

Codex Alimentaris

"Corso di Alimentazione Naturale"



Tutti i diritti sono riservati all'Autore:
Francesco Antonio Riggio.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o memorizzata in sistemi d'archivio, trasmessa in qualsiasi forma o mezzo elettronico, meccanico, fotocopia, registrazione o altre modalità, senza la preventiva autorizzazione scritta dell'Autore.

PRIMA EDIZIONE

Pubblicato nel mese di Dicembre\2020

Per richiedere l'autorizzazione e per utilizzare i contenuti
del seguente Volume contattare l'Autore.

Contatti

Telefono: 333 2828 553 (Scrivere prima su WhatsApp)

E-mail: fogmc@live.it

Sito Internet

www.scuoladivita.info



*Regalate questo libro a coloro a cui
volete bene, aiutandoli a venire in
possesso di un "Sapere" dal valore
incommensurabilmente importante.*



Dichiarazione d'intenti

Questo libro tratta di notizie a carattere informativo e divulgativo, non c'è pertanto presunzione di scientificità, né si offre al lettore un parere definitivo sui temi ivi esposti, ma solo uno spunto per ricercare il vero, attraverso l'esperienza, e affidandosi sempre all'ultima parola di Madre Scienza¹; si declina pertanto da ogni responsabilità per l'uso delle informazioni contenute nel libro.

Molte informazioni sono fornite solo per un accrescimento culturale e spirituale, queste, non sono quindi da considerarsi come "verità assolute", bensì solo come "trampolino di lancio", verso una sana ricerca interiore, e come primi passi verso la "Via Iniziatica" proposta dalla nostra Scuola di vita.

È assente quindi la sciocca pretesa di verità assoluta, ma con grande umiltà si desidera semplicemente richiamare alcune tra le innumerevoli variabili che hanno un ruolo nel nostro stato di benessere psico-fisico-spirituale, usando un linguaggio accessibile a tutti; in nessun caso la consultazione del libro sostituisce il parere del medico, o quello ufficiale della comunità scientifica.

In ultimo, ricordiamo ai gentili lettori, che sia l'Esoterismo, che l'Oli-smo, sono soprattutto una "Filosofia di vita", e non una scienza esatta, pertanto il lettore si assume tutte le responsabilità in materia di

¹ Quando parliamo di Scienza, noi non ci riferiamo a quella Scienza priva di coscienza, bensì a quella parte della comunità scientifica aperta a nuove scoperte, e senza paraocchi, né tanto meno bigottismi tipici del fanatismo religioso, infatti purtroppo parte della Scienza odierna è simile alla religione, si erge come detentrica di verità assolute, e nella sua arroganza, rigetta ogni ipotesi che non collimi perfettamente con i suoi dettami tradizionali.

salute e legali nell'utilizzare in modo coerente, attraverso il buonsenso, i contenuti del seguente Volume.

La maggior parte delle pratiche qui descritte non sono accettate dalla scienza ufficiale, non sono state sottoposte a verifiche sperimentali condotte con metodo scientifico, o non le hanno superate.

Tali pratiche, pertanto, in alcuni casi, potrebbero risultare inefficaci, pertanto le informazioni qui riportate hanno solo fine illustrativo, e la responsabilità resta sempre e comunque a carico del lettore.

Non è inoltre possibile garantire l'assenza di errori e l'assoluta correttezza delle informazioni divulgate, premesso ciò, gli Autori del Libro: "Francesco Antonio Riggio e Valeria Scalisi" si esimono da ogni responsabilità dell'utilizzo sbagliato dei contenuti dello stesso, consigliando ai gentili lettori di avvalersi sempre dell'ultima parola del medico e in generale della scienza accademica (e cioè quella più statisticamente attendibile).

Per conoscere in modo corretto e pertanto completo, l'utilizzo del Libro è necessario intraprendere, nonché completare in modo meritocratico il Corso di Formazione di Livello avanzato in "Consulente Olistico del Benessere Femminile" (o quello di Life Coach Spirituale), proposti entrambi dalla nostra Scuola di vita sul sito internet: www.scuoladivita.info



"La Verità è l'unione della Scienza e della Filosofia"

L'unione d'entrambe, sotto lo stendardo del "buonsenso"

è la vera "Via illuminata" dell'essere umano.

*Possa la superstizione essere illuminata dallo splendore
della vera Scienza, guidata dalla Coscienza e dall'Etica.*

*Il motto di questo Libro, che ne riassume peraltro
l'anima ed il contenuto è il seguente:*

"Meglio una verità scomoda che una bugia rassicurante".



Disclaimer

Questo Libro è uno dei più importanti Volumi mai realizzati sull'Oli-smo e l'Esoterismo, contiene una mole immensa d'informazioni a carattere divulgativo, informativo, formativo e illustrativo, sia derivanti da ricerche scientifiche, sia da tradizioni antiche e moderne, che da intuizioni dell'Autore e Maestro: Francesco Antonio Riggio.

Da dichiarato con grande chiarezza che l'Esoterismo e l'Oli-smo non sono una Scienza esatta, bensì una "Filosofia di vita", pertanto alcuni insegnamenti di questa "Corrente di pensiero" non sono da considerarsi definitivi, ma in via di ricerca e sperimentazione, nella speranza che in futuro, si riesca a comprenderne meglio i meccanismi che ne permettono il funzionamento.

[illegible]

Francesco Antonio Riggio - Pseudonimo: "Maestro dei senza Maestro"

Proposito



Scrivi qui il proposito per il quale hai deciso di usare questo testo

Importante

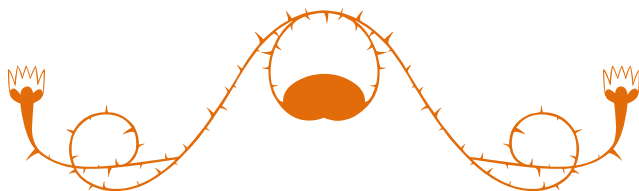
Se usi questo Volume per scopi salutistici, potrai usare questi insegnamenti solamente per un proposito alla volta, poiché è necessario concentrarsi su un solo obiettivo per poterlo raggiungere in modo ottimale, pertanto non cadere nella confusione, e seleziona realmente ciò che è più importante per te, o per coloro per i quali desideri usarlo a fin di bene.

Al raggiungimento del tuo obiettivo, potrai cambiare proposito.

This image shows a full page of white paper with horizontal green dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

Prefazione

"del Maestro Ermes"



Cari amici, molti di voi già sanno che questo Volume appartiene ad una serie di "nuovi testi" ai quali io e il Maestro Francesco Antonio Riggio ci stiamo dedicando, su mia personale guida e ispirazione, io fungo da "guardiano della soglia", e cioè, io sono colui che "sorveglia" il lavoro spirituale degli Iniziati, proprio per questo vorrei innanzitutto ringraziare il mio Discepolo prediletto (Francesco A. R.) per tutto l'impegno profuso, e per il grande lavoro che c'è, (ma spesso non si vede), dietro tutti i libri di testo, e i corsi della nostra Scuola di vita www.scuoladivita.info che vi invito a conoscere meglio.

In questa "Prefazione" volevo quindi, innanzitutto ringraziare l'autore di questo testo, e complimentarmi con lui per la qualità ed i contenuti, di altissimo valore scientifico, iniziatico e spirituale.

Se vi starete chiedendo il perché di un libro del genere al giorno d'oggi, quando in commercio se ne trovano a migliaia, vi rispondo subito con più di una motivazione:

- Innanzitutto abbiamo voluto realizzare un testo scritto che fungesse da trampolino di lancio per il Corso di*

Livello Avanzato di "Consulente Olistico del Benessere Alimentare", lo step successivo allo studio di questo volume, che coloro che se ne dovessero appassionare, potranno volendo intraprendere successivamente alla lettura di questo testo.

- *In secondo luogo volevamo realizzare una "Raccolta" di tutto il sapere scientifico, olistico, esoterico e spirituale relativo al tema Alimentazione, sempre con l'orientamento verso un'alimentazione naturale, e secondo i canoni del buonsenso, del razio cinio, ad orientamento laico scientifico, senza però disdegnare da brevi incursioni nel mondo filosofico e metafisico, nonché psicologico.*
- *Infine, volevamo che questo prezioso "Sapere" potesse essere di facile comprensione, e che raggiungesse quante più persone possibili, proprio per questo motivo, utilizzeremo per la prima volta una nuova tecnica di scrittura, che il Maestro Francesco Antonio Riggio ha progettato e sperimentato. Si tratta di una modalità di scrittura che facilita sia la lettura stessa, che l'apprendimento dei concetti fondamentali, questa speciale modalità, Francesco l'ha battezzata con il nome di "Easy Reading and Study", e consiste nella stesura di contenuti di semplice fruizione, sintetici, sottoforma di piccole lezioni, ognuna per ogni pagina del libro, che vadano al nocciolo, con in basso note a piè pagina che contengano la descrizione dettagliata e gli approfondimenti dei concetti.*

Detto ciò, sono estremamente convinto del fatto che l'alimentazione, sia uno dei fattori principali che concorrono, sia con il mantenimento, che con il raggiungimento, (in caso di patologie), della nostra salute, ecco quindi il nome e titolo di questo testo: "CODEX ALIMENTARIS", dove "Codex" sta per "Codice" (in lingua inglese), e "Alimentaris", è una parola inventata, di puro effetto letterario, che richiama alla parola "Alimentazione", in pratica il titolo è una sorta di "frase idiomatica"², che non per forza deve avere un significato letterale, bensì di "puro effetto artistico", e comprensibile più dall'inconscio che dal conscio.

Pertanto, in questo importante testo, troverete tutto il sapere antico e moderno sul tema "Alimentazione Naturale", il quale vi verrà trasmesso in modo estremamente semplice e comprensibile, per permettervi di "assimilare" correttamente, e in modo adeguato, gli insegnamenti ivi contenuti, in modo che vengano compresi e messi in pratica, vista la loro importanza vitale.

Infine, questo importante volume, conterrà, come sempre, anche insegnamenti "anticonformisti", sia sul tema alimentare, che della salute in generale, il motivo di ciò lo potrete intuire facilmente, molto spesso, ci viene trasmessa una visione della realtà che poi non corrisponde alla realtà stessa, anzi, spessissimo si tratta solo di diktat dettati da interessi

² La **frase idiomatica** (detta anche idiomatismo o, meno tecnicamente, modo di dire) è una locuzione di significato peculiare proprio di una specifica lingua, la cui traduzione letterale in altre lingue può non aver senso logico e che per questo richiede, per essere compresa, una traduzione logicamente estesa.

commerciali, vantaggi economici all'industria alimentare, e in generale, a quella del comparto sanitario.

Il nostro unico interesse, non mi stancherò mai di sottolinearlo, è la salute dei cittadini, il rispetto della dignità umana, la salvaguardia dei diritti umani inalienabili, e il valore assoluto della libertà.

