

## **Gestire una sana alimentazione**

*"che il tuo alimento sia la tua medicina e che la tua medicina sia il tuo alimento" (Ippocrate)*

Per intraprendere con successo un qualsiasi intervento “curativo” è spesso indispensabile modificare alcuni nostri comportamenti. Una SANA ALIMENTAZIONE rappresenta la base fondamentale e insostituibile del corretto stile di vita al quale dobbiamo attenerci se vogliamo agire in PREVENZIONE.

La NATUROPATHIA ha sempre posto la capacità di gestire una sana alimentazione al centro di qualsiasi intervento indirizzato al mantenimento della SALUTE o al suo recupero ove già in presenza di qualche patologia.

**Il rapporto tra una cattiva alimentazione e l'insorgenza di malattie ormai è stato reso evidente da moltissimi studi. In particolare un basso contenuto di vegetali e più in generale di alimenti vitali può provocare un aumentato rischio di malattie cronico-degenerative.**

La frutta e la verdura con i loro nobili fitonutrienti, in particolare vitamine, minerali, oligoelementi, enzimi e antiossidanti, hanno dimostrato di fornire al nostro organismo molti dei nutrienti indispensabili per poter prevenire l'insorgenza di molte patologie. Ecco perché imparare ad alimentarsi deve essere il primo scopo di ogni pasto e il primo passo da compiere se vogliamo percorrere il sentiero che ci porta verso la SALUTE.

**Mangiare semplice e sano senza eccedere nelle dosi è il modo migliore per mantenere o ritrovare uno stato di salute ottimale.**

Il “SEGRETO” di una buona dieta deve essere la sua **FACILE GESTIONE NEL TEMPO.**

Per ottenere tale risultato poche ma PRECISE regole:

**- il nostro istinto ... il cibo che mettiamo nel piatto ci deve piacere altrimenti non ci farà mai bene ... a prescindere.**

**-quando mettiamo un cibo nel nostro piatto chiediamoci sempre se tale alimento è simile o abbastanza simile a come “madre natura” lo ha creato per noi. in tal caso potremo assumerlo con profitto per la nostra salute. se dovesse invece differire di molto cerchiamo di limitarlo in quanto non adatto per il nostro organismo.**

**-per chi ha la necessità di diminuire di peso una doverosa attenzione alle quantità seguendo la regola del semplice buon senso.**

Purtroppo la cultura della salute stenta a diffondersi nella nostra società, la potente industria alimentare con le sue pubblicità sui mezzi di comunicazione esercita sempre un maggior controllo sulle scelte dei consumatori modificandone non solo le abitudini alimentari ma anche la struttura chimica biologica di molti

alimenti. Spinta da enormi interessi economici utilizza nelle colture additivi chimici di ogni genere presentandoci prodotti belli da vedere ma poveri di elementi vitali e, cosa ancor più grave, che possono contenere sostanze pericolose per la nostra salute che contribuiscono all'aumento di un gran numero di patologie (cardiovascolari, neurologiche, tumorali ecc.)

Un buon approccio verso una sana alimentazione è quello di far tesoro dei principi della famosa e vera "dieta mediterranea" impostando il pasto in modo completo e senza eccedere nelle dosi.

**Strutturare il pasto in modo completo significa introdurre tutti i macronutrienti necessari (carboidrati, grassi e proteine) con cibi qualitativi e il meno processati ed elaborati possibile in modo da garantire anche un buon introito di preziosi micronutrienti (vitamine, minerali, oligoelementi, acidi grassi essenziali ecc...)**

Analizziamo alcuni alimenti che normalmente riempiono le nostre tavole.

**CARNE:** La carne ha tutte le credenziali per essere considerata un cibo che fornisce sostanze plastiche, le PROTEINE, che concorrono alla formazione e al mantenimento dei tessuti del corpo. I suoi amminoacidi hanno un tasso quantitativo e qualitativo superiore a quelli che derivano dai vegetali ma occorre sottolineare che se vengono assunti in modo eccessivo possono sovraccaricare il nostro organismo. **Come per molte altre categorie alimentari è importante riuscire ad accertarne provenienza e QUALITÀ.**

**PESCE:** Non fritto e limitando i molluschi può essere consumato con beneficio 2/3 volte la settimana privilegiando quello proveniente dai mari freddi o "pesce azzurro" (salmone, sgombro, aringa, sarde ....) per il suo contenuto di ACIDI GRASSI ESSENZIALI.

