

Dott. Giorgio Borsino

*Vita lunga e sana
con una giusta
alimentazione*

Impaginazione elettronica: Andrea Romano

Vita lunga e sana con una giusta alimentazione (1)

Autore: Dott. Giorgio Borsino

Impaginazione elettronica: Andrea Romano

Ippocrate diceva nel 460 A.C.: *“Se qualcuno desidera recuperare la salute bisogna innanzitutto chiedergli se è pronto a eliminare le cause della sua malattia. Solo allora è possibile aiutarlo.”*(2)

Il filosofo Cartesio affermava :

“Per giungere alla verità l'uomo deve svincolarsi da tutte le nozioni che ha ricevuto e deve ricostruire nuovamente e dalla base tutto il sistema delle proprie conoscenze”. (3)

Questo concetto è importante per riuscire a liberarsi da cattive conoscenze e abitudini che si sono accumulate nei millenni nei riguardi dell'alimentazione dell'uomo.

L'uomo si è allontanato sempre di più dal cibo che i nostri antenati preistorici utilizzavano e sono aumentati i consumi di alimenti trattati con le moderne tecniche di agricoltura, allevamento ed industria.

E qui sono arrivati i nostri guai; mi spiego con un esempio.

A nessuno di noi verrebbe in mente di fare il pieno con il gasolio in un'auto ideata per funzionare a benzina.

Dato che la buona salute del nostro organismo è più importante di quella della nostra automobile, mi pare essenziale determinare quali sono gli alimenti che ci fanno stare bene e quelli che dobbiamo evitare.

“Se l'alimentazione è scorretta, la medicina non funziona. Se l'alimentazione è corretta, la medicina non serve.” Proverbio ayurvedico. (4)

La longevità di un individuo deriva dall'associazione tra fortunate combinazioni genetiche e sani stili di vita (restare fisicamente attivi, nutrirsi in modo parco ed equilibrato, avere una buona vita sociale e così via). Tutto ciò non si potrà mai

brevettare e sintetizzare in una pillola. (5)

Del cibo di cui ci nutriamo e che introduciamo nel nostro corpo, sappiamo nulla o poco e spesso in maniera confusa. Del cibo non ci preoccupiamo più, salvo quando origina dei disturbi e ci condiziona la vita. Riappropriarci di questo valore è invece necessario per capire chi siamo, da dove veniamo e (anche) dove vorremmo andare.

Per sapere quali sono i cibi sani, cioè la benzina per il nostro motore, dobbiamo ritornare indietro nel tempo e vedere come si nutrivano gli uomini preistorici e da ciò scoprire le variazioni dell'alimentazione nel corso dei secoli. (6)

Da quando il nostro genere homo si è differenziato dalle scimmie antropomorfe circa 5 milioni di anni fa, i numerosi predecessori dell'uomo, homo habilis, homo erectus, homo ergaster, homo heidelbergensis, homo neandhertalensis e l'homo sapiens stesso, comparso sulla terra circa 200.000 anni fa, hanno assunto lo stesso tipo di cibo.

I nostri antenati erano nomadi, raccoglitori e cacciatori insieme, il che significa che si nutrivano di cereali selvatici, frutta, legumi e semi vari, miele, carne e pesce. (7)

Si può affermare quindi con certezza che l'uomo si distingue dalle scimmie per il regime alimentare: mentre le scimmie si nutrono di frutti, foglie e bacche, raramente di carne, l'uomo mangia anche la carne e il pesce.

Il regime alimentare è strettamente legato alle caratteristiche del suo apparato digerente e ai suoi denti. (8)

L'apparato digerente è molto più lungo di quello dei carnivori perché le sostanze nutritive contenute nei vegetali vengono assorbite lentamente.

I denti dell'uomo sono costituiti da un numero elevato di premolari e molari indice di lenta masticazione e triturazione del cibo.

I canini sono solo due e molto piccoli.

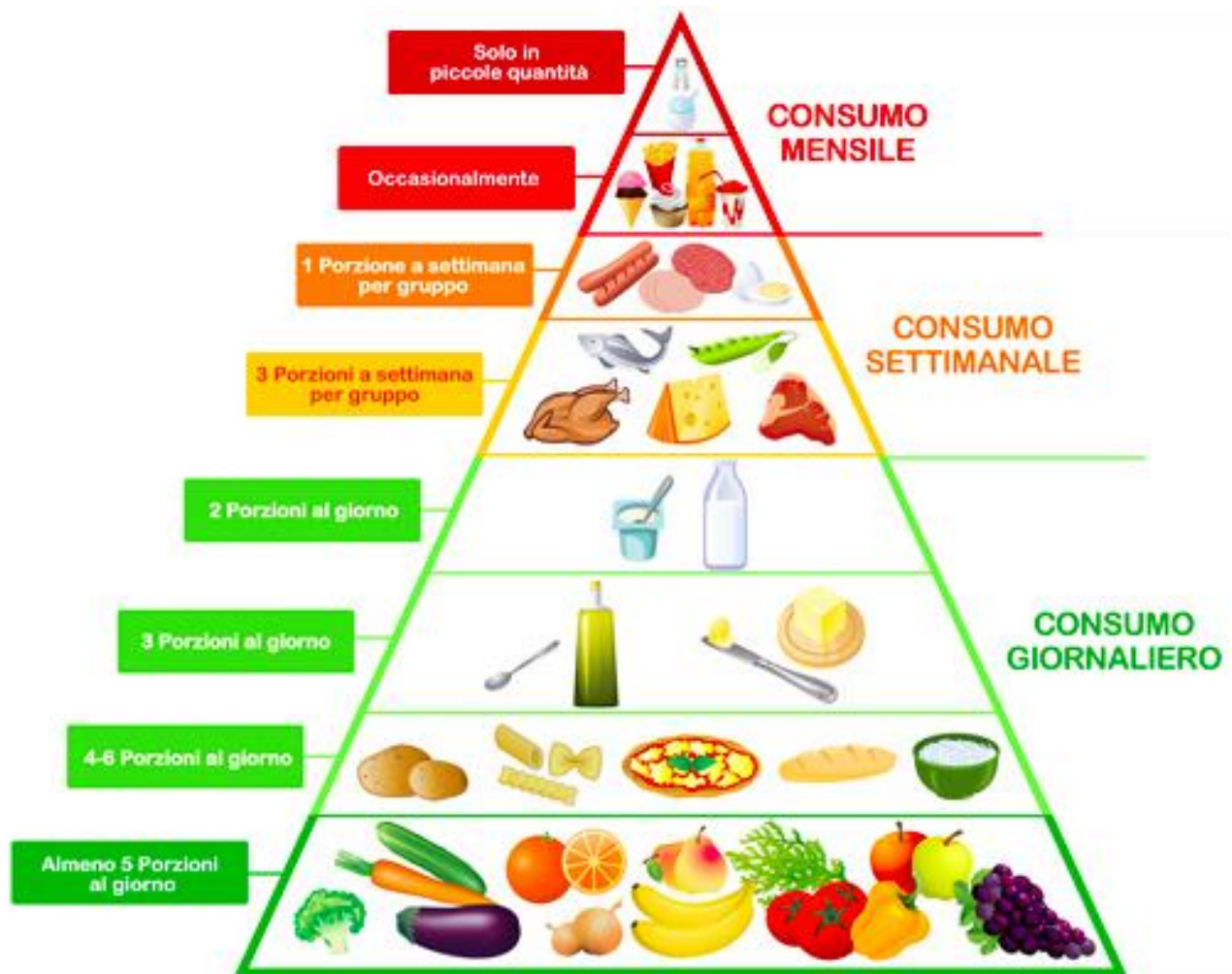
L'homo sapiens è un onnivoro ma con una netta impronta vegetariana.

La nostra specie da 200.000 anni, anno della sua comparsa sulla terra, fino a 10.000 anni fa, anno della nascita dell'agricoltura, ha sempre avuto un'alimentazione costituita dal

70% da frutta e verdura e dal 30% da carboidrati non raffinati e proteine. (9)

Se osserviamo in dettaglio le indicazioni prospettate dalla classica piramide alimentare, si può vedere che l'homo sapiens si è allontanato moltissimo da ciò che mangiava in antico. (10)

Piramide alimentare classica



La ricerca scientifica ha ormai stabilito che il contenuto della piramide alimentare è del tutto superato. tuttavia, tale piramide viene utilizzata in tutte le mense e raccomandata

da molte riviste scientifiche.

Per avvalorare queste mie affermazioni vi racconterò brevemente la storia della dott.ssa Kousmine. (11)

Già nel lontano 1930, la dott.ssa Catherine Kousmine, ricercatrice svizzera e futura fondatrice della *medicina kousminiana*, si era impressionata del rapido aumento del cancro nel mondo.

A quell'epoca il cancro colpiva l'11% della popolazione ed oggi purtroppo supera il 30%.

Nel suo laboratorio allevava topi che sviluppavano un cancro mammario nel 90% dei soggetti all'età di 4 mesi.

Questi topi le erano stati dati dall'Istituto Curie di Parigi assieme a compresse nutritive prodotte dall'Istituto stesso.

Poiché le compresse costavano molto care, la dott.ssa preferì nutrire i suoi topi con pane vecchio, latte, carote e lievito di birra.

Si accorse subito che il 50% dei topi, così alimentati, non manifestavano più il cancro mammario.

Da questa intuizione gettò le basi della sua medicina affermando chiaramente che:

“Molte malattie croniche tipiche della nostra società cioè cardiopatie, ictus, diabete e cancro, si devono a una alimentazione industriale degradata.

Mangiare sano diventa un'efficacissima arma terapeutica che, insieme all'uso di integratori alimentari, all'igiene intestinale, al mantenimento dell'equilibrio acido-basico del corpo e all'immuno-modulazione, salvano la vita o ridanno qualità all'esistenza di moltissimi pazienti.”

Tutto ciò veniva detto nel lontano 1930.

Nel 2015 purtroppo poco è cambiato nell'alimentazione umana, anzi direi molto è peggiorato ed i danni sulla salute sono più che evidenti. Mille persone al giorno, in Italia, si ammalano di tumore. (12)

Tornando rapidamente alla piramide alimentare classica vediamo come si può migliorare.

Al suo posto si è studiata una tabella a forma di clessidra, più consona all'alimentazione che l'uomo deve avere.

La forma a clessidra ci fa capire come devono essere sostituiti molti alimenti che l'uomo moderno utilizza quotidianamente ed in abbondanza e che danneggiano notevolmente la sua salute.

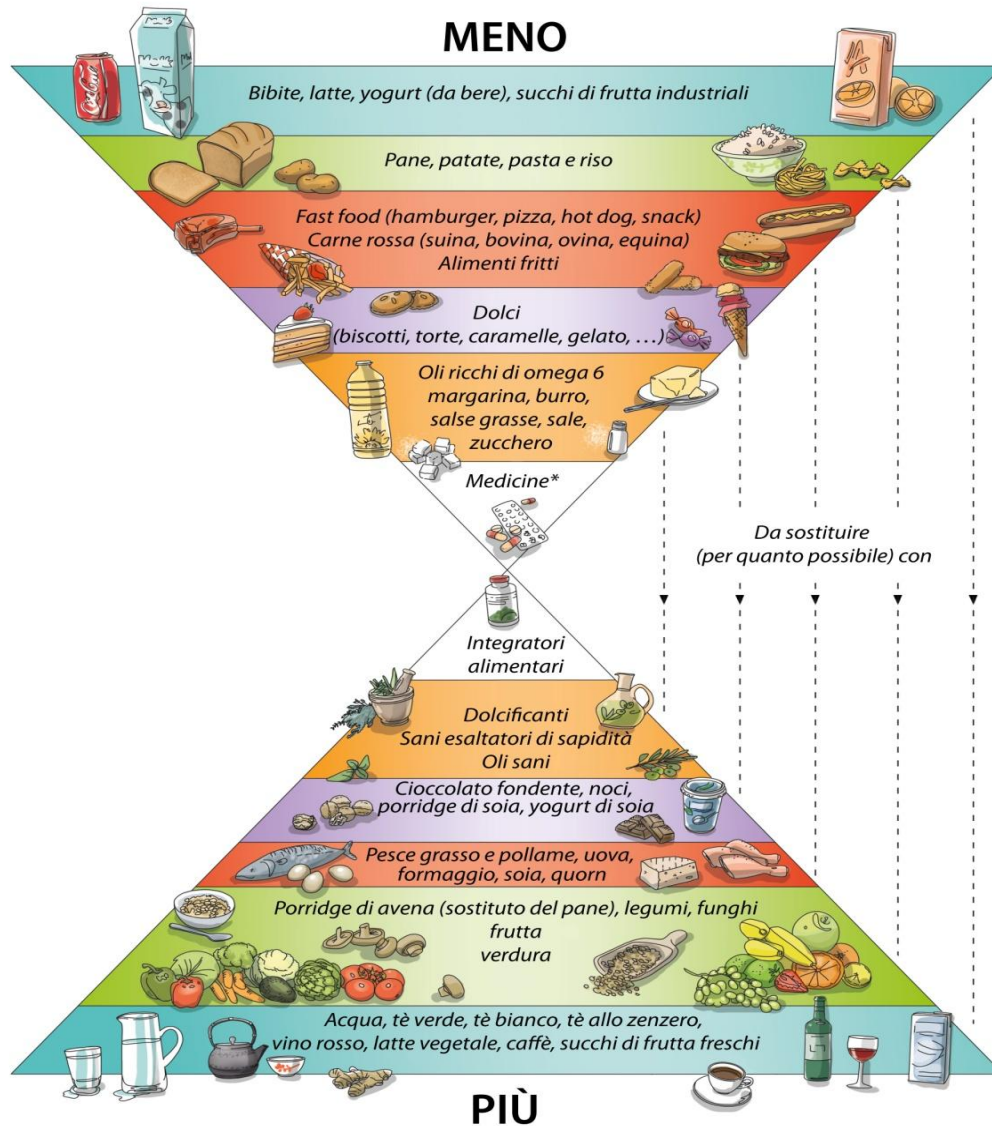
Capisco che ciò che dirà per molti di voi sarà difficile da accettare, ma la ricerca scientifica ed il decalogo mondiale dell'alimentazione sul cancro, ci portano a queste conclusioni.

D'altronde è di questi giorni la pubblicazione del Protocollo di Milano in vista dell'Expo. Il Protocollo poggia su tre tematiche: (13)

1. Nel mondo 800 milioni di persone soffrono la fame mentre un miliardo e mezzo si porta in giro troppi chili in più. Le conseguenze? Ogni anno muoiono per la malnutrizione 36 milioni di persone, mentre 29 milioni sono vittime di malattie legate all'eccesso di cibo.
2. Punta l'attenzione sull'impiego della coltivazione di piante alimentari. Oggi, un terzo dei raccolti è utilizzato per nutrire gli animali da allevamento e produrre biocarburanti. E la tendenza è all'aumento di questa percentuale.
3. È stato valutato che un miliardo e trecento milioni di tonnellate di cibo commestibile vengono sprecati ogni anno, una quantità pari al quadruplo di quella che sarebbe necessaria per nutrire gli ottocento milioni di affamati di cui si parlava sopra.

Il Protocollo si prefigge di correggere questi squilibri: promuovere stili di vita sani e combattere l'obesità, promuovere l'agricoltura sostenibile e ridurre lo spreco di cibo del 50% entro il 2020.