Concludo rivelandovi un segreto, in questo testo, è contenuto anche parte dell'Insegnamento Arcano, e cioè, di quella "Scienza Spirituale" senza tempo, la quale ha influenzato le principali scuole del pensiero umane, dai primordi ad oggi, scoprirete infatti che "non di solo pane vive l'uomo, ma anche di altri alimenti, quali l'aria, il pensiero, la luce, l'acqua, il movimento, i sentimenti, ecc.).

Allora non mi resta che augurarvi buon viaggio nel mondo dell'alimentazione naturale.



Ermes

(in arte "Maestro Segreto")



Introduzione

"di Francesco Antonio Riggio"



Caro lettore, il mio lavoro di Naturopata e Consulente Olistico del Benessere (Naturale e Spirituale), abbraccia moltissime discipline, tutte atte all'evoluzione dell'essere umano, e al raggiungimento di uno stato di Benessere Psico-fisico, tra queste, un posto di rilievo viene dato alla Scienza dell'Alimentazione, in particolare all'Alimentazione Naturale.

Il Libro che stai per leggere ti offre molte opportunità, infatti, esso è contemporaneamente:

- *Un testo da leggere per conoscere i segreti dell'Alimentazione Naturale, (quindi un semplice libro).*
- *Un vero e proprio "Corso Editoriale" di Livello Base, utile per imparare i "rudimenti" della scienza alimentare, il quale prevede peraltro il rilascio di un Attestato di partecipazione, che potrai scaricare in Pdf nelle ultime pagine di questo volume.*
- *Il trampolino di lancio per imparare la professione di "Consulente Alimentare Naturale", acquistando a parte, il corso di Livello Avanzato, che ti permetterà di approfondire ulteriormente i temi trattati solo in sintesi in questo volume, ed ottenere infine l'Attestato di "Consulente Olistico del Benessere Alimentare", e l'Onorificenza di "Ambasciatore del Benessere Alimentare".*

Il Corso base che affronteremo, (contenuto in questo testo), si prefigge d'illustrare, semplificandoli, alcuni concetti relativi ai principi fondamentali della scienza dell'alimentazione, al fine di consentire a tutti l'acquisizione delle basi di una corretta e consapevole: "Educazione Alimentare", oggi più che mai importante per il Benessere e la Salute, tant'è vero che numerosi sono i programmi messi in atto, fin dall'infanzia, presso le scuole di ogni ordine e grado.

Lo scopo del presente Libro\Corso, è opportuno precisarlo, non è quello di fornire dei principi atti ad elaborare delle diete "fai da te", ma semplicemente di ampliare le conoscenze nel settore dell'Alimentazione.

La vita, e la Salute dell'uomo, dipendono in gran parte dall'Alimentazione, ma purtroppo la maggioranza degli individui non ha un bagaglio sufficiente di informazioni per potersi nutrire correttamente.

Conoscere gli alimenti, la loro combinazione, i principi che li compongono, e di cui il nostro organismo ha bisogno, è importante per attuare una corretta Alimentazione quotidiana, e quindi, aver cura della propria Salute, nonché di quella della propria famiglia.

Come tuo Istruttore, t'invito a studiare con attenzione e dedizione questa importantissima disciplina, poiché l'Alimentazione è alla base della nostra vita, e può influire molto sul nostro status di Salute "Psico-Fisica".

In questo Libro\Corso, imparerai le nozioni principali dell'Alimentazione, il modo migliore di alimentarsi, e cioè quello "Naturale", il quale è appunto, uno degli scopi principali della mia "Campagna di Sensibilizzazione".

Ci soffermeremo in primo luogo sulle nozioni scientifiche, per poi passare a nozioni più "Filosofiche", che predispongono un livello d'evoluzione interiore maggiore.

La struttura di questo testo è la seguente:

- La prima sezione sarà dedicata all'Educazione Alimentare secondo il punto di vista scientifico.*
- La seconda sezione sarà dedicata a diffondere il punto di vista olistico e dell'Alimentazione Naturale.*

Buona lettura, ti guiderò passo dopo passo, per insegnarti a muoverti lungo il "Libero Sentiero della Conoscenza" del Grande Libro della Natura, ti lascio alla lettura di questo testo con una riflessione introduttiva.

Riflessione

L'uomo è figlio della Natura, e chi ha totalmente perduto il contatto con essa è un infelice.

Al fine di ottenere il massimo livello di salute, l'uomo deve adottare un modo corretto di: "Vivere, Mangiare e Pensare".

L'umanità, dopo aver cercato invano la felicità nel possesso dei beni materiali, e nella fruizione incessante di sensazioni, dovrà accorgersi che la vera felicità risiede nella libertà di poter calpestare la terra, nella gioia di sentire il fremito delle proprie membra sane nell'aria, nell'acqua, nel sole, nella non violenza, nella conoscenza contro l'ignoranza, contro la mistificazione degli ideali umani, e dei gusti di massa.

L'oppressione dell'uomo nasce dalla sua ignoranza su ciò che egli è veramente: "Creatura e Creatore" allo stesso tempo; membro della fratellanza universale, unione col Tutto.

La divisione con il Divino, e con la Natura, è solo una bugia propugnata dalle religioni, dai potenti, dai mass media, dalla stampa, dalla storia ufficiale, dalla medicina ufficiale, e dal controllo globale.

L'uomo è un essere libero, pensante, creativo, straordinario, buono per nascita, ma divenuto malvagio a causa di una

società malata, che lo controlla attraverso l'ignoranza, la paura, il senso di colpa e l'egoismo.

Queste 4 fonti di energia negativa, sopracitate, sono quindi la causa principale di ogni male per l'essere umano e la società in cui vive, chi saprà riappropriarsi della propria identità, dei veri valori della vita, della spiritualità autentica, conoscendo la verità, diventerà libero!



Francesco Antonio Riggio

(in arte Maestro dei senza Maestro)



Titolare della

Scuola di Saggezza Universale

"Scuola di vita Olistica e Spirituale"

www.scuoladivita.info



CORSI ONLINE ~ LIBRI ~ CONSULENZE

Scuola di Saggezza Universale *"Scuola di vita olistica e spirituale"*

FORMAZIONE COMODAMENTE ONLINE



www.scuoladivita.info
Telefono 333 2828 553



**100%
Qualità**
100% Feedback positivo
★★★★★



Scuola di Saggezza Universale
"Scuola di vita olistica e spirituale"
WWW.SCUOLADIVITA.INFO



Prima Sezione
"Educazione Alimentare"
**MANGIARE (bene)
È UNA COSA SERIA.**



In questa Sezione del Libro tratteremo l'Alimentazione secondo il punto di vista scientifico, e vi insegneremo le basi della nutrizione, secondo i dettami di madre scienza.

La prossima Sezione del Libro tratterà invece il punto di vista dell'Alimentazione Naturale, e cioè, secondo la Filosofia Olistica.

Definizione di Alimentazione



L'Alimentazione riguarda la somministrazione di sostanze necessarie allo svolgimento dei fenomeni vitali.

Nell'organismo, gli alimenti servono anzitutto a compensare le continue perdite, dovute alla respirazione dei vari tessuti, fornire l'energia necessaria a produrre lavoro muscolare, nervoso, ecc., e a riparare i tessuti che inesorabilmente, si logorano nella produzione del lavoro sopra accennato, restituendo alla cellula la propria integrità funzionale e morfologica.

Durante l'età dello sviluppo, gli alimenti servono pure a completare la crescita, hanno cioè una funzione plastica.

L'Alimentazione è quella funzione che somma tre importanti processi biologici:

- Assunzione degli alimenti.*
- Digestione degli alimenti, ossia trasformazione degli stessi in principi nutritivi.*

- *Assorbimento dei principi nutritivi che, attraverso la circolazione del sangue, vengono poi metabolizzati nei processi della nutrizione.*

La Nutrizione consiste invece nell'insieme dei processi metabolici che permettono alle cellule l'utilizzo dei principi nutritivi.

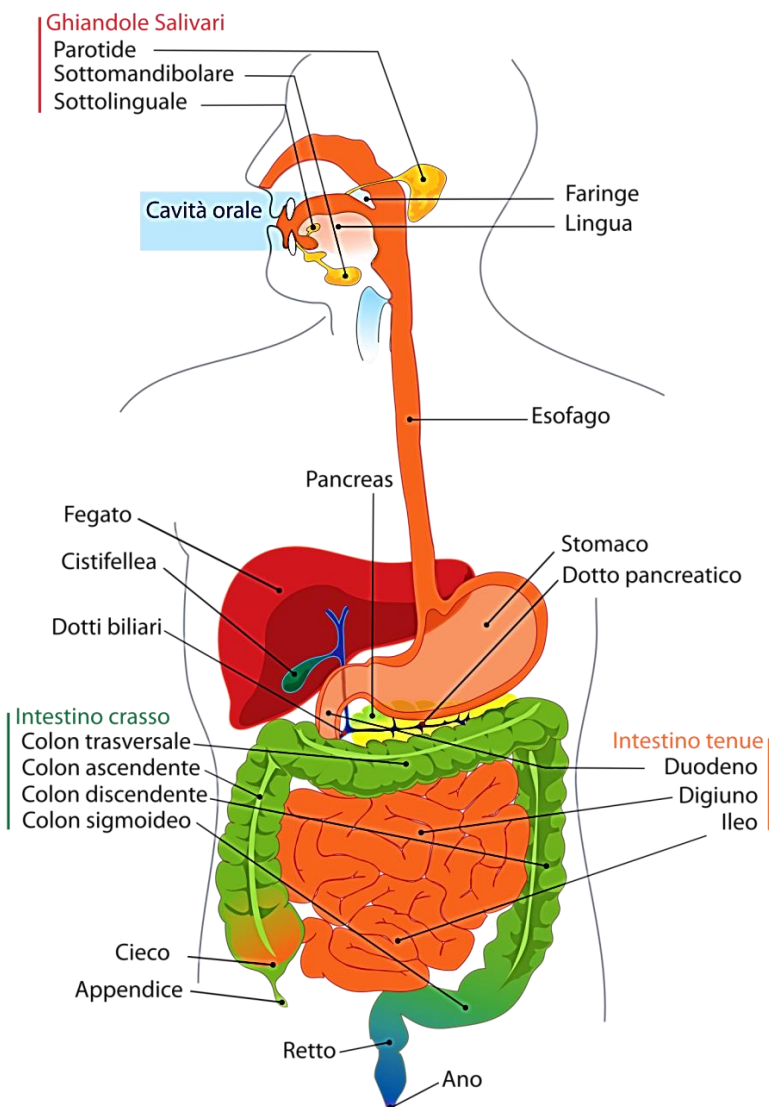
La successione dei processi all'interno del nostro organismo si può così riassumere:

***Alimentazione → Nutrizione →
Eliminazione dei prodotti di rifiuto³***

³ In sintesi quindi il Libro\Corso prevede una serie d'informazioni di base, per una adeguata cultura alimentare utile per tutti nella vita di ogni giorno.

L'apparato digerente

“Richiami di Anatomia”



Scopo: prensione e masticazione del cibo, digestione ed assorbimento degli alimenti e loro eliminazione.

