



L'ALIMENTAZIONE COME STRUMENTO DI CURA E MEZZO PER IL RAGGIUNGIMENTO DEL BENESSERE.

L'alimentazione dell'uomo dell'età della pietra era costituita da tutto quello che la Natura gli offriva spontaneamente: semi, bacche, erbe, frutti.

I primi uomini e le prime donne impararono, provandolo sulla propria pelle, a discernere ciò che era commestibile, da ciò che era invece velenoso e pericoloso per la propria esistenza. Questo passaggio di esperienze, sia casuali che sperimentali, portò l'uomo a scoprire quegli elementi e quegli alimenti (soprattutto erbe) che poterono aiutarlo a curare malesseri, ferite o avvelenamenti.

In questo periodo la carne appare di rado nell'alimentazione umana, ed è legata inizialmente ad eventi di difesa dagli animali, ed in seguito a quei momenti di caccia che finivano con l'uccisione della preda.

E' poi con la scoperta del fuoco che l'alimentazione della razza umana migliora notevolmente: i cibi acquisiscono il piacere del calore, e la carne soprattutto il gusto della cottura.

Questi che a noi sembrano degli alimenti scarni e primitivi, consentirono invece all'uomo del Paleolitico e del Neolitico non solo di sopravvivere, ma anche di riprodursi e di sviluppare le basi per la sua esistenza futura: l'uomo si alimenta, e sviluppa conoscenza sui rimedi delle erbe.

Con il passare del tempo alcune popolazioni divennero stanziali, legando la loro sopravvivenza alla coltivazione dei semi. L'uomo ora arricchisce ulteriormente il suo cibo con i cereali, che hanno il pregio di diversificare ulteriormente la sua alimentazione.

L'orzo, graminacea tra le più antiche, il miglio, la segale, l'avena, e successivamente il frumento sono la continuazione di questa scala dell'alimentazione in continua evoluzione. Nella dieta alimentare ora entrano le prime pappe, miscele di farine integrali ottenute triturando i semi tra 2 pietre, ed acqua; la cottura ottenuta dal fuoco le rese ancora più gustose: è l'inizio della panificazione.

Il passo più rivoluzionario della panificazione si ebbe quando l'uomo scoprì, e rese poi utilizzabile, il processo di fermentazione naturale dell'impasto.

Studiosi ed archeologi non sono assolutamente in grado di stabilire quando venne scoperto il lievito naturale: è probabile che, così come per la maggior parte delle scoperte, esso fu un fatto casuale.

Un impasto di farina ed acqua, dimenticato per qualche tempo in un angolo caldo e buio, fermentò gonfiandosi ed acquistando un sapore acido: nonostante queste visibili

2

trasformazioni fu messo a cuocere, dando come risultato un pane soffice, leggero ed appetibile.

Mentre le tecniche di lavorazione del pane si svilupparono grazie all'apporto tecnico degli Egizi che furono i primi grandi fornai, dei Greci che svilupparono ben 72 tipologie di pane, ed infine dei Romani, l'alimentazione continuò ad essere sostanzialmente basata su alimenti semplici (vegetali e cereali), ricchi di tutte quelle potenzialità che la Natura incontaminata era in grado di trasferire.

I casi di obesità riguardavano pochi settori della società che beneficiavano di grande opulenza: gli stessi contadini infatti utilizzavano i prodotti dell'agricoltura come merce di scambio, e ciò che finiva sulla tavola per l'alimentazione della famiglia bastava perlopiù a placare la fame.

Nel corso dei secoli, le prime scoperte dei nuovi continenti arricchirono l'alimentazione delle caste alte con prodotti provenienti dal nuovo mondo: le spezie si affacciano sulle tavole dell'uomo contemporaneo, deviando ed innovando il gusto dei sapori sulla tavola.

Nuovi ortaggi iniziano ad essere prodotti anche in Europa, arricchendo l'alimentazione della popolazione: ormai la carne è un elemento presente nell'alimentazione umana.