Il Sichuan, in Cina è regione votata all'agricoltura che vive in particolare sulla produzione di mele e pere, dando così lavoro a moltissime famiglie di contadini. Per moltiplicare i raccolti ed aumentare i profitti, sono state irresponsabilmente sparse grandi quantità di fertilizzanti e anticrittogamici tossici che hanno sterminato le api che svolgevano la fondamentale attività di impollinazione. Vittima del proprio agire, l'uomo ha dovuto imparare a sostituirsi alle api per fecondare le piante e, in primavera, gli agricoltori si vedono costretti ad assumere manodopera per assolvere a questo compito. Uomini-ape si arrampicano sugli alberi e, muniti di una piuma di gallina fissata su una canna di bambù, spargono sui fiori gli stami essiccati e ridotti in polvere. Tenendo presente che uno sciame feconda circa 200 alberi al giorno, e un uomo esperto non più di 20, ci si rende conto che è un'impresa ai limiti del possibile. Quindi azioni irresponsabili dell'uomo, si ritorcono contro di lui.



- Integratori alimentari intelligenti: vitamina D, iodio, magnesio, selenio, vitamine B
 - Sani sostituti dello zucchero: stevia, tagatosio, purè di mele, purè di banane.
Oli sani: olio d'oliva, olio di semi di lino, olio di noci, olio di colza Canola (CANadian Oil Low Acid), olio di soia, olio di perilla.
Sani esaltatori di sapidità: erbe e spezie (curcumina, prezzemolo, timo, rosmarino, basilico, origano, maggiorana o menta), aglio, cipolla, succo di limone, aceto (balsamico, di lamponi, di pomodoro), potassio.
Oli ricchi di omega 6: olio di semi di mais, olio di semi di girasole, olio di palma, olio di semi di sesamo.
 - Pesce grasso: salmone, sgombrò, aringa, acciughe, sardine.
Sostituti della carne: soia (tofu, miso, natto, tempeh) e quorn (ricavato da un fungo).
Carne e latticini biologici (provenienti da mucche e galline che mangiano erba) contengono 20 volte più acidi grassi sani omega 3 che non nocivi omega 6.
 - Legumi: fagioli, piselli, lenticchie, semi di soia.
L'acqua si può insaporire con limone, salvia o timo.
 - Latte vegetale: latte di soia, latte di mandorle, latte di riso.
Vino rosso: massimo due bicchieri al giorno.
Caffè: massimo tre al giorno.
Restrizione calorica: mangiare il 30% in meno allunga la vita del 30%.
Movimento: non è l'intensità che conta, bensì la regolarità.
Rilassamento: meditazione, yoga, autoipnosi, corsi di respirazione.
Contatti sociali: dedicate tempo a familiari, amici, associazioni, volontariato.
- *consultare sempre un medico in caso di assunzione di medicinali.

Noi italiani dobbiamo sostituire il Porridge di avena con pane integrale di farro, di grano saraceno, di quinoa e di amaranto.

Clessidra Alimentare (14)

Non è corretto chiamare dieta mediterranea l'alimentazione giusta perché non è una dieta prescritta da medici ma è meglio chiamarla tradizione alimentare dei popoli del mediterraneo che si rivela molto salutare e benefica ed è basata sull'uso dell'olio extra vergine di oliva e su molte fibre. La dieta a norma di legge è prescritta dai medici dietologi quando la salute è minata da una patologia: allergie, obesità, diabete, ipertensione, infarto, ictus, colite, diverticolite ecc... L'alimentazione corretta invece, si ferma prima della patologia.

La primavera, con le sue erbe selvatiche ed i primi ortaggi depura l'organismo preparandolo alle prossime calure.

L'estate, con la luce ed il calore, offre succhi succosi che dissetano e ortaggi ricchi di sali minerali.

L'autunno, con frutti amidi e farinacei come noci, nocciole, castagne e mandorle, permette di accumulare riserve lipidiche per affrontare i rigori dell'inverno.

L'inverno induce a nutrirci di cibi proteici come carni e legumi.

Primo gradino (15)

Consiglia di diminuire le bevande gassate, latte, yogurt da bere e succhi di frutta industriali e sostituirle con acqua alcalina, tè verde, tè bianco, tè allo zenzero, succhi di frutta freschi, latte vegetale (tra cui soia, mandorle, riso), vino rosso (in quantità moderate, un bicchiere a pasto) e caffè senza zucchero raffinato.

Acqua naturale alcalina a ph superiore a 8 (16)

Il corpo umano è alcalino come progetto, ma può in certe situazioni funzionare anche in ambiente acido.

I fluidi interni sono stati concepiti per funzionare in ambiente estremamente alcalino ed ancora quando le cellule sono al lavoro, che svolgono 24 ore al giorno, producono degli acidi interni; questo è parte del metabolismo per il quale sono state disegnate.

Infatti l'organismo è stato concepito per eliminare agilmente questi acidi.

D'altronde alcuni cibi come la carne, il pollame, il pesce, le graminacee (intese come pane, pasta, riso ,mais), le noci e le nocciole possono produrre una quantità di sostanze acide che non vengono altrettanto facilmente eliminate.

Pertanto, quando si accumulano troppi radicali acidi nell'organismo si ipotizza una sorta di inquinamento: organi e sistemi cedono e non possono lavorare al meglio delle loro potenzialità, semplicemente perché l'essere umano non è stato predestinato a metabolizzare enormi quantità di sostanze acide. Gli acidi che vengono accumulati in eccesso nel nostro organismo esercitano un'azione aggressiva abrasiva e corrosiva sui nostri tessuti.

Solamente una dieta contenente il 70% di vegetali e frutta porta quella quantità di minerali che il corpo può utilizzare per eliminare gli acidi forti contenuti nella carne, nel pollame, nel pesce e nelle graminacee.

Questi minerali sono un elemento vitale e determinante per il programma di sopravvivenza.

L'acqua alcalina a ph superiore ad 8 e' molto utile al nostro organismo per tamponare i danni arrecati dall'alimentazione acida dei nostri tempi.

Latte e yogurt (17)

Devono essere sostituiti con latte vegetale, di soia o di mandorle. Da un punto di vista evolutivo l'uomo non è fatto per digerire i latticini.

Il latte animale si è bevuto solo negli ultimi 10.000 anni, mentre la razza umana esiste già da 180.000 anni e i predecessori dell'homo sapiens da milioni di anni.

I nostri lontani antenati hanno vagato per milioni di anni nella savana africana e nelle foreste tropicali senza consumare in tutta la loro vita neanche una porzione di latte vaccino.

Il nostro intestino, il nostro corpo, non è pertanto fatto per digerire i latticini.

La natura ,circa 10.000 anni fa, ha provocato una mutazione nel nostro DNA ed ha reso possibile ad alcuni di noi di scindere meglio un determinato zucchero presente nel latte, il lattosio.

In genere gli europei hanno subito questa mutazione, per cui riescono a digerire al meglio il latte, ma all'incirca il 10% della popolazione europea non la presenta e bevendolo si ammala.

Il 75% degli africani e quasi il 100 % degli asiatici non la presentano e infatti non sono in grado di digerire il latte.

I ricercatori inoltre sospettano che il latte possa aumentare il rischio di sviluppare molte forme di cancro, in quanto contiene fattori di crescita naturali di ogni genere, che stimolano la produzione di insulina e IGF nell'organismo.

Maggiore è la crescita, maggiore è il rischio di cancro.

E' anche logico, dopotutto, che il latte vaccino contenga fattori di crescita, visto che serve a far crescere i vitelli, ma se sono gli esseri umani adulti a berlo, le conseguenze possono essere meno buone.

Il latte non aiuta a prevenire l'osteoporosi ma aumenta la probabilità di farla insorgere.

Tutto ciò è dovuto al suo contenuto acido che impedisce l'assorbimento del calcio nel sangue .

I formaggi che sono derivati del latte, sono ancora più acidi e aumentano maggiormente il rischio di osteoporosi. Alcuni ricercatori affermano che i formaggi stagionati subiscono modificazioni metaboliche, con la fermentazione, che li rendono più adatti all'alimentazione.

Le alternative al latte e ai suoi derivati sono molte:

La frutta e la verdura, il tofu (formaggio di soia), il latte vegetale (di soia, di mandorle, di riso), alimenti basici, assicurano ossa più forti e proteggono dall'osteoporosi anche se sono meno ricche di calcio.

Succhi di frutta e bibite industriali (18)

Sono poco salutari perché contengono grandi quantità di zucchero bianco che provocano elevati picchi di glucosio e contengono fosfati che accelerano l'invecchiamento.

Il tè verde, bianco e allo zenzero (19)

E' salutare non tanto per gli antiossidanti, quanto per il fatto che contiene particolari sostanze dette flavonoidi che riducono il rischio di diverse forme di cancro, il rischio di ictus cerebrale, mantiene sana la pelle, promuove la perdita di peso, accelerando il metabolismo.

Il tè bianco contrasta la formazione delle rughe.

Il tè allo zenzero inibisce l'insorgere di infiammazioni nell'organismo.

Vino rosso (20)

Un consumo moderato di alcol (meglio se vino rosso) può essere salutare.

La ricerca dimostra che due bicchieri di vino al giorno per gli uomini e un bicchiere per le donne fanno bene al sistema cardiocircolatorio.

Le probabilità di avere un attacco di cuore, rispetto a chi non beve alcol, sono ridotte del 35%.

E' una percentuale molto alta ed ha stupito anche i ricercatori.

Inoltre il vino rosso fa bene alla salute anche perché contiene il resveratrolo, sostanza

miracolosa che rallenta l'invecchiamento.

Gli studi su questa sostanza non sono ancora terminati e non si può ancora essere certi di tale proprietà.

Il caffè (21)

Riduce le probabilità di contrarre diverse malattie della vecchiaia come l'alzheimer, il diabete, il parkinson, la maggior parte delle forme di cancro, le malattie cardiovascolari. Aumenta però il rischio di osteoporosi, sintomi di astinenza, aritmia, infiammazione della mucosa gastrica e intestinale.

La moderazione è d'obbligo anche nel caffè (due, tre tazzine al giorno).

Secondo gradino (22)

L'aspetto più rivoluzionario di questi consigli alimentari si trova nel secondo gradino in cui si sconsiglia il consumo di pane, patate, pasta e riso .

Si devono sostituire con prodotti a base di farro, grano saraceno, sesamo, miglio, quinoa, amaranto, legumi, funghi, frutta e verdura.

Pane, pasta, riso e patate (23)

Da studi non recenti si è scoperto che persino le persone con il diabete di tipo 2, eliminando questi prodotti dalla loro dieta, possono guarire dal diabete di tipo cronico.

Questo significa che dovranno farsi molte meno iniezioni di insulina o smettere del tutto.

Da giovane studente di medicina lo trovavo stupefacente.

Per molti non sarà facile digerire la notizia che è meglio non mangiare pane, pasta, riso, patate e suoi derivati.

Si tratta di prodotti che rappresentano una parte importante del nostro regime alimentare, ma non è difficile cancellare dal menù questi prodotti amidacei.

Vediamo con un esempio perché è importante eliminarli o diminuirli fortemente dalla dieta.

Ogni mattina verso le dieci mi sentivo particolarmente stanco e fiacco e non capivo il perché.

Verso le otto, come tutti gli esseri umani, mangiavo cereali cioè biscotti, corn-flakes, cappuccino o solo caffè opportunamente zuccherati con zucchero bianco.

Ho smesso di fare colazione in questo modo.

La mia nuova colazione: frutta fresca di stagione, cracker di grano saraceno, caffè addolcito con sciroppo di agave o dolcificanti naturali, oppure cappuccino di caffè e latte vegetale (soia, riso, mandorle), tè verde, yogurt di soia arricchito con semi di lino macinati al momento, semi di zucca, bacche di goji.

Da quel momento non ho più avuto “attacchi” di stanchezza e debolezza.

Cosa era successo?

Tali attacchi erano dovuti ai cereali ed agli zuccheri bianchi che provocavano un picco di glucosio nel mio sangue, grazie al quale aveva energia per due ore.

Con la stessa velocità con cui si erano formati, questi picchi glicemici si dissolvevano e intorno alle dieci del mattino il livello di glucosio calava per cui mi sentivo stanco e fiacco e con la voglia di fare un'altra colazione.

Anche il pane, la pasta, le patate, il riso, provocano forti picchi glicemici. (24)

Possiamo affermare inoltre che il pane bianco, la pasta non integrale, il riso bianco, non sono veri e propri alimenti ma è ciò che rimane una volta estratti da essi tutti i minerali, tutte le fibre e qualsiasi sostanza nutritiva: amido e quindi glucosio puro.

A lungo termine tali prodotti aumentano in modo drastico il rischio di diabete e di malattie cardiovascolari.

Quindi i cereali suddetti non sono sani perché contengono poche sostanze nutritive e provocano elevati picchi glicemici.

Nella scienza dell'alimentazione tali picchi sono talmente importanti che per descriverli è stato ideato l'indice glicemico. (25)

Più alto è l'indice glicemico di un alimento, più un dato cibo fa male.

I cereali moderni, in particolare il grano, il kamut, l'orzo, la segale e, a un livello inferiore, il mais, sarebbero le cause di svariate patologie: poliartrite reumatoide, sclerosi a placche, celiachia, dermatite erpetiforme, determinate emicranie, diabete di tipo 1, schizofrenia e malattia di Crohn. (26)

Il pericolo nei cereali deriva dalla struttura di alcune proteine che avrebbero subito profonde modificazioni durante la preistoria.

Gli enzimi dell'uomo non si sono mai adattati a queste mutazioni.

Le proteine dei cereali diventerebbero dannose durante la cottura, con le sue numerose trasformazioni.

Nel 2003 sono stati individuati i recettori per alcuni prodotti tossici risultanti dalla cottura ad alta temperatura dei cereali.

Soprattutto il grano fa parte degli otto alimenti più allergenici, con oltre il 90% di risposte allergiche.

Tali reazioni sono associate a diverse proteine del grano, di cui la più importante è il glutine. (27)

La malattia celiaca sarebbe dovuta ad una risposta autoimmune scatenata dal glutine in determinati individui predisposti geneticamente. (28)

Naturalmente la malattia celiaca è la punta dell'iceberg di questa intolleranza e si suppone che tutti gli esseri umani siano colpiti.

E' quindi essenziale comprendere al meglio la sindrome da glutine se si vuole conservare la salute di tutta la comunità.

Il nostro organismo non è geneticamente predisposto a metabolizzare il glutine che ha iniziato a conoscerlo solo con l'avvento dell'agricoltura circa 10.000 anni fa e lo digerisce in modo imperfetto, rilasciando sostanze tossiche nell'intestino favorendo il sorgere di infiammazioni croniche. (29)

Oggi, quando si macina il frumento, si eliminano scrupolosamente le parti più nutrienti del seme, l'involucro di crusca insieme all'embrione (il germe) che essa protegge- e se ne disfano, conservando per noi la parte meno nutriente. In effetti gettano via il 25% migliore del seme: le vitamine e gli antiossidanti, la maggior parte dei minerali e gli oli benefici finiscono tutti o alle imprese agricole per alimentare gli animali, o all'industria farmaceutica che recupera parte delle vitamine dal germe e poi le rivende, aiutando a correggere le carenze alimentari create almeno in parte dalla farina bianca. Forse in termini economici è un modello fantastico, ma dal punto di vista biologico è spaventoso. L'impresa di sbiancare la farina di frumento è riuscita bene davvero solo nell'Ottocento, con l'avvento dei mulini a cilindri in grado di rimuovere di netto dal seme tutto il germe e la crusca, e con la successiva scoperta che, se si esponeva la farina macinata a sbuffi di cloro gassoso, era possibile sbiancarla ancora di più eliminando da essa anche l'ultimo nutriente residuo: quel betacarotene responsabile della sua leggera colorazione gialla. Che trionfo!

Prima di queste dubbie conquiste, il massimo che i mugnai potessero fare, per sbiancare la farina, era di setacciare o burattare il frumento precedentemente frantumato con una macina di pietra. La macina schiacciava il germe nell'endosperma e quindi non era possibile evitare di mangiare quei nutrienti, e il buratto poteva solo catturare e rimuovere i frammenti e i pezzi più grossi della crusca, lasciandosi comunque dietro molta fibra.

La farina bianca, economica, stabile, trasportabile, non deperibile, poté essere esportata

in tutto il mondo e qui iniziarono i guai.