Fasi della digestione

1. Masticazione (Bocca): il cibo solido diventa una poltiglia, detta "Bolo", e così può essere deglutito.

In questa fase il cibo è impastato con la "Saliva" secreta a livello della bocca dalle ghiandole salivari; la saliva contiene un enzima chiamato "Ptialina" che scioglie l'amido.

2. Deglutizione: la cavità nasale si chiude, ed è impedito l'accesso alla laringe dall'abbassamento di una cartilagine chiamata "Epiglottide".

Il Bolo entra così nell'Esófago, ed è spinto fino allo stomaco da "Onde propulsive" (la valvola che collega Esófago e Stomaco si chiama "Cardias").

3. Lo Stomaco: il Bolo è attaccato dal "Succo gastrico" secreto dalle ghiandole gastriche.

Il succo gastrico è formato da "Acido Cloridrico", e da 3 Enzimi: "Pepsina, Chimosina e Lipasi".

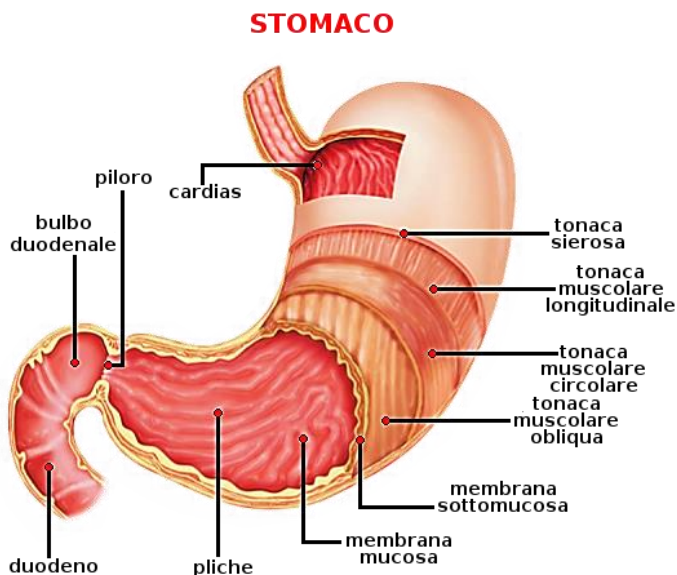
- L'Acido Cloridrico favorisce l'assorbimento dei Sali di Ferro e attiva la Pepsina.

- La Pepsina trasforma le Proteine in sostanze più semplici chiamate "Peptoni".

- La Chimosina agisce sulle Proteine del latte.

- La Lipasi agisce sui Lipidi, specialmente nei lattanti.

Sempre nello Stomaco, ci sono delle onde di contrazione che impastano il Bolo, e lo fluidificano, formando il "Chimo", che passa nell'intestino tenue, attraverso una valvola chiamata "Piloro".



4. Intestino tenue: nella prima parte dell'intestino tenue, chiamata "Duodeno", l'entrata del Chimo determina la secrezione di due Ormoni: la Secretina e la Pancreozimina.

- La Secretina determina la secrezione del succo pancreatico.

- La Pancreozimina determina, sia la secrezione del succo pancreatico, che lo svuotamento della Cistifellea, con la liberazione della Bile.

Il succo pancreatico contiene 3 enzimi:

- *Tripsina, che trasforma i Peptoni in aminoacidi.*

- *Lipasi, che scinde i Lipidi (Grassi).*
- *Amilopsina, che trasforma l'amido in uno zucchero (Maltosio).*

La Bile non contiene enzimi, ma ne facilita l'azione, inoltre emulsiona i grassi, trasformandoli in goccioline.

Sempre nell'intestino tenue è secreto il "Succo enterico", il quale contiene altri Enzimi digestivi, e il Chimo diventa "Chilo", a livello dei Villi intestinali.

Anche nell'intestino tenue ci sono le "Onde peristaltiche", (e cioè di contrazione), che fanno progredire il Chimo fino all'Intestino crasso⁴.

5. Nell'intestino crasso: *ci sono molte ghiandole che secernono il "Muco", una sostanza che facilita l'avanzamento del contenuto intestinale verso il "Retto", attraverso il quale sarà espulso tramite lo sfintere anale, sotto forma di "Feci".*

Le feci sono formate dai residui degli alimenti che non possono essere digeriti, ma anche da muco e batteri, questi ultimi partecipano alla sintesi delle vitamine del gruppo B.

Gli alimenti, dopo essere stati digeriti, passano nel sangue, e poi dal sangue ai tessuti.

L'assorbimento avviene:

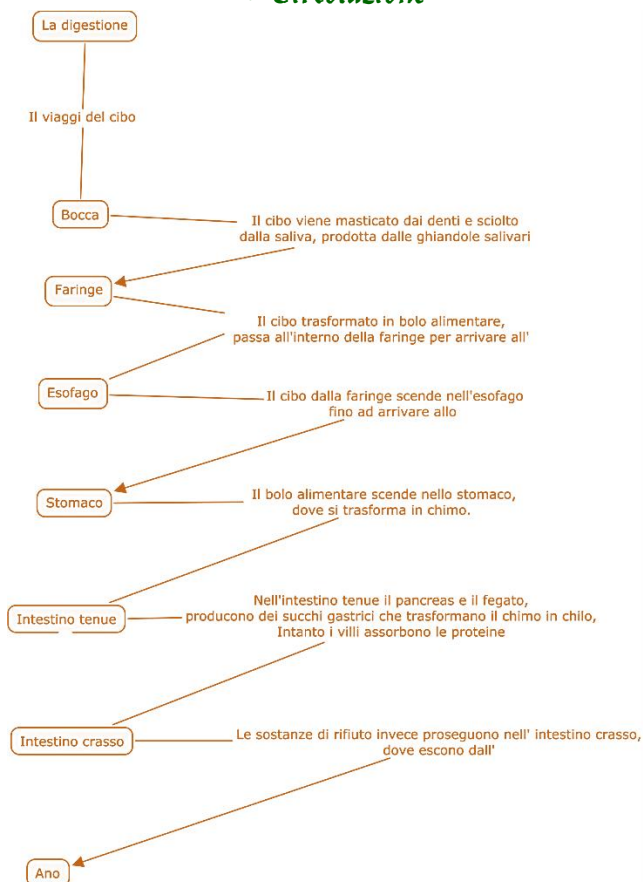
- *Nell'intestino tenue (villi intestinali): quasi tutti gli alimenti trasformati in Chilo.*
- *Nell'intestino crasso, ma soltanto Acqua e Sali Minerali.*

⁴ Il processo digestivo termina quando il cibo passa nell'intestino crasso.

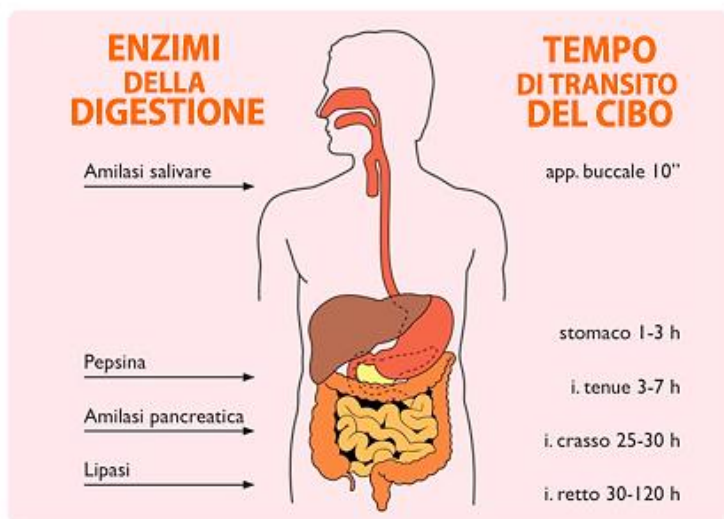
In ogni villo intestinale si trova un vaso linfatico, detto anche "Chilifero", nel quale entrano tutte le sostanze grasse, mentre nei Capillari sanguigni, che circondano questo vaso, entrano tutte le altre sostanze (aminoacidi, zuccheri ecc.).

Ecco in sintesi i passaggi di questo processo:

*Sostanze grasse → Altre sostanze → Vasi chiliferi
→ Capillari sanguigni → Dotto toracico → Vena porta
→ Circolazione → Fegato → Vena epatica
→ Circolazione*



Digestione dei vari principi nutritivi



Nella bocca, l'amilasi secreta dalle ghiandole salivari scinde gli amidi; nel succo gastrico troviamo enzimi, muco e acido cloridrico.

L'Acido cloridrico: svolge una duplice funzione, uccide i batteri, e attiva il pepsinogeno (un enzima secreto dalle ghiandole gastriche trasformandolo in pepsina - dal greco èpsis = cottura).

La Pepsina: agendo sui legami peptidici delle varie proteine, forma i peptidi, che sono piccole proteine.

Il Muco: che riveste la mucosa dello stomaco, svolge il compito di proteggere le cellule dai succhi digestivi, ciò si rende necessario perché questi potrebbero digerire la parete stessa dello stomaco, oltre che i cibi.

Alcune sostanze quali l'Acqua, le Vitamine, il Glucosio e l'Alcool, possono venire assorbite direttamente nello stomaco senza passare nell'intestino, questo è dovuto dalla dimensione delle loro molecole, che passano direttamente nel sangue dei vasi contenuti nelle pareti dello stomaco.

Dallo stomaco poi, fuoriesce una poltiglia acida, chiamata Chimo, che passa nell'Duodeno (porzione dell'intestino tenue), nel quale si svolge la maggior parte della digestione a opera dei succhi prodotti dalle ghiandole annesse a questa zona.

Nei succhi pancreatico ed enterico, troviamo numerosi enzimi: l'amilasi per la digestione dell'amido, la lipasi per la digestione dei grassi, la "Tripsina", contenuta nel succo pancreatico, per la digestione delle proteine.

La digestione dei grassi è operata dagli enzimi, ma è resa possibile dalla Bile.

I sali biliari, contenuti nella bile, svolgono il ruolo di emulsionare i grassi, ossia di suddividere le grosse gocce di grasso in numerose goccioline più piccole, che restano separate le une dalle altre; questo processo ha la funzione di aumentare la superficie su cui possono agire gli enzimi.

Gli amidi, che in bocca erano già stati intaccati dall'amilasi salivare, sono completamente demoliti in glucosio.

Le lunghe catene di amminoacidi delle proteine, già ridotte nello Stomaco in peptidi, sono completamente demolite in amminoacidi grassi, che non avevano subito, né in bocca, né

nello stomaco, alcun attacco enzimatico, sono adesso demoliti in glicerolo e acidi grassi.

Ogni enzima è specifico nella sua azione, anche all'interno della stessa categoria di alimento.

La digestione dei tre principi nutritivi che apportano energia (carboidrati, proteine e lipidi), che vedremo meglio in seguito, avviene in fasi diverse e sequenziali:

- I Carboidrati sono digeriti in bocca, Stomaco e Intestino tenue.
- Le Proteine in Stomaco e Intestino tenue.
- I Lipidi nell'Intestino tenue.