Il vero passaggio cruciale nelle abitudini alimentari intercorre quando avviene (attorno al XVIII secolo) la sostituzione dei vecchi mulini a pietra e palmenti (le macine), con quelli a cilindro d'acciaio.

Questi ultimi permisero di ottenere delle farine super raffinate, composte quasi esclusivamente della parte centrale amidacea (mandorla) del chicco, ma prive del ricco bagaglio di sostanze nutrienti contenute negli strati della cariosside, quali l'embrione

(germe) , lo stato proteico (aleurone) e gli strati pericarpi (crusca).

Il fenomeno dell'industrializzazione , che attraversò , trasformandola, tutta la società, apportò tecniche di raffinazione sempre più sofisticate, con risultati dirimpanti su abitudini alimentari molto importanti per l'essere umano.

Il primo a risentirne fu il consumo del pane "nero" a favore di quello "bianco", nutrizionalmente povero e sbilanciato (farina tipo 00 :7% minimo di glutine, 0,5 di sali minerali , scomparsa completamente la fibra). La raffinazione impoverisce i cereali di sostanze molto importanti dal punto di vista nutrizionale, quali le vitamine (B1, B2, B6), le proteine, gli amidi ed i sali minerali (magnesio, calcio, fosforo).

L'impoverimento è maggiore in proporzione al grado di abburattamento (= raffinazione).

La fibra grezza (Crusca) risulta ormai assente nelle forme di produzione più raffinata: viene così a mancare un alimento importantissimo nella prevenzione di numerose malattie dell'età moderna , come vedremo più avanti

A partire dal dopoguerra, con la ripresa dell'economia industriale, una alimentazione ricca di cereali e vegetali lascia il passo ad una nutrizione composta soprattutto da carne, grassi da condimento e zuccheri raffinati: quello che l'essere umano comincia a lasciare per strada non è solo un'alimentazione più leggera, ma la capacità di utilizzare il cibo in base alle sue

ricchezze nutrizionali: quello che era un atto di necessità, un atto di cura e di mantenimento del proprio benessere, diviene un comportamento eccessivo ed abusato ormai lontano dalla necessità del nutrimento.

Nella seconda metà del XX secolo l'alimentazione del mondo occidentale subisce una modificazione (ed un impoverimento nutrizionale) molto rilevante: l'industria alimentare per ottenere una produzione elevata con tempi e costi ridotti, inizia ad utilizzare, in agricoltura così come negli allevamenti, prodotti chimici (fertilizzanti per i terreni e le piante, utilizzo di ormoni per la crescita degli animali negli allevamenti,) che le consentono una produttività elevata e costante: è la fine degli allevamenti al pascolo e dei prodotti legati alle stagioni.

Le aziende produttrici di alimenti non si fanno più scrupoli: dall'alimento per il bambino a quello per l'adulto il principio guida è che abbia un sapore gradevole, un bel colore, e che generi la ricerca di quello stesso gusto: per ottenere questo si utilizzano (e si abusa) di sostanze chimiche estranee al ciclo biologico di piante ed animali.

Gli additivi alimentari (di sintesi, e naturali) a partire dal 1948 si sviluppano in concomitanza con l'esplosione del fenomeno del cibo in scatola, soprattutto negli Stati Uniti. Il cibo perde i connotati del gesto salutare, e diviene campo di ricerca per l'alimentazione "comoda", pronta da servire. Si perde qui non solo il gusto di assaporare i cibi freschi, ma soprattutto il gusto di cucinare i cibi mantenendo ed esaltando con la cottura il loro sapore e le loro caratteristiche.

La scienza alimentare inizia una gara con gli specialisti della nutrizione e della produzione ad inventare metodi per precuocere, preconfezionare, conservare ed imballare i cibi.

