scelta dei "nostri cibi". Le ricette che presentiamo alla fine del volume sono delle esemplificazioni sul modo utilizzare la nostra tradizione culinaria alla luce della dietetica cinese.

Quanto affermato fino ad ora non esclude tuttavia che la

studio della dietetica cinese possa essere l'occasione per una feconda collaborazione e contaminazione culturale. D'altra parte il pomodoro, il peperone, il mais e la patata, prodotti che oggi sono fondamentali ed insostituibili nella nostra gastronomia, erano sconosciuti in Europa prima della scoperta delle Americhe ed i nostri antenati nel Medio Evo, non conoscevano né il cacao, né il tè, né il caffè oggi largamente diffusi nel nostro continente. Lo stesso si può dirsi di alcuni tipi di frutta come la nespola giapponese, il kiwi, le arance, il limone attualmente coltivati nel nostro paese che un tempo erano sconosciuti. Ricordo inoltre come il commercio delle spezie, che è stata la grande fortuna di Venezia, sia sempre stato fondato su proficui scambi commerciali con il Medio ed Estremo Oriente anche attraverso la "Via della Seta".

Anche le tecniche di cottura dei cibi e gli strumenti dela cucina possono essere mutuati da altre culture culinarie ed entrare a far parte del nostro quotidiano senza necessariamente abolire la nostra tradizione. Quando per la prima volta ho visto un "wok" in funzione in una cucina cinese ho capito che poteva essere utile anche nella preparazione di alcuni nostri piatti compresi quelli più tradizionali e mediterranei. Ho cominciato quindi a consigliarne l'uso ai miei pazienti quando era necessario ottenere cotture veloci, senza uso eccessivo di grassi, in grado di mantenere inalterate le proprietà dei cibi.

La differenza tra dietetica cinese ed occidentale ha un suo corrispettivo non solo nella classificazione e definizione dei cibi, non solo nelle modalità e tecniche di cottura, ma anche nella presentazione dei piatti e nelle regole del "mettersi a tavola".

Fin dai miei primi contatti con la Cina mi sono reso conto dell'estrema raffinatezza del "galateo cinese" che non ha nulla da invidiare a quello occidentale relativamente alla

cortesia e signorilità. In Cina si allestisce la tavola in modo molto essenziale con un a ciotola per ogni commensale. Il piattino serve per assaggiare le varie portate, mentre la ciotola serve generalmente per contenere il riso. C'è poi una tazza per le bevande che in genere vengono servite calde ed infine – al posto delle nostre posate – due bacchette di legno o di bambù o di altro materiale più o meno prezioso appoggiate su un sostegno di ceramica o porcellana. Un allestimento molto semplice che si adatta mirabilmente alla cucina cinese ed alle usanze nel servire i cibi. In questo lontano paese i tavoli, soprattutto quelli dei ristoranti, sono generalmente rotondi, con al centro un largo piano girevole, che serve ai camerieri per appoggiare i piatti con le pietanze. Facendo ruotare questo piano, ogni commensale può far arrivare il piatto di portata proprio davanti a sé per servirsi comodamente delle varie pietanze.

Generalmente si inizia il pasto con qualche assaggio di antipasti freddi già disposti sul piano, terminati i quali inizia il rapido susseguirsi dei vari piatti che vengono serviti uno dopo l'altro in veloce successione e normalmente sono in numero equivalente a quello dei commensali: 6 in un tavolo con 6 posti, 9 in un tavolo per 9 persone. Come bevande si utilizzano degli infusi caldi di tè in un numero infinito di tipologie o altre tisane a base di erbe aromatiche come ad esempio il crisantemo cinese oppure il fiore di gelsomino.

Molto spesso il pasto termina con una tazza di zuppa assai liquida, speziata e calda che ha lo scopo di favorire la digestione delle portate precedenti.

La raffinatezza del galateo cinese suggerisce a chi ospita di servire direttamente chi è stato invitato: il compito del cameriere sarà quello di portare in tavola il cibo, il compito di chi invita è invece quello di servire l'ospite presentandogli di volta in volta le varie pietanze. Ho sempre molto apprezzato questa forma di cortesia, sconosciuta in Occidente, che viene rivolta all'invitato d'onore dei

banchetti cinesi, soprattutto se straniero e dunque inesperto degli usi di questo paese.