Tutti gli alimenti, tranne rarissime eccezioni, sono costituiti da una combinazione dei principi nutritivi, pertanto i nostri organi si sono adattati alle varie combinazioni naturali, meno che alle manipolazioni alimentari dell'uomo.

Pertanto, gli Enzimi dell'apparato digerente, funzionano correttamente in determinate condizioni, oltre le quali possono verificarsi dei disturbi della digestione.

Combinando oculatamente i cibi, si ottiene quindi un miglioramento, sia della digestione che dell'assorbimento delle sostanze nutritive.

A tal fine, è bene e facilmente attuabile, evitare di combinare più alimenti proteici assieme (esempio: carne, uova e formaggio), evitare zuccheri a fine pasto (ad esempio: dolci, ma anche la frutta), ed evitare le bevande acide durante il pasto.

Infatti, a tal proposito, la cattiva digestione, comporta una minore assimilazione, e un maggior spreco di energia, e può causare fermentazioni e putrefazioni intestinali, con produzione di gas e sostanze tossiche quali: Indolo, Fenolo, Ammoniaca (NH_3), Acido acetico e Acido lattico le quali, una volta assorbite, causano diversi problemi:

- Abbassamento delle difese immunitarie.*
- Alterazione della microflora intestinale.*
- Creazione di un ambiente favorevole allo sviluppo della microflora patogena, e sub-patogena (che può causare diverse patologie).*

Le Vitamine



Le Vitamine sono nutrienti essenziali per l'organismo, intervengono nei processi di crescita, nella regolazione delle vie metaboliche, e assicurano l'integrità strutturale delle cellule.

Dal punto di vista chimico, rappresentano una classe di composti organici eterogenei, priva di valore energetico, con una composizione molecolare molto semplice.

*Il fabbisogno per l'uomo oscilla tra **1-100 mg** al giorno, questa quantità assicura la loro azione, mentre in caso di carenza, si ha l'avitaminosi.*

***L'Avitaminosi:** è la carenza di Vitamine nell'organismo, è un fenomeno che si riscontra sia nei paesi economicamente sottosviluppati, che nelle popolazioni industrializzate, ciò è dovuto all'uso di cibi sottoposti a trattamenti di conservazione, i quali comportano una perdita di tali principi.*

La carenza di Vitamine può essere attribuita a cause secondarie, quali l'insufficiente assorbimento, gli squilibri alimentari, e l'aumento del bisogno durante le fasi di crescita, l'allattamento, la gravidanza e l'attività fisica intensa.

Le Vitamine vengono classificate in base alla loro "solubilità", e sono suddivise in: "Liposolubili" (lipo = grasso, solubile = si scioglie, quindi Vitamine che si sciolgono nei grassi) o "Idrosolubili" (idro = acqua, solubile = si sciolgono, quindi vitamine che si sciolgono nell'acqua).

** * **

Le Vitamine Liposolubili

Questo gruppo di Vitamine, comprende tutta quelle strutturalmente derivate da una molecola principale, che prende il nome di "Isoprene".

L'isoprene è il prodotto di decomposizione di molti idrocarburi naturali ciclici (idrati del Carbonio).

** * **

Vitamina A

La Vitamina A, chimicamente è un alcol primario insaturo a lunga catena, che contiene un anello a 6 atomi di carbonio.

Il Beta-carotene è una provitamina (vitamina inattiva), precursore della vitamina A, quando è introdotto nel nostro organismo, viene trasformato a livello della mucosa intestinale in forma attiva, al fine di esplicare il suo ruolo biologico.

L'assorbimento di questa Vitamina, avviene nella parete intestinale, dove in presenza di acidi grassi e biliari, viene di nuovo esterificata⁵.

⁵ L'esterificazione è la reazione di preparazione di un "Etere" a partire da un alcol e un acido. Spesso l'acido è un acido carbossilico, ma anche gli acidi inorganici (acido

Attraverso il dotto linfatico-succlavio, è trasportata dal sangue, al fegato che funge da riserva; la distribuzione della Vitamina A ai tessuti avviene tramite il sangue.

** * **

Funzione

L'azione della Vitamina A consiste nello sviluppo dei denti, delle ossa, e dell'embrione; nel rinforzo del fisico contro le infezioni, nel mantenimento della pelle, dei capelli, delle mucose, e nel funzionamento della retina.

A livello della retina, la Vitamina A si combina con l'Opsina per formare la Rodopsina, necessaria per la visione notturna.

Gli stati di carenza si manifestano con danni permanenti all'occhio, i quali possono comportare anche cecità totale.

Prima che si sviluppino i sintomi patologici, devono passare molti mesi; in media le persone ne hanno una provvista nel fegato, per circa due anni.

La Vitamina A è disponibile sotto forma di capsule o compresse da assumere durante il pasto, o subito dopo per compensare eventuali carenze.

D'altro canto però, non bisogna esagerare, e rischiare un "sovradosaggio", il quale potrebbe essere causa di: gengive

solforico, fosforoso e fosforico) possono essere esterificati. Trattandosi di una reazione di equilibrio, la sottrazione di acqua, e l'eccesso di alcool servono a spostare l'equilibrio di reazione verso i prodotti finali. Il processo inverso dell'esterificazione è l'idrolisi che, se effettuata in ambiente basico, prende il nome di saponificazione.

sanguinanti, bocca irritata, diarrea, capogiri, cefalea, pelle secca, perdita di capelli, vomito, milza e fegato ingrossati. Alcune droghe interferiscono con l'assorbimento e il trasporto della Vitamina A (es: tabacco e alcool).

* * *

Vitamina D

Le due forme principali di Vitamina D sono:

- Vitamina D2, o Ergocalciferolo, presente nei vegetali.
- Vitamina D3, o Colecalciferolo, che deriva dal colesterolo ed è presente negli organismi animali.

L'assorbimento della Vitamina D avviene nell'intestino per mezzo dei sali biliari; una volta assorbita, passa nei vasi linfatici dove può essere in forma libera o esterificata (forma cioè un Estere) con acidi grassi.

Grazie a una speciale proteina, entra nel circolo sanguigno da dove raggiunge il fegato, sede di deposito; le Vitamine D2 e D3 devono essere attivate nel fegato e nel rene.

Pochi alimenti contengono quantità apprezzabili di vitamina D, un alimento particolarmente ricco è l'olio di fegato di merluzzo, seguono poi, i pesci grassi (come i salmoni e le aringhe), il latte ed i suoi derivati, le uova, il fegato e le verdure verdi, ma la miglior fonte di Vitamina D è l'esposizione ai raggi ultravioletti del Sole.

Bassi livelli di vitamina D sembrano essere associati a fenomeni depressivi, la ricerca inoltre ha dimostrato che la vitamina D protegge contro il cancro, attraverso i suoi

effetti anti-proliferativi, è utile alla salute delle ossa, e della pelle, avendo anche un'azione immunostimolante.

** * **

Funzione

*La Vitamina **D**, insieme alla Calcitonina, e al Paratormone, controlla il metabolismo del Calcio, intervenendo prima a livello della mucosa intestinale, dove facilita l'assorbimento e il trasporto del Calcio nel sangue, poi a livello del rene, permettendo il riassorbimento del Calcio, e infine a livello dell'osso, in cui facilita la rimozione del Calcio in eccesso.*

Previene il Rachitismo (malattia infantile che colpisce le ossa, con conseguente deformazione), in generale regola la crescita, l'irrobustimento e la formazione delle ossa.

In caso di carenza, i sintomi che si manifestano sono: diminuita concentrazione di Calcio e Fosforo nell'organismo, rachitismo, debolezza e spasmo muscolare, dolori intercostali, dolori al bacino e alle gambe.

*Un sovradosaggio di Vitamina **D** si manifesta con pressione alta, nausea, battiti cardiaci irregolari, perdita di peso, inappetenza, ritardo nella crescita mentale e fisica, calcoli renali.*

Vitamina E (o Tocoferolo)

Esistono varie forme di Tocoferolo, il cui assorbimento avviene nell'intestino tenue (circa il 35%) per mezzo dell'azione degli acidi biliari, con un meccanismo di diffusione passiva (da una zona a massima concentrazione, si passa a una di minor concentrazione, senza dispendio di energia).

Una volta assorbiti, i Tocoferoli vengono veicolati dalle lipoproteine nella circolazione linfatica, e da qui in poi in quella sanguigna, da dove raggiungono il Fegato e vengono quindi immagazzinati.

La quota assorbita è eliminata attraverso la Bile e le urine, mentre quella non assorbita è espulsa con le feci.

* * *

Funzione

La Vitamina E svolge un'importante azione antiossidante, evitando l'ossidazione delle strutture lipidiche, che costituiscono le membrane delle cellule; inoltre, previene l'ossidazione degli acidi grassi ad opera dei radicali liberi.

Favorisce, inoltre, la sintesi dell'Emoglobina, della Mioglobina (componenti del sangue), conferisce un'azione preventiva contro i tumori e le infezioni.

Le carenze sono da attribuire a difetti metabolici, come per esempio le interferenze nell'assorbimento dei lipidi, la mancanza di lipoproteine nel sangue, o la presenza di un'elevata quantità di acidi grassi insaturi negli alimenti.

Vitamina K

La Vitamina K è il cofattore dell'enzima carbossilasi che interviene nelle reazioni di coagulazione del sangue.

Viene assorbita nell'intestino a livello dell'ileo, tramite i chilomicroni, passa nella circolazione linfatica fino a depositarsi nel Fegato e nei muscoli; l'eliminazione avviene attraverso la Bile e le urine sotto forma ossidata.

La Vitamina K è sintetizzata dalla flora intestinale ed è diffusa negli alimenti, le carenze quindi sono da attribuire a malassorbimento e ad insufficienze epatiche, provocando forme emorragiche e cattiva coagulazione.

* * *

Le vitamine idrosolubili

Vitamina B1 (o Tiamina)

La Vitamina B1, biologicamente interviene come coenzima in numerose reazioni metaboliche; questa Vitamina viene anch'essa assorbita sia nell'intestino tenue che tramite la vena porta, da dove giunge al Fegato, venendo attivata.

L'eliminazione avviene tramite le urine, mentre la carenza di Vitamina B causa una patologia definita "Beri-Beri", caratterizzata da alterazioni del sistema nervoso, cardiocircolatorio e gastroenterico.

Il Beri-Beri, può causare morte per insufficienza cardiaca, è diffuso nelle popolazioni orientali la cui alimentazione si basa principalmente su cibi amilacei raffinati come il riso brillato e la farina bianca.

Altre cause carenziali di Vitamina B1 sono da attribuire a fenomeni di malassorbimento intestinale e all'alcolismo.

** * **

Vitamina B2 (o Riboflavina)

La Riboflavina, strutturalmente è caratterizzata da tre anelli eterociclici esagonali, partecipa alla costituzione di due importanti coenzimi il FAD e il FMN, che sono implicati in molte reazioni di ossido-riduzione, come per esempio la degradazione ossidativa dell'Acido piruvico ad Acetil CoA, nell'ossidazione degli acidi grassi.

