



Stefania Sartoris

NON SOLO CIBO

Ritrovare **forma** e **benessere**
con l'**alimentazione integrata**

NATURA & BENESSERE



I quaderni di Igea



NATURA & BENESSERE

Stefania **Sartoris**

NON SOLO CIBO

Ritrovare **forma** e **benessere**
con l'**alimentazione integrata**

Non solo cibo. Ritrovare forma e benessere con l'alimentazione integrata
Copyright © 2018 EdiSES S.r.l. - Napoli

9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

2022 2021 2020 2019 2018

Le cifre sulla destra indicano il numero e l'anno dell'ultima ristampa effettuata

*A norma di legge è vietata la riproduzione,
anche parziale, del presente volume o di parte
di esso con qualsiasi mezzo.*

L'Editore

L'editore ha effettuato quanto in suo potere per ottenere il permesso di riproduzione del materiale di cui non è titolare del copyright e resta comunque a disposizione di tutti gli eventuali aventi diritto.

Avvertenza per il lettore

Le informazioni riportate in questo libro sono di natura puramente divulgativa e non intendono fornire diagnosi o cure per specifici problemi di salute, né sostituirsi al parere professionale dello specialista. Il loro utilizzo è a discrezione del lettore, ma prima di operare cambiamenti radicali rispetto a terapie o comportamenti consigliati in precedenza dal proprio medico si raccomanda di consultarlo. Si ricorda che tutti i consigli espressi in queste pagine sono rivolti all'individuo sano e sono diretti al mantenimento di un buono stato di salute in termini di prevenzione. In ogni caso, è fondamentale rivolgersi a un medico competente prima di compiere nuove scelte alimentari o relative alla propria salute.

L'autrice e l'editore non sono titolati per fornire pareri o consulenze di natura medica o psicologica e si sottraggono a qualsiasi responsabilità diretta o indiretta derivante dall'applicazione o dall'uso di qualsivoglia indicazione riportata nel testo.

Inoltre l'autrice non ha alcun controllo sui prodotti raccomandati o sui siti web eventualmente legati ad essi e sui loro contenuti.

Grafica di copertina:  curvilinee

Progetto grafico e fotocomposizione:  curvilinee

Stampato presso: Petruzzi S.r.l. – Via Venturelli, 7/B – Città di Castello (PG)

Per conto della EdiSES – Piazza Dante, 89 – Napoli

www.edises.it

ISBN 978 88 6584 874 6

INDICE

Introduzione	9
<hr/>	
1 La concezione olistica della nutrizione	
<hr/>	
La scelta consapevole del proprio “stile di vita”	14
L'alimentazione naturale	17
La nutrizione naturopatica	19
• I tre “Pilastri della Naturopatia”: Causalismo, Umori, Vitalismo	21
Le costituzioni nutrizionali	24
• L'individuo carbo-sulfurico (carbonico)	25
• L'individuo fosfofluorico	27
La ricerca dell'equilibrio	29
• Il Terreno	30
• Trattare il Terreno	31
<hr/>	
2 Equilibrio acido-base per un organismo in salute	
<hr/>	
Cos'è l'acidosi metabolica	32
Alcalinità e acidità degli alimenti	36
<hr/>	
3 L'intestino: la chiave della salute	
<hr/>	
L'intestino come barriera difensiva	41
Il “sistema intestino”	42
Disbiosi fermentativa e disbiosi putrefattiva	45
Ripristinare l'equilibrio intestinale	49
• Le correzioni alimentari	49
• Pulizia, ripopolamento e riparazione del “sistema intestino”	50
<hr/>	
4 Il fegato: la centrale metabolica del nostro organismo e molto di più!	
<hr/>	
Un organo silenzioso	56
Le cause dell'affaticamento del fegato	58
Alleggerire il fegato	59
• I due passaggi della strategia disintossicante	62

5	L'infiammazione tissutale	
	Un meccanismo di difesa	66
	L'infiammazione cronica	67
	Come contrastare l'infiammazione	71
	Gli alimenti che riducono l'infiammazione	72
6	La meraviglia dell'acqua	
	Siamo fatti di acqua	74
	Le funzioni dell'acqua nel nostro organismo	75
	Il bilancio idrico	76
	Il modo più corretto di assumere l'acqua	77
	La sete	78
	Come e quando bere	79
	La disidratazione e le sue conseguenze	81
7	L'orologio interiore e il giusto ritmo	
	Il ritmo circadiano endogeno	83
8	Mettiamo il corpo in movimento	85
9	Il nuovo approccio alimentare	
	La scelta degli alimenti	87
	Il percorso dalla caloria alla molecola	87
	• L'inganno delle calorie	88
	• Come vengono trasformate le molecole	91
	La soggettività nutrizionale	92
	I nutrienti necessari	93
10	Caratteristiche e funzioni dei principali nutrienti	
	I carboidrati (glucidi)	95
	• Dove si trovano	98
	Le proteine (protidi)	98
	• Gli amminoacidi essenziali	99
	• Dove si trovano	100
	I grassi (lipidi)	101
	• Dove si trovano	103
	Le vitamine	103
	I sali minerali	107

11 La costruzione della giornata alimentare

Le regole generali	110
La “giornata alimentare”	113
• Il primo gesto della giornata: svegliamo il metabolismo!	114
• La prima colazione: il pasto più importante	114
• Il pranzo: una vera “pausa”	116
• La cena: un pasto leggero per facilitare il riposo notturno	118
• Gli “spuntini”	119
Come scegliere e cucinare gli alimenti	120
• La spesa	120
• La preparazione degli alimenti	121

12 Gli integratori alimentari

Cosa sono e a cosa servono	122
La supplementazione nutrizionale	125
Le principali categorie di integratori alimentari	126

13 Strategie di supporto all'intervento nutrizionale

La fitogemmoterapia	129
Il metodo fitogemmoterapico	130
Il drenaggio attraverso l'uso dei derivati meristemati	131
Dopo il drenaggio	133
• Ritenzione idrica	133
• Alterazioni della funzionalità epatica	134
• Stipsi e spasmi intestinali	135
• Disfunzione pancreatica	135
• Microcircolo e funzione cardiaca	135

14 La floriterapia

Le linee floriterapiche	138
Le essenze del Bush australiano	139
La solarizzazione e la preparazione delle essenze	140
Il drenaggio attraverso le essenze	140
La fase successiva al drenaggio	141
• Affrontare il cambiamento	142
• La perdita di peso	143
• Il controllo del metabolismo	143
• Il diabete mellito	144
• Le dislipidemie	144
• I disturbi cardiovascolari	145
• Lo scompenso energetico	146
• Disturbi dell'apparato gastroenterico	147
Brevi considerazioni	149

15 Gli alimenti funzionali

L'avena: il chicco alleato della salute	153
Il riso rosso fermentato	156
La soia edamame	158
La famiglia dei cavoli	160
Il pesce azzurro	162
La zucca e gli altri arancioni	165
Le noci e la frutta secca	168
I legumi: la salute in equilibrio	170
Il cioccolato	173
I germogli: una vera e propria rivoluzione alimentare	175
Gli smoothies	178

INTRODUZIONE

PERCHÉ ALIMENTARSI CORRETTAMENTE

Parlare di alimentazione oggi è diventato difficile: tutti ne parlano, a volte a sproposito. Qualcuno vi dedica un'attenzione scrupolosa, in alcuni casi eccessiva, ai limiti del salutismo ossessivo, privandosi di uno dei più grandi piaceri della vita, ovvero mangiare per il gusto di farlo, altri, invece, considerano l'atto del nutrirsi un fatto meccanico, una di quelle azioni diventate un'abitudine e alle quali, proprio per questo, non dedicano la giusta attenzione e consapevolezza compiendole in modo automatico, quasi senza rendersene conto. Ci sono poi i "cultori del cibo", coloro che vi si appassionano e che sono interessati più al suo sapore che non al nutrimento che ne possono trarre.

