

## Alimentazione

Siamo individui e quindi l'alimentazione può essere individuale e variare secondo gusti e cultura, però vi sono dei principi di base concernente il metabolismo che valgono per tutti in ugual modo. Prima di entrare nei dettagli sono da evocare alcuni aspetti dell'alimentazione moderna che si è allontanata notevolmente dall'alimentazione sana; quest'ultima corrisponde alla classica cucina italiana o mediterranea, colorata e ricca di verdura e frutta stagionale, grassi buoni, proteine e soprattutto con pochi carboidrati raffinati (pizza, pasta, stuzzichini, ecc.).

L'alimentazione moderna, promossa da varie branche dell'industria, è composta quasi unicamente da carboidrati con uno scarso valore nutritivo (vitamine e minerali); anche la frutta e la verdura che compriamo nei supermercati ha perso tra il 50% ed il 90% del loro valore nutritivo. Inoltre, si aggiungono vari pesticidi e conservanti che ha loro volta (in piccole dosi cumulative!) intossicano il corpo e la mente, e quindi influiscono negativamente sul nostro metabolismo, sia quello dei carboidrati, che ci fa ingrassare, che quello del grasso, che causa uno stato infiammatorio cronico (vedi anche *inflammaging*), provocando col tempo una serie di malattie croniche della nostra società. Molti ne soffrono e sembra quasi che sia la normalità, ma non lo è!

Con la presente vogliamo sensibilizzare i nostri pazienti e clienti iniziando con la considerazione di due aspetti principali: l'alimentazione sana e l'attivazione del metabolismo con l'obbiettivo di non ingrassare, o nel caso di dimagrire.

Oltre all'importanza di un buon funzionamento dei mitocondri (che sono il motore della cellula e punto chiave della produzione di energia), subentra l'argomento della disintossicazione e della disacidificazione del nostro corpo, tramite l'integrazione di supplementi, diete specifiche e cura intestinale (trattata separatamente).

L'obbiettivo di tali cure è rinforzare il nostro sistema immunitario, prevenire le malattie croniche, aumentare la vitalità ed il nostro benessere sia quello psico-mentale che quello fisico (vedi anche longevità).

### Situazione socio-culturale attuale: dipendenza dai carboidrati

Grazie all'industria alimentare che ci propone dei cibi altamente raffinati e già pronti all'uso rapido, quasi tutti siamo diventati dipendenti dai carboidrati; di regola l'alimentazione industrializzata è composta da un elevato valore calorico, pieni di carboidrati, zuccheri, dolcificanti e conservanti.

In combinazione con poco movimento e scarsa attività fisica, questa dipendenza al glucosio è la causa maggiore del sovrappeso e, di conseguenza, del diabete e molte altre malattie croniche o cardiovascolari.

In più, il valore nutritivo (vitamine, minerali) dell'alimentazione moderna è diventato insufficiente per il fabbisogno quotidiano del nostro corpo, quindi entra inevitabilmente in uno stato di carenza nutritivo che con il tempo si manifesta con vari sintomi.

Il corpo ha bisogno quotidianamente di 47 micronutrienti essenziali (vitamine, minerali, oligoelementi e omega 3); questi elementi sono indispensabili!

## Tornare all'alimentazione sana

Ogni cambiamento va fatto gradualmente, con costanza e perseveranza!

**Il primo passo da fare è uscire dalla dipendenza dello zucchero!** Siamo quasi tutti dipendenti dallo zucchero e dai carboidrati sottoforma di pane, brioche, dolci, stuzzichini, pizza, pasta, fruttosio o bevande zuccherate!

Quindi è di fondamentale importanza ridurli e assumerli nelle giuste proporzioni. Per chi non muove sufficientemente, i carboidrati sono da eliminare quasi completamente dal piatto. Chi fa fatica ad eliminarli, può ridurli gradualmente e compensare con olio o proteine.

Il secondo cambiamento concerne il movimento: alzarsi dalla poltrona e andare nella natura! L'attività fisica attiva il nostro metabolismo, stimola i muscoli e di seguito ha effetti salutari sul nostro corpo e la nostra mente. Si consigliano minimo 10'000 passi al giorno (un'oretta di passeggiata a passo appropriato o sostenuto) o un'attività fisica (non eccessiva, quindi aerobica e non anaerobica) di minimo 30 minuti cinque volte a settimana.

## Proporzioni giuste

L'alimentazione moderna è sproporzionata, quindi bisogno riequilibrarla, uscendo gradualmente dalla trappola dei carboidrati, per giungere alle proporzioni giuste: 40%-50% di verdura e frutta di stagione, 20%-30% di proteine, 10%-20% di carboidrati, circa 10%-20% di grassi vari di qualità.

Senza entrare troppo nei dettagli, i grassi forniscono non solo gli acidi grassi essenziali ma anche energia e quindi possono servire per bilanciare il relativo deficit energetico dovuto dalla riduzione dei carboidrati. Per quanto concerne le calorie, la quantità necessaria dipende dalla nostra attività fisica ed è da monitorare soprattutto nel caso in cui si voglia dimagrire.