Ma di questi additivi che permettevano agli alimenti di conservarsi a lungo e di adeguarsi alle nuove tecniche di produzione industriali , si ignoravano gli effetti che potevano avere sulla salute umana. (ricorda oggi il problema degli ogm)

L'alimentazione si trasforma in un enorme mercato: l'alimentazione di massa , in cui gli esperti della nutrizione videro ridimensionato il loro ruolo, e divenne invece importantissimo il ruolo degli esperti di marketing e delle psicologie d'acquisto.

Cambia anche lo stile di vita, che diventa sempre più sedentario man mano che nuove scoperte tecnologiche rendevano la vita più confortevole: mezzi di locomozione, elettrodomestici, mezzi di comunicazione cominciano a modificare i gesti e le dinamiche della vita dell'uomo.

Cambiando le abitudini cambiano anche gli accessori della nostra alimentazione: una vita sempre più frenetica porta l'uomo e la donna ad alimentarsi velocemente trascurando quegli alimenti che hanno permesso all'uomo di nutrirsi naturalmente: vi è ormai un ampio accordo nel mondo scientifico sul fatto che diverse malattie cronico-degenerative come il cancro, l'infarto miocardico, l'ictus cerebrale , le patologie articolari, il diabete, il morbo di parkinson , siano comunque in rapporto anche con lo stile di vita alimentare adottato dal mondo occidentale.

4

LE 5 PRINCIPALI CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI:

1) L'eccesso calorico

Rispetto al fabbisogno medio , che per un adulto che svolge vita sedentaria è rappresentabile in 2400-2500 calorie al giorno, spesso l'uomo contemporaneo ne assume un numero superiore : di qui il fenomeno del sovrappeso e dell'obesità , situazioni strettamente collegate a malattie come il diabete, l'ipertensione arteriosa, alcuni tumori e patologie

scheletriche .

Oggi appare chiaro che sentirsi sazi mangiando oltre le naturali necessità coincide con un altro tipo di fame : stati d'ansia e d'insoddisfazione affettiva , l'insicurezza, la paura sono i vuoti che i nostri amici ,conoscenti ,vicini di casa riempiono con il cibo,soprattutto con i dolci.

2) Un ' alimentazione quasi priva di fibre

Nonostante queste certezze di relazione tra alimentazione sana e salute,la maggior parte dei cereali viene oggi ancora consumata in forma raffinata.

Mangiamo uova e carne rossa, alimenti ricchi di proteine e grassi animali, ma privi di fibre.

Le conseguenze sono disastrose : divengono più frequenti patologie come infarto,ipertensione arteriosa, diabete ,tumori dell'intestino, stitichezza, emorragie cerebrali....

3)Alimentazione frettolosa

Il Fast Food è lo specchio del tempo che dedichiamo alla nostra abitudine alimentare:il cibo dev'essere veloce, già pronto, da mangiare in velocità, più da ingoiare che da masticare...Non masticare il cibo , ingoiandolo , ci porta a non sentire il senso di sazietà. Impedisce quindi a quello che è il grande controllore del nostro appetito di esercitare la sua importante funzione.

Il risultato è quello di trovarsi 3-400 calorie in più introdotte in ogni pasto per poter arrivare a sentirsi sazi.

4) Scadimento qualitativo del cibo

Questa perdita di qualità e ricchezza, legata ai metodi di produzione e di trasformazione industrializzata degli alimenti, comporta la necessità di aumentare il consumo di cibo,per compensare le effettive necessità di vitamine e minerali, e di enzimi che assieme ad altri componenti vitali sono generalmente carenti negli alimenti "tecnologici".

5

5)Eccessiva quantità delle porzioni

Come già denunciato dall'ex Ministro della Salute, Gerolamo Sirchia, è ormai necessario ripensare le porzioni dei pasti quotidiani.

In un' alimentazione in cui l'uso di grassi da condimento è aumentato di tre volte, lo zucchero ed il sale hanno conquistato sempre più spazio sulle nostre tavole, arrivando però a noi depauperati delle loro sostanze nutrienti,importantissimi per il nostro organismo.