Il risultato è spesso una gran confusione: le teorie più disparate si mescolano alle campagne pubblicitarie e non si sa più come comportarsi.

Ciò che mi propongo attraverso queste pagine è proprio fare un po' di chiarezza: affrontare l'argomento "alimentazione" in modo semplice e senza suggerire comportamenti troppo estremi allo scopo di comprendere, per prima cosa, che cosa significa alimentarsi correttamente, cosa contengono i nutrienti che quotidianamente introduciamo nel nostro organismo attraverso il cibo, e come, al di là di alcune "regole base" valide per tutti, sia importante valutare ogni persona nel suo complesso, al fine di individuare l'alimentazione più corretta per il suo specifico caso.

Ogni volta che mangiamo, infatti, noi operiamo nel nostro organismo una vera e propria "trasformazione", perché introduciamo elementi del mondo che ci circonda e li modifichiamo fino a trasformarli, appunto, in qualcosa di utile: ecco perché mangiare deve necessariamente diventare un momento in cui il piacere può e deve mescolarsi alla cura personale, alla prevenzione delle principali malattie metaboliche e non, al mantenimento del proprio stato di benessere.

Alimentarsi correttamente richiede equilibrio e questo significa saper valutare e distinguere ciò che è bene mangiare da ciò che è dannoso o non sano; significa essere consapevoli delle regole acquisite e a volte anche saperle infrangere senza “sensi di colpa” per poi tornare a rispettarle; perché è l'alimentazione ordinaria che determina il buon funzionamento del nostro organismo, non è lo “strappo alla regola” che causa l'alterazione del metabolismo o la predisposizione alla malattia. Ciò che più conta è il comportamento di tutti i giorni, le “regole base” che riusciamo a tradurre in abitudini quotidiane.

Osservare queste regole non vuol dire rinunciare ai piaceri del cibo e della tavola: saper mangiare non significa imporsi una alimentazione triste e piena di privazioni. Al contrario, significa spesso riscoprire sapori nuovi e nuovi “modi” di utilizzare gli alimenti, imparare ad abbinarli correttamente e comprendere che l'alimentazione è lo strumento principale per aiutare il nostro organismo a trovare o mantenere quell'equilibrio che rappresenta il solo modo di tutelare la nostra salute.

In altri termini il cibo può diventare, oltre che un piacere, una sorta di vera e propria “medicina naturale”.

Tutte le medicine, tradizionali e non, concordano sul fatto che la causa principale e quindi la cura fondamentale di tutte le malattie sia basata sull'alimentazione, in particolare su un'alimentazione consapevole.

Conoscere gli alimenti che “mettiamo nel piatto” diventa un modo di prenderci cura di noi stessi: significa intervenire sulle abitudini alimentari e assumersi la responsabilità della propria salute psico-fisica e allo stesso tempo adottare un nuovo modo di pensare, senza più attendere che la soluzione ai problemi giunga dall'esterno, ma imparando ad ascoltare di nuovo noi stessi e a capire quali siano i nostri reali bisogni.

Il cibo è inoltre Cultura, si lega alle tradizioni dei vari popoli, è molto più di un semplice “carburante” che permette al nostro corpo di funzionare: è uno stile di vita che contiene un messaggio, un qualcosa che appartiene a ciascuno di noi e che abbiamo il dovere di riscoprire e interpretare alla luce delle nuove conoscenze per “costruire” in modo consapevole la nostra “Giornata alimentare”.

Un particolare sul quale desidero porre attenzione è che non è possibile immaginare una corretta alimentazione senza conoscere, almeno per sommi capi, la natura dell'organismo che si desidera nutrire, il suo funzionamento e i principali organi (il sistema digerente in particolare) che ci permettono, attraverso numerosi passaggi, di utilizzare i nutrienti.

Solo in questo modo infatti è possibile comprendere le reali necessità del nostro organismo e il modo più conveniente per soddisfarle. Ecco perché la prima parte di questo libro è incentrata su una essenziale descrizione di concetti dai quali non si può prescindere per fare scelte alimentari corrette, come la fisiologia del fegato, la natura delle specie batteriche popolanti l'intestino, i livelli di pH tissutale più adeguati.

LA CONSAPEVOLEZZA DELLA FUNZIONE DEGLI ALIMENTI

“Noi siamo ciò che mangiamo” è un detto antico, attribuito al filosofo Ludwig Feuerbach, che esprime una grande verità.

Gli alimenti che quotidianamente introduciamo nel nostro organismo influenzano notevolmente il nostro “star bene” sotto molti punti di vista: gran parte della salute e di conseguenza dell'efficienza fisica dipendono da ciò che mettiamo in tavola.

Gli alimenti hanno infatti una funzione precisa che non è soltanto quella di apportare all'organismo “nutrimento” in senso generale, ma anche di determinarne la composizione, di modularne il funzionamento, di fornire il giusto tipo di energia, che sarà diverso a seconda dello stile di vita dell'individuo.

Ogni alimento ha infatti caratteristiche specifiche che vanno al di là del suo “potere calorico” (un tempo oggetto di valutazione primaria da parte di coloro che si accingevano ad impostare un corretto regime alimentare) e che sono conseguenza della sua composizione in termini di nutrienti e non solo: alcuni alimenti, come indicano gli studi più recenti, sono addirittura in grado di determinare la sintesi di specifiche proteine da parte delle nostre cellule. A seconda del tipo di proteina sintetizzata il nostro organismo potrà trarre beneficio oppure risultare danneggiato.

Inoltre non tutte le fasi della vita, così come non tutti i momenti specifici che ciascuno di noi si trova ad attraversare, necessitano dello stesso tipo di alimentazione: è conoscenza comune che un bambino che sta crescendo e un adulto abbiano bisogno, al di là di alcune regole generali, di un tipo di apporto nutrizionale diverso, ma è anche vero che attività differenti o momenti di particolare impegno possono trarre giovamento da un tipo di alimentazione “ad hoc”, così come nel caso della predisposizione a particolari patologie o piccoli disturbi molto può fare l'apporto nutrizionale (in termini ad esempio di micronutrienti quali vitamine e sali minerali).

Ecco che essere consapevoli degli alimenti che quotidianamente scegliamo diventa importante per mantenere un buon stato di salute o per migliorare le nostre condizioni fisiche generali, dal semplice buon funzionamento dei vari apparati (in particolare quelli

legati alla depurazione) al lato emozionale che spesso si intreccia intimamente con lo stato di salute generale.

Le pagine che seguono si propongono di disegnare un quadro generale di un organismo in buona salute e fornire piccoli accorgimenti e conoscenze su come mantenere o ritrovare il benessere attraverso un uso consapevole degli alimenti.

Una piccola appendice finale rivela la “seconda natura” dell’Autrice, quella di Farmacista: verranno illustrati alcuni preparati fitoterapici in grado di coadiuvare un percorso alimentare corretto e di maggiore consapevolezza.