La farina e il pane bianchi, non essendo più materia viva e deperibile come l'integrale, divennero più simili a un carburante e più efficienti dal punto di vista calorico.

Dopo aver escogitato un sistema ingegnoso per trasformare una graminacea quasi priva di valore nutritivo in un cibo salutare, l'umanità si è spinta al punto di rendere quel cibo nuovamente privo di valore! Quello che era stato un insieme di tecniche altamente adattative, e che aveva contribuito in modo sostanziale al nostro successo in quanto specie, si trasformò in qualcosa di maladattativo, favorendo le malattie e la cattiva salute generale e oggi minacciando effettivamente di accorciare la vita umana.

Quando passammo il confine tra la lavorazione che rende il cibo più sano e quella che lo rende meno sano?

Uno è certamente la raffinazione dello zucchero puro derivante dalla canna da zucchero o dalla barbabietola.

L'altro più chiaro e netto è l'avvento, nella seconda metà dell'Ottocento, della farina bianca pura e del pane confezionato con essa.

Non molto tempo dopo l'introduzione e la diffusione dei mulini a cilindri, negli anni ottanta dell'Ottocento, le popolazioni che si alimentavano con la nuova farina bianca cominciarono a presentare un'allarmante incidenza di carenze nutrizionali e malattie croniche.

Sicuramente vi starete chiedendo: niente più pane, patate, pasta o riso. E allora cosa bisogna mangiare?

I prodotti a base di amido sono gli ingredienti principali di quasi tutti i pasti.

Basta pane? Basta patate durante i pasti? Impossibile!

Se facciamo un rapido excursus storico, ci accorgiamo che il pane, le patate, la pasta e il riso sono scoperte molto recenti, il cui consumo iniziò solo circa diecimila anni fa.

Nei 190.000 anni precedenti alla nascita dell'agricoltura la nostra specie homo sapiens ha dovuto fare a meno di pane, patate, riso e pasta. (30)

La patata, oggi la componente principale di molti pasti, è stata introdotta in Europa solo a metà del sedicesimo secolo.

Il corpo umano si è sviluppato in maniera evolutiva facendo a meno di questi prodotti “moderni” a base di amido.

Bisogna quindi diminuire drasticamente o sostituire del tutto pane, pasta, patate, riso con cereali con basso indice glicemico e basso quantitativo di glutine: farro, avena, riso integrale, miglio, o pseudo cereali senza glutine: grano saraceno, quinoa, amaranto, sesamo. (31)

Il farro (32)

Il farro è uno dei cereali più antichi coltivati dall'umanità ma anche il più moderno. Diffusi presso gli Assiri e i Babilonesi, all'inizio del terzo millennio A.C., sia il farro piccolo che il farro medio erano presenti anche presso i sumeri; nelle tombe della valle dei re, nell'antico Egitto, si sono trovati vasi di farro medio.

Questo antichissimo cereale non è stato intaccato dall'opera di “miglioramento” da parte dell'uomo, si può definire, oggi, il più moderno dei cereali e, cosa ancora più importante, biologico di natura.

Il contenuto proteico è rappresentato da una quota elevata di albumine-globuline e una ridotta di glutamine.

Ricco di vitamine A,B,C,E e di sali minerali, contiene inoltre fosforo, sodio, calcio, potassio, magnesio, ferro, manganese, rame, cobalto, selenio che lo rendono un potente antiossidante. Quindi sostituire il frumento con il farro.

Avena, miglio, sesamo e riso integrale (33)

Sono anch'essi da preferire al frumento perché privi o con poco glutine e con un basso

indice glicemico.

Il grano saraceno (34)

Non bisogna lasciarsi trarre in inganno dal nome.

Non si tratta di un grano perché non è un cereale appartenente alla famiglia delle graminacee ma è una pianta rampicante della famiglia delle poligonacee, privo di glutine e quindi molto indicato nella celiachia.

Ha un alto contenuto di proteine simile a quello della carne e della soia; ha un basso indice glicemico e quindi i diabetici ne traggono molto beneficio.

Quinoa e amaranto (35) (36)

La quinoa e l'amaranto, alimenti base degli antichi popoli Incas, non appartengono alla famiglia delle graminacee come il grano ma alla famiglia delle chenopodiacee, piante rampicanti da cui si ricavano semi commestibili.

Entrambi sono privi di glutine e possono quindi essere utilizzate dai celiaci; sono facilmente digeribili e depurativi perché sono una buona fonte di proteine e pochi carboidrati (basso indice glicemico), sono ricchi di vitamine E, vitamine del gruppo B, calcio, ferro, silicio e magnesio.

Legumi (37)

I legumi costituiscono una parte importante di un sano regime alimentare: stabilizzano la glicemia nel sangue e poi contengono poca metionina, un aminoacido che stimola la produzione di proteine.

Una produzione ridotta di proteine nel corpo garantisce una vita più lunga perché fa in

modo che si cresca meno rapidamente e si invecchi più lentamente.

Contengono proteine vegetali che sono più sane di quelle animali.

I legumi sono molto numerosi, i più utilizzati sono piselli, fagioli, ceci, lenticchie e soia.

Da studi scientifici si evidenzia che la soia può ridurre il rischio di tumori ormonosensibili, come il cancro al seno, ha un influsso positivo sul sistema cardiovascolare, può ridurre nei giovani il rischio di una futura demenza.

La soia è molto versatile in cucina: lo yogurt normale può essere sostituito da yogurt di soia, il latte animale può essere sostituito da latte di soia, la carne rossa può essere sostituita da prodotti a base di soia come tofu, miso, natto e tempeh.

Funghi (38)

I funghi sono molto versatili in cucina e possono benissimo venire usati a completamento di moltissimi pasti e anche come alternativa alle patate.

I funghi esercitano una forte azione anticancro perché sono costituiti da lunghe catene di polisaccaridi, i betaglucani, che stimolano fortemente il sistema immunitario che viene messo in stato d'allerta ed è in grado di individuare e neutralizzare più rapidamente le cellule cancerogene.

Secondo alcuni studi i funghi riducono il rischio di cancro allo stomaco del 50%, il rischio di cancro al seno del 64% e sono monitorati anche altri tumori.

Questi particolari polisaccaridi, i betaglucani, sono presenti in tutti i funghi, anche nel comunissimo champignon.

In Giappone i medici usano i funghi come trattamento ausiliario in caso di chemioterapia.

Quorn (39)

Il quorn è un alimento costituito da micoproteine, cioè proteine di alta qualità e con un

contenuto di grassi molto basso, provenienti da un fungo e, poiché ne contiene molte, viene utilizzato dai vegetariani al posto della carne.

Questo lo rende molto sano ed utile ad una dieta sostenibile, moderna e chiaramente gustosa.

Il quorn è disponibile in gran parte dell'Europa, l'Italia non è ancora purtroppo nella lista.

Per sostituire patate e pasta si possono quindi usare sia quorn e tofu, sia legumi e funghi, perché tutti questi prodotti possono rendere molto più vario il pasto perché non provocano picchi glicemici e insulinici così elevati come la pasta e le patate che al contrario sono ricchi di carboidrati.

Verdura (40)

La verdura contiene sostanze salutari per l'organismo.

La ricerca ha dimostrato, per esempio, che diversi tipi di verdura sono efficaci contro specifiche forme di cancro, come quello dell'intestino, della prostata e della vescica.

Determinate sostanze presenti nella verdura possono impedire che il DNA subisca danni e ripararli.

E' stato dimostrato, per esempio, che per gli uomini che mangiano verdura tre o più volte la settimana, la probabilità di un cancro alla prostata si riduce del 41%.

Oltre a questo effetto antitumorale, la verdura fa bene soprattutto perché rallenta le malattie della vecchiaia, come la degenerazione maculare, la cataratta, l'affievolimento della memoria e le malattie cardiovascolari.

Una persona che mangiasse in modo particolarmente sano morirebbe in linea di massima principalmente di vecchiaia "intrinseca", cioè la vecchiaia registrata nei nostri geni.

Si tratta di una notevole differenza rispetto a chi fa largo uso di zuccheri, snack, carne, cibi pronti e mangia poca frutta e verdura.

Queste persone muoiono soprattutto di vecchiaia “estrinseca”, cioè di una vecchiaia imposta da fattori esterni, in primis dall' alimentazione poco sana.

Queste persone muoiono ben prima e in genere dopo un lungo periodo di malattia e deperimento.

Ma quanta verdura dovremmo mangiare al giorno? (41)

Idealmente, ogni giorno dovremmo mangiare 300 grammi di verdura, una metà cruda e l'altra metà bollita o cotta a vapore.

Quale verdura?

Insalata, melanzane, broccoli, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, bietole, pomodori, zucchine, zucca, peperoni, insalata belga, ravanelli, carote, cipolle, aglio e così via.

Frutta (42)

La frutta diminuisce la mortalità in generale, rallenta l'invecchiamento della pelle (soprattutto mangiando frutta rossa e blu ,come fragole, lamponi, melagrane e mirtilli), mantiene sani i vasi sanguigni, diminuisce il rischio di Alzheimer e il deperimento cognitivo generale.

E' sufficiente bere una o più spremute di frutta al giorno.

La frutta non va sbucciata ma lavata bene.

Terzo gradino (43)

Bisogna sostituire il cibo “fast-food” (hamburger, pizza, hot dog, snack), carne rossa (suina, bovina, ovina, equina), alimenti fritti, con pesce grasso (salmone, sgombro, aringhe, acciughe, sardine), uova, formaggio, soia, quorn.

Fast-food (hamburger, pizza, hot dog, snack) e alimenti fritti (44)

Il fast-food, detto volgarmente cibo “spazzatura” è purtroppo il cibo che ha sostituito gli alimenti tradizionali ed è in aumento soprattutto tra le persone giovani.

E' totalmente da bandire dalle tavole perché contengono tutto ciò che di più negativo e dannoso per il nostro organismo esista al mondo.

Questi cibi contengono i grassi trans, non naturali, che si coagulano dappertutto, nei vasi sanguigni, nel cervello, nelle cellule adipose; il nostro organismo non sa che fare e non riesce a metabolizzarle e ad eliminarli.

Inoltre questi alimenti fanno salire alle stelle la glicemia, che a sua volta aumenta il rischio di diabete, malattie cardiovascolari e cancro.

Poiché provocano picchi glicemici eccezionalmente elevati e contengono molti fosfati, le patatine fritte, gli hot dog e le lasagne precotte accelerano l'invecchiamento.

I cibi fritti e i pasti pronti contengono pochissimi minerali e vitamine, per non parlare di flavonoidi o di altri fitochimici salutari.

In altre parole si tratta di cibo “finto” preparato in modo da stimolare il più possibile, grazie alle grandi quantità di zuccheri, grassi e sale in esso contenute, le aree del cervello primitivo preposte a piacere e dipendenza.

Zuccheri e grassi erano alimenti così rari nella savana africana dove vivevano i nostri antenati, che il nostro cervello trova squisiti questi cibi ipercalorici.

Anche gli alimenti sani, se vengono fritti, diventano malsani, come risulta dalla relazione tra pesce fritto e insufficienza cardiaca. (45)

E' stato comprovato che mangiare pesce cinque volte alla settimana riduce il rischio di insufficienza cardiaca del 30%,ma in caso di pesce fritto invece il rischio aumenta, addirittura del 48% e questo con una sola porzione di pesce fritto alla settimana.

L'organismo non è abituato a digerire e smaltire alimenti così malsani.

Carne (46)

Mangiare carne aumenta le probabilità di essere colpiti da un cancro, osteoporosi, invecchiamento accelerato e nefropatie.

Occorre una precisazione:

La carne contiene innumerevoli sostanze importanti, come lo zinco, il ferro, la vitamina B12, la creatina e la carnosina.

Non mangiare assolutamente carne non è quindi una scelta consigliabile.

Pesce grasso e pollame

Bisogna preferibilmente mangiare non carne rossa, per esempio suina, bovina, ovina, che aumenta il rischio di cancro, malattie cardiovascolari e diabete, ma carne bianca, facilmente digeribile, come il pollame e poi soprattutto pesce grasso, ricco per di più di acidi grassi omega-3.

Uno studio che ha coinvolto 120.000 persone ha dimostrato che per ogni porzione di carne rossa che viene sostituita da carne di pollo la mortalità cala del 14%.

A sostituzione della carne esistono moltissimi prodotti ricchi di proteine vegetali, per esempio il tofu (preparato con i semi di soia),i legumi, il quorn (prodotto da un fungo), ma anche una verdura come i broccoli.

Sostituire quindi le proteine animali con proteine vegetali si è reso necessario perchè la carne (e altri prodotti di origine animale come le uova) che consumiamo oggi non è la stessa di... diciamo... cinquant'anni fa.

In passato le mandrie pascolavano nei prati e il pollame razzolava nell'aia oggi mucche e galline crescono in grandi allevamenti, dove vengono nutrite con mais, frumento e mangime tritato. (47)

La carne di mucche e galline che ricevono tale nutrimento è molto meno sana.

La ricerca dimostra che l'organismo di chi mangia la carne di mucche allevate in batteria contiene da 10 a 40 volte più acidi grassi omega-6, che favoriscono i fenomeni infiammatori, che non acidi grassi omega-3. (48)

Idealmente il rapporto tra acidi grassi omega-6 e omega-3 dovrebbe essere inferiore a 4 e lo stesso vale per le uova e le galline.

Oggi si è trovato che le uova di galline che mangiano mais contengono 20 volte più acidi grassi omega-6 che non omega-3.

Nel caso dei polli ruspanti che mangiano erba questo rapporto è 1. (49)

Uova ruspanti (50)

Consumare alcune uova biologiche alla settimana non influisce sul livello di colesterolo e aumenta l'assunzione di colina e lecitina, sostanze che svolgono una funzione importante nel cervello.

Formaggio (51)

Sebbene il formaggio sia un derivato del latte, si può mangiare perchè è una forma "superdigerita" di latte.

Per produrre il formaggio il latte viene addizionato con enzimi digestivi e batteri.

E' anche un'importante fonte di vitamina k2 e contiene batteri che mantengono sano l'intestino (probiotici, principalmente nel formaggio stagionato).

Quarto gradino (52)

Bisogna sostituire i dolci (biscotti, pasticcini, merendine, gelati) con cioccolato fondente, frutta a guscio (noci, nocciole, mandorle, ecc...), yogurt di soia ecc...

Dolci (53)

I dolci non sono solo bombe caloriche, creano anche dipendenza e non poca.

Inducono sintomi di astinenza (pseudofame), come un forte desiderio di dolci, stanchezza, problemi di concentrazione, sudorazione, gambe tremolanti e debolezza negli arti inferiori.

L'unico modo per vincere il desiderio quotidiano di dolci è l'astensione assoluta, eliminare da casa tutti i dolci (biscotti, torte, gelati, ma anche patatine) e sostituirli con spuntini sani come frutta (uva, pesche, fragole, mirtilli, mele), yogurt di soia, cioccolato fondente e frutta a guscio. (54)

Cioccolato fondente (55)

Il cioccolato fondente è composto dal 70% di cacao, contiene flavonoidi in maggiore quantità e più potenti del tè verde, abbassa la pressione sanguigna, migliora la risposta insulinica dell'organismo (gli zuccheri rimangono meno a lungo nel circolo sanguigno), riduce il rischio di malattie cardiovascolari.

L'assunzione di grandi quantità di cacao puro ogni giorno unitamente a un regime alimentare sano riduce drasticamente il rischio di malattie cardiovascolari di 9 volte,

cancro di 16 volte e di diabete di 4 volte.

Yogurt di soia (56)

Lo yogurt di soia abbassa i picchi glicemici nel sangue perchè “impacchetta” le molecole di zucchero, influisce sulla composizione dei batteri intestinali in senso positivo e garantisce una migliore peristalsi intestinale.