Ci ritroviamo oggi a fare i conti con generazioni di nuovi obesi, spesso giovanissimi ed infanti, attivissimi nel mangiare davanti alla tv, ed ormai lontani dalla pratica sportiva e dal sano appetito di chi fa movimento e sport: sono ormai distanti anni luce le nuove generazioni cittadine da quelle dei loro coetanei degli anni 1970-1980.Dai racconti di mio marito emerge una città come Roma che viveva la gioia di piazze e piazzette di quartiere affollate di ragazzini che giocavano, litigavano, si nascondevano,si rincorrevano sfruttando ogni ora di luce sino al richiamo della voce materna o del fischio paterno:tutto questo altro non era che fucina di esperienze e di un sano appetito determinato da movimenti incessanti quali la corsa, i salti, calci, arrampicamenti e, talora, anche qualche improvvisato combattimento tra quartieri.

Alla perdita della cultura del cibo, alla perdita di un'idea dell'alimentazione come strumento e non solo come piacere edonistico, si unisce la pericolosa presenza di ADDITIVI e RESIDUI della coltivazione: insieme al traffico, all'inquinamento industriale, all'utilizzo perverso di pesticidi che rimangono presenti nel prodotto finale, creano degli effetti di tipo cronico sulla nostra salute.

Proprio perché vanno a creare delle vere e proprie PERTURBAZIONI del nostro sistema immunitario, queste presenze sono ritenute connesse direttamente all'origine di malattie quali allergie, intolleranze alimentari , eczemi, artrosi, tumori.

Queste tossine che introduciamo con i cibi, non vengono riconosciute dal nostro organismo, ed in alcuni casi vengono "stoccate" e messe da parte,in altri casi generano una risposta di difesa che riporta direttamente alle allergie.

A lungo andare queste TOSSINE possono produrre effetti dannosi al nostro organismo, costretto a richiamare tutte le sue energie vitali per depurarsi, distraendole da quelle che sono le normali funzioni necessarie per una corretta gestione, ad esempio, della digestione. Ecco apparire fenomeni come la difficoltà di transito intestinale, gonfiore addominali,digestione lenta, aerofagia ed alito cattivo, bocca impastata, sonno agitato dopo cene pesante e non digerite, coliti ,bruciori di stomaco, che ci inducono a ritenere poco corretta la nostra alimentazione.

6

. Cambio di rotta

Alcune linee guida per una alimentazione corretta, utile sia in senso preventivo che terapeutico, possono essere :

1) riduzione drastica delle proteine animali

Carne, uova, formaggi che saranno presenti in un solo pasto durante la giornata, ed alternati con alimenti di origine vegetale di buon contenuto proteico come legumi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli, fave...) e la frutta oleosa (mandorle, noci, nocciole...)

2) riduzione drastica dei grassi animali a favore dell'olio extravergine d'oliva da usare a crudo

3) introduzione dei cereali completi

Riappropriarci del consumo quotidiano dei cereali, come farro, avena, orzo, segale, mais, riso, frumento, impiegandoli come chicchi, germogli, fiocchi, farine, non può che essere salutare.

Le virtù di questi semi venivano decantate già nel medioevo da una delle scrittrici più famose: Ildegarda di Bingen (1098-1179) che richiamò l'attenzione degli uomini sulla importanza della dietetica.

Con le sue intuizioni ella esaltò le virtù e le capacità terapeutiche del farro considerandolo superiore a tutti gli altri alimenti :

“ il farro è il cereale migliore. Ha potere calorico, è molto nutriente ed è più leggero di tutti gli altri cereali.

Il farro fa buona carne, buon sangue e dà un carattere allegro e spensierato a chi se ne alimenta.

Naturalmente per mangiarlo occorre che sia cucinato: con il farro si può fare il pane o lo si può mangiare cuocendolo in acqua con altri cibi; il farro è, in una parola, buono, leggero e digeribile.”