Infine, qualche “idea” per una cucina sana, gustosa e ricca di “alimenti buoni” nella speranza di lasciare, a chi legge, non soltanto qualche nozione utile ma anche, perché qui si parla di cibo, il ricordo di qualche sapore.

LA CONCEZIONE OLISTICA DELLA NUTRIZIONE

Il termine “olistico” deriva dal greco *hòlos* che significa, letteralmente, “totalità” e dal punto di vista filosofico indica una teoria secondo la quale un sistema non può essere spiegato esclusivamente attraverso le sue singole componenti: per una sua reale comprensione è necessario valutarlo nel complesso, tenendo quindi conto non solo delle singole caratteristiche degli elementi che lo costituiscono ma anche delle relazioni fra di esse, proprio perché in qualsiasi sistema l'insieme è sempre differente dalla somma delle singole parti.

Questa visione diventa ancora più interessante se applicata all'organismo umano, che, di per sé, appare come la maggiore espressione della variabilità e della soggettività.

Come impostare, ad esempio, una corretta alimentazione sulla base di pochi dati antropometrici (il peso, l'altezza, le circonferenze fianchi/vita/polso) senza tener conto delle molte altre caratteristiche che possono influenzare la reazione dell'organismo al cibo?

Molte “diete” sembrano non funzionare, o registrano reazioni diverse in soggetti diversi, proprio perché in realtà nessuno di noi è identico all'altro e l'alimentazione, fatte salve alcune “regole base”, va studiata osservando il singolo individuo nel complesso.

In quest'ottica diventa importante considerare aspetti in apparenza non direttamente collegati all'alimentazione, come il ritmo delle giornate, il modo di riposare, di rapportarsi all'attività fisica. Anche i “gusti” e le preferenze del soggetto possono rivelare molto sui suoi



bisogni nutrizionali: chi ha spesso “voglia” di cioccolato, ad esempio, è in molti casi carente di Magnesio, un micronutriente essenziale per il buon funzionamento di numerose reazioni metaboliche ma anche per una buona qualità del sonno, per una corretta gestione dell’ansia e per il mantenimento di una buona attività intellettuale. Ecco perché quando si pensa ad una alimentazione corretta la cosa importante è valutare tutte le componenti dell’organismo e vederle come intimamente e indissolubilmente collegate fra loro: solo in questo modo sarà possibile rispondere a tutte le esigenze in termini nutrizionali ma anche, e soprattutto, di benessere.

Un altro punto che mi preme sottolineare è che i risultati di una corretta alimentazione si avvertono dopo qualche tempo, ma i benefici incominciano, nel nostro organismo, fin dal primo giorno.

Cambiare alimentazione significa spesso cambiare stile di vita e questo non è affatto semplice, è inutile nasconderselo, ma dopo qualche tempo la sensazione di “stare meglio” sarà tale che i sacrifici saranno meno pesanti e ben si comprenderà come ne sarà valsa la pena. Il primo passo in questo senso è quello di considerare la dieta come un mezzo per vivere meglio e recuperare benessere e salute attraverso un corretto uso degli alimenti.

■ LA SCELTA CONSAPEVOLE DEL PROPRIO “STILE DI VITA”

Il termine “dieta” nella sua accezione originale (dal greco *diaita*) significa letteralmente “modo di vivere” e basterebbe questo a far comprendere quanto detto finora.

Il modo di vivere non è solo come e cosa si mangia ma è molto di più: è anche il modo in cui si organizzano le proprie giornate, il modo in cui ci si concede il riposo, il modo in cui si permette all’organismo di muoversi, ricordando che una corretta alimentazione non può prescindere da una corretta attività fisica.

Mi capita spesso di scusarmi per l’apparente banalità delle cose che dico: mangiare in modo variato, idratarsi correttamente, praticare una moderata attività fisica, concedersi un giusto numero di ore di sonno, organizzare la giornata in modo equilibrato dal punto di vista alimentare e non solo, ricordando che l’organismo possiede un bioritmo preciso per cui riposare di giorno non assume lo stesso significato del riposo nelle ore notturne così come alimentarsi prevalentemente la sera (brutta abitudine di molti) non consente di sfruttare al meglio le proprietà degli alimenti.

Le basi del benessere

- Un’alimentazione varia e bilanciata
- Una corretta idratazione
- Una moderata attività fisica
- Un sufficiente numero di ore di sonno
- Orari regolari

Eppure, proprio dietro ciò che può sembrare banale, si nasconde la base del saper vivere correttamente, la capacità di permettere al nostro organismo di sfruttare appieno tutte le risorse che esso possiede e che, credetemi, sono davvero moltissime.

Perché questo possa realizzarsi il primo passo è proprio comprendere che, come accennato in precedenza, l'organismo umano è un insieme di componenti fra loro intimamente correlate ed è importante non solo tenere in giusto conto ciascuna di esse ma anche le "interconnessioni" che le rendono un insieme in grado di funzionare così bene.

La genetica in prima battuta. Non dobbiamo mai dimenticare che anche se nel corso dei secoli il mondo intorno a noi si è evoluto moltissimo (subendo una accelerata incredibile dal secolo scorso ai giorni nostri) in realtà i nostri geni sono esattamente gli stessi dell'uomo delle caverne: ecco che nutrirsi di più nella prima parte della giornata e solo moderatamente verso sera (evitando, se possibile, di cenare troppo tardi e di continuare a "mangiucchiare" durante tutta la serata o, peggio, di notte) assume un significato importante.

L'uomo delle caverne era un cacciatore e aveva bisogno di una considerevole quantità di energia per muoversi velocemente e procurarsi la preda: a tale scopo il suo organismo era geneticamente programmato per "bruciare" tutto ciò che veniva introdotto fra il momento del risveglio e la prima metà della giornata (il momento dedicato alla caccia). Ecco che le cellule, nella prima parte della giornata, sono più portate a bruciare energia anziché assimilarla sotto forma di grasso (che rappresenta una riserva energetica).



Al contrario, durante la notte la temperatura scendeva e la necessità primaria era proprio quella di proteggersi dal freddo: ecco perché ciò che veniva introdotto a partire dalla metà della giornata veniva assimilato e trasformato in grasso, in modo da isolare l'organismo proteggendolo dal gelo.

Nonostante il progresso e i secoli trascorsi noi siamo rimasti geneticamente gli stessi e le stesse sono le esigenze del nostro organismo: per questa ragione la prima colazione dovrebbe rappresentare il pasto più importante della giornata, il pranzo dovrebbe essere equilibrato e la cena leggera, in modo da non determinare una eccessiva assimilazione dei nutrienti ma anche (vantaggio non da poco) da creare una condizione di minore affaticamento legata ai processi digestivi, permettendo al Fegato (l'organo più importante in termini di buon funzionamento metabolico) di svolgere tutte quelle funzioni di depurazione alle quali è deputato (e che come vedremo hanno luogo in prevalenza nelle ore notturne), che sono fondamentali per il mantenimento di un buon stato di salute ma che vengono ostacolate se l'organo viene sollecitato dall'ingresso di nuovo (o troppo!) cibo da gestire nel frattempo.

La Nutrizione Olistica si occupa proprio di questo: essa affonda le proprie radici nella Scienza dell'Alimentazione classica, ma tiene in conto anche ciò che proviene dalle varie discipline nutrizionali che si sono fortemente sviluppate in questi ultimi anni e che hanno portato a rivoluzionare importanti concetti alla base delle relazioni tra i cibi e il nostro organismo, tra gli alimenti e il benessere psicofisico. Essa supera in qualche modo il concetto di cibo come nutrimento per pensare agli alimenti come a quanto di meglio abbiamo a disposizione per prevenire innumerevoli stati di malattia e, soprattutto, quanto di più naturale e semplice possiamo assumere per "stare bene".