È assorbita nell'intestino dopo essere stata idrolizzata nella stessa parete intestinale, e tramite la vena porta viene inviata al fegato; viene eliminata con le urine.

Stati di deficit sono da attribuire a carenza alimentare, a disturbi del fegato, e dell'apparato digerente, i sintomi si manifestano con dermatite seborroica (con delle alterazioni del derma e produzione di sebo), e congiuntivite (infiammazione delle congiuntive dell'occhio).

** * **

Vitamina H (o Biotina)

Chimicamente la Biotina è il coenzima di diverse carbosilasi (enzimi che rompono i gruppi carbossilici), partecipa a molte reazioni, come la biosintesi dei grassi, la sintesi delle purine, e l'ossidazione degli acidi grassi.

La Biotina viene introdotta attraverso gli alimenti, e dopo il suo assorbimento a livello dell'intestino tenue, si deposita

nella pelle, nel cervello e nel fegato; la sua eliminazione avviene poi con le feci e le urine.

Particolari sintomi di carenza si possono presentare in seguito all'assunzione di eccessive quantità di uova crude, o alla coque, in quanto nell'albumina, è contenuta un'anti Vitamina, l'Avidina, che si complessa con la Biotina, e la rende indisponibile.

* * *

L'acido Pantotenico

La funzione biochimica dell'Acido Pantotenico è importante, in quanto è il precursore del CoA (coenzima A), il quale interviene in moltissime reazioni metaboliche: le reazioni di sintesi del Colesterolo, degli Ormoni steroidei, degli Acidi grassi, di Trigliceridi e Fosfolipidi, così come nell'ossidazione degli Acidi grassi.

Viene introdotto con l'alimentazione, assorbito nell'intestino, ed eliminato con le feci e le urine.

I sintomi carenziali che si manifestano sono: cefalee, disturbi gastrointestinali, e bruciori agli arti inferiori, essi sono stati esaminati solo sperimentalmente, in quanto si manifestano raramente grazie alla disponibilità di questa Vitamina in svariati alimenti.

* * *

L'acido Folico

L'Acido Folico viene introdotto attraverso l'alimentazione, e si distribuisce nell'organismo.

Interviene nelle sintesi delle purine, delle pirimidine, degli acidi nucleici, e nelle reazioni del metabolismo degli aminoacidi.

La carenza di Acido Folico si manifesta con disturbi nervosi, dell'apparato digerente, nell'anemia e nelle alterazioni della cute.

** * **

Vitamina C (o Acido Ascorbico)

La Vitamina C viene introdotta attraverso l'alimentazione, è assorbita dall'intestino mediante un processo di diffusione passiva, il fumo interferisce negativamente contrastando il processo di assorbimento.

Svolge numerose funzioni: è un energico antiossidante, contrasta infatti l'azione dei radicali liberi e delle Nitrosamine; cura l'anemia e le infezioni del tratto urinario; è fondamentale per il metabolismo della tirosina, fenilalanina, e acido folico; interviene nella riparazione dei tessuti, così come nella formazione del collagene.

È presente in molti alimenti, ma durante la preparazione dei cibi occorre usare delle precauzioni, infatti è necessario: diminuire il tempo di cottura, non esporre eccessivamente gli alimenti all'aria e alla luce, consumare gli alimenti crudi, o appena scottati, perché si perde nell'acqua di cottura essendo idrosolubile.

Lo Scorbuto è la malattia che si manifesta in casi di carenza della Vitamina C, comporta fragilità ed emorragia

capillare, respiro corto, anemia, difficoltà digestive, cicatrizzazione lenta.

* * *

Vitamina B12 (o Cobalamina)

La Vitamina B12, legata a una glicoproteina (fattore intrinseco), viene assorbita a livello dell'ileo, quindi è immagazzinata nell'organismo.

La carenza di questa Vitamina, in seguito ad un'insufficienza alimentare, è rara, mentre tale carenza si può manifestare in seguito ad assenza del fattore intrinseco che non permette l'assorbimento della stessa, dando origine all'anemia perniziosa; altri disturbi possono avvenire a carico del sistema nervoso.

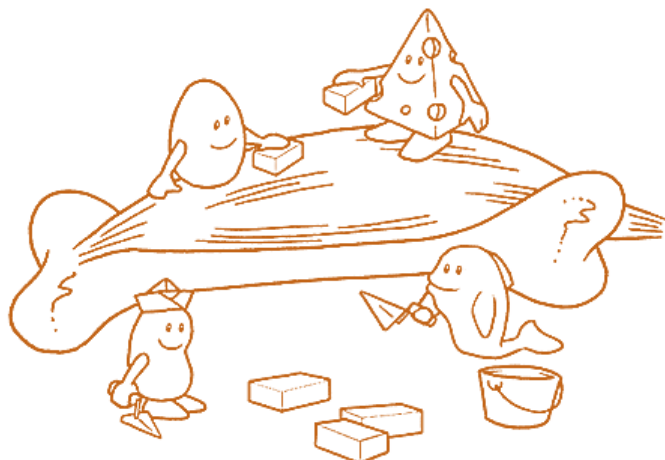
* * *

Vitamina B6

Chimicamente la Vitamina B6 è un derivato della piridina, biologicamente è caratterizzata da tre forme metabolicamente attive, che intervengono nel metabolismo degli amminoacidi e delle proteine.

Viene assunta con l'alimentazione come provitamina, e prima di essere assorbita a livello dell'intestino tenue, viene trasformato nelle tre forme attive; la troviamo nel lievito, carne, fegato, latte, uova e pesce.

Le Proteine



Funzioni delle Proteine

Le Proteine sono le molecole funzionali per eccellenza della cellula grazie alla loro funzione plastica, con cui sintetizzano strutture cellulari, e preparano nuovi tessuti.

Nel nostro organismo le Proteine svolgono compiti diversi: alcune di esse: gli "Enzimi", regolano la velocità delle reazioni chimiche, e intervengono nell'apparato digerente per trasformare e assorbire i cibi.

Altre proteine: gli "Anticorpi", svolgono il compito di proteggere il corpo umano dall'invasione di microrganismi infettivi (patogeni).

La specificità delle diverse Proteine è dovuta all'ordine con cui si susseguono i diversi amminoacidi che le compongono, l'organismo, non essendo in grado di produrre alcuni degli amminoacidi che compongono le Proteine, deve per forza

introdurli con la dieta, questi amminoacidi vengono pertanto chiamati: "Essenziali".

Le Proteine sono presenti nei vegetali come i legumi, che ne sono molto ricchi, e nei cibi di origine animale, dove sono presenti molti amminoacidi essenziali.

Gli amminoacidi forniti dalle Proteine sono indispensabili per le seguenti funzioni:

Funzione Plastica: per la costruzione di Proteine umane che sono sottoposte a un continuo processo di demolizione e sintesi.

Funzione Regolatrice: in quanto sono precursori, (ovvero molecole di partenza, da cui derivano altre molecole) di ormoni e neurotrasmettitori.

Funzione Energetica: si può ricavare energia dall'ossidazione della struttura degli amminoacidi tramite il ciclo di Krebs (l'insieme di reazioni chimiche da cui l'organismo ricava energia).

* * *

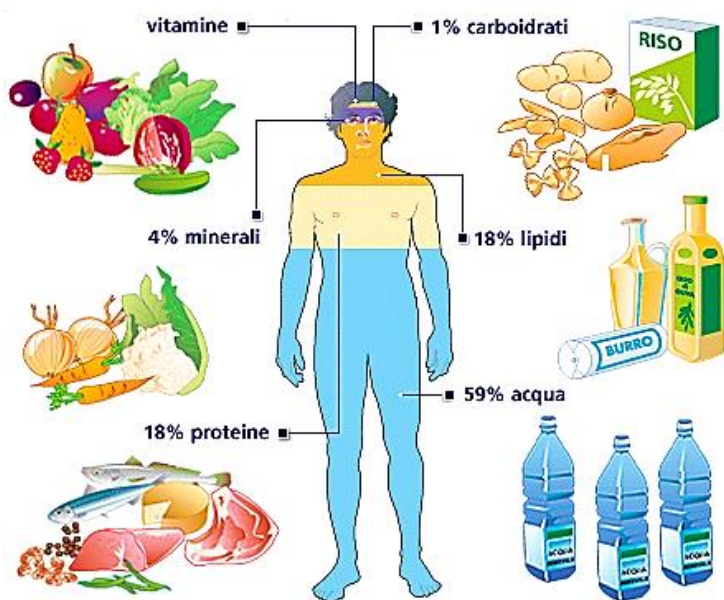
Bilancio delle Proteine

Le Proteine costituiscono come peso il 15-18% del corpo umano, dal punto di vista nutrizionale, sotto la voce Proteine, vanno considerate le molecole azotate (Proteine, Polipeptidi, Aminoacidi e Composti non Aminoacidi).

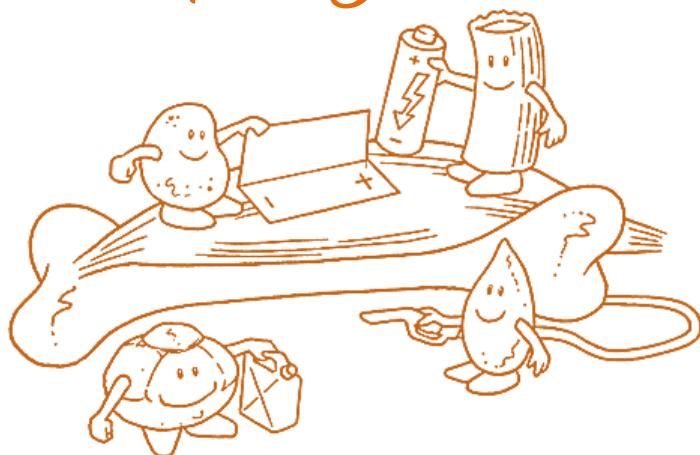
Il corpo umano sintetizza costantemente nuove Proteine per sopperire al mantenimento delle proprie strutture, o al

loro incremento in caso di crescita, quindi, ha bisogno di apportare dall'esterno i costituenti di queste macromolecole.

Per avere un buon apporto di Proteine nell'organismo, dall'esterno si può calcolare il bisogno proteico tramite dei parametri come per esempio: l'assunzione di azoto, di aminoacidi e di alimenti proteici.



Lipidi e Glucidi



I Lipidi

Funzioni

I Lipidi sono elementi nutritivi indispensabili per l'organismo umano, perché rappresentano la più ricca ed efficace fonte di energia, ogni grammo di grassi (i Lipidi), fornisce infatti 9 calorie, più del doppio di quanto garantiscono i carboidrati e le proteine.

Sono per eccellenza i combustibili da cui gli organismi traggono l'energia necessaria, che viene poi immagazzinata sotto forma di *ATP* (Adenosin Tri Fosfato, la molecola che immagazzina energia nella cellula).

Oltre all'energia, i Lipidi, svolgono un ruolo fondamentale per il corretto funzionamento delle cellule, in quanto sono parte costituente della membrana cellulare, come anche per

l'attività delle cellule cerebrali, e per il trasporto delle vitamine liposolubili.