**LATTE E DERIVATI:** È un alimento completo ma non sempre adatto all'alimentazione umana infatti una discreta percentuale della popolazione in età adulta può diventare intollerante. Inoltre i processi di lavorazione UHT a "lunga conservazione" privano il latte di preziosi elementi nutritivi che ne facilitano l'assimilazione. Tale fenomeno spesso può essere ovviato assumendo "latte crudo" o latte intero pastorizzato. Senza particolari limitazioni invece è consigliabile il consumo di yogurt in quanto in questo alimento è già avvenuta una "predigestione" da parte dei fermenti lattici e pertanto diventa assimilabile dal nostro organismo grazie anche all'attività "probiotica". Formaggi in generale con moderazione.

**UOVA:** Sono un alimento dall'alto valore nutritivo che racchiude in sé tutti gli elementi della vita, ricco di nobili proteine e grassi essenziali possiede anche un complesso equilibrato di vitamine e minerali. Si consiglia quindi di consumarlo almeno 2/3 volte la settimana e NON proveniente da galline allevate in batteria\*. Da "galline felici" è il classico cibo creato per noi da madre natura. \*primo numero del codice riportato sull'uovo = 0 = uova biologiche.

**LEGUMI:** Ottimi consumati nei minestroni sono un'eccellente fonte di sostanze nutritive soprattutto a livello proteico; per preparare le leguminose secche è buona regola tenerle a bagno per 6/8 ore.

**PANE E FARINACEI:** Pane bianco e tutti i cibi a base di farina bianca tipo "00" da assumere con moderazione in quanto i processi di raffinazione privano le farine di molti fattori vitali. Importante controllare il tipo di lievito usato. La mancanza di fibre inoltre sempre dovuta ai processi di raffinazione delle farine rallenta il transito intestinale. Preferibile l'assunzione di pane e prodotti farinacei composti da farine integrali con lievitazione naturale da pasta madre acida.

**PASTA:** Non eccedere nel suo consumo, meglio se integrale o semi-integrale. Come per il pane infatti l'utilizzo prevalente di farine raffinate la rende povera di elementi vitali.

**RISO:** Il riso, soprattutto se allo stato integrale o semi-integrale, è un alimento di grande valore nutrizionale ed energetico e può essere consumato con maggior frequenza.

**VERDURE E ORTAGGI** - gruppo alimentare importante- A ogni pasto non dovrebbe mai mancare una porzione di verdure miste crude che, come diremo più avanti, sarebbe buona cosa consumarle a inizio pasto. Ciò faciliterà le digestioni, l'assimilazione delle sostanze nutritive e le successive eliminazioni senza alterare la mucosa di stomaco e intestino. Sono fonti insostituibili di vitamine, minerali, oligoelementi, antiossidanti, e di elementi "non nutritivi" specialmente le fibre, tutte sostanze in grado di prevenire molte malattie.

**FRUTTA:** Quanto detto per le verdure vale anche per la frutta, un cibo che non deve mancare nella nostra alimentazione giornaliera. Ottima regola assumerla come "spuntino" durante la giornata; saltuariamente è anche utile fare un pasto di sola frutta utilizzando preferibilmente quella di stagione.

**SEMI OLEOSI:** Hanno un elevato potere nutrizionale, energetico e riequilibranti del sistema nervoso. L'errore che comunemente si fa è quello di consumarli come contorno a un pasto già completo. Invece un'ottima associazione alimentare è costituita da un primo piatto di verdure miste crude abbinate ai semi oleosi (mandorle, noci, nocciole).