Si tratta quindi di "aprire la mente" a tutto ciò che di buono può provenire dalle varie discipline e di valutare l'organismo nel suo complesso, accettando il concetto che il beneficio che si può trarre da un alimento non è funzione solo dei nutrienti che lo compongono ma anche del modo in cui viene assimilato, e dunque del momento della giornata in cui viene introdotto, dello stato di salute del sistema intestinale a livello del quale avviene l'assorbimento, dello stato di "pulizia" dell'organismo che lo accoglie.

Nutrirsi consapevolmente significa tutto questo e molto di più e solo l'integrazione delle varie discipline nutrizionali può farci effettivamente "avvicinare" ad un modello di alimentazione corretto per ogni singolo individuo e curativo di molte specifiche patologie.

Nutrirsi consapevolmente

L'integrazione delle varie discipline nutrizionali può condurci verso un modello di alimentazione consapevole, adeguato ai bisogni specifici dell'individuo e utile nella prevenzione delle principali malattie metaboliche.

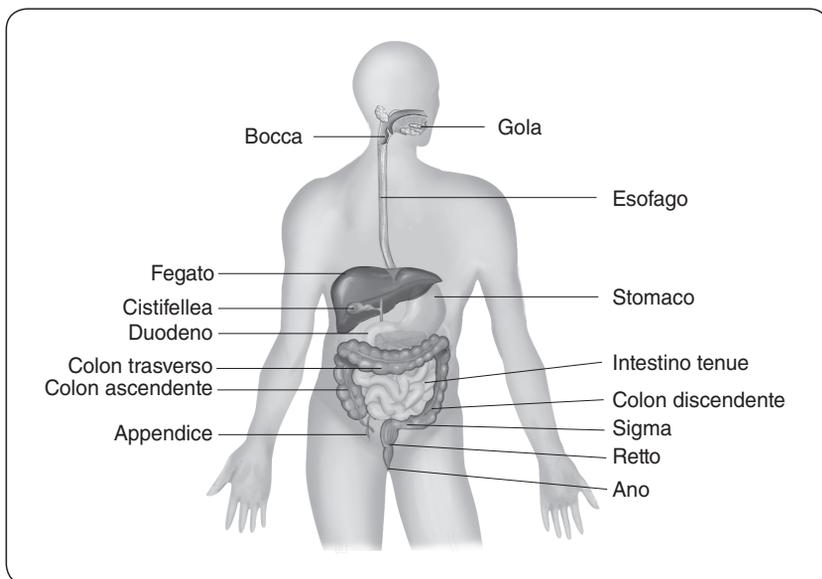
■ L'INTESTINO COME BARRIERA DIFENSIVA

Un concetto che deve sempre essere tenuto presente, e che dà la misura di quanto l'intestino sia importante per la salute dell'intero organismo, è la sua natura di organo in diretto contatto con il mondo esterno: la superficie intestinale è infatti "fuori" dall'organismo e la mucosa intestinale (la superficie di rivestimento dell'intestino) rappresenta una vera e propria "linea di demarcazione" fra il mondo esterno e l'interno del nostro organismo.

In questa particolare caratteristica dell'intestino risiedono le sue due principali funzioni, che possono anche, per certi aspetti, apparire in contrasto fra loro: quella di **barriera difensiva** da tutto ciò che dall'esterno può introdursi nell'organismo e quella di **assorbimento dei nutrienti** che, con il cibo, dall'esterno provengono.

Il vero ruolo di questo organo complesso è quindi soprattutto quello di fare "da filtro", oltre che da linea di separazione, rispetto al mondo esterno: qui viene infatti scelto che cosa deve fare il suo ingresso nell'organismo (in particolare i nutrienti) e che cosa è bene rimanga fuori. Proprio a questo scopo l'intestino è dotato di un suo specifico sistema immunitario (il GALT) il cui buon funzionamento è vitale per garantire che batteri o sostanze estranee ad esso non si introducano nell'organismo generando disequilibri o addirittura patologie. Il GALT rappresenta circa il 70% del nostro intero sistema immunitario e questo è sufficiente a darci una misura di quanto esso sia importante.

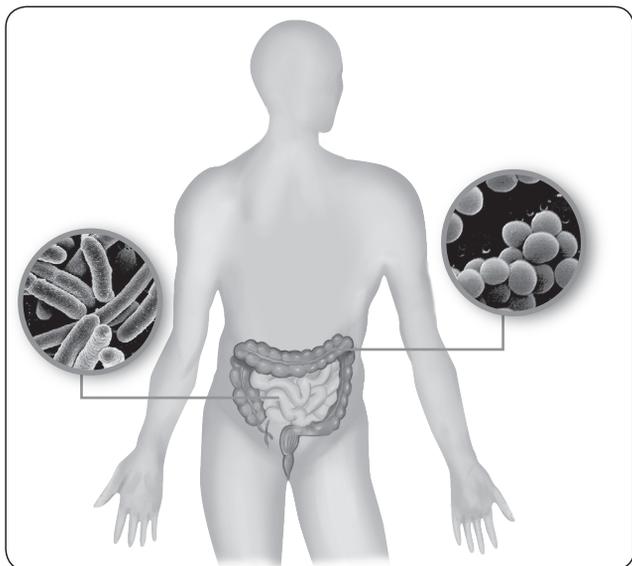
Ecco perché un buon funzionamento dell'intestino risulta fondamentale per la salute dell'intero organismo e perché il suo stato di equilibrio costituisce, dopo l'equilibrio acido-base, il secondo "elemento cardine" per l'impostazione di un corretto stile alimentare e di vita.



☉ L'apparato digerente

■ IL “SISTEMA INTESTINO”

Si sente spesso parlare dell'organismo umano come di un vero e proprio “ecosistema” e la definizione è assolutamente corretta dal momento che è popolato da un elevato numero di microrganismi (secondo alcune teorie il numero delle cellule batteriche presenti in un essere umano eguaglierebbe, o addirittura supererebbe, quello delle cellule costituenti l'organismo stesso).



Se infatti è vero che nasciamo “germ free” (liberi da germi) è altrettanto vero che la “colonizzazione” delle specie microbiche nei confronti del nostro organismo inizia con il primo vagito e i primi microrganismi vengono trasmessi al neonato proprio dalla madre con la quale si trova a stretto contatto nei momenti immediatamente successivi alla nascita.

La cute per prima risulta popolata da un certo numero di microrganismi, ma se ne osservano anche a livello di altri distretti, in particolare dell'intestino, al punto che sarebbe

più corretto riferirsi ad esso come ad un vero e proprio “sistema”. L'intestino infatti non è costituito soltanto da una sorta di “tubo”, diversamente strutturato a seconda del tratto preso in considerazione, a livello del quale si attuano i vari processi di digestione, assorbimento ed eliminazione dei nutrienti, ma è a tutti gli effetti un piccolo “mondo” del quale fa parte una nutrita “popolazione” formata da microrganismi e definita come normale flora batteri-

Processo digestivo

Il processo digestivo ha inizio nella bocca dove il **cibo** incomincia ad essere sminuzzato attraverso la masticazione e mescolato con la saliva fino ad essere trasformato in un blocco che prende il nome di **bolo**. Il bolo viene inghiottito, attraversa l'esofago e fa il suo ingresso nello stomaco che ne mescola e degrada la componente proteica fino a fargli assumere la consistenza di una zuppa densa che viene chiamata **chimo**. La digestione viene completata nell'intestino tenue e gli elementi nutritivi vengono assorbiti attraverso le sue pareti. Il materiale non assorbito passa nell'intestino crasso che ha la funzione di formare le feci che vengono poi espulse attraverso l'ano.

