



### MANGIARE BENE, VIVERE MEGLIO

Anticamente gli ominidi si procuravano il cibo raccogliendo tutto ciò che per loro poteva essere considerato commestibile: prima foglie e frutti, poi funghi, radici, uova e larve d'insetti.

Poi, non appena cominciarono a costruirsi armi, iniziarono a cacciare e pescare; in seguito, ad allevare gli animali, e quindi hanno imparato a produrre tutti i derivati, come uova, latte, formaggi ecc..

Contemporaneamente hanno dato inizio alla coltivazione prima di cereali (grano, orzo, mais, riso ecc.), poi di legumi (fagioli, ceci, lenticchie e piselli).

Da allora l'alimentazione si è evoluta, i prodotti, sempre più vari, hanno cominciato a subire trasformazioni nei metodi di cottura e conservazione, tramite manipolazioni sempre più complesse, dando vita attualmente ad una alimentazione moderna con i suoi benefici ed i suoi difetti.

2

Bisogna saper valutare quello che la scienza ci dice, ma non permettiamole mai di sopraffare noi e la natura.

Oggi si parla molto di alimentazione, in televisione trasmettono quotidianamente preparazioni di menù succulenti e prelibati, nei periodici le rubriche di gastronomia hanno pagine fisse e molti quotidiani regalano settimanalmente voluttà sulla cucina e pure, nonostante questo interesse dei media per la gastronomia, oggi vi è una scarsa conoscenza sui stretti legami che intercorrono tra alimentazione e salute.

Innanzitutto chiariamo cos'è un prodotto naturale.

Un alimento naturale è un alimento integrale: si presenta come in natura, completo di tutte le parti commestibili.

Sono alimenti integrali la frutta e le verdure fresche, i legumi, i cereali (completi di crusca e di germe), il sale marino non trattato, l'uovo, la frutta oleosa (noci, nocciole, mandorle) ecc..

Questi alimenti possono essere mangiati assimilati dall'organismo semplicemente cotti oppure crudi; ciò perché devono anche provenire da coltivazioni biologiche ed essere coltivati usando concimi organici e di preparazioni naturali (decotti e macerazioni di erbe, alghe e minerali polverizzati) al posto dei concimi chimici, dei diserbanti e degli anticrittogamici, tutte sostanze tossiche per l'organismo.

Anche nella raccolta, nella trasformazione, conservazione e trasporto devono essere trattati con sistemi che non intaccano il valore nutritivo, in più devono appartenere alle quattro stagioni tradizionali.

3

I prodotti animali (carne, latte e derivati, uova, miele) possono essere ottenuti con metodi biologici; escludendo forzature nella crescita, somministrando ormoni ed eliminando l'uso eccessivo di farmaci.

L'uomo si nutre sempre di più, diventando più povero di valori nutritivi.

La prevenzione attraverso l'alimentazione naturale, che potrebbe essere uno strumento efficace, è sempre stata una risorsa poco considerata.

Nel corso di studio la maggior parte dei medici generici non riceve una adeguata formazione in materia di nutrizione.

Diversi sono i fattori di rischio per molte malattie che possono essere ridotti o eliminati attraverso semplici regole alimentari, del tutto compatibili con la nostra cultura culinaria e con la gastronomia.

Già dagli albori della medicina (460 a.C.) Ippocrate, uno dei maggiori medici dell'antichità, con una sua teoria, diede una prima impostazione naturalistica nel curare gli ammalati.

Per avviarci verso una corretta educazione nutrizionale, oltre ad avere una conoscenza della composizione dei vari alimenti e dei loro diversi parametri nutrizionali, è necessario considerare diversi fattori, quali ad esempio:

- il sesso e l'età della persona;
- l'attività fisica;
- le condizioni climatiche;

- le patologie già esistenti;

4

- la gravidanza;

- la convalescenza;

- l'igiene di vita ( stress psico-fisico, fumo).

Solo considerando quanto sopra, si potrà formulare una combinazione di alimenti diversi maggiormente idonea al soggetto preso in considerazione.

Modificare le proprie abitudini alimentari, non è generalmente facile. Perché questo cambiamento avvenga, la persona dovrà essere, prima di tutto, convinta e motivata, poi dovrà cercare di non essere condizionata dalla pubblicità molto spesso troppo allettante ma ingannevole.