**ZUCCHERO e DOLCI:** Lo zucchero bianco è un alimento privo di qualsiasi elemento nutritivo, per essere metabolizzato "ruba" al nostro organismo importanti sostanze nutritive e quindi in ultima analisi ci demineralizza e per tali ragioni il suo consumo andrebbe di molto limitato. Altro aspetto negativo è l'immediato aumento di glucosio nel sangue che fa seguito alla sua assunzione costringendo a uno stress il nostro pancreas per produrre l'insulina necessaria per contrastare i picchi non fisiologici di glicemia; per dolcificare si consiglia di usare il miele ma sempre con moderazione. Per i dolci consumarli con parsimonia privilegiando quelli fatti in casa, oppure biscotti o altri prodotti dolciari certificati biologici. Accertarsi che **non contengano grassi vegetali idrogenati o margarine**. Non consumare merendine di produzione industriale che di solito

possono contenere sostanze nocive (coloranti, conservanti, additivi vari e grassi idrogenati) e nel caso quindi controllare bene gli ingredienti.

**OLI E GRASSI DA CONDIMENTO: NIENTE MARGARINE**, usare il burro con moderazione. Ottima regola è quella di aggiungerli, ove possibile, a fine cottura. **Le verdure miste crude devono essere condite esclusivamente con olio extra vergine di oliva, prima spremitura a freddo.**

**SALE:** Consumare in quantità moderata esclusivamente sale marino integrale o iodato.

**BEVANDE:** Limitare a non più di 1/2 al giorno il caffè ed il tè nero, sostituire il caffè eventualmente con il "caffè" di cereali o d'orzo; OTTIMO invece il tè verde per i suoi poteri antiossidanti; consigliate anche tisane e infusi vari o spremute e centrifugati di frutta e verdura. Banditi i superalcolici, il vino è consentito in modiche quantità in condizione di buona salute e da eliminare completamente se in presenza di qualche patologia. Eliminare bibite e bevande gasate, l'acqua è il "nutriente" che madre natura ha scelto per noi.

Il nostro corpo è costituito per gran parte di acqua, in essa avvengono la maggior parte delle reazioni del nostro organismo ed è intuitivo quindi che sia necessaria un'adeguata assunzione nel corso della giornata. Per il tipo di acqua consiglio di variare le fonti controllando tra gli altri il valore del pH (ideale intorno al 7) e il residuo fisso, superiore a 500 soprattutto durante il periodo estivo, più basso nelle altre stagioni.

Ognuno di noi può avere esigenze e **gusti diversi che è importante assecondare**, quindi non è utile specificare un tipo di alimentazione che possa andar bene per tutti. Dobbiamo anche fare "esperimenti" su noi stessi per capire quali siano i cibi più adatti al nostro organismo seguendo anche il nostro ISTINTO INNATO. In questa ricerca non dobbiamo però dimenticare i "fondamentali" che ci devono guidare nella scelta dei cibi più adatti per assecondare la nostra naturale fisiologia.

**-massima importanza: masticare molto bene il cibo (la buona digestione inizia in bocca)**

Di seguito alcuni consigli puramente indicativi e suggerimenti pratici per impostare una sana alimentazione:

## **COLAZIONE**

- Frutta di stagione.
- CEREALI INTEGRALI o SEMINTEGRALI (pane, fette biscottate, muesli) eventualmente con composte di frutta senza zuccheri aggiunti.
- Come bevande TE' VERDE, LATTE possibilmente "CRUDO" e/o INTERO,

"LATTE" di MANDORLE o di RISO, spremute fresche o infusi di erbe, "caffè" di cereali (YANNOH) o d'orzo.

-Yogurt, biscotti integrali e biologici con moderazione. Dolci preparati in casa.

-Se lo si desidera anche altre proteine animali (es. prosciutto crudo, uova...)

Una colazione particolare ma ricca di nutrienti è rappresentata dalla CREMA BUDWIG, diffusa dalla dottoressa russa K. Kousmine; si tratta di un pasto crudo, energetico, ricco di nobili nutrienti composto unicamente da alimenti freschi. (vedi monografia)

**PRANZO e CENA** indicativamente devono essere così orientati:

**PRIMO PIATTO, verdure miste crude anche in abbondanza da condire con OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA biologico estratto a freddo e GOMASIO (o poco SALE)** con eventuale aggiunta di aceto di mele biologico o limone o di un composto di erbe aromatiche. NB: preparare l'insalata mista mescolando almeno 3/4 tipi di verdure diverse dando la preferenza a quelle di stagione. Per chi lo desidera e lo gradisce può arricchire ulteriormente la pietanza aggiungendo anche della frutta a pezzettini insieme alle verdure. OTTIME a questo scopo le MELE. Alle insalate miste è consigliabile aggiungere alternativamente **semi oleosi (girasole, lino, zucca, sesamo)**, veri e propri concentrati di sostanze nutritive.