Le cause possono essere molteplici, ma molto spesso sono **cause nutrizionali**, come una alimentazione povera di cibi freschi, in particolare di frutta e verdura (dalle quali i microrganismi traggono nutrimento in termini di vitamine e sali minerali), combinazioni alimentari errate che non facilitano il transito intestinale (alimentazione povera di fibre) o con abbinamenti che rendono lento il processo digestivo costringendo gli alimenti a permanere per troppo tempo all'interno del tratto digerente con una conseguente "confusione" dei vari processi metabolici, oppure un eccesso di alimenti raffinati (zuccheri semplici) che apportano molte calorie ma scarso nutrimento (sono poveri di vitamine e sali minerali), o, ancora, un eccesso di alimenti conservati o "già pronti" e ricchi di additivi, che sono sostanze estranee che l'organismo non riconosce e che in qualche modo possono "mettere in difficoltà" la barriera intestinale.

A queste cause nutrizionali si aggiungono poi le **cause comportamentali** come l'abuso di farmaci (a volte purtroppo necessario per condizioni patologiche che richiedono cure importanti), in particolare antibiotici, chemioterapici, antinfiammatori; una scarsa attività fisica (che non favorisce il corretto transito intestinale); una non corretta masticazione (che comporta una digestione più lenta e incompleta oltre all'ingestione di aria che crea anse intestinali e favorisce i processi fermentativi); periodi di stress prolungato (l'intestino è spesso definito come il "secondo cervello" e su di esso hanno diretta influenza tutte le emozioni); uno stato di acidosi metabolica.

■ DISBIOSI FERMENTATIVA E DISBIOSI PUTREFATTIVA

Lo stato di disordine che si viene a creare nell'intestino altera in particolare le specie simbiotiche che appartengono di norma a **due categorie principali**, quelle di **tipo fermentativo** e quelle di **tipo putrefattivo**.

Se l'alimentazione è equilibrata e l'intestino in condizioni di eubiosi, le specie fermentative e putrefattive sono in equilibrio fra loro e si "tengono a bada" vicendevolmente, producendo ciascuna sostanze che impediscono l'eccessiva proliferazione dell'altra.

Se però si manifesta, per tutte le cause che sono già state accennate, ma in particolar modo per una alimentazione non ben bilanciata, una condizione di disbiosi, ecco che una delle due specie (a seconda del tipo di alimentazione) prende piede sull'altra determinando l'insorgere di disturbi caratteristici.

Le specie di tipo fermentativo hanno una predilezione per i carboidrati i quali subiscono un processo digestivo che innesca una serie di reazioni chimiche (note appunto come "fermentazione") che

Disbiosi di tipo fermentativo

Causata da una dieta troppo ricca in carboidrati si manifesta con gonfiore e tensione addominale dovuti alla produzione di una eccessiva quantità di gas.

Disbiosi di tipo putrefattivo

Causata da una dieta eccessivamente ricca in proteine animali si manifesta con sintomi vari quali stipsi, stanchezza, nausea, dovuti a materiale che ristagna nell'intestino.

portano allo sviluppo di gas intestinali responsabili di gonfiore e tensioni addominali anche dolorose. Ecco perché dopo un pasto particolarmente ricco di carboidrati, quando ad esempio si mangia la pizza o si assumono quantità importanti di frutta, può accadere di sentire l'addome gonfio e "borbottante".

Le specie di tipo putrefattivo hanno invece una spiccata preferenza per le proteine, le quali subiscono un processo digestivo diverso che non comporta la produzione di gas intestinali ma determina un accumulo di materiale, in particolare modo all'interno del colon, che può portare in alcuni casi anche ad una

alterazione della funzionalità epatica e pancreatica.

In questi casi non è tanto il gonfiore il sintomo maggiormente riferito, ma piuttosto un cattivo funzionamento dell'intestino: normalmente stipsi accompagnata da una sensazione di "fastidio" a sinistra, in corrispondenza del colon discendente, e in alcuni casi anche stanchezza, sensazione di "non digerire bene", nausea. Inoltre questi soggetti manifestano predisposizione ad alcune infezioni, in particolare quella da Candida.

È quindi possibile distinguere fra disbiosi di tipo fermentativo e disbiosi di tipo putrefattivo: nel momento in cui ci si accinga a voler correggere un certo tipo di alimentazione per riequilibrare un sistema intestino alterato è fondamentale cercare di capire quale dei due tipi ci troviamo davanti perché si tratta di due quadri completamente diversi che hanno anche origini e soluzioni comportamentali diverse.

Nel primo il soggetto parla di "gonfiore" (spesso accentuato alla sera) e la disbiosi trae di solito origine da un eccesso di carboidrati, nel secondo caso di stipsi o di alvo alterno (stipsi alternata a diarrea) e di "fastidio alla pancia" e l'origine della disbiosi è di solito individuabile in un eccesso di proteine animali.

Ciò che è importante ricordare è che entrambe sono generate da un eccesso che deve essere corretto, in prima battuta attraverso l'alimentazione e una corretta integrazione (ne parleremo più avanti), ma anche attraverso una serie di indicazioni comportamentali da dare al soggetto.

Nel primo caso, ad esempio, è importante comprendere che non esistono "alimenti che fanno gonfiare" (nemmeno i legumi, spesso ritenuti i maggiori responsabili di questo sintomo), ma che ci sono degli eccessi che possono portare l'intestino ad uno stato di

modo da agire a tutti i livelli per garantire a quest'organo così prezioso uno stato di salute che non può che tradursi in una condizione di benessere percepito dall'intero organismo.

■ ALLEGGERIRE IL FEGATO

Abbiamo visto che, insieme ad una correzione dell'acidosi tissutale e ad un trattamento della disbiosi intestinale, l'alleggerimento del fegato rappresenta il terzo punto cardine per chi desidera intraprendere un percorso finalizzato ad uno stile di vita più sano e al ritrovamento del benessere personale.

Come nel caso della disbiosi, è bene comprendere che un po' di sovraccarico epatico è normale nella maggior parte degli individui proprio perché le cause sono veramente molto comuni. Bene allora procedere con un po' di pulizia di questo organo così importante in modo da essere sicuri che il metabolismo funzioni correttamente.

Anche in caso di soggetti sani è dunque una buona abitudine, un paio di volte all'anno per un periodo di un mese circa, procedere ad una **pulizia epatica**. Questo nel tempo può dare grandi benefici nel prevenire l'affaticamento dell'organo.

I periodi più indicati sono sicuramente le "stagioni di passaggio" (primavera e autunno), momenti in cui tutto l'organismo, ma in particolare l'apparato digerente, si trova un po' in difficoltà.

Come nel caso dell'intestino il primo passo è quello di impostare una alimentazione che permetta al fegato di lavorare a "regime ridotto" per qualche tempo: eliminare gli alimenti ricchi di grassi, in particolar modo quelli di origine animale, evitando condimenti come burro e margarina, piatti o dolci troppo elaborati oltre a formaggi fermentati, funghi e melanzane. Eliminare gli alcolici in generale e i superalcolici in particolare.