1) Lipidi si suddividono in due gruppi:

- **Lipidi di deposito:** costituiti da **Trigliceridi** che si accumulano nei tessuti animali e vegetali, i quali rappresentando un'importante fonte di energia.*
- **Lipidi strutturali:** costituiti prevalentemente da **Fosfolipidi** e **Steroidi**.*

*Inoltre, esistono sostanze di origine lipidica indispensabili, che l'organismo non riesce a produrre, e deve introdurre esclusivamente con l'alimentazione, queste sostanze sono gli **Acidi grassi essenziali**: **Linoleico**, **Linolenico**, **Arachidonico**, che sono contenuti principalmente negli oli vegetali.*

*Un altro gruppo di Lipidi sono gli "**Steroli**", che comprendono il **Colesterolo** e il **Fitosterolo**.*

*Il **Colesterolo** è di origine animale, entra nella composizione delle lipoproteine del plasma, e delle strutture biologiche, inoltre, è il precursore degli acidi biliari e degli ormoni steroidei.*

*L'organismo riesce a sintetizzarlo a partire dal precursore **Acetil CoA** che rappresenta la chiave comune del metabolismo delle proteine, dei carboidrati e dei Lipidi.*

*Il **Colesterolo** viene introdotto anche attraverso l'alimentazione, quindi le due quote non devono superare certi valori, in quanto valori superiori, potrebbero essere causa di **colesterolemia** e **arteriosclerosi**.*

Questo accade perché quando la presenza di colesterolo è alta, questo viene legato nell'organismo con gli acidi grassi insaturi, monoinsaturi, ed infine con i saturi.

Questi ultimi, sono la causa della formazione di composti insolubili, che danno luogo alla formazione di "Placche" (le quali accumulandosi nei vasi, ne restringono il volume, vale a dire il calibro del vaso, con conseguente aumento della pressione).

In casi gravi si può arrivare anche alla completa ostruzione del vaso, i famosi Trombi, da cui derivano la trombosi e l'infarto ischemico (ostruzione dei vasi del cuore) che in casi gravi portano alla morte del soggetto.

I Fitosteroli sono i grassi che appartengono al mondo vegetale, i più importanti sono 3 (Sitosterolo, Campesterolo e Stigmasterolo), altri alimenti come le uova, invece, contengono un'elevata quota di Fosfolipidi rappresentati dalla Fosfatidilcolina (lecitina).

I fosfolipidi svolgono importanti funzioni biologiche, in quanto costituiscono insieme al Colesterolo, alle glicoproteine, e ai glicolipidi, le membrane cellulari, nelle quali si distribuiscono attraverso un doppio strato, conferendo impermeabilità agli ioni, e la flessibilità che evita il verificarsi di rotture.

Le fosfatidilcoline, o lecitine, sono le più importanti in questo gruppo, in quanto, oltre ad essere parte integrante dei costituenti delle cellule del sistema nervoso, sono diffuse in molti alimenti, sia sottoforma di sostanze presenti già nella

composizione dell'alimento, come nel caso delle uova, i semi di soia, e il germe di grano, che come sostanze additivate, come nel caso degli emulsionanti, e degli antiossidanti.

La lecitina favorisce l'azione dell'enzima lecitina-colesterolo-acil-transferasi (LCAT), che si trova in un gruppo di proteine chiamate HDL, le quali svolgono un'importante funzione di rimozione del colesterolo dalle arterie; inoltre favorisce l'innalzamento dei tassi di apprendimento, aumentando il livello di colina, e acetilcolina nel sangue, così come nel cervello.

Un altro gruppo di proteine, invece, denominate LDL, sono responsabili del deposito di colesterolo nei tessuti, e soprattutto nei vasi arteriosi.

Quindi possiamo distinguere due tipologie di colesterolo:

1. Quello "Buono": o legato alle HDL, che viene rimosso dalle arterie.
2. Quello "Cattivo": o legato alle LDL, che viene depositato nelle arterie.

I Lipidi presentano un elevato indice di sazietà dovuta a una permanenza nello stomaco più lunga rispetto ad altre sostanze, inoltre conferiscono a molti cibi una maggiore appetibilità.

Tuttavia, non tutti i grassi sono uguali, infatti per la salvaguardia dello stato di salute, si consiglia di utilizzare acidi Grassi insaturi, contenuti principalmente nell'olio d'oliva, e in altri oli vegetali, cercando di limitare l'apporto di Grassi

saturi⁶ di origine animale, come il burro, formaggi grassi e i salumi, in questo modo è più facile prevenire l'aterosclerosi.

* * *

(Distribuzione e Funzione dei Lipidi nell'organismo umano)

La percentuale di Lipidi presenti nell'organismo umano, in media si aggira intorno al 15%, e risiede maggiormente nel Tessuto adiposo; la sua composizione in acidi grassi, varia a seconda delle diverse fasi di età, infatti è stato rilevato che con l'avanzare dell'età il tenore in acidi grassi tende a variare: l'acido oleico incrementa, mentre il palmitico e il palmitoleico diminuiscono; inoltre, la quota lipidica globale tende a sostituirsi alle quote idriche.

Attraverso una serie di esperimenti, che sono stati effettuati su vari animali, e sull'uomo, sottoposti a diete alipidiche, è risultata particolarmente importante la somministrazione alimentare di questi componenti, infatti, in caso di stati carenziali, comportano: dermatite, arresto della crescita, alterato bilancio idrico, aumento della permeabilità delle membrane, e maggiore fragilità.

Inoltre, questi depositi energetici sono anche importanti per garantire un isolamento termico, per modellare e proteggere l'organismo.

⁶ La denominazione di grassi saturi o insaturi prende origine dal tipo di legame chimico presente nella molecola di acido grasso che è contenuta nei trigliceridi. Se l'acido grasso contiene il doppio legame prende il nome di grasso insaturo, se non lo contiene invece si chiamerà saturo.

Gli acidi grassi condizionano anche il trasporto dei lipidi stessi nel sangue, infatti, i trigliceridi alimentari, vengono trasportati dall'intestino ai vari tessuti, per mezzo dei Chylomicroni, che sono delle lipoproteine secrete nel fegato e nell'intestino; il colesterolo, invece, è trasportato dal fegato ai tessuti ad opera delle LDL (lipoproteine a bassa densità), mentre dai tessuti al fegato viene veicolato dalle HDL (lipoproteine ad alta densità).

* * *

Glucidi

Funzioni

I Carboidrati rappresentano la fonte di energia che viene meglio utilizzata dall'organismo, ogni grammo fornisce circa 4 calorie.

Tutti i carboidrati che provengono dagli alimenti, si trovano nell'organismo sotto forma di Glucosio, mentre in parte si depositano come Glicogeno nel fegato e nei muscoli.

Essi sono importanti fonti energetiche per tutte le attività dell'organismo, e possono essere facilmente sintetizzati a partire dalle sostanze introdotte con gli alimenti, quindi sono costantemente disponibili per apportare l'energia necessaria alle varie cellule e tessuti.

L'organismo umano, attraverso i processi metabolici e digestivi, converte tutti i glucidi introdotti con gli alimenti in glucosio attraverso un processo che prende il nome di Gluconeogenesi.

Le funzioni svolte dai carboidrati si distinguono in:

- **Energetiche:** in quanto alcuni tessuti come il sistema nervoso centrale, e i globuli rossi, utilizzano come nutriente solo il glucosio.
- **Plastiche:** in quanto sono alla base della costituzione dei glicolipidi, degli acidi nucleici, delle glicoproteine ecc., e delle strutture di sostegno animali e vegetali.
Inoltre, essi regolano i processi metabolici, e rappresentano una fonte di riserva sotto forma di una molecola che prende il nome di Glicogeno.

A livello cellulare il glucosio è fondamentale in quanto i globuli rossi assimilano energia dalla Glicolisi (la prima serie di reazioni biochimiche che degradano il glucosio).

Inoltre, il sistema nervoso centrale, usa solo questo zucchero come fonte principale di energia; in genere la quantità di carboidrati introdotti con l'alimentazione è elevata.

Importante risulta anche l'introduzione della fibra alimentare, che è rappresentata dalla somma degli zuccheri digeribili e indigeribili (ossia quelli resistenti alla rottura dei legami che li compongono, da parte degli enzimi digestivi dell'uomo).

La fibra, infatti, resiste alla digestione e all'assorbimento, e può essere attaccata solo all'interno del colon dai batteri che la fermentano, producendo metano, acqua, anidride carbonica, e acidi grassi volatili.

La fibra, inoltre, esercita un'azione funzionale determinata da un aumento del senso di sazietà, e da un buon funzionamento intestinale, infatti, è fondamentale per la prevenzione dei tumori al colon e al retto, per il diabete e le malattie cardiovascolari.

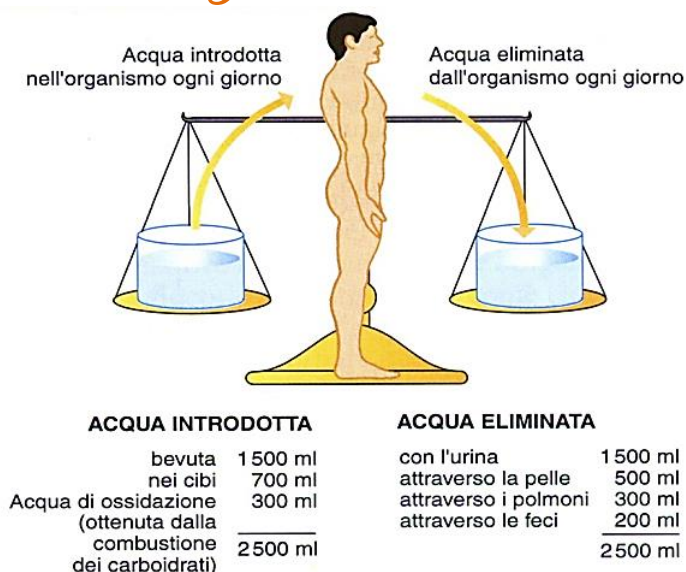
È raccomandata una maggiore introduzione di fibra soprattutto nelle diete per obesi, diabetici e per l'Ipertensione (aumento di colesterolo nel sangue), in quanto svolge un'azione di regolazione intestinale, metabolica e modulatrice per l'assorbimento dei nutrienti, inoltre grazie alla sensazione di sazietà che provoca, previene l'iperalimentazione.

Il meccanismo che determina la sua azione è dovuto alla capacità di assorbire molta acqua (determinando gonfiore) e dalla inattaccabilità da parte di alcuni enzimi che non ne permette l'assorbimento, ma ne facilita l'eliminazione sotto forma di scorie.

Inoltre, sollecita l'accrescimento della flora microbica a livello dell'intestino crasso, la quale determina un aumento della massa fecale, e un rigonfiamento, che rende le feci più morbide facilitandone l'espulsione.

L'apporto glucidico inoltre, deve essere coperto prevalentemente da Polisaccaridi, questi sono diffusi nei vegetali sotto forma di Amido, che rappresenta il materiale di riserva, e sotto forma di cellulosa, esso è il materiale di sostegno; la forma assimilabile per noi è solo l'amido.