Frutta a guscio (57)

La frutta a guscio (nocciole e noci in particolare) diminuisce del 45% il rischio di un attacco di cuore perché contiene acidi grassi omega-3 che protegge i vasi sanguigni dalle infiammazioni, contiene diverse forme di vitamina e che rendono le particelle di colesterolo meno appiccicose, l'amminoacido arginina che è una sostanza vasodilatatrice.

Inoltre la ricerca dimostra che la frutta a guscio fa sì che il cervello invecchi meno rapidamente.

Quinto gradino (58) (59) (60)

Bisogna sostituire lo zucchero, il sale, gli oli ricchi di omega-6 (olio di semi di mais, di semi di girasole, di palma, di semi di sesamo), burro, margarina, con dolcificanti (stevia, tagatosio, frutta, succo di agave), esaltatori di sapidità sani (spezie, aglio, cipolla, succo di limone, aceto, potassio), oli sani (di oliva, di semi di lino, di noci, di colza, di soia, di perilla).

Zucchero (61)

Lo zucchero ha un alto indice glicemico ed è molto dannoso.

Il meccanismo d'azione e' già stato detto.

Negli scheletri preistorici rinvenuti, i denti sono sempre presenti e non hanno la carie. Perché? Perché i nostri antenati non mangiavano lo zucchero bianco raffinato, lo stesso alimento che, guarda caso, è responsabile anche della temibile patologia del diabete. Ciò ci conduce al punto fondamentale: le raffinazioni non esistono in Natura e si rivelano dannose per l'uomo. (62)

Sale (63)

In occidente si consuma troppo sale (cloruro di sodio) e troppo poco potassio.

Nel caso della pressione alta una carenza di potassio riveste un ruolo più importante di un eccesso di sale.

Prodotti ricchi di potassio sono frutta e verdura come albicocche ,pere, mango, uvetta, banane, fichi, pomodori, avocado e anche la soia. (64)

Un buon equilibrio tra sale e potassio diminuisce il rischio di ictus.

Burro e margarina (65)

Il burro non fa bene perché contiene molti acidi grassi saturi che possono coagulare ovunque nell'organismo.

La margarina non fa bene perché contiene grassi saturi, grassi trans e acidi grassi omega-6 che promuovono i fenomeni infiammatori.

Stevia, tagatosio, frutta, agave (66) (67)

Si sconsigliano l'aspartame e altre sostanze dolcificanti artificiali perché sono responsabili di un aumento di peso, benché contengano pochissime calorie.

Sani sostituti dello zucchero sono:

La stevia, ricavata dalla pianta di stevia, che è da 30 fino a 100 volte più dolce dello zucchero.

Il tagatosio, ricavato dal lattosio, che viene assorbito molto poco dall'intestino e non innalza la glicemia.

Polialcoli come lo xilitolo, il mannitolo, l'eritritolo che vengono assorbiti poco dall'intestino.

Il più tollerato è l'eritritolo.

La frutta può essere un'altra alternativa allo zucchero: pure di mele, banane schiacciate, datteri frullati. Attenti però alle calorie.

Il succo d'agave è anch'esso un buon dolcificante ma è calorico.

Erbe e spezie (68) (69)

Prezzemolo, timo, rosmarino, curcumina, basilico, origano, cannella, maggiorana, menta, diminuiscono il rischio di cancro e rallentano lo sviluppo delle cellule cancerose; hanno un influsso positivo sulle malattie dell'invecchiamento come la demenza e il diabete.

Aglio, cipolla, capperi (70)

Aglio e cipolla stimolano le linee di difesa delle nostre cellule, per cui i radicali liberi

vengono decomposti più rapidamente.

Attivano enzimi che decompongono le sostanze tossiche nel fegato.

*Olio extravergine di oliva, olio di semi di lino, olio di noci, olio di colza, olio di soia,
olio di perilla (71)*

L'olio extravergine di oliva e' sano perchè contiene acidi grassi monoinsaturi e sostanze (fenoli) come l'oleocantale.

L'olio extravergine di oliva riduce il colesterolo ed e parte importante della dieta mediterranea.

Può rallentare i processi di invecchiamento del cervello (demenza) e della pelle (formazione di rughe).

Oli sani sono:olio d'oliva, di semi di lino, di noci, di colza, di perilla ed eventualmente l'olio di soia.

Oli non sani, ricchi di omega-6 sono: l'olio di semi di mais e di girasole e i prodotti che sono composti in larga parte da questi oli, come per esempio la maionese.

Sesto gradino (72) (73)

Bisogna cercare di non abusare di medicine ed utilizzarli solo se strettamente necessari.

Gli integratori alimentari possono essere utilizzati solo nel caso di carenze come magnesio, selenio, complesso vitaminico B, iodio, vitamina E, vitamina D.

Un complesso multivitaminico può essere assunto per procurarsi la maggior parte delle vitamine e dei minerali.

Comunque frutta, verdura, frutta a guscio, funghi, pesce grasso e legumi contengono migliaia di altre sostanze che non si trovano negli integratori alimentari e che influenzano positivamente la nostra salute.

I Fitonutrienti o fitochimici o Antiossidanti (74)

I Fitonutrienti sono dei composti organici che si trovano negli alimenti di origine vegetale. In natura contribuiscono a dare colore e sapore alle piante, e a proteggerle dalle avversità ambientali durante la crescita. Mangiando i cibi che li contengono, anche l'uomo ha la possibilità di beneficiare degli effetti positivi che queste sostanze possiedono.

I fitonutrienti infatti hanno funzioni antiossidanti e protettive, ed il loro regolare consumo permette di rafforzare il sistema immunitario, coadiuvandolo nella prevenzione di numerose patologie. I fitonutrienti non sono indispensabili per la vita dell'uomo – a differenza di vitamine e minerali – ma sono utilissimi per mantenere l'organismo in buona salute e per combattere i radicali liberi, responsabili dei danni cellulari. Alcuni alimenti ne sono particolarmente ricchi: i cereali integrali, le crucifere (broccoli, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, ecc...), il tè verde, l'aglio, le cipolle, la soia, il vino, gli agrumi (arance, limoni, ecc...) e le verdure a foglia.

Le differenti colorazioni degli ortaggi che compaiono sulla nostra tavola rappresentano i diversi tipi di fitonutrienti presenti al loro interno; è per questo che si consiglia non solo di mangiare frutta e verdura in gran quantità ma anche di consumarne a rotazione più qualità possibili, seguendone preferibilmente l'andamento stagionale.

Ecco la lista dei principali colori dei vegetali e dei benefici associati a ciascuno:

- Bianco: a questa categoria appartengono alimenti come le cipolle, l'aglio, i finocchi, il cavolfiore. Sono utili per prevenire e combattere l'ipercolesterolemia. (75)
- Giallo/Arancione: colore di carote, arance, peperoni, zucche, pesche. Sono alimenti utili per rafforzare il sistema immunitario. (76)
- Rosso: rientrano in questo gruppo alimenti come il pomodoro, le ciliegie, le

fragole, i rapanelli, le mele. Aiutano a prevenire patologie cardiovascolari e tumori, e a combattere i radicali liberi. (77)

- Verde: il colore di insalata, spinaci, broccoli, zucchine, asparagi, piselli. Sono utili per la prevenzione dei tumori e per la buona salute di occhi, denti, ossa e vasi sanguigni. (78)
- Blu/Viola: qui troviamo alimenti come le melanzane, i frutti di bosco, l'uva, i fichi, le prugne. Questi cibi aiutano nella prevenzione di tumori e patologie cardiovascolari e permettono alla pelle di rimanere giovani più a lungo. (79)

I Fitonutrienti conosciuti sono migliaia, ed in una porzione di frutta o verdura se ne possono trovare a centinaia; qui diamo un elenco di quelli più comuni, degli alimenti che li contengono e degli effetti benefici che possiedono. In ordine alfabetico:

1. Allisolfuri: si trovano nell'aglio e nelle cipolle e sono utili nella prevenzione della formazione di trombi, oltre che nell'abbassamento dei livelli di colesterolo nel sangue.
2. Bioflavonoidi: presenti soprattutto negli agrumi, aiutano nell'assorbimento della vitamina C.
3. Carotenoidi: presenti in carote, patate, zucca; contribuiscono alla prevenzione delle patologie cardiovascolari, hanno proprietà antiossidanti e rafforzano il sistema immunitario.
4. Fenoli/Polifenoli: contenuti soprattutto nel the, nel caffè e nel vino rosso, sono utili nella prevenzione del tumore allo stomaco.
5. Fitoestrogeni: si trovano soprattutto nei derivati della soia e aiutano nella prevenzione delle patologie cardiovascolari e dell'osteoporosi; hanno anche azione disinfettanti.
6. Fitosteroli: anch'essi si trovano nei derivati della soia e contribuiscono all'abbassamento dei livelli di colesterolo nel sangue.

7. Flavonoidi: presenti in particolar modo nel cacao, nel vino (resveratolo), nei mirtilli, nella soia, nel the (catechine); hanno proprietà antinfiammatorie, antiossidanti, antivirali, antiallergiche, antitumorali.
8. Glucosinolati: contenuti soprattutto nelle crucifere, aiutano nella prevenzione di diverse forme di cancro, nel rafforzamento del sistema immunitario e nei processi depurativi ad opera del fegato.
9. Isoflavoni: presenti in particolar modo nella soia, collaborano nella prevenzione di alcune forme tumorali e nell'abbassamento dei livelli di colesterolo.
10. Licopene: contenuto nei pomodori, soprattutto cotti, protegge dalla patologie cardiovascolari e da alcuni tipi di cancro. Il Ketchup ne è particolarmente ricco.
11. Terpeni: sono presenti nelle bucce degli agrumi; sono utili nel proteggere i polmoni e nel proteggere alcuni fattori cancerogeni.

Il potere antiossidante degli alimenti (80)

CLASSIFICA ORAC (81)

La Classifica ORAC stabilisce il potere antiossidante degli alimenti. Per quantificare il potere antiossidante degli alimenti il Dipartimento dell'Agricoltura americano ha elaborato una scala, chiamata ORAC (Oxygen Radicals Absorbance Capacity), basata sulla capacità di assorbimento dei radicali liberi. La misura consigliata dagli esperti per stare in salute è quella di assumere almeno 5000 unità ORAC al giorno, un quantitativo più che sufficiente a proteggersi dai danni dei radicali liberi.

Bacche di Acai Berry per 50 grammi = 50000 unità (82) (83)

Bacche di Goji Berry per 50 grammi = 12500 unità (82) (83)

Succo di uva nera 1 bicchiere = 5200 unità

Succo di Mirtillo 1 tazza = 3500 unità

Cavolo verde cotto a vapore = 2050 unità

Spinaci cotti = 2000 unità

Barbabietola cotta = 1800 unità

More e frutti di bosco = 1500 unità

Prugne nere 3 = 1500 unità
Cavoli di Bruxelles cotti = 1400 unità
Succo di pompelmo 1 bicchiere = 1300 unità
Pompelmo rosa 1 = 1200 unità
Fragole = 1200 unità
Succo di arancia 1 bicchiere = 1150 unità
Arancia 1 = 1000 unità
Susina 1 = 700 unità
Patata arrosto 1 = 600 unità
Avocado 1 = 570 unità
Uva nera un grappolo = 600 unità
Peperone 1 = 530 unità
Kiwi 1 = 460 unità
Patata americana 1 = 450 unità
Fagiolini cotti = 400 unità
Cavolfiore cotto = 400 unità
Uvetta nera 1 cucchiaio = 400 unità
Cipolla 1 = 360 unità
Uva bianca 1 grappolo = 360 unità
Melanzana 1 = 330 unità
Mela 1 = 300 unità
Pesca 1 = 250 unità
Banana 1 = 225 unità
Pera 1 = 220 unità
Melone 3 fette = 200 unità
Albicocche 3 = 170 unità
Pomodori 1 = 120 unità
Cetrioli 1 = 40 unità

Additivi alimentari (84)

Qualsiasi sostanza normalmente non consumata come alimento e non utilizzata come ingrediente tipico degli alimenti, aggiunto ai prodotti alimentari per un fine tecnologico nel corso della produzione, preparazione, imballaggio ecc.

Gli additivi sono indicati con una E che sta per Europa seguita da un numero di tre cifre.

Il numero caratterizza l'additivo vero e proprio.

Gli additivi che hanno come prima cifra 1 sono coloranti. Le sostanze che hanno una cifra dal 200 al 400 sono conservanti.

Fino al 239 sono antimicrobici.

I successivi fino al 300 sono sostanze che hanno un effetto conservativo secondario, es. nitrati e nitriti.

Dal 300 in poi sono antiossidanti.

Gli additivi che hanno come prima cifra un 4 sono gelificanti e addensanti. Gli aromatizzanti vanno dal 400 al 416.

Dolcificanti: E 420 sorbitolo, E 421 mannitolo, E 967 xilitolo, E 950 acesulfame, E 951 aspartame, E 954 saccarina, E 952 acido ciclamico ecc.

I coloranti:

Naturali: E100, E101, E120, E124, E140, E141, E150, E153, E160, E161, E162, E163.

Sintetici: E102, E104, E110, E122, E127, E131, E132, E142, E151, E180.

Di origine minerale: E170, E171, E172, E173, E174, E175.

Seitan (85)

Il seitan è un impasto, altamente proteico, ricavato dal glutine del grano di tipo tenero o farro o khorasan.

Il seitan viene cotto ed insaporito in acqua con salsa di soia (shoyu o tamari), alga kombu, sale. Il frumento contiene quattro proteine, di cui due idrosolubili e due liposolubili; da due proteine, la gliadina e la glutenina (idrosolubili), in acqua e con azione meccanica, si forma il glutine, una sostanza lipoproteica elastica.

È adatto per un'alimentazione vegetariana o di semplice riduzione di cibi di origine animale e di colesterolo e grassi.

Il seitan ha un apporto proteico elevato (18%) e contiene pochi grassi (1.5%); comunque la composizione in amminoacidi delle sue proteine è a basso valore biologico, dato che

il glutine è una proteina sbilanciata, contenendo una scarsa quantità dell'amminoacido essenziale lisina.

In commercio è possibile trovare seitan al naturale, oppure alla piastra, a cubetti, affettato come antipasto, affumicato, aromatizzato, usato anche per produrre prodotti simili a würstel nell'aspetto ma con poca affinità di sapore a quello animale; essendo ricavato dal glutine non è adatto ai celiaci e sconsigliato in genere a tutti.

MACROBIOTICA

Dall'unione delle parole greche: "makros" e "bios", ha origine il termine "macrobiotica", il cui significato è letteralmente: lunga vita, grande vita, vita piena. E' un'antichissima filosofia orientale, di 5000 anni fa, il cui orientamento di base è rappresentato da una visione olistica dell'uomo, dove ogni elemento è in equilibrio con gli altri, e per quanto riguarda il cibo, esso è considerato fondamentale per mantenere l'armonia tra la mente e il corpo.

Parlando di macrobiotica bisogna ricordare una figura molto importante, il medico e filosofo Nyioti Sakurazawa, meglio conosciuto come George Ohsawa. Nacque a Kioto nel 1893, viaggiò spostandosi tra gli Stati Uniti e l'Europa, fu un grande sostenitore della macrobiotica, alla quale dedicò parecchi studi e trattati, ispirandosi e osservando le regole alimentari dei monaci buddisti, morì, nella sua città natale all'età di 73 anni.

Secondo Ohsawa, seguendo quotidianamente una corretta alimentazione era possibile mantenere l'equilibrio tra Yin e Yang e dunque ottenere un buon livello di salute. Il principio della macrobiotica è che tutto il cibo da noi consumato si suddivide in due gruppi Yin (acido:latte, yogurt, frutta, tè, spezie ecc) e Yang (alcalino:sale, carne, pesce, pollo, uova ecc), questi due principi sono opposti ma allo stesso complementari, infatti la loro assunzione equilibrata mantiene l'armonia tra mente e corpo, esistono

comunque dei cibi "bilanciati" quali ad esempio i cereali, i legumi e i semi oleosi. Ma quali sono le peculiarità di un'alimentazione macrobiotica?