Ci sono poi alimenti che invece favoriscono l'alleggerimento del fegato perché forniscono nutrienti utili per i processi di disintossicazione e soprattutto non caricano in modo eccessivo i processi digestivi. Tra essi: la segale, i fagioli azuki, gli spinaci, il formaggio caprino, l'arancio, il limone, i carciofi, il tarassaco, l'ananas, le fragole, il pompelmo.

Importantissimo anche l'orario dei pasti, soprattutto di quello serale, che a rigore dovrebbe essere consumato almeno entro le otto di sera (impossibile pretendere, ma al fegato farebbe un gran bene, che l'orario della cena coincidesse con il calare del sole) e soprattutto evitare di

Gli "alimenti buoni" per il fegato

Alcuni alimenti sono in grado di favorire una buona depurazione epatica, da un lato non caricando in modo eccessivo i processi di digestione, dall'altro fornendo sostanze utili alla disintossicazione: segale, fagioli verdi, azuki, spinaci, yogurt, formaggio caprino, arancia, limone, pompelmo, ananas, fragole, carciofo, tarassaco.

mangiare in tarda serata o, addirittura, durante la notte: dalle 23 alle 5 del mattino infatti il fegato riposa per ritrovare le energie necessarie durante il giorno per svolgere appieno il suo lavoro. Se invece durante queste ore i processi digestivi lo costringono ad un surplus di attività, il fegato comincia a “lavorare in riserva” compiendo sempre con maggior fatica le proprie funzioni.

Importante, infine, assumere quotidianamente una giusta quantità di acqua, sorseggiandola nell’arco dell’intera giornata e non introducendola in un’unica soluzione, in modo che le tossine vengano eliminate attraverso i reni e le vie urinarie oppure attraverso la bile e, quindi, l’intestino; se invece l’apporto idrico è insufficiente il rischio è che le tossine rimangano ferme a livello della matrice extracellulare causando ritenzione idrica e stati di intossicazione generale. È consigliabile, inoltre, vigilare sul metabolismo: il fegato, come già detto, svolge un ruolo centrale nel metabolismo lipidico e glucidico ed è quindi bene verificare che parametri come glicemia, colesterolo e trigliceridi siano nella norma.

Naturalmente la raccomandazione di masticare in modo adeguato e alla giusta velocità e quella di seguire una moderata attività fisica sono, per quanto generiche, molto importanti.

In particolare l’attività fisica incide sulla salute del fegato più di quanto si possa pensare dal momento che, lo ripetiamo, questo organo gioca un ruolo centrale nel metabolismo e proprio i processi metabolici vengono stimolati dalla pratica di una moderata ma costante attività fisica (sono sufficienti anche solo 20-30 minuti di camminata piana al giorno). La circolazione del sangue nei vasi risulta infatti ottimizzata in particolar modo a livello sottodiaframmatico dove appunto il fegato risiede: questo si traduce in un miglioramento di tutte le sue funzioni che hanno un carattere prettamente circolatorio (drenaggio di tossine ma anche immissione in circolo di vitamine, colesterolo e ormoni).

Il movimento ha inoltre una importante ricaduta sul piano mentale e psicosomatico determinando una riduzione dello stress e delle tensioni nervose che inevitabilmente si accumulano durante la giornata.

Le attività fisiche da prediligere sono quelle di tipo aerobio e che favoriscono il rilassamento della muscolatura come, appunto, la camminata piana o il nuoto dolce seguiti magari da un po’ di stretching.



IL NUOVO APPROCCIO ALIMENTARE

■ LA SCELTA DEGLI ALIMENTI

Fino ad ora abbiamo delineato quelle che potremmo definire le “basi del percorso alimentare”: vale a dire ciò che è importante fare per preparare l’organismo a ricevere i nutrienti in modo corretto, ad elaborarli e ad utilizzarli per produrre l’energia necessaria per svolgere tutte le sue funzioni.

Il passo successivo è quello di scegliere.

Scegliere gli alimenti giusti: quelli che possono essere utilizzati in modo ottimale, che non determinino né sovraccarico né carenza, in altre parole il “carburante” più idoneo a far funzionare la meravigliosa macchina che è il nostro organismo.

Ad alcuni di loro abbiamo già fatto cenno nelle pagine precedenti, in quelle che seguono chiariremo meglio la funzione dei singoli nutrienti e proveremo ad orientarci nella scelta e nella loro “organizzazione” nell’ambito del singolo pasto e dell’intera giornata.

■ IL PERCORSO DALLA CALORIA ALLA MOLECOLA

Una delle domande più frequenti che ci si sente fare quando si propone un piano alimentare è quella che riguarda il numero delle calorie giornaliere corrispondenti. La risposta, un po’ provocatoria, che sono solita dare è “non lo so!”.



La definizione di caloria

La “caloria” è un’unità di misura definita dalla quantità di calore necessaria per portare la temperatura di un grammo d’acqua distillata da 14,5 °C a 15,5 °C, alla pressione atmosferica normale.

In realtà non sarebbe complicato calcolarlo, ma si tratta di un concetto completamente superato. La caloria è una unità di misura comunemente utilizzata per definire il contenuto energetico degli alimenti e per “costruire” la giornata alimentare sulla base del fabbisogno calorico dell’individuo (valutato, quest’ultimo, tenendo conto di una serie di parametri quali il sesso, l’età, l’altezza, il

tipo di attività svolta). Senza troppo dilungarci, fino a non molto tempo fa (ma in molti casi ancora oggi) per calcolare il fabbisogno nutrizionale di una persona ci si avvaleva semplicemente di formule (una delle più utilizzate è la “*Formula di Harris e Benedict*”) la cui risultante, basandosi sui parametri sopra elencati, indicava di quante calorie necessitasse il soggetto per ricevere dagli alimenti un corretto apporto nutrizionale. A questo punto si “compilava” una sorta di elenco di alimenti consentiti distribuendoli nell’arco della giornata fino a raggiungere il numero di calorie totali ottenuto attraverso la formula.

Nel caso di un’alimentazione finalizzata alla perdita di peso, ad esempio, la “strategia” consisteva nel definire il fabbisogno calorico ed impostare un’alimentazione corrispondente ad un numero di calorie inferiore rispetto a quello calcolato, in modo da “stimolare” l’organismo, che a questo punto si trovava “in deficit” rispetto al proprio fabbisogno, a “consumare” le riserve rappresentate dal tessuto adiposo, determinando in questo modo il calo ponderale desiderato. Si tratta di un approccio purtroppo ancora molto utilizzato, motivo per cui si sente spesso parlare di diete caratterizzate da un certo numero di calorie, ma gli studi più recenti suggeriscono un orientamento completamente diverso.

L’inganno delle calorie

Il conteggio delle calorie prende origine da una sorta di “equivoco” cui per molto tempo non si è fatto caso: quello di considerare l’organismo umano come uno strumento meccanico.

