

## LA SALUTE VIEN MANGIANDO:

### LE SORPRESE DELLA BUONA TAVOLA

“ Dipende soltanto da noi essere in un modo piuttosto che in un altro. Il nostro corpo è un giardino e il suo giardiniere è la nostra volontà. Spetta a noi decidere, secondo la nostra volontà, se piantarvi ortiche o seminarvi lattuga, se piantarvi l'issopo o estirparvi il timo, farvi crescere una o molte specie di erbe, lasciarlo infruttuoso o renderlo fecondo col lavoro”, dall'Otello, di Shakespeare.

#### Combinazioni alimentari

La **digestione** dei tre principi nutritivi che apportano energia avviene in fasi differenti e sequenziali: carboidrati in bocca, stomaco e intestino tenue, proteine in stomaco e intestino tenue, lipidi in intestino tenue. Tutti gli alimenti, tranne rarissime eccezioni, sono costituiti da una combinazione dei principi nutritivi: ciò non significa che possiamo mangiare qualsiasi cosa ma che i nostri organi si sono certamente adattati alle combinazioni naturali, molto meno alle manipolazioni alimentari da parte dell'uomo.

**Combinando oculatamente i cibi** si ottiene un miglioramento di digestione e assorbimento. A tal fine è bene, e facilmente attuabile, evitare di combinare più alimenti proteici assieme (specialmente carne, uova, formaggio), evitare zuccheri a fine pasto (ad es. frutta e dolci) ed evitare bevande acide al pasto.

Una **cattiva digestione** comporta una minore assimilazione e un maggior spreco di energia, fermentazioni e putrefazioni con produzione di gas e sostanze tossiche quali: indolo, fenolo, ammoniaca (NH<sub>3</sub>), acido acetico e acido lattico, che una volta assorbite provocano abbassamento delle difese immunitarie, acidosi tissutale, alterazione della microflora intestinale, con sviluppo della microflora patogena e subpatogena in grado di provocare patologie di tipo flogistico locali e a distanza quali bronchite, faringite, cistite, otite, ecc.

## Legumi (fagioli, piselli, lenticchie, ceci, soia ecc.)

I legumi, sono un'importante fonte energetica e proteica.

I **legumi secchi** contengono una percentuale di proteine pari a quella della carne (20%) ma di minore valore biologico; contengono un aminoacido in grande quantità: la lisina, ma pochi aminoacidi solforati (metionina e specialmente cisteina che sono invece abbondanti nei cereali).

Fa eccezione la **soia** che ha un contenuto proteico del 38% senza aminoacidi limitanti. Combinando però i legumi con alimenti ricchi di aminoacidi solforati, quali i cereali, si ottiene un ottimo pasto con un costo 6-7 volte inferiore all'equivalente pasto a base di carne (ad es. 50g di legumi con 200 gr di cereali + verdure + condimenti = 1000 kcal e si copre 2/3 del fabbisogno giornaliero di proteine).

E' opportuno, prima della **cottura** dei legumi secchi, l'ammollo per 12-24 h (l'acqua va cambiata 2-3 volte) in quanto diminuisce la quantità di sostanze indigeribili (saponine), di chelanti (acido fitico che lega il ferro Fe) e antivitaminici.

Occorre inoltre aggiungere che le **leguminose** sono piante "miglioratrici" per la presenza, nelle radici, di batteri che fissano l'azoto atmosferico (tutte le altre piante invece lo assorbono dal terreno). Poiché non tutto l'azoto viene utilizzato dalle leguminose, la coltura successiva beneficia di questa "donazione". Questa tecnica di coltivazione evita la depauperazione del terreno.

Oggi l'introduzione dei concimi chimici ha fatto scomparire la rotazione per dar posto alla monocoltura, detta agricoltura "di rapina", più redditizia (con coltivazione prevalente di mais e frumento).

## Latte e derivati

L'alto consumo di latte e derivati (**prodotti caseari**) è spesso legato all'errata credenza di aumentare l'apporto di calcio nell'organismo. In realtà si sono constatati alti tassi di fratture nei paesi con maggior consumo di prodotti caseari. In Italia, negli anni 60, l'assunzione di calcio era la metà rispetto a quella dell'Europa settentrionale e vi era minor presenza di osteoporosi rispetto a quei paesi .