## Verdura e frutta

La verdura e la frutta sono fonti di micronutrienti essenziali (vitamine e minerali). L'OMS (organizzazione mondiale della salute) consiglia sette porzioni al giorno, ma chi segue questo consiglio? Si aggiungono due altri problemi: il primo concerne il valore nutritivo che è calato notevolmente, per esempio la mela ha perso 80% della vitamina C, quindi il detto "una mela al giorno, toglie il medico di torno" richiede un'aggiornamento: ci vorrebbero cinque mele, solo per compensare la vitamina C. Lo stesso discorso vale purtroppo per tutta la frutta e le verdure che hanno perso tanto del loro valore nutritivo.

Attenzione: la consumazione di troppa frutta può incidere negativamente sul metabolismo per via del fruttosio che può causare una fegato grasso con il rischio di diabete!

Il secondo grosso problema concerne i pesticidi e le tossine che, anche in dosi ufficialmente autorizzati, danneggiano alla lunga il nostro corpo e sono fonti di alcune malattie croniche. Non è solo la dose che definisce velenosità, ma oggi come oggi l'accumulo di molte tossine singole in basse dosi sembra essere uno dei problemi principali in questo contesto!

## Proteine

Le proteine sono la materia prima per il nostro organismo e la base di tanti processi metabolici.

La quantità necessaria al giorno in grammi si calcola prendendo il peso corporeo e moltiplicandolo con il fattore di circa 1.5 – 2.0 a dipendenza dell'attività fisica. Richiedono più proteine gli adolescenti, gli sportivi, le donne in gravidanza, però anche l'anziano che è a rischio di perdere la massa muscolare.

## Grassi e carboidrati

Per anni i grassi sono stati giudicati cattivi ed incolpati della causa del sovrappeso.

Abbiamo bisogno di grassi per un buon funzionamento delle cellule. Il corpo consiste in 10-15% di materia grassa; il cervello per esempio è composto di circa 55% di grasso (colesterolo e acidi grassi).

Non sono i grassi (se consumati nelle proporzioni giuste) che fanno ingrassare, ma i carboidrati e gli zuccheri raffinati e nascosti! Essi ci vengono proposti dall'industria alimentare sotto tantissime forme e sono la fonte di innumerevoli problemi, non solo della nostra salute individuale, però anche della nostra società e dell'ambiente.

Dopo la digestione i carboidrati entrano nel sangue per fornire l'energia agli organi. Il problema è che il metabolismo ha solo due possibilità di gestire l'afflusso di zucchero (carboidrato): **o lo brucia con il movimento o lo mette in riserva**. Una volta riempito le riserve, che si trovano nel fegato e nei muscoli, il corpo è costretto ad accumulare la riserva nel tessuto lipomatoso (paragonabile al serbatoio dell'auto, se pieno, ci vogliono le taniche).

Questo in se non sarebbe un problema in quanto il corpo ha bisogno di qualche riserva nel caso di un lungo digiuno; il problema nasce dal nostro lavoro sedentario e dallo scarso movimento, dall'alimentazione troppo frequente durante la giornata, con cibo che contiene dello zucchero raffinato e dei carboidrati di scarsa qualità che ogni volta stimolano il corpo ad accumulare riserve. Questo continuo accumulo sta attivando dei processi nel corpo che portano ad uno stato infiammatorio silente causando uno stress continuo al metabolismo. Lo stress incide negativamente sul nostro sistema immunitario e i processi protettori di disintossicazione sono a rischio di essere danneggiati progressivamente. In più, il corpo fa sempre più fatica a produrre l'energia necessaria per le nostre prestazioni; di conseguenza possono subentrare problemi di concentrazione, depressione, etc. Lo stress infiammatorio cronico e la mancata energia tende a manifestarsi con il tempo in diverse malattie croniche, quali ipertensione, ipercolesterolemia, diabete e di conseguenza tutti i problemi del sistema cardiovascolare, o anche discopatie, problemi reumatici o fibromialgia.

Quindi per evitare ulteriori problemi, bisogna seguire un'alimentazione sana, anche se richiede più tempo e magari un costo più elevato per prodotti naturali e degli integratori di qualità.

## Frequenza dei pasti

Quando e cosa mangiamo, dovrebbe corrispondere alla nostra attività. Si consiglia di mangiare i carboidrati prima o dopo l'attività fisica o sportiva. È da valutare bene se mangiare i carboidrati la sera oppure è da tenere in considerazione un minimo di 3 ore tra il pasto e prima di andare a dormire.

La consumazione di carboidrati al mattino, p.e. la famosa brioche con il cappuccino zuccherato (prima di andare in ufficio), attiva il metabolismo e stimola la fame nell'arco di 2-3 ore!

Chi rinuncia ai carboidrati alla mattina stimola il metabolismo a bruciare le riserve; questo potrebbe già essere l'inizio di una dieta con l'obiettivo di dimagrire (vedi volantino 2: dieta LOGI)

## Badare a quello che mangiamo

Conviene controllare non solo il valore energetico, ma anche la composizione del singolo alimento, per quanto concerne la quantità di carboidrati, grassi o proteine.

Nel caso si volesse dimagrire è evidente che le calorie devono essere ridotte, in particolare la quantità dei carboidrati.

Fatto sta che il contenuto del valore nutritivo della frutta e verdura è insufficiente per il nostro fabbisogno quotidiano, dunque è consigliabile l'integrazione di supplementi su base naturale, sufficientemente dosati e completi nella loro composizione.

Per ulteriori informazioni in merito non esitate a chiedere al nostro team