I principali alimenti che vanno considerati nella dieta del macrobiotico sono:



I cereali

Devono essere "completi", cioè non raffinati, è possibile scegliere tra frumento, riso, orzo, avena, miglio, grano saraceno, segale e mais. Rientrano in questo gruppo il Kokoh (mix di farine provenienti da cereali differenti arricchite con sesamo e soia) e l'Arrowroot (fecola ricavata dall'omonima pianta).



I grassi

Tahin, è una tipologia di burro ricavato dal sesamo, spesso viene aggiunto alla salsa di soia per condire zuppe. Il Gomasio, che si ricava dalla lavorazione del sale marino integrale unito al sesamo. Il Sesamo si presenta con dei piccolissimi semi oleosi. Tra i grassi non sono previsti il burro o la margarina ma è possibile utilizzare l'olio extra vergine di oliva.



Le alghe

Sono molto usate poiché sono molto ricche di sali minerali e vitamine, tra le più conosciute è possibile evidenziare l'Iziki, alga molto scura, che si presenta con lunghi fili il suo gusto è particolarmente deciso, si consuma con il Tamari (salsa di soia). Wakame, Kombu, quest'ultima ha un sapore molto dolce e gradevole, Nato e Dashi sono una varietà dell'alga Kombu. E poi la Dulse un'alga dal gusto aromatico e un po' piccante, e dal colore rosso porpora.



Le leguminose

Lenticchie, ceci, soia, Azuki (un fagiolo rosso di soia utilizzato soprattutto nelle zuppe, di origine giapponese). L'acqua di cottura degli azuki, ma in generale dei legumi o dei cereali è consigliata come bevanda perché ricca di sali minerali e vitamine, quindi molto nutriente.

Esistono delle regole da osservare per avvicinarsi correttamente e consapevolmente ad una dieta di questo tipo:

evitare gli alimenti sofisticati o raffinati (trattati industrialmente)

preferire i cibi provenienti da coltivazioni e allevamenti "naturali" (senza additivi chimici, per le coltivazioni o per i mangimi)

eliminare lo zucchero, i dolci, le caramelle e il miele

preferire frutta e verdura di stagione, evitare frutti esotici e verdure surgelate

evitare patate, pomodori e melanzane

evitare latte e derivati

preferire il pesce alla carne, la quale va inserita raramente nell'alimentazione macrobiotica

non usare spezie e sale comune ma solo il sale marino allo stato naturale

masticare a lungo i cibi, per favorire la digestione e per apprezzare il reale sapore del cibo

eliminare il caffè, al suo posto è possibile introdurre dei surrogati, quali ad esempio il Jannoh (si ricava dall'unione tra frumento, soia, bardana e radici di tarassaco torrefatti), o ancora il Dendelio (ottenuto dalle radici di tarassaco e cicoria torrefatte)

Chi segue una dieta macrobiotica ha un'alimentazione ricca di liquidi conseguente al consumo di molta frutta, verdura, legumi e cereali cotti in abbondante acqua, e tra le bevande introduce tè e surrogati del caffè, quindi potrebbe avvertire un minor bisogno di bere acqua.

Questa alimentazione potrebbe essere percentualmente schematizzata nel seguente modo: il pasto sarà armonico se conterrà il 50% di cereali integrali, il 25% di proteine di cui il 10% di origine animale e il 15% di origine vegetale, il 25% tra verdure (cotte e crude) e frutta.

Gli aspetti negativi della macrobiotica sono:

- limitata assunzione di cibi crudi in quanto considerati indigesti;
- scarso apporto di frutta (5%);
- troppo frumento: infatti uno dei piatti principali è il seitan, a base di glutine di frumento, con tutti gli inconvenienti che questo comporta. Il seitan viene definito anche carne vegetariana ma secondo me se siamo vegetariani è anche perché pensiamo che la carne non faccia bene per il nostro organismo (85);
- per cucinare si usa molto la pentola a pressione. Come abbiamo visto, riscaldare i

cibi a più di 100°C può rendere molti prodotti potenzialmente tossici;

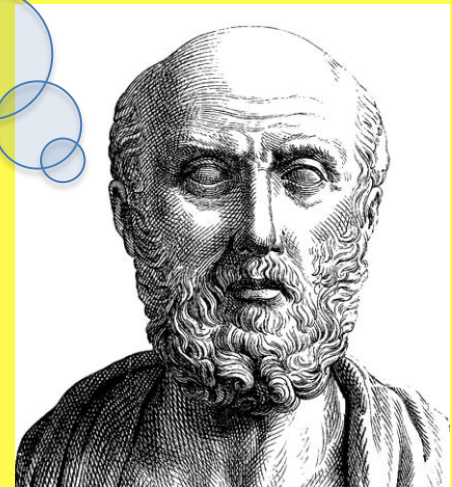
- utilizza molti condimenti giapponesi (miso, salsa di soia, daikon, umeboshi, umesu o aceto di umeboshi, sake, mirin, kuzu ecc...) in contraddizione con il criterio stesso della macrobiotica che difende l'uso di prodotti locali.

VADEMECUM

“Vita lunga e sana con una giusta alimentazione”

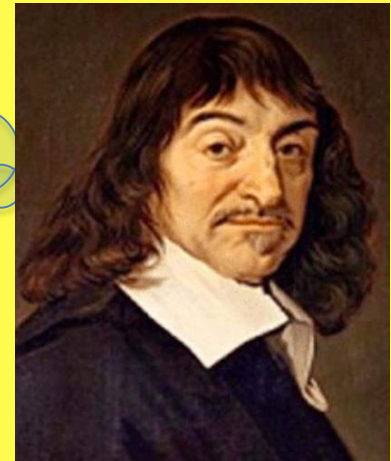
Ippocrate di Kos nel 460 a.c. diceva:

“Se qualcuno desidera recuperare la salute bisogna innanzitutto chiedergli se è pronto a eliminare le cause della sua malattia. Solo allora è possibile aiutarlo.”



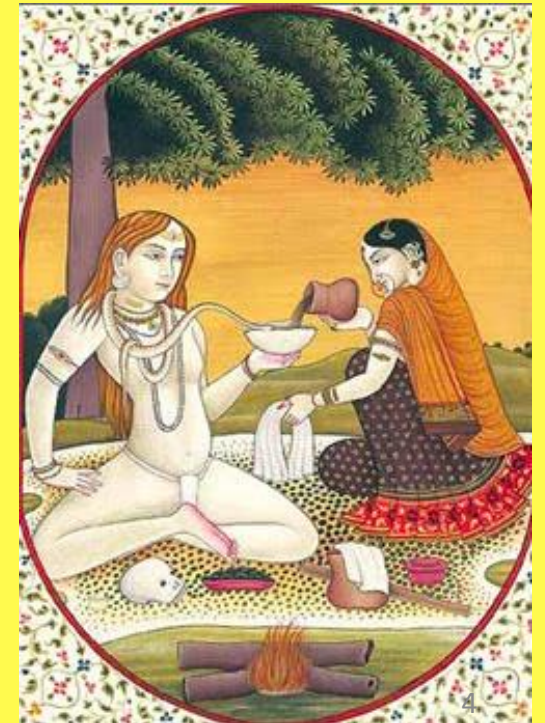
Il filosofo Cartesio affermava :

“Per giungere alla verità l'uomo deve svincolarsi da tutte le nozioni che ha ricevuto e deve ricostruire nuovamente e dalla base tutto il sistema delle proprie conoscenze”.



Proverbio Ayurvedico:

“Se l'alimentazione è scorretta, la medicina non funziona. Se l'alimentazione è corretta, la medicina non serve.”



Longevità:

- La longevità di un individuo deriva dall'associazione tra fortunate combinazioni genetiche e sani stili di vita (restare fisicamente attivi, nutrirsi in modo parco ed equilibrato, avere una buona vita sociale e così via). Tutto ciò non si potrà mai brevettare e sintetizzare in una pillola.

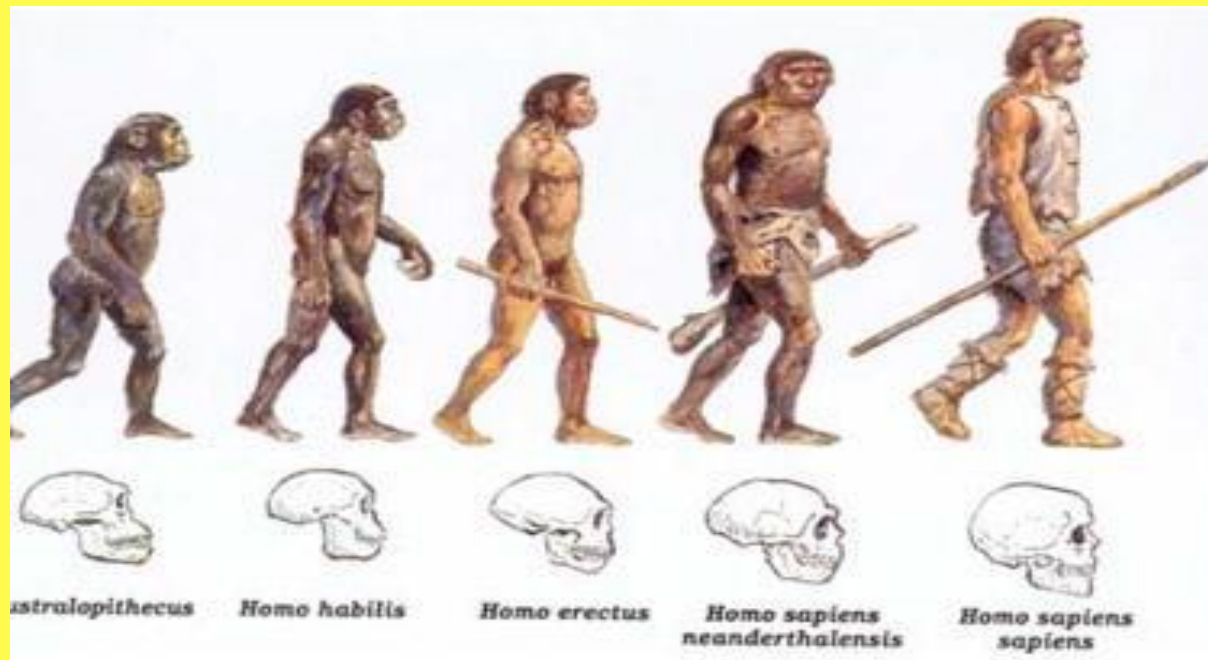


Nel corso dei millenni l'alimentazione è sempre stata la stessa:

Primo uomo
(homo habilis)
5.000.000 anni fa



Uomo moderno
(homo sapiens)
200.000 anni fa



Caratteristiche e abitudini del genere homo:

- Nomadismo;
- Raccoglitore e cacciatore;
- Si nutrivano di cereali selvatici, frutta, legumi e semi vari, miele, carne e pesce;

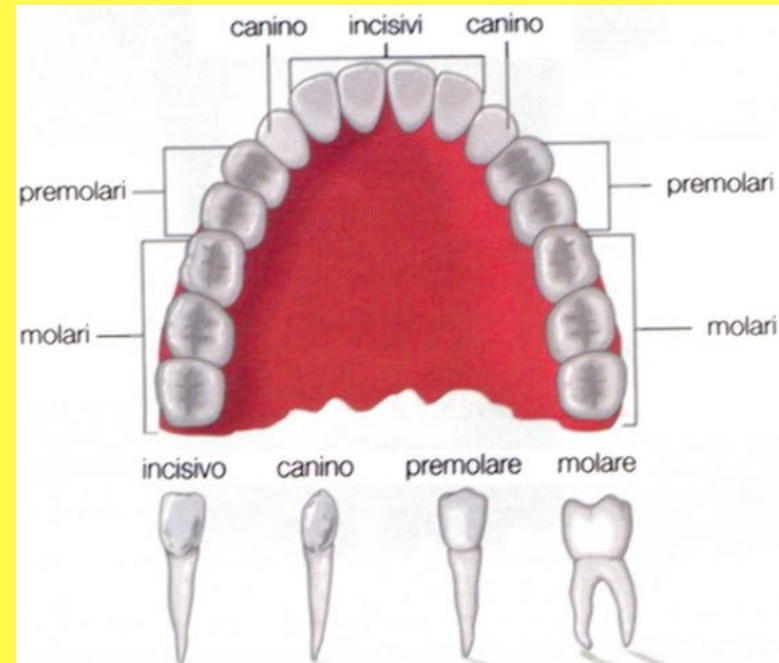
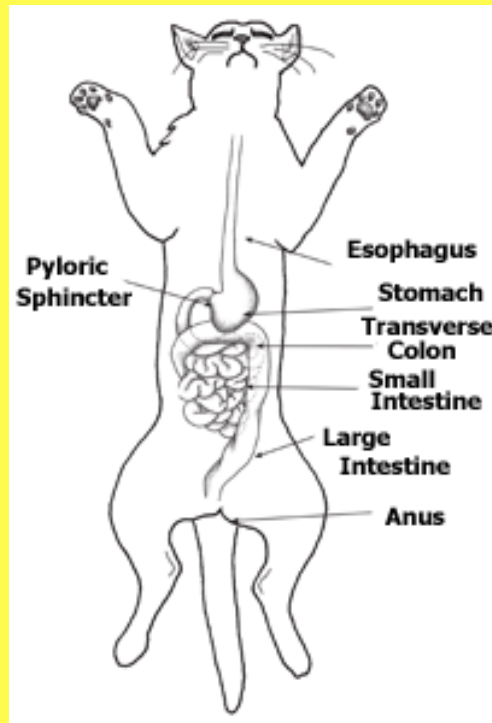
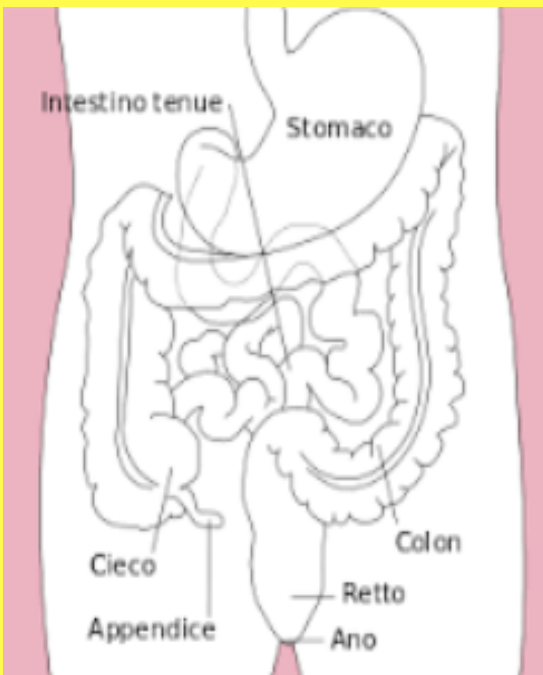


Differenza dalle scimmie



Differenze anatomiche

- Apparato digerente più lungo di quello dei carnivori;
- I denti hanno elevato numero di premolari e molari e solo due canini;



- Onnivoro con netta impronta vegetariana.