***Non esistono studi che dimostrano che il consumo di latte e formaggi riduca l'osteoporosi.***

Invece l'eccesso di proteine animali favorisce l'escrezione di calcio, attivando i meccanismi tampone per ridurre l'acidosi tissutale ed il più efficace sistema tampone è proprio quello del calcio (sottraendolo dal tessuto osseo).

Inoltre gli studi sembrano correlare i prodotti caseari al rischio di tumore alla prostata e ovarico. Quindi per combattere l'osteoporosi è meglio assumere più proteine di origine vegetale e fare movimento.

**I formaggi molto invecchiati** possono essere dannosi per chi fa uso di antidepressivi in quanto quest'ultimi bloccano l'azione digestiva della tiramina (potente vasocostrittore presente nei formaggi molto fermentati).

**I formaggi fusi** sono prodotti normalmente dai formaggi andati a male e dai resi. Sono sconsigliati per la presenza dei polifosfati (sali fondenti), specie per i bambini, in quanto squilibrano il rapporto calcio/fosforo. Inoltre essi sono costituiti dal 50-60% in acqua: il costo di 1g di proteine formaggio fuso è uguale al costo di 1g di proteine del formaggio grana (lo stesso dicasi per la mozzarella che è composta per il 60% di acqua).

Riguardo al **latte**, il latte materno è l'unico alimento in grado di consentire l'accrescimento del neonato. Il latte di mucca ha, rispetto al materno, più vitamine (tiamina e B12), più del triplo di proteine e meno lattosio. A riguardo va sottolineato che le vitamine e i lipidi del latte materno dipendono dalla dieta della madre e che 1/3 dei neonati allattati al seno, che soffrono di coliche, migliora se le mamme smettono di bere latte.

Inoltre, la produzione dell'enzima lattasi, indispensabile per la digestione del latte, da parte dell'intestino, cessa di norma dopo lo svezzamento. L'intolleranza al latte, dopo lo svezzamento, è pertanto da considerarsi una condizione fisiologica.

### Omega 3

**Se non si consuma pesce grasso (tipo pesce azzurro: alici, sgombri), è utile integrare l'alimentazione con semi di lino. Bastano 20 grammi di semi, macinati con un macinacaffè, per coprire il fabbisogno giornaliero di omega 3.**

**È consigliabile non eliminare del tutto il consumo di pesce, in modo tale da assumere EPA e DHA direttamente.**

**L'olio di lino, infatti, contiene LNA (acido linolenico) che deve essere convertito in EPA e questo processo può interferire nella produzione di eicosanoidi buoni.**

### Omega 6

**Le possibilità sono molto più varie rispetto agli omega 3, ma le quantità da assumere sono decisamente superiori. Piccole quantità di omega 6 sono presenti in molti alimenti (soprattutto nella carne e nel pesce) è quindi presumibile che una certa quantità (circa 4 g al giorno) vada sottratta al piano di integrazione. Pertanto**

**è utile integrare solo 8 grammi di omega 6 con alimenti che ne contengono una quantità elevata (olio di girasole, noci, ecc.).**

#### **Combinazioni di alimenti**

- 40 g di noci sgusciate (10 noci);
- 20 g di noci sgusciate (5 noci) + 50 g di pesce grasso
- 40 gr. Di semi di lino macinati + 20 g di noci;
- 100 g di salmone al naturale + 15 g di olio di girasole;

## **ALIMENTAZIONE RICCA DI FIBRE**

Si considerano fibre alimentari degli elementi che fanno parte delle pareti cellulari dei vegetali, o ancora, delle sostanze complementari che non vengono digerite dalle secrezioni gastro-intestinali e che quindi attraversano immutate l'intestino tenue. Grazie alla loro capacità di assorbire acqua rendono le feci più molli e ne aumentano il volume. Il maggior volume sollecita la peristalsi intestinale accelerando il transito e favorendo quindi lo svuotamento oltre a ridurre la produzione di gas nell'intestino. Grazie a queste caratteristiche le fibre costituiscono un grande alleato per combattere sovrappeso e malattie metaboliche.