Gli alimenti sono composti di principi nutritivi che si dividono in due gruppi:

1) – Macronutrienti - Si trovano negli alimenti in quantità notevoli e comprendono:

a) – i lipidi ( grassi );

b) – i glucidi ( carboidrati, chiamati anche zuccheri );

c) – le proteine ( protidi );

d) – le fibre;

e) – l'acqua, bevande ed a volte l'alcool;

2) – Micronutrienti - Sono presenti in quantità minime e/o infinitesimale e comprendono:

a) – i sali minerali;

b) – gli oligoelementi;

c) – le vitamine.

Macronutrienti

5

I lipidi: essi comprendono:

- grassi visibili come l'olio, il burro, la margarina, la panna, lo strutto ecc.;

- grassi invisibili, contenuti in determinati alimenti quali le uova, la carne, i salumi, il pesce, i formaggi, i latticini, i semi, ecc. ecc.

i glucidi: sono di origine vegetale.

- alcuni alimenti che li contengono hanno un gusto dolce come il glucosio, il saccarosio, il fruttosio e la frutta.

- altri alimenti sono soprattutto a base di amido ( chiamati anche "farinacei" o "amidacei" come ad es. legumi secchi, cereali e loro derivati, patate ).

Le proteine: sono essenziali in quanto l'organismo non è in grado di sintetizzarle, quindi vanno introdotte giornalmente con l'alimentazione. Sono formate da molecole di aminoacidi e sono contenute in:

- alimenti animali come la carne, il pesce, le uova, i latticini, i crostacei;

- alimenti vegetali come i cereali, i legumi secchi, i semi e la frutta oleaginosa.

Le fibre: sono sostanze di origine vegetale, caratterizzate dalla resistenza all'azione degli enzimi digestivi.

Alcune sono solubili ed altre insolubili.

Le troviamo nella frutta, nei legumi freschi e secchi, nei cereali grezzi, negli alimenti integrali, nelle alghe.

Le proprietà delle fibre insolubili sono:

a) – accelerano lo svuotamento gastrico;

6

b) – facilitano il transito l'eliminazione delle feci;

c) – diminuiscono il rischio del cancro del colon e del retto;

d) – aiutano a prevenire i calcoli biliari.

l'acqua, e bevande: per soddisfare il nostro fabbisogno, dovremmo bere circa un litro e mezzo di liquidi al giorno.

Nel corpo umano, la presenza dell'acqua è di circa il 60%/70%.

In particolar modo gli anziani e gli sportivi, devono curare l'idratazione, poiché una eccessiva perdita di liquidi e di sali, potrebbe causare uno squilibrio elettrolitico (soprattutto carenza di sodio e potassio) con gravi scompensi.

L'acqua è ricca di calcio, costituente fondamentale delle ossa e dei denti ed ha molteplici funzioni:

a) – aiuta l'eliminazione delle tossine e dei materiali di scarto;

b) – serve per la regolazione interna della temperatura corporea;

c) – è elemento essenziale per la vita, la sua mancanza dà il minimo di sopravvivenza di tre giorni al massimo.

Oltre l'acqua, anche altre bevande contribuiscono a apportare liquidi nell'organismo. Fra queste:

- il tè, ricco di polifenoli, ha un importante ruolo protettivo sul sistema cardiovascolare,

in quanto contribuisce ad abbassare il tasso dei trigliceridi e del colesterolo;  
- il caffè. Agisce sulla secrezione gastrica ed ha un effetto di stimolo dell'attività intestinale;

7

- i preparati fitoterapici (tisane e infusi). Con il loro effetto specifico riescono ad alleviare particolari disturbi.
- Succhi di frutta, spremute di agrumi e frullati. Sono ricchi di vitamine.
- Bevande varie come coca cola e simili. Sono usate generalmente dai giovani come prodotti dissetanti ed appartengono agli alimenti totalmente inutili dal punto di vista nutrizionale, anzi dannosi, poiché contengono soltanto zuccheri semplici. Acqua e prodotti chimici.
- Il vino. Contiene polifenoli (resveratrolo) ed agisce come antiossidante.

Micronutrienti

I sali minerali: essi fanno parte integrante dell'organismo umano, sono costituenti essenziali delle cellule. Da ciò si comprende come la carenza prolungata di una sola di queste sostanze, possa procurare disturbi. Per questo motivo dobbiamo procurarcene ogni giorno attraverso il cibo, perché continuamente ne eliminiamo attraverso l'intestino, i reni ed il sudore.

Per quanto riguarda questo argomento c'è da fare una precisazione: l'eccessivo sfruttamento del terreno e le concimazioni chimiche impoveriscono il suolo di minerali il quale è l'unico a poter fornire questo nutrimento vitale alle piante ("il suolo fa l'erba, l'erba fa l'animale, il suolo fa l'uomo").