4) riduzione il più possibile di tutti i cibi contenenti additivi, conservanti e coloranti

Sono queste infatti sostanze di sintesi, di cui è nota la tossicità acuta i cui danni sono soprattutto di tipo cronico. Di conseguenza è necessario ricercare alimenti prodotti con metodi biologici e lavorati con sistemi naturali.

5) consumo quotidiano ed abbondante di verdure crude di stagione, preferibilmente come antipasto a pranzo e a cena

6) utilizzo del sale marino integrale (ricco di oligoelementi) al posto del sale raffinato evitando di coprire i gusti dei cibi con un'eccessiva salatura, riscoprendo così il sapore “al naturale degli alimenti”

7

7) Rispetto delle combinazioni alimentari nella composizione dei pasti

Seguire queste indicazioni non è però sufficiente: bisogna aver presente la necessità di combinare gli elementi presenti nel pasto con una serie di regole:

bisogna evitare di sommare cibi proteici a cibi amidacei ;

evitare l'assunzione contemporanea di diversi cibi proteici (formaggi e carne);

evitare l'assunzione di zuccheri e frutta sia con cibi amidacei che con cibi proteici...

Fortunatamente negli ultimi anni si è preso coscienza dei danni che le cattive abitudini alimentari comportano.

Ci si avvicina di nuovo ad una produzione biologica rispettosa della Natura e dei suoi prodotti, diffondendo contemporaneamente un'educazione alimentare presso le famiglie: soprattutto per riportare sulle tavole alimenti come i cereali integrali e biologici, frutta e verdura di stagione, pane a lievitazione naturale, preferendoli insieme a carni bianche e pesce ai prodotti raffinati, alla carne rossa, ai formaggi ed alle uova, spesso prodotti negli ultimi anni senza il necessario rispetto dei cicli e delle necessità biologiche degli animali.

In una società frenetica, che ha reso l'uomo un essere sedentario, sottoposto ad un superlavoro che toglie energie e spazi per atteggiamenti sani quali lo sport ed il tempo per alimentarsi in armonia con sé stesso, con la famiglia, con gli amici, è necessario imporsi di fare attenzione alla leggerezza ed alla qualità dei cibi che utilizziamo.

Conoscere i cibi, spiegava Ippocrate nel lontanissimo periodo in cui visse (460-377 a.c.) significa sapere che “i vostri alimenti sono i vostri farmaci”.

Ad avvalorare questo concetto vorrei raccontare quella che è stata ed è la mia esperienza personale in questo campo.

Mio padre è una persona che ha svolto, e tutt'ora svolge, un lavoro molto pesante, all'aria aperta, e per questo ha sempre avuto necessità di un forte nutrimento.

Adoratore della pasta, cittadino di un paesino dell'Abruzzo dove il cibo abbondante, soprattutto la carne, il vino in grandi quantità sono un simbolo di benessere e di piacere, dove il freddo viene affrontato con un'alimentazione ipercalorica, ha sempre lavorato con il suo fisico utilizzato al massimo.

Finché l'età non era avanzata, non aveva problemi.

Ma con l'avanzare dell'età, la scomparsa di mia madre, la sua alimentazione si è fatta ancora più irregolare e pesante, causandogli grossi problemi: nel 2002 un ictus cerebrale, fortunatamente non devastante, ha dato il segnale di un grosso malessere nel suo fisico.

Dopo un primo periodo in cui la dieta prescritta dal medico veniva seguita, mio padre ritornava alle sue cattive abitudini alimentari, anche a causa della sua vita solitaria: ma stavolta l'abuso di alimenti e vino portava ad un danno più serio.

Nel 2003 un nuovo ictus gli ha invalidato una parte del corpo: è stata molto grande la paura di non riprendere più ad avere una vita normale.