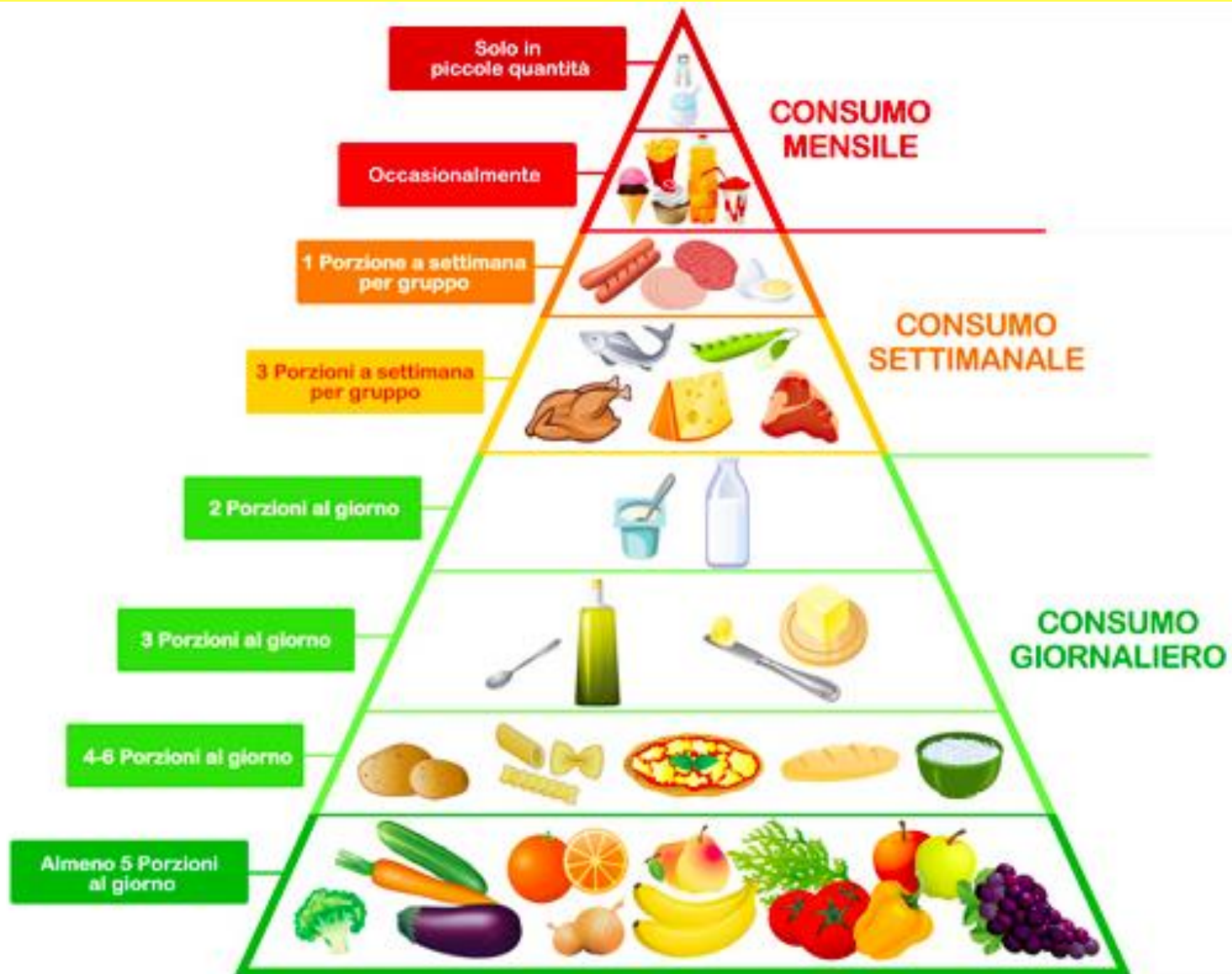
200.000 anni fa (nascita homo sapiens)

Per 190.000 anni alimentazione 70% frutta e verdura e 30% proteine e carboidrati

10.000 anni fa: nascita dell'agricoltura. Netto aumento in percentuale di carboidrati e proteine

100 anni fa: uomo moderno

Piramide alimentare classica





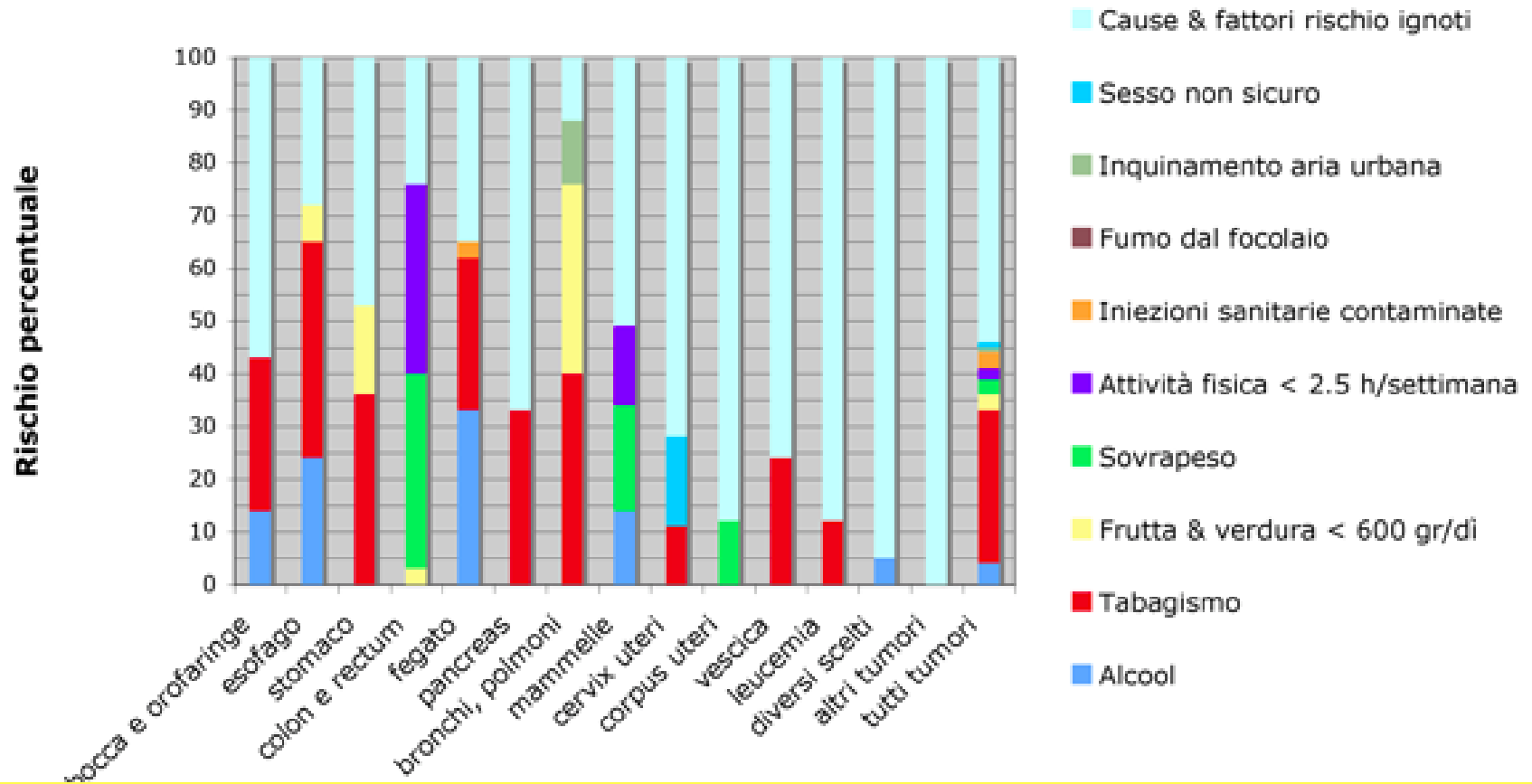
Kousmine Catherine, ricercatrice svizzera

Medicina kousminiana

- 1930 → il cancro colpiva 11% della popolazione;
- OGGI → il cancro colpisce il 30% della popolazione.

“Molte malattie croniche tipiche della nostra società cioè cardiopatie, ictus, diabete e cancro, si devono a una alimentazione industriale degradata. Mangiare sano diventa un'efficacissima arma terapeutica che, insieme all'uso di integratori alimentari, all'igiene intestinale, al mantenimento dell'equilibrio acido-basico del corpo e all'immuno-modulazione, salvano la vita o ridanno qualità all'esistenza di moltissimi pazienti.”

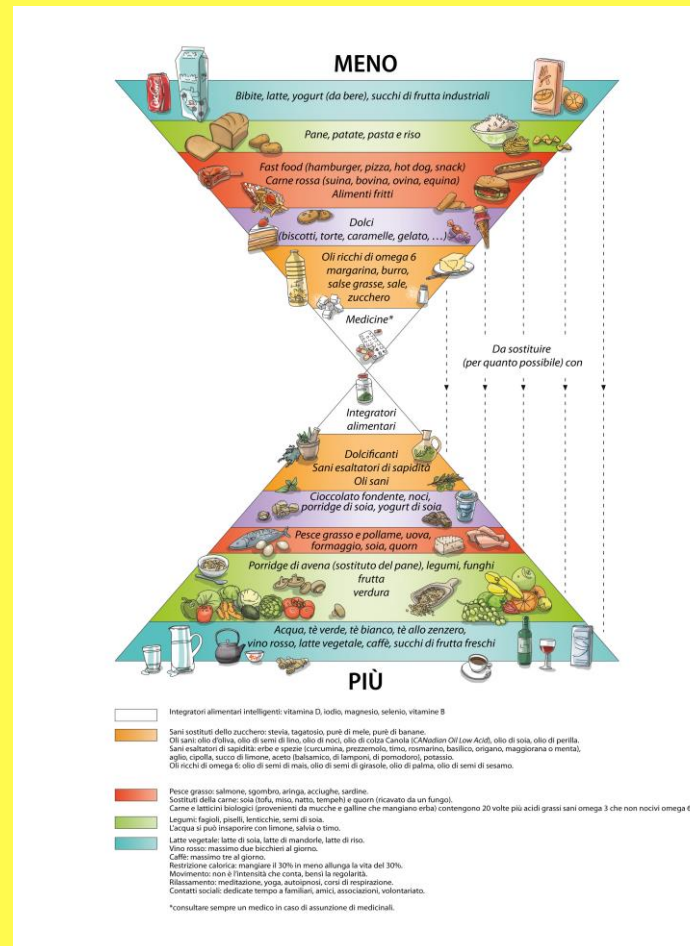
I tumori:



PROTOCOLLO DI MILANO

- Nel mondo 800 milioni di persone soffrono la fame mentre un miliardo e mezzo si porta in giro troppi chili in più. Le conseguenze? Ogni anno muoiono per la malnutrizione 36 milioni di persone, mentre 29 milioni sono vittime di malattie legate all'eccesso di cibo.
- Punta l'attenzione sull'impiego della coltivazione di piante alimentari. Oggi, un terzo dei raccolti è utilizzato per nutrire gli animali da allevamento e produrre biocarburanti. E la tendenza è all'aumento di questa percentuale.
- È stato valutato che un miliardo e trecento milioni di tonnellate di cibo commestibile vengono sprecati ogni anno, una quantità pari al quadruplo di quella che sarebbe necessaria per nutrire gli ottocento milioni di affamati di cui si parlava sopra.

Clessidra alimentare



Noi italiani dobbiamo sostituire il Porridge di avena con pane integrale di farro, di grano saraceno, di quinoa e di amaranto.

Primo gradino:

- Consiglia di diminuire le bevande gassate, latte, yogurt da bere e succhi di frutta industriali e sostituirle con acqua alcalina, te' verde, te' bianco, te' allo zenzero, succhi di frutta freschi, latte vegetale (tra cui soia, mandorle, riso), vino rosso (in quantità moderate, un bicchiere a pasto) e caffè senza zucchero raffinato.

Acqua alcalina



Latte e yogurt

- L'uomo non è fatto per digerire i latticini;
- 10.000 anni fa la natura ha provocato una mutazione nel DNA che ha reso possibile ad alcuni popoli, Europei soprattutto, di digerire il lattosio;
- Il 75% dei popoli africani e asiatici non presenta questa mutazione;
- Molti ricercatori sospettano che il latte provochi il cancro per l'incapacità di digerire il lattosio ma anche per via dei fattori di accrescimento (IGF) contenuti nel latte stesso;
- Il latte e lo yogurt vanno sostituito con: latte di mandorle, di soia e di riso perché sono alimenti basici e proteggono dall'osteoporosi.



Succhi di frutta e bibite industriali:

- Sono poco salutari perché contengono grandi quantità di zucchero bianco che provocano elevati picchi di glucosio e contengono fosfati che accelerano l'invecchiamento.



Il te verde, bianco e allo zenzero

- E' salutare non tanto per gli antiossidanti, quanto per il fatto che contiene particolari sostanze dette flavonoidi che riducono il rischio di diverse forme di cancro, il rischio di ictus cerebrale, mantiene sana la pelle, promuove la perdita di peso, accelerando il metabolismo;
- Il te bianco contrasta la formazione delle rughe;
- Il te allo zenzero inibisce l'insorgere di infiammazioni nell'organismo.



Vino rosso

- La ricerca dimostra che due bicchieri di vino al giorno per gli uomini e un bicchiere per le donne fanno bene al sistema cardiocircolatorio;
- Le probabilità di avere un attacco di cuore, rispetto a chi non beve alcol, sono ridotte del 35%.
- Inoltre il vino rosso fa bene alla salute anche perché contiene il resveratrolo, sostanza miracolosa che rallenta l'invecchiamento.



Il caffè

- Riduce le probabilità di contrarre diverse malattie della vecchiaia come l'alzheimer, il diabete, il parkinson, la maggior parte delle forme di cancro, le malattie cardiovascolari.
- Aumenta però il rischio di osteoporosi, sintomi di astinenza, aritmia, infiammazione della mucosa gastrica e intestinale.
- La moderazione è d'obbligo anche nel caffè (due, tre tazzine al giorno).



Secondo gradino:

- L'aspetto più rivoluzionario di questi consigli alimentari si trova nel secondo gradino in cui si sconsiglia il consumo di pane, patate, pasta e riso;
- Si devono sostituire con prodotti a base di farro, grano saraceno, sesamo, miglio, quinoa, amaranto, legumi, funghi, frutta e verdura.