Troviamo fibre alimentari nei seguenti alimenti:

- cereali integrali (grano, miglio, riso completo, ecc.) e derivati (pane completo, fiocchi d'avena, muesli a base di fiocchi di grano integrali, ecc.)
- legumi, crudità, insalate..
- frutta fresca e frutta secca (fichi secchi, prugne secche, datteri, noci)
- semi oleosi (di sesamo, lino, girasole ecc.)

**In una dieta equilibrata bisogna includere ogni giorno:**

- 2 o 3 volte la frutta,- 2 o 3 volte legumi, crudità o insalata
- 2 lt. di liquidi, poveri di calorie e carboidrati. In caso di temperatura o febbre l'introduzione di liquidi dev'essere maggiore.

## Misure complementari (per combattere la stipsi cronica o atonia intestinale)

### **Grano:**

Cominciare con 1 cucchiaio da minestra (5 gr/dì) con almeno 2 dl di liquido. Secondo le necessità, aumentare gradatamente la quantità di grani fino ad un massimo di 15-30 gr/dì, con 6 dl - 1,2 lt di liquidi. Il grano può essere diluito senza difficoltà in minestre, succhi di frutta o legumi, yogurt, ecc.

### **Semi di lino:**

Non macinati o macinati all'istante, 1 cucchiaio da minestra 2-3 volte/dì.

### **Semi di Phyllium:**

Mattina e sera, lasciare gonfiare 2 cucchiaini da caffè in 3 dl d'acqua

### **Mucilar Avena :**

preparato di grani di Phyllium e di fiocchi d'avena.

Modo d'uso: 2-3 volte/dì 1-2 cucchiaini in 3 dl o più di liquidi e bere immediatamente

Un effetto simile si ottiene aggiungendo della frutta secca (prugne, albicocche, fichi)

### **In tutti i casi summenzionati bisogna assolutamente osservare quanto segue:**

- È necessario integrare una quantità sufficiente di liquidi
- bisogna sapere che le fibre alimentari quali il grano e semi di lino provocano una *diminuzione dell'assorbimento delle sostanze attive nell'intestino.*
- bisogna evitare di prendere medicinali al contempo
- l'intestino si abitua lentamente, durante alcune settimane, ad un volume maggiore di feci.

***All'inizio l'intestino può reagire ad un'alimentazione ricca di fibre con una produzione maggiore di gas e un gonfiore pronunciato del ventre.***

### **Tenore in fibre alimentari di alcuni prodotti**

(espresso in grammi per 100 gr. di prodotto)

#### **Cereali a 100.gr Legumi secchi a 100.gr**

fiocchi d'avena 5,6 Fagioli bianchi 17,0

riso integrale 2,6 Fave 21,4

riso raffinato 1,4 Lenticchie 10,6

semi di grano 45,4 Piselli secchi 16,6

#### **Pane Legumi e insalate**

Pane grigio 4,6 Carciofi 10,8

Pane integrale 8,4 Cavolfiori 2,9

Baguette 3,0 Fagiolini 1,9

Pane 1,9 Broccoli 3,0

Pane croccante 14,0 Piselli 5,2

Pane di segale 9,3 Finocchi 4,2  
Carote 3,4  
**Paste** Patate 2,0  
Pasta raffinata 3,4 Sedano rapa 4,2  
Pasta integrale 8,0 Indivia 2,7  
Crescione 3,5  
**Noci e semi** Porri 2,3  
Noccioline 10,9 Peperoni 3,6  
Nocciole 7,4 Cavolo rosso 4,4  
Castagne 7,4 Spinaci 2,6  
Semi di girasole 6,3 Cavolo bianco 2,5  
Noci 6,1 Cavolo riccio 3,0  
Semi di sesamo 11,2 Mais dolce 3,0  
Semi di lino non spelati 38,6