I sali minerali più noti sono:

- a) – Calcio: latte, formaggio, legumi secchi, sardine, vongole, vegetali a foglia verde scuro;
- 8
- b) – Fosforo: latte, formaggio, carne, pesce, pollame, cereali, legumi, noci;
- c) - Magnesio: cereali non decorticati, vegetali a foglia verde, carne latte, legumi e noci;
- d) - Sodio: la maggior parte degli alimenti tranne la frutta;
- e) – Potassio: carne, latte, molti frutti, cereali, legumi, verdure, pomodori, patate;
- f) – Cloro: sale da cucina, latte, carne, uova, frutti di mare;
- g) – Zolfo: alimenti proteici;
- h) – Ferro: fegato, carne, legumi, cereali, uova, frutti di mare, vegetali a foglia di verde scuro;
- i) – Zinco: latte, fegato, frutti di mare;
- j) – Iodio: pesce, frutti di mare, latte e vegetali;
- k) – Rame: fegato, frutti di mare, cereali, ciliegie, legumi, pollame e noci;
- l) – Fluoro: tè, caffè, frutti di mare, riso, spinaci, cipolla, lattuga;
- m) – Manganese: cereali, legumi, bacche, frutta, tè;
- n) – Cromo: grassi, oli vegetali, carne, molluschi, cereali non decorticati;
- o) – Selenio: pesce, pollame, carne, latte e cereali;
- p) – Molibdeno: legumi, cereali, vegetali a foglia verde scuro

Gli oligoelementi: sono particolari elementi chimici presenti in piccole quantità nella materia vivente. Hanno le stesse caratteristiche dei Sali Minerali, infatti sono denominati anche con il nome di "Minerali Traccia" quando la loro concentrazione è inferiore allo 0,01% del peso corporeo.

9

Le Vitamine: sono sostanze che l'organismo non riesce a fabbricare e che quindi deve assumere con l'alimentazione. Sono anche catalizzatori di molte reazioni chimiche dell'organismo, che in loro assenza non potrebbero avere luogo.

Si distinguono in:

- Vitamine Idrosolubili: VITAMINA C, H e tutto il gruppo B;
- Vitamine Liposolubili: VITAMINA A, D, E, K.

In quest'ultimi anni, si è dato (anche nella medicina ufficiale) grande importanza agli antiossidanti che combattono i radicali liberi (a loro volta causa dell'invecchiamento, del cancro e delle malattie cardiovascolari). I principali antiossidanti sono: le vitamine E, A, C, il betacarotene, il selenio, lo zinco, il rame ed i polifenoli. È quindi importante sapere quali sono i più diffusi alimenti ricchi di questi antiossidanti:

- Vitamina E: olio d'oliva, di germe di grano, di mais, di soia, di girasole, d'arachide, mandorle, noci, germogli di cereali, riso selvatico;
- Vitamina A: olio di fegato di merluzzo, fegato, carote crude, spinaci, pomodori, burro, uova, albicocche, formaggio, salmone, latte intero, sardine;
- Vitamina C: bacche di rosa canina, ribes nero, prezzemolo, kiwi, agrumi, broccoli,

peperone crudo, dragoncello, cavolo crudo, crescione, fragole, valerianella, cerfoglio, lattuga, mele, pere, pesche, uva, fegato e rognone. Questa vitamina viene in gran parte distrutta durante la cottura e si ossida a contatto con l'aria. Per preservarla è essenziale

10

fare attenzione alle modalità di conservazione, preparazione e cottura degli alimenti che la contengono;

- Betacarotene: carote, albicocche, crescione, spinaci, mango, melone, broccoli, burro, pesche, pomodori, panna, arance. Per quanto riguarda le carote, crude presentano le fibre intatte e contribuiscono ad abbassare il colesterolo e la glicemia mentre durante la cottura si distrugge il 50% del betacarotene;

- Selenio: ostriche, fegatini di pollo, manzo, maiale, pesce, uova, funghi, cipolle, patate, pane integrale e lenticchie;

- Rame: fegato, frutti di mare, cereali, ciliegie, legumi, pollame e noci;

- Polifenoli: Vino (soprattutto il vino rosso pieno di tannini), semi d'uva, cipolle, mele, tè verde, tè nero, olio d'oliva;

Per garantire l'apporto di tutti i principi nutritivi, dobbiamo, oltre a variare la dieta, assicurarci una buona digestione attuando una corretta masticazione dei cibi ed esaminando la giusta combinazione degli stessi.