Pane, pasta, riso e patate

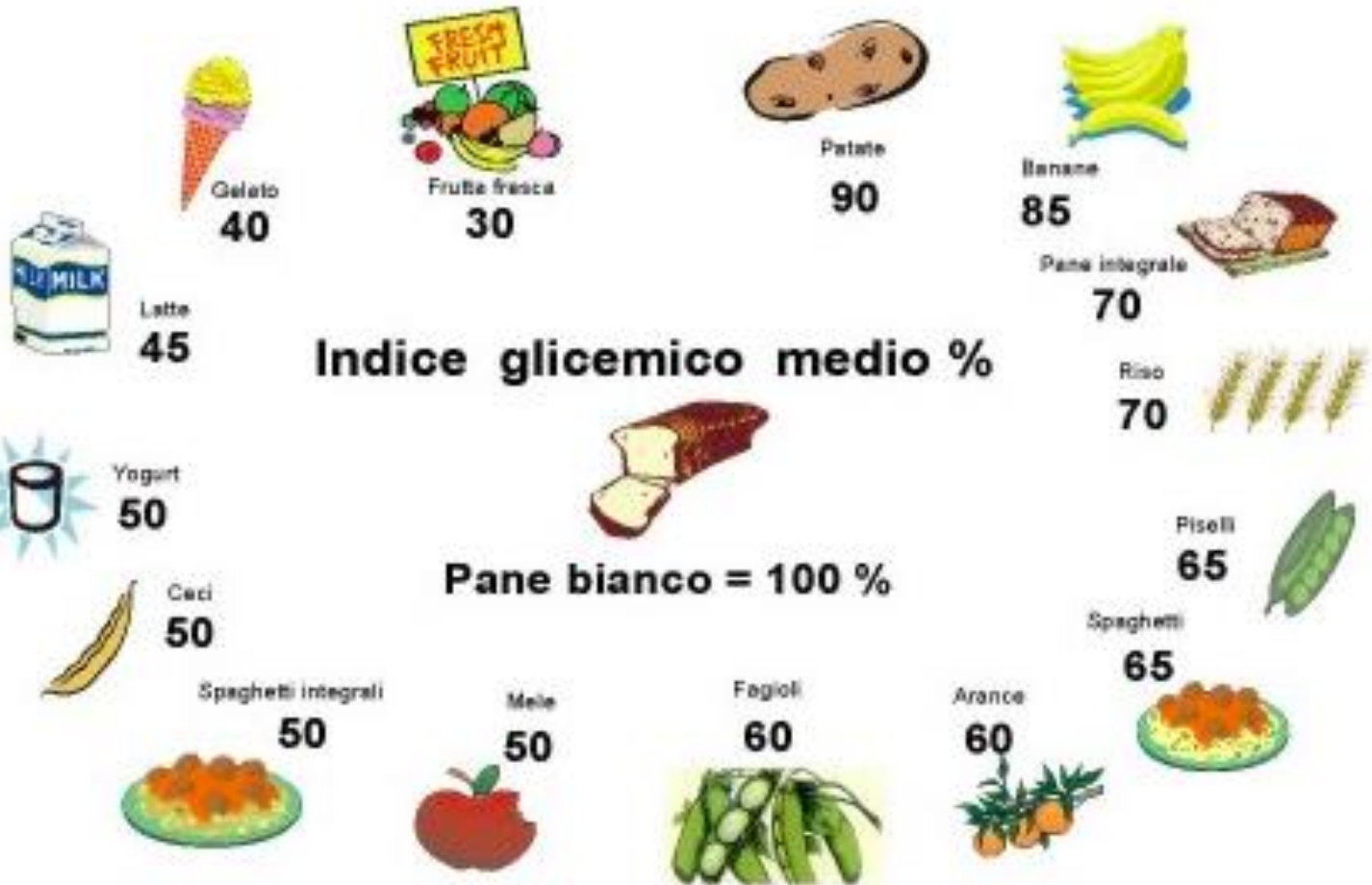
- Da studi non recenti si è scoperto che persino le persone con il diabete di tipo 2, eliminando questi prodotti dalla loro dieta, possono guarire dal diabete di tipo cronico;
- Creano picchi di zuccheri nel sangue che stimolano il pancreas a secernere insulina per mantenere la glicemia ottimale; il glucosio nel sangue cala rapidamente perché viene trasportato nei depositi sotto forma di glicogeno. Il sangue è di nuovo impoverito di zucchero e quindi si ha calo di energia, conseguente stanchezza e senso di fame.
- Si crea un circolo vizioso di dipendenza agli zuccheri raffinati.
- Possiamo affermare inoltre che il pane bianco, la pasta non integrale, il riso bianco, non sono veri e propri alimenti ma è ciò che rimane una volta estratti da essi tutti i minerali, tutte le fibre e qualsiasi sostanza nutritiva: amido e quindi glucosio puro.



Indice glicemico

- Indice glicemico è la velocità con cui, in seguito all'assunzione di un alimento, aumenta la glicemia.
- I picchi di glucosio sono talmente importanti per la salute dell'uomo che si è coniato l'indice glicemico degli alimenti;
- Più alto è l'indice glicemico di un alimento, più un dato cibo fa male;

Indice glicemico medio di alcuni alimenti:



Intolleranza ad alcune sostanze proteiche presenti nei cereali:

- I cereali moderni, in particolare il grano, il kamut, l'orzo, la segale e, a un livello inferiore, il mais, sarebbero le cause di svariate patologie: poliartrite reumatoide, sclerosi a placche, celiachia, dermatite erpetiforme, determinate emicranie, diabete di tipo 1, schizofrenia e malattia di Crohn.
- Il pericolo nei cereali deriva dalla struttura di alcune proteine che avrebbero subito profonde modificazioni durante la preistoria;
- Gli enzimi dell'uomo non si sono mai adattati a queste mutazioni.
- Soprattutto il grano fa parte degli otto alimenti più allergenici, con oltre il 90% di risposte allergiche.
- Tali reazioni sono associate a diverse proteine del grano, di cui la più importante è il glutine.

Intolleranza al glutine:



Alimenti proibiti
che contengono glutine



Celiachia:

- La malattia celiaca sarebbe dovuta ad una risposta autoimmune scatenata dal glutine in determinati individui predisposti geneticamente;
- Naturalmente la malattia celiaca è la punta dell'iceberg di questa intolleranza e si suppone che tutti gli esseri umani ce l'abbiano.
- Il nostro organismo non è geneticamente predisposto a metabolizzare il glutine che ha iniziato a conoscerlo solo con l'avvento dell'agricoltura circa 10.000 anni fa e lo digerisce in modo imperfetto, rilasciando sostanze tossiche nell'intestino favorendo il sorgere di infiammazioni croniche.

L'insorgere di tutte queste malattie e intolleranze sono dovute alla comparsa 10.000 anni fa dei **cereali** nella nostra alimentazione per la scoperta, da parte dell' *homo sapiens*, dell'agricoltura.



Nei 190.000 anni precedenti alla nascita dell'agricoltura la nostra specie homo sapiens ha dovuto fare a meno di pane, patate, riso e pasta perché era soprattutto raccoglitore e cacciatore.



Sostituti di pane, pasta, riso, patate e mais:

Bisogna quindi diminuire drasticamente o sostituire del tutto pane, pasta, patate, riso con cereali con basso indice glicemico e basso quantitativo di glutine: farro, avena, riso integrale, miglio, o pseudo cereali senza glutine: grano saraceno, quinoa, amaranto, sesamo.

Il farro

- Il farro è uno dei cereali più antichi coltivati dall'umanità ma anche il più moderno. Diffusi presso gli Assiri e i Babilonesi, all'inizio del terzo millennio A.C., sia il farro piccolo che il farro medio erano presenti anche presso i sumeri; nelle tombe della valle dei re, nell'antico Egitto, si sono trovati vasi di farro medio.
- Questo antichissimo cereale non è stato intaccato dall'opera di “miglioramento” da parte dell'uomo, si può definire, oggi, il più moderno dei cereali e, cosa ancora più importante, biologico di natura.
- Il contenuto proteico è rappresentato da una quota elevata di albumine-globuline e una ridotta di glutamine.
- Ricco di vitamine A,B,C,E e di sali minerali, contiene inoltre fosforo, sodio, calcio, potassio, magnesio, ferro, manganese, rame, cobalto, selenio che lo rendono un potente antiossidante.



Avena, miglio, sesamo e riso integrale

- Sono anch'essi da preferire al frumento perché privi o con poco glutine e con un basso indice glicemico.



Avena



Miglio



Sesamo



Riso integrale

Grano saraceno

- Non si tratta di un grano perché non è un cereale appartenente alla famiglia delle graminacee ma è una pianta rampicante della famiglia delle poligonacee, privo di glutine e quindi molto indicato nella celiachia.
- Ha un alto contenuto di proteine simile a quello della carne e della soia; ha un basso indice glicemico e quindi i diabetici ne traggono molto beneficio.



Quinoa e amaranto

- La quinoa e l'amaranto, alimenti base degli antichi popoli Incas, non appartengono alla famiglia delle graminacee come il grano ma alla famiglia delle chenopodiacee, da cui si ricavano semi commestibili.
- Entrambi sono privi di glutine e possono quindi essere utilizzate dai celiaci; sono facilmente digeribili e depurativi perché sono una buona fonte di proteine e pochi carboidrati (basso indice glicemico), sono ricchi di vitamine E, vitamine del gruppo B, calcio, ferro, silicio e magnesio.

Quinoa



Amaranto



Legumi

I legumi sono molto numerosi, i più utilizzati sono piselli, fagioli, ceci, lenticchie e soia.



Stabilizzano la glicemia nel sangue contengono poca metionina



Una vita più lunga
Contengono proteine vegetali



La soia può ridurre il rischio di tumori ormono-sensibili, come il cancro al seno, ha un influsso positivo sul sistema cardiovascolare, può ridurre nei giovani il rischio di una futura demenza.



La soia è molto versatile in cucina: lo yogurt normale può essere sostituito da yogurt di soia, il latte animale può essere sostituito da latte di soia, la carne rossa può essere sostituita da prodotti a base di soia come tofu, miso, natto e tempeh.



Funghi



Anticancro grazie ai BETAGLUCANI



stimolano il sistema immunitario



riducono il rischio di cancro allo stomaco del 50%, il rischio di cancro al seno del 64% e sono monitorati anche altri tumori



Quorn



Micoproteine (derivate dal fungo)



Sostituto della carne

- In Italia non è ancora disponibile;
- Per sostituire patate e pasta si possono quindi usare sia quorn e tofu, sia legumi e funghi, perché tutti questi prodotti possono rendere molto più vario il pasto perché non provocano picchi glicemici e insulinici così elevati come la pasta e le patate che al contrario sono ricchi di carboidrati.



Verdura



Anticancro (intestino, prostata e vescica)

Contiene sostanze che impediscono al DNA di subire danni



- 41% di rischio in meno di cancro alla prostata
- Rallenta malattie della vecchiaia (degenerazione maculare, cataratta e cerebropatie)
 - Malattie cardiovascolari



- Ogni giorno dovremmo mangiare 300 grammi di verdura, una metà cruda e l'altra metà bollita o cotta a vapore.

Quale verdura?



Insalata, melanzane, broccoli, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, bietole, pomodori, zucchine, zucca, peperoni, insalata belga, ravanelli, carote, cipolle, aglio e così via.

Frutta



- Diminuisce la mortalità, rallenta l'invecchiamento della pelle, mantiene sani i vasi sanguigni, diminuisce il rischio di Alzheimer e il deperimento cognitivo generale.



E' sufficiente bere una o più spremute di frutta al giorno.



Terzo gradino:

- Bisogna sostituire il cibo “fast-food” (hamburger, pizza, hot dog, snack), carne rossa (suina, bovina, ovina, equina), alimenti fritti, con pesce grasso (salmone, sgombro, aringhe, acciughe, sardine), uova, formaggio, soia, quorn. Pollo ruspante, coniglio.

Fast food



CIBO SPAZZATURA



Contiene grassi trans, non naturali, che si coagulano dappertutto, nei vasi sanguigni, nel cervello, nelle cellule adipose; il nostro organismo non sa che fare e non riesce a metabolizzarle e ad eliminarli



Fa salire alle stelle la glicemia, rischio di diabete, malattie cardiovascolari, cancro e accelerano l'invecchiamento .



Cibi fritti



Gli alimenti sani se vengono fritti diventano anch'essi malsani.



mangiare pesce cinque volte alla settimana riduce il rischio di insufficienza cardiaca del 30%, ma in caso di pesce fritto invece il rischio aumenta, addirittura del 48% e questo con una sola porzione di pesce fritto alla settimana.



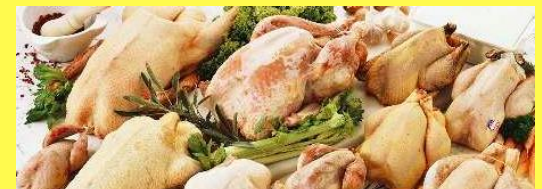
Carne



Aumenta le probabilità di essere colpiti da un cancro, osteoporosi, invecchiamento accelerato e nefropatie.



PERO' contiene innumerevoli sostanze importanti, come lo zinco, il ferro, la vitamina B12, la creatina e la carnosina e NON è consigliabile eliminarla del tutto dalla dieta. E' preferibile sostituire la carne rossa con legumi, carne bianca e pesce azzurro.



Perché NO carne rossa?



In passato le mandrie pascolavano nei prati e il pollame razzolava nell'aia oggi mucche e galline crescono in grandi allevamenti, dove vengono nutrite con mais, frumento e mangime tritato.

Oggi La ricerca dimostra che l'organismo di chi mangia la carne di mucche allevate in batteria contiene da 10 a 40 volte più acidi grassi omega-6, che favoriscono i fenomeni infiammatori, che non acidi grassi omega-3

RAPPORTO TRA OMEGA -3 E OMEGA -6



Il rapporto tra acidi grassi omega-6 e omega-3 dovrebbe essere inferiore a 4

- Le uova di galline che mangiano mais contengono 20 volte più acidi grassi omega-6 che non omega-3;
- Nel caso dei polli ruspanti che mangiano erba questo rapporto è 1.

SI



NO



UOVA



Consumare alcune uova biologiche alla settimana non influisce sul livello di colesterolo e aumenta l'assunzione di colina e lecitina, sostanze che svolgono una funzione importante nel cervello.

Legenda del Tipo di Allevamento e della provenienza

0 = allevamento BIOLOGICO
1 = allevamento all'APERTO
2 = allevamento a TERRA
3 = allevamento in GABBIA
(DA EVITARE ASSOLUTAMENTE)

IT = Stato di produzione
573 = codice del comune di produzione
FC = provincia di produzione
001 = codice che identifica l'allevamento

0 IT 573 FC 001
ENTRO 29 09

Formaggio



Sebbene il formaggio sia un derivato del latte, si può mangiare perchè è una forma “superdigerita” di latte. Quindi il lattosio viene trasformato e reso digeribile dall'uomo.

Per produrre il formaggio, il latte viene addizionato con enzimi digestivi e batteri.

NO



Formaggio fresco

SI (con moderazione)



Formaggio stagionato

Quarto gradino:

Bisogna sostituire i dolci (biscotti, pasticcini, merendine, gelati) con cioccolato fondente, frutta a guscio (noci, nocciole, mandorle, ecc...), yogurt di soia ecc...



NO



SI

Dolci



I dolci non sono solo bombe caloriche, creano anche molta dipendenza.



Inducono sintomi di astinenza (pseudofame), come un forte desiderio di dolci, stanchezza, problemi di concentrazione, sudorazione, gambe tremolanti e debolezza negli arti inferiori.



ASTENSIONE ASSOLUTA O GRANDE MODERAZIONE

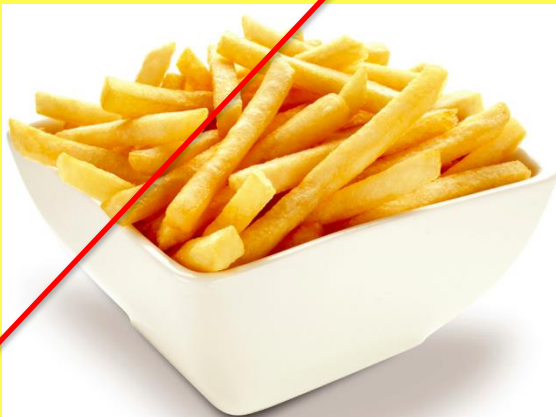
QUINDI:



NO



SI



Cioccolato fondente



Composto al 70% di cacao, contiene flavonoidi in maggiore quantità e più potenti del tè verde.

- Abbassa la pressione sanguigna;
- Migliora la risposta insulinica dell'organismo (gli zuccheri rimangono meno a lungo nel circolo sanguigno);
- Riduce il rischio di malattie cardiovascolari.
- L'assunzione di grandi quantità di cacao puro ogni giorno unitamente a un regime alimentare sano riduce drasticamente il rischio di malattie cardiovascolari di 9 volte, cancro di 16 volte e di diabete di 4 volte.



Yogurt di soia



Abbassa i picchi glicemici nel sangue perché “impacchetta” le molecole di zucchero, influisce sulla composizione dei batteri intestinali in senso positivo e garantisce una migliore peristalsi intestinale.



Frutta a guscio



- La frutta a guscio (nocciole e noci in particolare) diminuisce del 45% il rischio di un attacco di cuore perché contiene acidi grassi omega-3 che protegge i vasi sanguigni dalle infiammazioni, contiene diverse forme di vitamina e che rendono le particelle di colesterolo meno appiccicose, l'amminoacido arginina che è una sostanza vasodilatatrice.
- Inoltre la ricerca dimostra che la frutta a guscio fa sì che il cervello invecchi meno rapidamente.