**Frutta e prodotti a  
base di frutta**

Ananas 1,5  
Mele 2,0  
Mele secche 10,1  
Albicocche 1,5  
Albicocche secche 8,6  
Banane 1,8  
Banane secche 12,0  
Pere 3,3  
Pere secche 13,5  
Datteri secchi 9,0  
Ribes 3,5  
Prugne secche 5,0  
Fichi secchi 12,9  
Kiwi 2,1

## Consigli alimentari

*Con riferimento alle più recenti indicazioni [CEE](#), [USDA \(Dipartimento dell'Agricoltura USA\)](#) e [AHA \(American Heart Association\)](#)*

1. **Mangiate sempre in un clima sereno e rilassato**; non trascurate mai questo aspetto: lo stress ostacola fisiologicamente i processi digestivi .
2. **Masticate sempre a lungo**: la fase digestiva che avviene in bocca e' di importanza fondamentale.
3. **Bevete lentamente** e, durante i pasti, in quantità moderata (prevalentemente lontano dai pasti).
4. **Ogni pasto deve essere completo** e deve consistere di una base di carboidrati (da pane, pasta, riso, polenta, farro, prodotti da forno e altri farinacei) accompagnata da proteine (legumi, formaggi, pesce, carni, uova), grassi (olio d'oliva), vitamine e sali minerali (verdure e frutta).

**Colazione “regale”**(pasto ricco di nutrienti),

**Pranzo “normale”**, (pasto completo, in quantità moderate)

**Cena “frugale”** (pasto povero con prevalenza di verdure).

5. **Non combinate più alimenti proteici** (legumi, carne, pesce, uova, formaggi, noci) contemporaneamente: essi richiedono ambienti digestivi molto diversi fra loro.
6. **Preferite i cibi di origine vegetale** a quelli di origine animale: come grassi preferite l'olio di oliva extravergine, come proteine preferite i legumi (fagioli, lenticchie, fave, ceci) e la frutta secca (noci e mandorle in particolare).
7. **Limitate a non più di 4 pasti a settimana il consumo di carne** e suoi derivati di qualunque tipo e contemporaneamente aumentate il consumo di legumi. Evitate gli insaccati di provenienza ignota e la carne in scatola. Fra le carni, privilegiate prosciutto crudo e bresaola (di prima scelta).
8. **Limitate il consumo di formaggi e latticini a massimo 3 pasti settimanali.** Preferite i formaggi freschi a quelli stagionati. Evitate i formaggi contenenti sali fondenti (presenti solitamente in formaggini e formaggi cremosi) e la "falsa mozzarella" per la pizza. Non è indispensabile bere il latte (bevetelo moderatamente solo se ben tollerato).
9. **Mangiate (moderatamente) frutta secca**: 2-3 noci o mandorle al giorno sono utilissime alla salute per la loro ricchezza in sali minerali, acidi grassi essenziali e proteine.

10. **Consumate 2-3 uova alla settimana.** Cucinatele alla coque o in camicia per conservare tutte le loro proprietà nutritive.
11. **Evitate di consumare frutta e dolci a fine pasto** perché provocano gonfiore e rallentano la digestione; mangiatene a colazione o comunque a stomaco vuoto (4 ore dopo un pasto solido).
12. **Limitate il consumo di zucchero, sale, caffè, tè, cacao, spezie, cibi piccanti, alcolici** (non più di 1/2 l di vino o birra al giorno). Evitate i superalcolici, le bibite zuccherate e gasate e i dolcificanti non naturali.
13. **Mangiate quanto più possibile cibi naturali** ovvero con meno trasformazioni tecnologiche possibile: evitate i cibi in scatola, i cibi con conservanti, i fritti. Cucinate in modo semplice.
14. **Limitate il consumo di cibi raffinati** e prediligete i cibi integrali ma assicuratevi sempre che siano di origine biologica; altrimenti conteranno una dose maggiore di pesticidi rispetto agli alimenti raffinati.
15. Se desiderate **perdere/aumentare peso: fatelo ad un ritmo di 2 kg/mese (1 kg ogni 2 settimane)**, e' l'unico modo per raggiungere in benessere e definitivamente il vostro peso-forma. Se desiderate perdere peso, evitate di combinare più alimenti ricchi di carboidrati (pane, pasta, riso ecc.) contemporaneamente: vi aiuterà a non mangiare più del dovuto.
16. **Evitate le diete alimentari temporanee** in grado di farvi perdere molti chili in poco tempo nonché le diete "bizzarre": sono sacrifici dannosi e inutili. Adottate gradualmente ma permanentemente non una dieta ma un'educazione alimentare corretta divenendo così fautori consapevoli del vostro benessere.
17. **In condizione di stress e riabilitazione fisica, aumenta il fabbisogno vitaminico** (circa il doppio) per l'aumentata attività metabolica. Occorre quindi un'alimentazione rigenerante, ovvero ricca di frutta, verdura e cibi integrali biologici. Queste indicazioni valgo anche per *gravidanza* e *allattamento*, nel cui periodo la nutrizione materna assume un ruolo determinante .
18. **Considerate la possibilità di utilizzare un integratore naturale**, quale ad esempio il gel di aloe vera o l'argilla ventilata (a uso orale) in quanto, purtroppo, i cibi che attualmente consumiamo sono solitamente molto impoveriti di oligoelementi (vitamine e sali minerali) indispensabili per il buon funzionamento del nostro organismo.
19. Ricordate che **due ulteriori fattori sono indispensabili per la salute**: corretta attività fisica e corretto atteggiamento mentale.