**SECONDO PIATTO** da scegliere alternativamente tra le seguenti possibilità:

- MANDORLE, NOCI, NOCCIOLE.

- RISO integrale o semi-integrale (tassativo biologico)

- PASTA in "bianco" al pesto o al sugo (in questo caso aggiungere l'olio extra vergine a fine cottura)

- UOVA in buone quantità (come si dice però solo da "galline felici")

- PESCE non fritto max 2/3 volte la settimana

- FORMAGGI (moderatamente) o Yogurt.

- MINESTRE e MINESTRONI e ZUPPE VARIE (riso- pasta- legumi- verdure- orzo-farro ecc....) preparate meglio se con brodo vegetale o con dadi vegetali. Nb: non utilizzare dadi contenenti glutammato.

- CARNE e derivati non processati 2/3 volte la settimana.

- GNOCCHI di patate o patate.

ALTRE PIETANZE DETTATE DAI VOSTRI GUSTI E DAL VOSTRO ISTINTO.

"INTERMEZZI": Frutta fresca di stagione oppure 7/8 mandorle o noci o nocciole.

**raccomandazione generale: ridurre il consumo di, zucchero bianco, dolci e in generale di alimenti raffinati e/o trattati privilegiando alimenti e cibi naturali ed integrali possibilmente certificati biologici.**

\* Saltuariamente molto utile praticare un giorno di **MONODIETA** a base di frutta (preferibilmente mele) onde poter far "riposare" l'apparato gastrointestinale e permettere alla FORZA VITALE dell'organismo di concentrare le sue energie nella fase di disintossicazione.

a cicli molto utile praticare la metodica del **digiuno intermittente\*** che nella pratica consiste nel "saltare un pasto" astenendosi dall'ingerire cibo (esclusi liquidi) per almeno 14-16 ore consecutive nel corso delle 24 ore. (esempio dalle ore 14.00 alle ore 8.00 del giorno successivo).

Di seguito vengono indicati alcuni benefici apportati dalla pratica DIGIUNO INTERMITTENTE e in buona parte anche dalla MONODIETA:

- I cambiamenti ormonali coinvolti nel digiuno favoriscono la perdita di peso.
- Diminuzione dei livelli di glucosio nel sangue.
- Diminuzione dei livelli di insulina e aumento della sensibilità ad essa.
- Aumento della lipolisi e l'ossidazione dei grassi
- Aumento dei livelli di noradrenalina e adrenalina
- Aumento dei livelli del glucagone
- Diminuzione dello stress correlato al cibo
- Diminuzione dell'infiammazione sistemica cronica
- Rafforza il sistema immunitario.
- Autofagia mitocondriale
- di fatto quindi migliora il nostro stato di salute e potenzia la nostra energia vitale.

**\*è importante precisare che pur seguendo una buona alimentazione è spesso necessario ciclicamente sottoporsi ad un periodo di disintossicazione. è altresì utile e importante integrare l'alimentazione con micronutrienti essenziali, nutraceutici, pre-probiotici, rimedi naturali di alta qualità.**

Se la vostra alimentazione si discosta notevolmente da quanto sopra indicato Il consiglio è quello di procedere gradualmente nell'apportare modifiche. Seguendo questo tipo di alimentazione metteremo in condizione il nostro organismo di

svolgere al meglio le sue funzioni, eviteremo cattive digestioni e l'insorgere di "febbre gastrointestinale" con conseguente alterazione funzionale dell'intestino nei fondamentali processi di assimilazione dei nutrienti e di eliminazione delle tossine.

E qui ritorna alla mente un aforisma che riflette in modo chiaro un concetto importante per chi si occupa di naturopatia:

**"Le radici dell'albero, l'intestino dell'uomo, le cause di quasi tutti i suoi mali"**

\*\*Libri consigliati /bibliografia:

-La Nuova Dietetica –Luigi Costacurta- edizioni di Medicina Naturale.

-Il potere curativo dei cibi –Michael Murray- Red Edizioni

-Digìuno, autofagia e longevità – Ulisse Franciosi – ERGA edizioni

scarica documento pdf