Il bisogno Idrico-Salino



L'acqua

L'organismo umano è costituito prevalentemente da acqua, infatti questo composto, rappresenta il 60% del peso negli adulti, e il 77% nei nati, (la percentuale di acqua tende a diminuire con l'avanzare dell'età, e cede il posto ai tessuti adiposi, che al contrario, incrementano).

Nell'organismo l'acqua la troviamo per il 67% nei compartimenti intracellulari, e per il 33% in quelli extracellulari (liquido interstiziale, plasma, linfa).

Il bilancio idrico dell'organismo dipende dall'equilibrio che si instaura tra il quantitativo di acqua in entrata, e il quantitativo in uscita.

L'equilibrio è controllato dall'Ipotalamo, che regolando la quantità di acqua da ingerire, regola il soddisfacimento della sensazione di sete; quindi dall'ormone antidiuretico, che aumenta il riassorbimento dell'acqua nei reni.

L'acqua è un nutriente essenziale, è assunta sia con gli alimenti (acqua endogena), che con le bevande (acqua esogena); una piccola quota (300 ml) proviene dall'ossidazione dei nutrienti.

L'acqua è alla base della vita e attraverso di essa il nostro organismo si mantiene in salute, l'acqua inoltre ci fornisce i seguenti Benefici:

- Eliminazione della sensazione di sete.
- Eliminazione delle tossine e degli scarti organici (attraverso le urine, il sudore e le feci).
- Regolazione della temperatura corporea.
- Aumento della concentrazione e della memoria.
- Trasporto d'ossigeno e nutrimento cellulare.
- È un sedativo naturale, calmante del sistema nervoso.
- È utile per la lubrificazione delle articolazioni (tramite il liquido sinoviale).
- Azione antidolorifica e antinfiammatoria (molti dolori sono infatti disidratazioni localizzate, come ad esempio nei muscoli, nelle articolazioni e nelle emicranie).
- Apporto di energia corporea, tramite la produzione di "Energia Idroelettrica".

- *Protezione degli organi.*
- *Assorbimento dei nutrienti.*
- *Regolazione della ritenzione idrica.*
- *Facilitazione del processo di dimagrimento.*
- *Assunta prima dei pasti placa la fame nervosa, e dona la sensazione di sazietà.*
- *Ammorbidisce la massa fecale (contro la stipsi e in generale l'irregolarità intestinale).*
- *Può essere usata anche come un veicolo d'informazioni (l'acqua informazionale aiuta il benessere psichico, grazie all'azione subliminale sulla mente).*
- *Bevuta prima di un rapporto sessuale aiuta la performance, e lubrifica l'apparato riproduttivo.*
- *Fare il bagno, o la doccia, permette l'eliminazione di tossine, sporcizia, batteri e le cellule morte della pelle.*
- *Lubrifica l'apparato oculare.*
- *Mantiene sani i cuscinetti intervertebrali.*
- *Ringiovanisce la pelle, il cervello, e li mantiene maggiormente in salute.*
- *Aumenta l'azione fagocitaria dei globuli bianchi (aumenta perciò la funzione immunitaria).*
- *Aiuta il corretto funzionamento dei reni.*

- Aiuta ad eliminare la nicotina dai tessuti dei fumatori, e a placare lo stimolo di fumare.
- Regola la pressione sanguigna, normalizzandola.
- Esplicazione delle funzioni digestive.
- Trasporto alle cellule dei principi nutritivi.
- Produzione dell'Istamina.
- È un solvente delle reazioni metaboliche.
- È fonte di sali minerali, ecc.

* * *

Carenza ed eccesso d'acqua

Le perdite d'acqua si hanno attraverso la respirazione (1250 ml al giorno), le urine (1000 ml al giorno), le feci (120 ml al giorno), il sudore, il vomito e la diarrea.

Con la diminuzione del 2% dell'acqua totale corporea, si altera la regolazione termica, e il volume plasmatico, se scendiamo a valori intorno al 5%, si manifestano crampi, mentre con una deficienza del 7%, l'individuo rischia la perdita di coscienza, infine, raggiungendo un valore del 20% si ha la morte; anche gli eccessi d'acqua sono nocivi, e comportano sovraccarico dei reni, e modificazioni dell'osmolarità del plasma.

Il fabbisogno idrico varia da individuo a individuo, e dipende soprattutto dalla composizione del programma alimentare, dalle condizioni climatiche, dall'attività fisica, e dalle varie condizioni fisiologiche e patologiche dello stesso.

È consigliato, perciò, un apporto giornaliero di circa 2 litri d'acqua a pH alcalino (superiore a 7.0, limite minimo di acidità 6.5) e con un residuo fisso⁷ non superiore a 300 mg\lt.

* * *

L'acqua da scegliere

Meglio l'acqua di sorgente che quella acquistata al supermercato in bottiglie di plastica, l'acqua sorgiva è viva, in movimento, e quindi ricca d'ossigeno, è bene comunque filtrarla utilizzando una caraffa filtrante, sostituendo il filtro almeno una volta al mese.

In mancanza di acqua sorgiva, scegliere un'acqua minerale in bottiglia di vetro (la plastica rilascia sostanze tossiche per la salute), in estrema sintesi prediligere acqua con residuo fisso inferiore ai 250 mg/Litro e a pH tra 6 e 7.5.

Verificare anche l'assenza di mercurio e di metalli pesanti, facendo ricerche approfondite sull'acqua selezionata.

Meglio bere nel bicchiere che dalla bottiglia (sia per un fattore igienico contro i germi, sia perché nel bicchiere l'acqua è più ricca d'ossigeno rispetto a quella in bottiglia).

Le tipologie di acqua minerale in commercio sono:

- **Acque fortemente minerali: residuo fisso 1.500 mg/L.**

⁷ Per prima cosa bisogna leggere la quantità di sali minerali contenuti dall'acqua, definita dal famoso residuo fisso (RF). La scala va da <50 mg/lt a >1500 mg/lt. Va da sé che un'acqua minerale che contiene un residuo fisso minore a 50 mg per litro è più leggera, e contiene meno minerali. Pur avendo effetti evidenti sul gusto, non incide negativamente sulla sua qualità, nonostante la tendenza a far scendere verso il basso la quantità di minerali.

- *Acque mediamente minerali*: residuo fisso maggiore a 500 e inferiore 1.500 mg/L.
- *Acque oligominerali*: residuo fisso maggiore di 50 e inferiore a 500 mg/L.
- *Acque minimamente mineralizzate*: residuo fisso inferiore a 50 mg/L.

Tra queste ci sono le effervescenti naturali, e quelle addizionate con anidride carbonica (che è meglio non assumere o farlo con moderazione).

** * **

Il residuo fisso

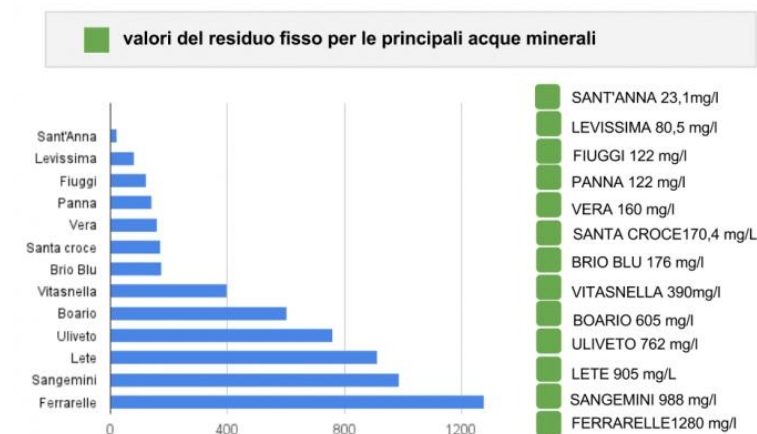
La differenza tra questi tipi d'acqua è il cosiddetto "Residuo fisso", obbligatoriamente riportato sull'etichetta.

Il residuo fisso è la parte solida, composta dai sali minerali, che rimane di un litro d'acqua dopo l'evaporazione a secco a 180°; più è alto il residuo fisso, più l'acqua è mineralizzata.

Le persone che hanno maggiormente bisogno d'apporto di sali minerali, tra cui il calcio, sono gli sportivi, i giovani e gli anziani, coloro che hanno necessità di stimolare la diuresi devono invece orientarsi verso le acque oligominerali, che sono appunto chiamate diuretiche.

Bisogna invece sfatare la credenza comune che asserisce che le acque ricche di sali minerali possono far aumentare il rischio di calcoli renali, infatti, chi è predisposto, o soffre di calcoli, dovrebbe preferire il consumo di acque oligominerali proprio per la loro funzione diuretica.

■ **Residuo fisso** delle acque minerali **a confronto:**



* * *

Imbottigliamento

Un dato importante è quello che riguarda l'imbottigliamento delle acque; l'acqua per poter essere imbottigliata, così come sgorga dalla sorgente, non deve mai fermarsi, se non dentro la bottiglia a caduta naturale, invece, su 250 marche attualmente in commercio, circa 220 vengono raccolte dai pozzi sorgivi.

Questo accade perché nella stagione estiva l'acqua può scarreggiare, e le aziende hanno bisogno di fare "scorta", e mantenere attivo il loro business.

Il rischio quindi, è che nell'acqua "ferma", inizino a proliferare microorganismi, che possono essere dannosi per la salute, ed ha quindi bisogno di essere trattata non essendo più "naturale", come promesso dall'etichetta.

Leggendo l'etichetta, verificate la zona di raccolta, se è in montagna, ad esempio, è più facile che la naturalezza dell'acqua sia intatta, inoltre, se nella zona di imbottigliamento sono presenti industrie, campi agricoli, oppure insediamenti umani, anche la purezza dell'acqua sarà inevitabilmente compromessa dall'inquinamento.

I nitriti, sono sostanze tossiche che, legandosi all'emoglobina, ostacolano l'ossigenazione del sangue, particolarmente a rischio sono i neonati, nei quali la scarsa ossigenazione può causare difficoltà respiratorie e, come in casi estremi, anche l'asfissia, (il limite per legge nelle acque minerali è di 0.02 mg/litro).

I nitrati sono, invece, composti a base di azoto e ossigeno, essi sono frutto di una modificazione dell'ambiente indotta dall'uomo, come: l'eccessiva concimazione del suolo con i fertilizzanti chimici, forte concentrazione di capi di bestiame in piccoli appezzamenti, dispersione nel sottosuolo degli scarichi civili o industriali.

L'arsenico è classificato dall'Agenzia Internazionale di Ricerca sul Cancro come elemento cancerogeno certo di classe 1, quindi altamente nocivo, questo è posto in diretta correlazione con molte patologie oncologiche, e in particolare con il tumore del polmone, della vescica, del rene e della cute.

La legge purtroppo, non obbliga i produttori a riportarne la presenza nell'etichetta (la quale dovrebbe essere inferiore a 10 microgrammi/litro), non significa quindi che questa sostanza tossica non sia presente nell'acqua in commercio.