Quinto gradino:

- Bisogna sostituire lo zucchero, il sale, gli oli ricchi di omega-6 (olio di semi di mais, di girasole, di palma, di sesamo), burro, margarina, con dolcificanti (stevia, tagatosio, frutta, succo di agave), esaltatori di sapidità sani (spezie, aglio, cipolla, succo di limone, aceto di mele, umeboshi, potassio), oli sani (extravergine di oliva, di semi di lino, di noci, di colza, di soia, di perilla).

NO



STEVIA REBAUDIANA



TAGATOSIO



FRUTTA



SUCCO D'AGAVE

SI

ESALTATORI DI SAPIDITA' SANI



SPEZIE



CIPOLLA



AGLIO



SUCCO LIMONE



ACETO MELE



UMEBOSHI



SALE DI POTASSIO

OLI SANI



OLIO DI SOIA



OLIO DI PERILLA



OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA



OLIO DI NOCI



OLIO DI COLZA



OLIO DI LINO

Zucchero raffinato (bianco)



Lo zucchero ha un alto indice glicemico ed è molto dannoso.



Il meccanismo d'azione e' già stato detto, vedi indice glicemico.

I denti preistorici

NEGLI SCHELETRI PREISTORICI I DENTI NON HANNO
LE CARIE...

PERCHE'?

Perché i nostri antenati non mangiavano lo zucchero bianco raffinato, lo stesso alimento che, guarda caso, è responsabile anche della temibile patologia del diabete. Ciò ci conduce al punto fondamentale: le raffinazioni non esistono in Natura e si rivelano dannose per l'uomo!!!

Sale



In occidente si consuma troppo sale (cloruro di sodio) e troppo poco potassio.

Nel caso della pressione alta una carenza di potassio riveste un ruolo più importante di un eccesso di sale.



- Prodotti ricchi di potassio sono frutta e verdura come albicocche ,pere, mango, uvetta, banane, fichi, pomodori, avocado e anche la soia.
- Un buon equilibrio tra sale e potassio diminuisce il rischio di ictus.

Prodotti ricchi di Potassio:



ALBICOCCHHE



PERE



MANGO



UVETTA



FICHI



BANANE



POMODORI



AVOCADO



SOIA

Burro e margarina



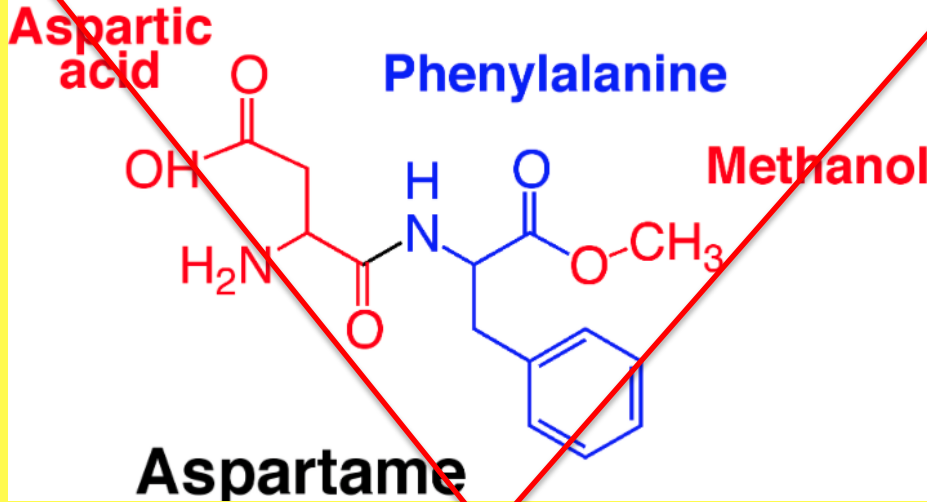
- Il burro non fa bene perché contiene molti acidi grassi saturi che possono coagulare ovunque nell'organismo.
- La margarina non fa bene perché contiene grassi saturi, grassi trans e acidi grassi omega-6 che promuovono i fenomeni infiammatori.

Stevia, tagatosio, frutta, agave



- Si sconsigliano l'aspartame e altre sostanze dolcificanti artificiali perché sono responsabili di un aumento di peso, benché contengano pochissime calorie.
- Sani sostituti dello zucchero sono:
- La stevia, ricavata dalla pianta di stevia, che è da 30 fino a 100 volte più dolce dello zucchero.
- Il tagatosio, ricavato dal lattosio, che viene assorbito molto poco dall'intestino e non innalza la glicemia.
- Polialcoli come lo xilitolo, il mannitolo, l'eritritolo che vengono assorbiti poco dall'intestino.
- Il più tollerato è l'eritritolo.
- La frutta può essere un'altra alternativa allo zucchero: pure di mele, banane schiacciate, datteri frullati. Attenti però alle calorie.
- Il succo d'agave è anch'esso un buon dolcificante ma è calorico.

NO



STEVIA



TAGATOSIO



MANNITOLO

SI



ERITRITOLO



SUCCO D'AGAVE

Erbe e spezie



Prezzemolo, timo, rosmarino, curcuma, basilico, origano, cannella, maggiorana, menta, diminuiscono il rischio di cancro e rallentano lo sviluppo delle cellule cancerose; hanno un influsso positivo sulle malattie dell'invecchiamento come la demenza e il diabete.

Erbe e spezie



prezzemolo



timo



curcuma



basilico



menta



origano



cannella



maggiorana



rosmarino

Aglio, cipolla, capperi



- Aglio e cipolla stimolano le linee di difesa delle nostre cellule, per cui i radicali liberi vengono decomposti più rapidamente.
- Attivano enzimi che decompongono le sostanze tossiche nel fegato.



Cipolla



Aglio



Capperi

Olio extravergine di oliva, olio di semi di lino, olio di noci, olio di colza, olio di soia, olio di perilla



- L'olio extravergine di oliva e' sano perchè contiene acidi grassi monoinsaturi e sostanze (fenoli) come l'oleocantale.
- L'olio extravergine di oliva riduce il colesterolo ed e parte importante della dieta mediterranea.
- Può rallentare i processi di invecchiamento del cervello (demenza) e della pelle (formazione di rughe).
- Oli sani sono:olio d'oliva, di semi di lino, di noci, di colza e di canola, di perilla ed eventualmente l'olio di soia.
- Oli non sani, ricchi di omega-6 sono: l'olio di semi di mais e di girasole e i prodotti che sono composti in larga parte da questi oli, come per esempio la maionese.

Sesto gradino:

- Bisogna cercare di non abusare di medicine ed utilizzarli solo se strettamente necessari.
- Gli integratori alimentari possono essere utilizzati solo nel caso di carenze come magnesio, selenio, complesso vitaminico B, iodio, vitamina E, vitamina D.
- Un complesso multivitaminico può essere assunto per procurarsi la maggior parte delle vitamine e dei minerali.
- Comunque frutta, verdura, frutta a guscio, funghi, pesce grasso e legumi contengono migliaia di altre sostanze che non si trovano negli integratori alimentari e che influenzano positivamente la nostra salute.

MEDICINE: DA USARE IL MENO POSSIBILE



MULTIVITAMINICI E INTEGRATORI ALIMENTARI: SÌ



I Fitonutrienti o fitochimici o Antiossidanti

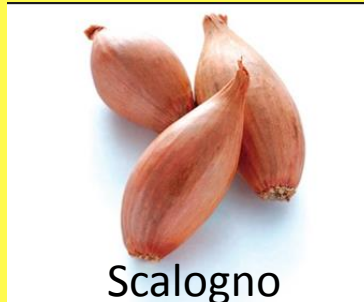
- I Fitonutrienti sono dei composti organici che si trovano negli alimenti di origine vegetale. In natura contribuiscono a dare colore e sapore alle piante, e a proteggerle dalle avversità ambientali durante la crescita. Mangiando i cibi che li contengono, anche l'uomo ha la possibilità di beneficiare degli effetti positivi che queste sostanze possiedono.
- I fitonutrienti infatti hanno funzioni antiossidanti e protettive, ed il loro regolare consumo permette di rafforzare il sistema immunitario, coadiuvandolo nella prevenzione di numerose patologie.

CLASSIFICAZIONE DEI FITONUTRIENTI IN BASE AL COLORE E ALLE SOSTANZE ANTIOSSIDANTI CONTENUTE:

- Bianco (Allisolfuri) prevenzione trombi, ipocolesterolemizzanti.



Cipolla



Scalogno



Aglio



Lampascione



Porro

Giallo/Arancione (Bioflavonoidi, Carotenoidi, Terpeni)
aiutano assorbimento della vitamina C, preventivi
delle patologie cardiovascolari, rafforzano il sistema
immunitario, bloccanti i fattori cancerogeni.



Pesche



Peperoni



Agrumi



Carote



Zucche



Patate

Rosso (Licopene, Flavonoidi, Polifenoli, Glucosinolati)
preventivi delle patologie cardiovascolari,
antitumorali, antinfiammatori, antivirali, antiallergici,
rafforzanti il sistema immunitario, depurativi del
fegato.



Ravanelli



Vino Rosso



Pomodoro



Ciliegie



Fragole



Mele

Verde (Glucosinolati, Licopene, Carotenoidi) antitumorali, stimolanti del sistema immunitario, depurativi del fegato, preventivi delle patologie cardiovascolari.



Broccoli



Piselli



Insalata



Zucchine



Asparagi

Blu/Viola (Flavonoidi, Fenoli, Polifenoli)
antinfiammatori, antiossidanti, antivirali,
antiallergici, antitumorali, antinvecchiamento
della pelle.



Cavolfiore



Mirtilli



Patate viola



Fichi



Melanzane



Uva







Cavolo viola

CLASSIFICA ORAC

La Classifica ORAC stabilisce il potere antiossidante degli alimenti. Per quantificare il potere antiossidante degli alimenti il Dipartimento dell'Agricoltura americano ha elaborato una scala, chiamata ORAC (Oxygen Radicals Absorbance Capacity), basata sulla capacità di assorbimento dei radicali liberi. La misura consigliata dagli esperti per stare in salute è quella di assumere almeno 5000 unità ORAC al giorno, un quantitativo più che sufficiente a proteggersi dai danni dei radicali liberi.

<i>Alimenti</i>	<i>Indice ORAC Unità/100g</i>
<i>Acai</i>	102.700
<i>Goji</i>	25.000
<i>Noci di pecan</i>	17.940
<i>Sambuco</i>	14.697
<i>Uva secca bionda</i>	10.450
<i>Noci e noccioline</i>	9.645
<i>Carciofi</i>	9.416
<i>Cranberry</i>	9.020
<i>Prugne</i>	8.059
<i>Ribes</i>	7.860
<i>Mela Red Delicious</i>	4.275

POTERE ANTIOSSIDANTE (INDICE ORAC)			
L'indice ORAC classifica il potere antiossidante dei vegetali (oxigen radical absorbance capacity). Il livello consigliato d'assunzione è 5000 unità ORAC al giorno. A seconda del potere antiossidante i vegetali sono stati suddivisi in tre gruppi.			
100 - 400			
	Pomodori	n. 1	
	Albicocche	n. 3	
	Vino rosso	n. 1 calice	
	Spinaci crudi	n. 1 piatto	
	Melone	n. 3 fette	
	Pera, banana	n. 1	
	Pesca	n. 1	
	Mela	n. 1	
	Melanzana	n. 1	
	Uva bianca	n. 1 grappolino	
	Cipolla	n. 1	
	Uvetta nera	n. 1 cucchiaino	
	Cavolfiore cotto, Fagiolini cotti	n. 1 tazza	
	Kiwi	n. 1	
	500 - 1200		
		Peperoni, Uva nera	n. 1, n. 1 grappolino
Avocado, patata arrosto		n. 1	
Susina		n. 1	
Arancia		n. 1	
Succo d'arancia		n. 1 bicchiere	
Pompelmo rosa		n. 1	
Succo di pompelmo	n. 1 bicchiere		
	Oltre 1300		
	Cavoli di Bruxelles cotti	n. 1 tazza	
	Prugne nere	n. 3	
	More	n. 1 tazza	
	Barbabietola cotta	n. 1 tazza	
	Spinaci cotti, Cavolo verde cotto	n. 1 tazza	
Mirtilli	n. 1 tazza		
Succo uva nera	n. 1 bicchiere		

CLASSIFICA ORAC

Bacche di Acai Berry per 50 grammi = 50000 unità

Bacche di Goji Berry per 50 grammi = 12500 unità

Succo di uva nera 1 bicchiere = 5200 unità

Succo di Mirtillo 1 tazza = 3500 unità

Cavolo verde cotto a vapore = 2050 unità

Spinaci cotti = 2000 unità

Barbabietola cotta = 1800 unità

More e frutti di bosco = 1500 unità

Prugne nere 3 = 1500 unità

Cavoli di Bruxelles cotti = 1400 unità

Succo di pompelmo 1 bicchiere = 1300 unità

Pompelmo rosa 1 = 1200 unità

Fragole = 1200 unità

Succo di arancia 1 bicchiere = 1150 unità

Arancia 1 = 1000 unità

Susina 1 = 700 unità

Patata arrosto 1 = 600 unità

Avocado 1 = 570 unità

Uva nera un grappolo = 600 unità

Peperone 1 = 530 unità

Kiwi 1 = 460 unità

Patata americana 1 = 450 unità

Fagiolini cotti = 400 unità

Cavolfiore cotto = 400 unità

Uvetta nera 1 cucchiaino = 400 unità

Cipolla 1 = 360 unità

Uva bianca 1 grappolo = 360 unità

Melanzana 1 = 330 unità

Mela 1 = 300 unità

Pesca 1 = 250 unità

Banana 1 = 225 unità

Pera 1 = 220 unità

Melone 3 fette = 200 unità

Albicocche 3 = 170 unità

Pomodori 1 = 120 unità

Cetrioli 1 = 40 unità

- ACAI BERRY: Acai Berry è una bacca dotata di diverse proprietà nutrizionali e di un certo potenziale terapeutico. Questo frutto, dal sapore acidulo e gradevole, è prodotto da una palma (Euterpe Oleracea), diffusa solo in Amazzonia.
- GOJI BERRY Queste bacche rosse crescono spontaneamente nelle valli himalayane, della Mongolia, del Tibet e nelle province della Cina dello Xinjiang e dello Ningxia. Vengono coltivate da migliaia di anni e sono considerate un elemento essenziale nella medicina tradizionale cinese.



Acai Berry



Goji Berry

Additivi alimentari:

Qualsiasi sostanza normalmente non consumata come alimento e non utilizzata come ingrediente tipico degli alimenti, aggiunto ai prodotti alimentari per un fine tecnologico nel corso della produzione, preparazione, imballaggio ecc.

Gli additivi sono indicati con una E che sta per Europa seguita da un numero di tre cifre. Il numero caratterizza l'additivo vero e proprio.

Gli additivi che hanno come prima cifra 1 sono coloranti. Le sostanze che hanno una cifra dal 200 al 400 sono conservanti.

Fino al 239 sono antimicrobici.

I successivi fino al 300 sono sostanze che hanno un effetto conservativo secondario, es. nitrati e nitriti.

Dal 300 in poi sono antiossidanti.

Gli additivi che hanno come prima cifra un 4 sono gelificanti e addensanti. Gli aromatizzanti vanno dal 400 al 416.

Dolcificanti: E 420 sorbitolo, E 421 mannitolo, E 967 xilitolo, E 950 acesulfame, E 951 aspartame, E 954 saccarina, E 952 acido ciclamico ecc.

I coloranti:

Naturali: E100, E101, E120, E124, E140, E141, E150, E153, E160, E161, E162, E163.

Sintetici: E102, E104, E110, E122, E127, E131, E132, E142, E151, E180.

Di origine minerale: E170, E171, E172, E173, E174, E175.

Seitan

Il seitan è un impasto, altamente proteico, ricavato dal glutine del grano di tipo tenero o farro o khorasan.



NO