Un’ultima considerazione sulle posate cinesi: le famose bacchette. Debbo confessare che, essendo un loro fautore, sarò un po’ di parte. Sono convinto che siano particolarmente versatili e comode, soprattutto se, come accade di regola in Cina, tutti i cibi sono tagliati prima della cottura e ridotti a dimensioni tali da poter essere facilmente afferrati. Le bacchette hanno un meccanismo di azione molto diverso da quello delle nostre forchette perché, mentre queste infilzano il cibo, le bacchette sono in grado di afferrarlo senza deturparlo seguendo, come è ovvio, la logica yin-yang. La bacchetta viene tenuta ferma e fissa rappresenta il polo yin su cui lavora l’altra bacchetta, quella in movimento e dunque yang che, serrandosi sulla prima, afferra il cibo. Le bacchette permettono di “spiccare” il cibo – come affermava padre Matteo Ricci alla fine del ‘500 descrivendo i costumi cinesi nei Commentari della Cina – e sono comodissime per mangiare qualsiasi alimento, ma soprattutto quelli Che hanno bisogno di un’accurata pulizia come il pesce. Basta provare a togliere una spina da un pesce prima con la forchetta e poi con le bacchette per constatare l’assoluta maneggevolezza, superiorità e comodità di queste posate cinesi.

Aggiungo un’ultima notazione per descrivere il senso affidato all’uso delle bacchette: in Cina l’idea di “infilzare” il cibo o di “tagliarlo” una volta presentato sulla tavola (come noi comunemente facciamo utilizzando forchetta e coltello) è considerato assolutamente “sconveniente”: una sorta di “offesa” fatta alle pietanze che invece vanno trattate con grazia e perizia afferrandole delicatamente appunto con questi delicati bastoncini.

Una ulteriore considerazione va fatta a proposito del rapporto tra dietetica cinese e macrobiotica: si tratta di due

discipline diversissime se non addirittura agli antipodi. L'unico punto di contatto consiste nel fatto che vengono entrambe dall'Oriente, ma, mentre la macrobiotica è di recente formulazione ed è stata "inventata" in Giappone da George Oshava nella prima metà del XX secolo, la dietetica cinese è nata in Cina ed ha una storia millenaria. Sebbene in entrambe le dietetiche gli alimenti vengono classificati secondo la teoria yin-yang, tuttavia, esistono più differenze che concordanze anche a questo livello e e molti alimenti che in macrobiotica sono yin vengono classificati come yang in dietetica cinese e viceversa. Un'altra sostanziale diversità consiste nel fatto che la dietetica cinese non ha mai messo al bando, come invece accade nel caso della macrobiotica, gli alimenti di origine animale: né le carni e tantomeno il pesce, i molluschi ed i crostacei, e ancor meno i sottoprodotti animali. Anzi esistono molte condizioni patologiche come quelle dei deficit di *qi*, di sangue, di yang in cui gli alimenti di origine animale sono particolarmente raccomandati. L'unica notazione che si può fare a questo proposito è che in Cina, come d'altra parte nell'alimentazione tradizionale italiana, questi prodotti non sono mai stati consumati in quantità eccessive, come invece accade sempre più spesso negli ultimi decenni, per cui assai spesso vale la pena di raccomandare ai nostri pazienti di ridurne il consumo semplicemente perché si tende ad eccedere nelle quantità.

Desidero terminare la presentazione del volume con un ringraziamento a tutti gli autori e collaboratori, in primo luogo a Massimo Muccioli, che ha compilato una parte particolarmente importante del testo – quella relativa alla classificazione degli alimenti – e a Margherita Piastrelloni che ha trattato, molto esaustivamente, il capitolo dedicato ai principi della dietetica cinese. Ringrazio Annunzio Matrà per il suo contributo relativo ai criteri per una corretta alimentazione, Attilio Bernini per aver affrontato in questo

volume gli aspetti biomedici e trattato il confronto tra fisiologia dell'alimentazione cinese ed occidentale. Ringrazio Emanuela Naticchi per la presentazione dei fitofarmaci cinesi che vengono comunemente utilizzati anche in ambito alimentare, Alfredo Vannacci che ha presentato l'alimentazione in gravidanza, nel puerperio e nella primissima età della vita e Piero Quaia al quale ho affidato la revisione generale del volume. Un ringraziamento è d'obbligo anche per Manuela Di Chiara che è l'autrice della raccolta da cui sono tratte le ricette tradizionali italiane inserite nell'ultimo capitolo del volume.

Si conclude con questo VI volume il grande lavoro di questa collana che si è posta l'obiettivo di presentare per la prima volta al mondo medico italiano tutte le discipline della medicina tradizionale cinese. È stato un impegno importante che è durato molti anni ed ha coinvolto tra autori e collaboratori quasi 50 colleghi che da moltissimi anni operano nelle più importanti Scuole di Agopuntura e Medicina Cinese in tutta Italia, li ringrazio tutti per il loro fondamentale contributo. Sono convinto che questa collana sia il punto di arrivo del lungo processo di "importazione" e "traduzione" della medicina cinese in Italia iniziato più di 30 anni or sono – quando in Italia non esisteva realmente nessuna edizione che affrontasse questi argomenti – e finalmente concluso. Mi auguro che sia anche il punto di partenza per il grande lavoro di "integrazione" con la biomedicina: il compito del prossimo futuro che spero possa essere intrapreso da coloro che studieranno su questi volumi e si appassioneranno alla medicina cinese, come è successo a noi, per continuare a costruire questo grande ponte culturale tra Oriente ed Occidente.