8

Ma la presenza di una persona accanto a lui, che ha dato regolarità alla sua alimentazione, serenità e stimoli alla sua esistenza, gli ha permesso di ritornare piano piano ad una vita normale: il seguire la cura farmacologica con regolarità, ma soprattutto l'introduzione massiccia di verdure, ortaggi, cereali nella sua alimentazione a discapito di grassi e proteine animali, di carboidrati gli hanno permesso di poter convivere non solo con due ictus, ma di tenere sotto controllo l'ipertensione ed il diabete.

Cambiare lo stile di vita, operare una vera e propria rivoluzione copernicana sulla sua alimentazione, gli ha permesso di ritornare a vivere con serenità anche le occasioni di festa. La riduzione delle porzioni, il cambio degli alimenti, ha permesso al suo fisico di perdere peso e di acquisire fibre e valori nutrizionali importantissimi per il recupero anche dell'attività motoria e respiratoria.

Avendo una positiva ripercussione anche sul suo umore e sulla sua vitalità.

La conoscenza dei cibi e delle capacità terapeutiche delle sostanze alimentari, può aiutare l'uomo non solo a prevenire le malattie, ma anche a ridimensionarle quando già sono in atto, avvicinandoci alla agognata guarigione.

Riprendere a consumare vegetali e cereali non può quindi che farci bene: i cereali sono di per sé elementi equilibrati privi di eccessi, e potrebbero da soli consentire un'alimentazione ricca di principi bionutrizionali (enzimi, oligoelementi, vitamine, aminoacidi essenziali, ecc.).

Ecco perché studio con passione l'interazione dell'alimentazione con il benessere della persona: perché sono convinta che il cibo sia cura non solo del fisico, ma anche dell'anima. La scelta degli alimenti è la scelta di come vogliamo vivere, nutrirci, digerire: è lo specchio della considerazione e dell'amore che abbiamo per noi stessi e per chi amiamo, è la misura dell'attenzione che ci dedichiamo.

Scegliere i cereali, studiarne le proprietà, limitare la carne rossa e le uova, i formaggi ed i grassi animali nei condimenti, non è solo un passaggio salutista: è uno stile di vita da diffondere come educazione alla propria salute, è il riappropriarsi di quel rapporto con la Natura, con i suoi prodotti, che ci permette di alimentarci curandoci, come diceva Ippocrate. Sono convinta che il Naturopata sia oggi una figura di snodo nella nostra società: io la vedo come la persona che può offrire una possibilità, a chi vive uno stato di sofferenza, di trovare uno spiraglio di benessere basandosi sull'unica ricchezza che l'uomo e la donna oggi hanno: sé stessi.

Recuperare il proprio tempo anche attraverso l'alimentazione significa riprendere a volersi bene, significa scegliere il meglio per sé, ed attraverso sé offrirlo a chi ci sta accanto.

Credo che compito del Naturopata sia permettere alla persona di recuperare il rapporto con i propri ritmi, di tornare ad ascoltarsi riscoprendo le nostre esigenze di alimentarci, di curarci, con gesti sani, come la scelta del cibo, e recuperando una conoscenza di quelle erbe, di quei fiori che possono aiutare a sopportare e superare il disagio di vivere che ogni tanto ci capita di incontrare.

9

Non è importante solo scegliere il cibo: fondamentale è come ci prepariamo ad assumerlo.

Spesso una cena abbondante di libagioni e di vino, trascorsa in letizia con la compagnia allegra dei nostri amici, non ha comportato alcun disagio nella pur lenta digestione.

Così come il tramezzino rubato al lavoro in una moderna tavola calda non solo resta un triste pranzo, ma produce più danni di una pastasciutta preparata in casa con il piacere di offrirla a chi vogliamo bene: perché avvicinarsi al cibo con animo leggero e sentimenti positivi, non solo rendono più piacevole quel momento, ma sono sentimenti che si trasferiscono a chi quel pasto lo condivide con noi.