## Esempio di corretta alimentazione giornaliera

<b>Colazione</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutta o spremuta o centrifugato</li><li>• Dolce fatto in casa o fette biscottate (integrali biologiche) con marmellata o cereali integrali o pane tostato integrale con marmellata</li></ul>
<b>Pranzo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pasta e legumi con olio d'oliva extravergine crudo o Pasta al pomodoro con parmigiano o pesce</li><li>• Insalata mista condita con olio d'oliva extravergine</li></ul>
<b>Merenda</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Biscotti con tè verde o centrifugato di frutta o frutta fresca</li></ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Minestrone di verdure con olio d'oliva extravergine crudo + riso - farro - orzo</li><li>• Insalata mista condita con olio d'oliva extravergine</li></ul>

Tipo Attività	Consumo energetico
Sonno	80 Cal/ora
Attività leggere (lavoro intellettuale, passeggiata, bocce)	100-200 Cal/ora
Attività moderate (giardinaggio, ballo)	300 Cal/ora
Attività pesanti (nuoto, atletica)/td>	500-800 Cal/ora

Oltre all'apparato digerente, l'alimentazione coinvolge direttamente altre 6 "componenti" dell'organismo: i 5 sensi più il cervello. "Nulla è nell'intelletto che prima non sia stato nei sensi" (Aristotele)! Vediamo in che modo:

**1) L'olfatto:** senza neanche vedere il cibo, ne percepiamo il suo profumo, la sua fragranza. Questo meccanismo stimola, attraverso il SNC, la salivazione, la secrezione dei succhi gastrici, aumenta l'appetito (se l'odore è gradevole) .

**2) La vista:** l'aspetto del cibo, i suoi colori, come si presenta, questo costituisce un ulteriore stimolo per il nostro cervello.

**3) Il tatto:** il suo calore, la sua consistenza.

**4) L'udito:** pensiamo solo al suono gradevole del pane croccante sbriciolato tra le dita, oppure all'olio che frigge croccanti patatine.

**5) Il gusto:** parla da solo...

**6) Il cervello:** con tutte le sue relazioni emotive ( pensiamo solo ai ricordi che può evocare una pietanza, un determinato sapore o profumo, per non parlare dell'aspetto conviviale e della possibilità d'intrecciare o rinsaldare rapporti attraverso un pasto consumato in compagnia), ma anche con la sua capacità di scegliere in modo razionale e corretto quel che serve al nostro benessere.