Il valore calorico da assegnare ad un alimento viene calcolato infatti sulla base di un procedimento che prevede di inserire una quantità nota (100 grammi) dell’alimento in questione all’interno di un calorimetro (uno strumento puramente meccanico) nel quale l’alimento viene ossidato. Il calore liberato dalla combustione tra l’ossigeno, il carbonio e le restanti componenti dell’alimento (ovvero l’energia termica prodotta) viene registrato e quantificato. In questo modo viene calcolato il numero di calorie liberato da 100 grammi del singolo alimento. Non si tiene però conto, in questa valutazione, del fatto

che all'interno dell'organismo la processazione dell'alimento è ben diversa. Ciò che introduciamo non viene infatti "bruciato" ma sottoposto a processi digestivi che comportano la sua scomposizione nelle unità da cui esso è costituito (le "molecole"), quindi utilizzato in parte per produrre energia (di conseguenza effettivamente "bruciato"), in parte per costruire nuovi elementi (altre molecole), in parte stoccato nei tessuti di riserva, in particolare nel tessuto adiposo. Si tratta dunque di processi complessi e articolati che richiedono un percorso ben diverso rispetto alla semplice introduzione dell'alimento in un calorimetro e alla sua combustione, soprattutto richiedono energia che se da un lato viene fornita attraverso l'alimento, dall'altro viene consumata per renderlo fruibile da parte dell'organismo. È solo da questo bilancio, e non semplicemente misurando l'energia rilasciata da un calorimetro, che potremo trarre l'effettivo valore energetico, che possiamo anche continuare a chiamare "calorico", di un alimento: infatti, a seconda della composizione dello stesso (in termini di struttura chimica) saranno estremamente diversi non soltanto gli apporti energetici, ma anche i fabbisogni al fine di renderlo fruibile dall'organismo.

Ecco dunque che possiamo affermare, in termini forse un po' provocatori, che **all'interno del corpo umano le calorie di fatto non esistono**: esistono invece molecole che vengono introdotte, trasformate e utilizzate secondo le esigenze dell'organismo.

È proprio sulla natura di queste molecole che dobbiamo concentrarci per impostare una corretta alimentazione: dalla loro struttura (in particolare dal bilancio fra energia contenuta ed energia utilizzata per la loro trasformazione) discende direttamente l'energia chimica effettivamente fornita all'organismo, perché esso non è una macchina termodinamica ma un insieme di reazioni che vengono definite come metabolismo. Per fare un esempio pratico: un piatto di pasta condita con olio di oliva e pomodoro fresco, dal punto di vista calorico, può essere equiparato a circa due bicchieri di vino. Ma ciò che viene fornito all'organismo in termini di nutrienti non è nemmeno lontanamente paragonabile: nel primo caso si apportano carboidrati complessi (ne vedremo più avanti la definizione), che vengono assorbiti con gradualità e che vanno a "nutrire", *in primis*, due organi importanti come il cervello e i globuli rossi, proteine, che vengono trasformate in amminoacidi in grado di mantenere il

La definizione di molecola

Dal punto di vista chimico, una molecola (dal latino "molecula" ovvero "piccola quantità") è la combinazione di due o più atomi uniti fra loro da un legame fatto di energia.

Le molecole rappresentano le più piccole unità strutturali di un composto, nel nostro caso di un alimento, che quindi è costituito non da energia termica in senso astratto ma da molecole.

Si tratta di un concetto fondamentale nella valutazione dell'apporto energetico dell'alimento stesso.



giusto tono della massa magra, vitamine, che consentono una corretta ottimizzazione delle reazioni metaboliche, fibra, che migliora il transito intestinale e regola e ottimizza gli assorbimenti. Nel caso del vino, dal punto di vista nutrizionale, introduciamo poco o nulla: zuccheri semplici, che verranno troppo rapidamente utilizzati per produrre poca energia, qualche vitamina estremamente diluita, un po' di resveratrolo (un potente antiossidante, è vero, ma anch'esso molto diluito, al punto che, per poterne beneficiare sul serio, il nostro organismo necessiterebbe di circa sei litri di vino rosso al giorno...).

Proviamo a fare un altro esempio, questa volta in termini di “numeri”: un grammo di zucchero contiene circa 4 Kcalorie, al pari di un grammo di proteine, ma mentre per utilizzare il primo l'organismo spende pochissima energia, e di conseguenza la maggior parte di quelle quattro calorie viene assimilata, per utilizzare il secondo ne spende più del doppio, pertanto nel processo digestivo viene addirittura consumata energia. Davvero non è la stessa cosa!

Il cibo è dunque composto da molecole nutritive, ciascuna con una struttura e una funzione specifica, che diventano parti costitutive dell'organismo: la funzione dell'alimentazione è proprio quella di assicurare un apporto corretto di tali molecole (sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo) in modo che ogni singola cellula possa ricevere una giusta quantità di ossigeno, acqua, vitamine, sali minerali, glucosio, amminoacidi, così da poter ottemperare alle funzioni cui essa è deputata.

Sono le molecole, e non le calorie, a “dialogare” con il nostro organismo: su di esse va concentrata la nostra attenzione.

Nelle pagine seguenti ci impegneremo proprio in questo senso: faremo un breve “viaggio” fra le molecole, scoprendone la diversa natura e i diversi utilizzi, in modo da scegliere con cura gli alimenti con i quali componiamo i nostri pasti non soltanto in termini di quantità (per la quale le calorie possono comunque continuare a fornirci parziali ma utili indicazioni) ma anche e soprattutto di qualità.

In ultimo, mi sembra importante ricordare che lo stesso “numero di calorie” fornito all'organismo in momenti diversi della giornata

GLI ALIMENTI FUNZIONALI

Il cibo rappresenta da sempre non soltanto una fonte di nutrimento ma anche un modo per aver cura di se stessi. Alimenti benefici, alimenti utili in caso di particolari patologie, alimenti che devono essere evitati: da sempre ne sentiamo parlare.

Oggi ciò che per i nostri nonni era cultura ed esperienza tramandata a voce di generazione in generazione è spesso confermato dalla scienza: sono infatti numerosi gli studi che evidenziano un ruolo protettivo di alcuni alimenti nella prevenzione di alcune malattie.

Le proprietà dei cibi sono tante e tali che ogni indisposizione trova in essi riscontro ma non solo: la ricerca in campo genetico e molecolare ha dimostrato che il cibo non è soltanto nutrimento ed energia ma anche “informazione” in grado di arrivare a livello cellulare e di influenzare i processi attraverso i quali vengono regolati il metabolismo e tutte le funzioni vitali.

Ecco perché è importante scegliere alcuni alimenti ed evitarne altri, tanto nell'impostare una alimentazione attraverso cui preservare uno stato di benessere e prevenire le principali malattie metaboliche, quanto nell'intraprendere un percorso per ritrovare il benessere perduto o ridurre il disagio legato ad alcune patologie. Gli alimenti, infatti, possono fare da supporto ad un intervento di medicina naturale o ad eventuali terapie prescritte dal medico.

In questo senso si sente oggi parlare di **Alimenti Funzionali** (*Functional Foods*).

Il termine è stato utilizzato per la prima volta negli anni ottanta in Giappone per indicare alimenti nei quali siano presenti molecole con proprietà benefiche e protettive per l'organismo.

Si tratta di alimenti che rivestono un ruolo chiave nella pratica nutrizionale, perché, se assunti con regolarità nell'ambito di un regime alimentare equilibrato, sono in grado di svolgere un'azione preventiva nei confronti di numerose patologie.

Secondo il legislatore, affinché un alimento possa rientrare in questa categoria, al di là delle caratteristiche nutrizionali, ne deve essere scientificamente dimostrata la capacità di influire positivamente su una o più funzioni fisiologiche contribuendo a preservare o migliorare lo stato di salute e benessere e a ridurre la possibilità di insorgenza di patologie legate al regime alimentare.