Quest'ultima è importante per non creare dei conflitti digestivi.

Riunire in uno stesso pasto molti elementi diversi è una maniera certa per andare incontro ad una lenta digestione, causando fermentazioni ed un'eccessiva acidità.

Ogni ristagno comporta degenerazione del cibo, affaticamento dell'organismo, produzione di tossine e malesseri di varie entità (gonfiore, pesantezza, sonnolenza etc.).

Solo una semplificazione dei pasti può sfavorire tale condizione.

11

Si tratta infatti di associare tra loro cibi compatibili, che richiedano cioè analoghe modalità di digestione.

In generale si potrebbe evitare:

- l'associazione di diversi amidacei;

- l'associazione di cibi differenti molto proteici;

- di aggiungere ai pasti amidacei lo zucchero semplice;

- la frutta vicino ai pasti principali;

- grandi quantità d'acqua durante i pasti;

- eccessive quantità di vino;

- di accoppiare le sostanze acide;

- ed infine si consiglia di utilizzare spezie ed aromi per insaporire le pietanze per limitare l'uso del sale.

Ai nostri giorni vi è un eccessivo consumo di cloruro di sodio (sale da cucina) che a lungo termine può causare ipertensione arteriosa.

Per cucinare le ns. pietanze in modo sano e naturale, si consiglia di aggiungere alle spezie ed al sale grassi vegetali e animali.

L'olio extra vergine d'oliva (meglio se spremuto a freddo) è ricco di polifenoli ed è più stabile al calore per friggere. In alternativa si può utilizzare olio d'arachide o di girasole, evitando di superare la temperatura di 180°C. Per la conservazione dell'olio si raccomanda di preservarlo dalla luce e dal calore.

12

Sono da bandire l'olio di palma, di cocco e le margarine solide poiché sono ricche di acidi grassi saturi.

Il burro, anche se contiene colesterolo, non va demonizzato, piuttosto va dosato.

Usato crudo è particolarmente adatto per i bambini, in quanto contiene la vitamina D (necessaria per la fissazione del calcio) e la vitamina A (che favorisce la crescita e protegge dalle infezioni).

Un alimento che quotidianamente troviamo sulle nostre tavole è il pane, il quale se lavorato industrialmente è di scarso valore nutritivo. Per essere considerato "naturale" e quindi rimanere alterate le sue proprietà (è ricco di saccaromiceti ed enzimi, elementi preziosissimi per la ns. salute) deve avere le seguenti caratteristiche:

- confezionato con farina integrale macinata a pietra;

- a lievitazione naturale;

- cotto in forme rotonde di almeno 1Kg. di peso.

Per poter attuare un'alimentazione naturale è da tener conto dei metodi di cottura e conservazione.

Eseguire in modo corretto una tecnica di cottura consente di preservare al meglio il

valore nutritivo dei cibi, garantendone contemporaneamente la loro digeribilità ed appetibilità.

I tipi di cottura sono vari: alla griglia, al forno, al microonde, in acqua, a vapore, la frittura, ecc..

13

La scelta giusta varia al tipo di alimento, al gusto, alla praticità, ai valori nutritivi e al tipo di energia a disposizione.

La conservazione più usata in casa è l'uso di tecniche del freddo (frigorifero, congelatore, surgelatore).

Le modernissime tecniche di conservazione utilizzate dalle industrie, prevedono un uso sempre maggiore di prodotti chimici al posto dei tradizionali (sale, olio, aceto ed altri naturali) intossicando nel tempo il consumatore.

Per poter usufruire al meglio di ciò che la natura ci offre dobbiamo lottare contro l'industrializzazione nel campo alimentare in modo da poter dare al "cibo" il valore che ha sempre avuto.

Il cibo rappresenta da sempre un modo di comunicare gioia, tristezza, voglia di compagnia e solitudine.

Gia da piccoli i bambini scambiandosi o assaporando le merende a scuola con i propri compagni, esprimono il bisogno di calore ed amicizia; crescendo offriamo cibi particolari a persone per noi speciali ed in occasioni straordinarie; la famiglia a tavola trova la propria intimità.

Quindi attraverso il cibo riusciamo a provare delle emozioni.

Per ciò se ad una sana alimentazione affianchiamo un buon equilibrio psichico, abbiamo tuta le carte in regola per avviarci verso una serena vecchiaia, poiché "la salute esiste quando c'è perfetta armonia fra lo spirito, l'anima ed il corpo".