Come in natura esiste un'esplosione di colori inimitabile, così lasciamo che le nostre tavole siano sempre ricchissime di colori , non solo per una gradevole coreografia, bensì per il benessere totale del corpo (nella sua componente fisica, psichica e spirituale). I colori rallegrano, ravvivano e questo mette buon umore, stimola l'appetito, favorisce una buona digestione. Ma oltre a portare il buon umore sulle nostre tavole, i colori hanno anche effetti benefici sulla salute, merito dei "FITOCOMPLESSI" (o fitonutrienti) presenti nelle piante, che oltre a determinarne il loro colore, hanno importanti proprietà. Frutta e verdura, ma anche cereali e legumi oltre ad essere ricchi di zuccheri, vitamine, sali minerali e fibre, sono un ottima fonte di fitocomplessi.

**FITOCOMPLESSI** più comuni e conosciuti :

1) **Carotenoidi:** presenti in carote e albicocche (prevengono cardiopatie e cancro)

2) **Flavonoidi:** mele, cipolle, uva ( " " " )

3) **Isoflavonoidi:** soia, ceci, miglio, cereali integrali (estrogeni vegetali, protezione cardiologica e tumorale)

4) **Istiocianati:** broccoli ed altre crocifere (anti-radicali liberi)

5) **Lignani:** cereali integrali, semi, bacche (antiossidanti)

6) **Composti fenolici:** agrumi, pomodori, peperoni, tè, vino (antiossidanti, limitano l'effetto inquinante del fumo)

7) **Saponine:** soia (riducono i grassi nel sangue, prevengono cardiopatie e tumori)

8) **Terpeni:** agrumi (proteggono dalle carie e dal tumore gastrico)

Nelle piante queste sostanze svolgono funzioni vitali (le difendono dalle radiazioni solari e le aiutano a riprodursi grazie ai loro colori che richiamano impollinatori e

respingono predatori), nell'organismo umano invece svolgono un'azione protettiva perché ricche di antiossidanti e stimolanti il sistema immunitario, oltre ad avere effetto protettivo sull'apparato cardiovascolare, riducendo i livelli di colesterolo, la pressione ed avendo un effetto protettivo sull'integrità dei vasi sanguigni.

Poiché ogni specie vegetale ha le sue caratteristiche, per avere una dieta sana e bilanciata è necessario scegliere ogni giorno 5 prodotti di colore diverso, in modo da coprire il fabbisogno quotidiano dell'organismo.

**GIALLO-ARANCIO:** carote-peperoni-pesche-albicocche;  
fonte di CAROTENOIDI;  
proteggono la vista, rafforzano le difese, prevengono l'invecchiamento cellulare.

**VERDE:** zucchine-asparagi-lattughe varie-basilico-prezzemolo-kiwi;  
ricchi di CLOROFILLA, MAGNESIO, POLIFENOLI,  
rafforzano, vasi, ossa, denti e sistema nervoso.

**ROSSO:** pomodori- rapanelli-peperoni-anguria-ciliegie-fragole;  
contengono LICOPENE ed ANTOCIANINE,  
potenti antiossidanti.

**BLU-VIOLA:** melanzane-prugne-radicchio-uva nera;  
contengono ANTOCIANATI;  
prevengono l'aterosclerosi, proteggono l'apparato urinario

**BIANCO:** aglio-cipolla-funghi-finocchi-sedano-mele-pere;  
ricchi di COMPOSTI SOLFORATI, FLAVONOIDI, POTASSIO, SELENIO,  
regolano i livelli di colesterolo, la fluidità del sangue ed hanno effetto protettivo sullo scheletro.

Seguendo queste indicazioni, possiamo lasciarci guidare, nella scelta degli alimenti, dai nostri sensi, certi di non allontanarci troppo da un corretto ed equilibrato regime alimentare.

\*\*\*\*\*

## BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Uniklinik Balgrist, J.Henauer und J.Frei (2005)
- Essential Fatty Acids in Vegetarian Nutrition (1998)
- Omega-3 fatty acids in health and disease and in growth and development, Am J Clin Nutr (1991)
- INRA-Istituto di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (2007)
- G.Arienti, Le basi molecolari della nutrizione, Piccin (1996)
- G. Burtis, J. Davis, S.Martin, Applied nutrition and diet therapy, Philadelphia (1998).
- Istituto Nazionale della Nutrizione, LARN, livelli di assunzione raccomandati di nutrienti (1996)
- McCance, The composition of foods, Cambridge (1991)