Ecco il motivo per cui ciò che mettiamo in tavola è così importante: alcuni alimenti, assunti con regolarità, possono avere una vera e propria funzione curativa in modo del tutto simile a quanto, in maniera più veloce (e a volte è proprio questa velocità che li rende necessari), possono fare gli integratori alimentari.

Un esempio per tutti: esiste un test genetico, che oggi viene praticato in molti centri oftalmologici, per stabilire se chi abbia un parente di primo grado affetto da maculopatia degenerativa sia portatore del rischio di sviluppare la stessa malattia. Intervenire su questi soggetti in maniera preventiva attraverso una alimentazione ricca di cibi a carattere antiossidante significa prevenire, o quantomeno rallentare in modo significativo, l'eventuale comparsa della malattia.

Una precisazione importante è che gli Alimenti Funzionali sono una cosa diversa dagli "Alimenti Dietetici", che sono destinati ad individui portatori di specifiche patologie (e quindi prescritti da medici specialisti).

Se



Possono invece essere "supplementati" ovvero essere prodotti in condizioni tali da arricchire alcune delle componenti in essi naturalmente presenti (un esempio comune è quello delle patate arricchite di selenio).

Al di là di questi casi particolari di cui non ci occuperemo è invece interessante, e a mio avviso persino affascinante, constatare (ed è quello che a me capita nel lavoro di tutti i

giorni) come sia importante conoscere gli alimenti che mettiamo nel piatto per essere consapevoli del "potere del cibo" che può davvero "diventare medicina".

Le pagine che seguono e che concludono questo scritto non vogliono essere un "ricettario" né una "scuola di cucina": esse prendono in considerazione alcuni Alimenti Funzionali che sarebbe bene introdurre con regolarità nella nostra dieta e ne illustrano le proprietà insieme a qualche "idea" per prepararli e far sì che diventino non solo "utili" alla nostra salute ma anche "buoni" e gustosi.

Note importanti

Le ricette riportate non sono di mia invenzione né originali. Si tratta di ricette spesso note, normalmente reperibili sul web o semplicemente parte della mia personale cultura o frutto della "consulen-

■ IL CIOCCOLATO

I semi dell'albero del cioccolato (*Theobroma cacao*) vennero utilizzati per la prima volta nel 600 a.C. dal popolo maya che ne ricavava, mescolandoli, dopo averli tostati, ad acqua e spezie (peperoncino, vaniglia e pepe), una bevanda dalle proprietà toniche in grado di supportare il benessere psicofisico migliorando la resistenza alla fatica e stimolando la forza fisica e mentale.



In Italia (e qui mi perdonerete

una punta di orgoglio campanilista) il cioccolato iniziò ad essere prodotto nel 1600 a Torino, considerata a buon titolo ancora oggi una delle “capitali” di questa prelibatezza, diffondendosi poi rapidamente in tutto il mondo.

Me è davvero possibile che un qualcosa di così “goloso” sia anche benefico per l'organismo?

A dispetto di coloro che sostengono che “tutte le cose buone o fanno ingrassare o sono reato o fanno male”... ebbene sì!

Con moderazione ed equilibrio, naturalmente, come deve essere per tutte le cose, il cioccolato è davvero un alimento prezioso: contiene sostanze psicoattive, la caffeina e la teobromina in particolare, che sono in grado di stimolare la funzione muscolare oltre che il respiro e l'attività cardiaca.

Nel cioccolato sono inoltre presenti dei potenti antiossidanti, i polifenoli (ne abbiamo già parlato e ancora ne parleremo), in particolare flavonoidi (catechine ed epicatechine), in grado di rallentare i processi di invecchiamento dei tessuti e di migliorare la resa generale del metabolismo.

I benefici del cioccolato sono dunque molti ma i più importanti sono quelli legati al sistema cardiovascolare: la sua regolare e moderata assunzione arriva a migliorare la funzione endoteliale (l'endotelio è lo strato che riveste i vasi sanguigni) e la circolazione sanguigna in generale.

Attenzione però: in tutti gli studi si parla di **cioccolato fondente almeno al 70%**, gli stessi effetti benefici non sono attribuiti, ad esempio, al cioccolato al latte. Le proteine del latte infatti contrastano l'assorbimento dei flavonoidi che, come già visto, possiedono importanti proprietà antiossidanti, un particolare che deve essere tenuto a mente anche quando consumiamo il cioccolato insieme, ad esempio, ad un bicchiere di latte. Nulla accade invece se lo si accompagna con bevande vegetali come il latte di soia, farro, avena, riso.

Il cioccolato fondente non contiene colesterolo (è un alimento vegetale!) e non ha funzioni eccitanti dal momento che la quantità di caffeina in esso presente è davvero minima ma, grazie alla teobromina, è un ottimo tonico cardiaco.

Il cioccolato possiede inoltre una considerevole quantità di magnesio (300 mg in 100 g), sale minerale importantissimo per la nostra salute.

Uno degli inconvenienti di tale alimento è rappresentato dall'elevato valore calorico, ma basta consumarlo con moderazione e scegliere quello nel quale realmente siano contenute le sostanze sopracitate.

Attenzione dunque alle etichette, evitando di acquistare prodotti in cui siano presenti proteine del latte, caramello, dolcificanti vari.

Anche per coloro che "sono a dieta" un quadretto di cioccolato nero fondente alla sera, magari accompagnato da una tisana, può rappresentare una piccola consolazione per affrontare meglio i sacrifici della giornata.

BARRETTE AI CEREALI E CIOCCOLATO

Ingredienti (per 10 barrette)

- 180 g di avena in fiocchi
- 20 g di pistacchi sgusciati
- 180 g di cioccolato nero fondente
- 20 g di cranberry (frutti disidratati)
- 1 cucchiaio raso di olio di sesamo
- 100 g di miele

Tritare grossolanamente i pistacchi. Mettere sul fuoco un pentolino di medie dimensioni riempito per metà di acqua, appena comincia l'ebollizione porvi all'interno un pentolino più piccolo e scaldare il miele a bagnomaria per renderlo fluido. Aggiungere quindi i fiocchi di avena, i pistacchi tritati e i mirtilli rossi. Mescolare per qualche minuto con un cucchiaio di legno fino ad ottenere un composto omogeneo.

Spennellare con l'olio di sesamo due fogli di carta forno, utilizzare il primo per rivestire una teglia e versarvi il composto e il secondo per coprire. Con l'aiuto di un mattarello portare il composto ad uno spessore di un centimetro circa e, servendosi di una spatola o un coltello, regolarizzare i bordi. Cuocere in forno ventilato a 130° per 30 minuti. Lasciar intiepidire e tagliare il blocco in barrette. Nel frattempo sciogliere a bagnomaria il cioccolato, versarlo in una pirofila e, una volta intiepidito, intingervi un lato delle barrette; quindi trasferire le barrette su un tagliere in legno con il lato intinto rivolto verso l'alto.

Far raffreddare (se necessario in frigo) e avvolgere in carta stagnola (possono essere consumate nell'arco di 7 giorni).



Le costituzioni nutrizionali, l'**inganno delle calorie**, l'equilibrio acido-base dell'organismo, le **strategie disintossicanti** per il fegato e l'intestino, gli **alimenti funzionali** e le loro proprietà curative.



IL BUON CIBO COME **MEDICINA NATURALE**
PER **STAR BENE** NEL CORPO E NELLA MENTE.



www.edises.it
info@edises.it



€ 12,00

ISBN 978-88-6584-874-6



9 788886 584874 6