Un'indagine realizzata nell'ambito del progetto Atlante Europeo dell'Euro Geo Surveys Geochemistry Expert Group, ha permesso di conoscere tutti i dati relativi alla composizione delle acque minerali; riportiamo qui accanto una tabella riassuntiva delle acque italiane, dove viene segnalata la presenza di arsenico.

Denominazione Acqua Minerale/Fonte	Valore (microgrammi per litro)
Acqua Gaudianello	0.619
Acqua Santa Croce	0.124
Acqua Leggera	4.650
Acqua Lilia	1.900
Acqua Sveva	2.740
Acqua Ferrarelle	6.810
Acqua Lete	0.759
Acqua Lieta (Conad)	0.238
Acqua Galvanina	0.162
Acqua Monte Cimone (Coop)	0.098
Acqua di Nepi	5.710
Acqua Claudia	0.059
Acqua Egeria	8.910
Acqua Fiuggi	1.850
Acqua Boario	0.056
Acqua Coop (Sorgente Grigna)	0.390
Acqua Frisia	5.640
Acqua Levissima	6.200
Acqua Maniva	0.675
Acqua Norda (Sorgente Daggio)	3.730
Acqua Norda (Nuova Acqua Chiara)	0.161
Acqua San Pellegrino	1.380
Acqua Sant'Antonio	0.475
Acqua Vitasnella	0.117
Acqua Gaia	0.248
Acqua Nerea	0.102
Acqua Alpi Cozie	1.040
Acqua Alte Vette (Iper)	0.407
Acqua Crodo Liesel	0.088
Acqua Cime Bianche	0.798
Acqua Lauretana	0.019
Acqua San Bernardo	0.489
Acqua Sant'Anna	1.310
Acqua Sant'Anna (Fonte Vinadio)	5.220
Acqua Candida	5.410
Acqua Funte Fria	5.690
Acqua Isola Antica	7.440
Acqua Pejo	0.091
Acqua Fonteviva	0.153
Acqua Panna	0.355
Acqua Uliveto	0.088
Acqua Fabia	0.404
Acqua Rocchetta	0.198
Acqua Sangemini	0.204
Acqua Viva	0.109
Acqua Dolomiti (Esselunga)	0.533
Acqua Guizza	0.428
Acqua Recoaro	0.054
Acqua San Benedetto	0.468
Acqua Vera	1.410

Arsenico

Sali minerali



I Sali minerali rappresentano uno dei fattori importanti per l'organismo anche se sono presenti solo in piccole quantità, o addirittura in tracce.

Questi svolgono importanti funzioni di controllo, di regolazione, e di struttura; e se l'individuo si alimenta in modo equilibrato, il fabbisogno viene sicuramente soddisfatto, ciò deve essere particolarmente curato in determinate condizioni fisiologiche, come nella crescita, nella gravidanza, durante la lattazione e durante la vecchiaia.

In caso contrario, possono manifestarsi innumerevoli sintomi di carenze, che possono comportare alterazioni fisiologiche e metaboliche, fino a squilibri irreversibili.

** * **

Il Calcio

Il Calcio è il catione più rappresentato nel nostro organismo: nell'adulto se ne trovano circa 1.200g, di cui 99% nelle ossa, e nei denti, prevalentemente sotto forma di fosfato, carbonato e fluoruro, il rimanente 1% è ripartito nelle cellule, nei liquidi organici, e nel plasma.

Nelle ossa, il Calcio svolge un ruolo strutturale, il suo metabolismo è controllato dall'azione di due ormoni: il Paratormone e la Calcitonina.

*Il paratormone è secreto dalle paratiroidi, quando il valore della calcemia diminuisce, svolge un'azione ipercalcemizzante (iper = aumenta) che determina: o l'attivazione della vitamina **D**, la quale favorisce l'assorbimento intestinale del Calcio; o la mobilitazione del calcio delle ossa agendo sugli osteoclasti; o l'inibizione, a livello renale, del riassorbimento dei fosfati, abbassando la fosfatemia, con un aumento del Calcio nel plasma.*

La calcitonina, secreta dalle cellule della tiroide, svolge la sua azione ipocalcemizzante (ipo = abbassa), stimolando la deposizione del calcio nelle ossa.

Il Calcio presente negli alimenti, come ad esempio: formaggi, noci, lenticchie, lattuga e uova, si trova sotto forma di complesso che, durante la digestione, viene liberato come minerale, quindi, è assorbito attivamente a livello del duodeno, dell'ileo, e del tratto prossimale del digiuno, ad opera di una proteina calcio-legante.

L'assorbimento del Calcio varia da individuo a individuo, ed è influenzato da molteplici fattori, infatti, in presenza di zuccheri (lattosio), di alcuni aminoacidi (lisina, arginina) e di un pH alto, l'organismo aumenta la biodisponibilità del calcio⁸, mentre diminuisce invece in presenza di fitati,

⁸ Ciò vuol dire che se il nostro pH è troppo Acido, il corpo per controbilanciare l'acidità, sottrae Calcio e minerali dalle ossa, questa è una delle principali cause dell'osteoporosi.

ossalati, fosfati, e fibre (che aumentano la motilità intestinale).

La quantità di Calcio assorbita può variare, e la parte non assorbita viene eliminata con le feci, il sudore, le urine e la secrezione lattea.

Un eccesso di Calcio ad opera di un'inappropriata somministrazione della vitamina **D** nell'organismo, può provocare: Nefrocalcinosi (deposito calcio nei nefroni), e nefrolitiasi (formazioni di sabbia nei nefroni), mentre una deficienza può provocare una riduzione minerale dell'osso (pre-disposizione all'osteoporosi).

* * *

Il Fosforo

L'85% del Fosforo presente nel nostro organismo è depositato nelle ossa e nei denti, il restante nei tessuti molli.

Il Fosforo, ha un ruolo funzionale sia nel metabolismo intermedio, che nei composti altamente energetici come ad esempio l'ATP (Adenosin-Tri-Fosfato), molecola da cui si ricava energia; costituisce inoltre: enzimi, fosfolipidi, proteine e acidi nucleici; infine, interviene nell'attivazione di molte proteine e regola i processi biochimici.

Il 60% del Fosforo alimentare è assorbito dall'intestino, l'assorbimento è favorito dalla presenza della vitamina **D**,

Quindi praticare un'alimentazione prevalentemente alcalina, è fondamentale, eliminando il più possibile cibi acidi come: Carni, Farine e Cereali Raffinati, Zucchero e Sale Raffinati, Tabacco, Caffè e in generale tutti i cibi voluttuari.

è ridotto dal pH elevato⁹ e dalla presenza nel lume intestinale di cationi che con i fosfati formano sali insolubili.

L'aumento tramite l'alimentazione dei valori di Fosforo, determina un aumento dell'escrezione urinaria, mentre una carenza, provocata da un insufficiente assorbimento, può causare ipofosfatemia (e cioè poco fosforo nell'organismo) che si manifesta principalmente con debolezza, demineralizzazione delle ossa, anoressia e malessere.

* * *

Il Magnesio

Il 60% del Magnesio entra nella composizione ossea, mentre l'1% è contenuto nei liquidi extracellulari, dove insieme ad altri cationi, provvede alla regolazione del potenziale di membrana dei muscoli e dei nervi.

Nei processi metabolici è importante la presenza di Magnesio, infatti interviene nella biosintesi delle proteine, dei lipidi e degli acidi nucleici; è inoltre contenuto in composti altamente energetici (Mg - ATP) e in molti sistemi enzimatici.

L'assorbimento avviene a livello dell'intestino tenue, con il meccanismo attivo, o per semplice diffusione, è favorito dalla presenza della vitamina D, mentre è impedito dalle alte concentrazioni di calcio, fosfati e proteine.

⁹ Cioè troppo basico.

L'eliminazione avviene attraverso le feci, il sudore, le urine, ed è accentuata in casi di somministrazione di antibiotici, e diuretici.

La carenza del Magnesio non è solitamente di origine alimentare, poiché il Magnesio è presente nella gran parte degli alimenti di origine animale e vegetale, ma è da attribuire a diverse condizioni patologiche: malnutrizione, problemi gastroenterici, malassorbimento; può essere causa inoltre di anoressia (rifiuto del cibo), vasodilatazione, debolezza del tono muscolare e vomito.

** * **

Il Sodio

Il Sodio è un catione (vale a dire uno ione con carica positiva) che troviamo presente al 40% nei liquidi extracellulari, al 43% nel tessuto osseo, il rimanente distribuito nella cartilagine e nell'apparato connettivo.

Svolge la funzione di regolare l'equilibrio acido-base, la permeabilità delle membrane, la contrazione muscolare, l'equilibrio osmotico, il volume dei fluidi extracellulari, e la trasmissione dell'impulso nervoso.

L'alta concentrazione del Sodio a livello extracellulare si ha grazie a un meccanismo definito: "Pompa al Sodio", il quale agisce ogni volta che incrementano i livelli del Sodio intracellulare, questa attività richiede energia che è fornita dall'ATP.

L'assorbimento del Sodio avviene a livello dell'ileo, mentre l'eliminazione avviene con le feci, con il sudore e prevalentemente con le urine.

La carenza di Sodio può essere causata da ferite gravi, eccessive perdite renali, comporta vomito, nausea, anoressia, coma e morte.

Un eccesso, invece, causa ipertensione arteriosa, febbre, vomito e convulsioni.

** * **

Il Potassio

Il Potassio è il catione più rappresentativo dei liquidi intracellulari (95%), il suo equilibrio è regolato dalla pompa sodio-potassio, esso esplica notevoli funzioni, quali: regolazione della ritmicità del cuore, della pressione osmotica, dell'eccitabilità neuromuscolare, e della ritenzione idrica.

Il Potassio, come il sodio, essendo contenuto negli alimenti in forma idrica, è assorbito con un meccanismo passivo nel duodeno e nel digiuno.

Una carenza di Potassio è da attribuire a un'eccessiva espulsione dovuta a problemi gastroenterici (diarrea e vomito), o urinari, ciò determina: alterazioni a danno delle membrane cellulari, stati di stanchezza muscolare, nausea, anoressia e sonnolenza.

Il Cloro

Il Cloro è l'anione (ione con carica negativa) più rappresentativo dei liquidi extracellulari (70%), e intracellulari (30%), ed è contenuto negli alimenti soprattutto come Cloruro di Sodio (il comunissimo sale da cucina).

Nei liquidi extracellulari svolge un'azione di controllo e regolazione del bilancio idrico, della pressione osmotica, e dell'equilibrio acido-base; inoltre permette il trasporto della CO (Monossido di Carbonio), nei globuli rossi, scambiandosi con il bicarbonato.

Lo scambio con i bicarbonati è anche il meccanismo con il quale i cloruri vengono assorbiti a livello intestinale, l'espulsione avviene per via urinaria e fecale.

Un deficit di cloruri può essere spiegato con un'eccessiva perdita in seguito a diarrea, vomito e sudorazione.

** * **

Il Ferro

Il Ferro contenuto nell'organismo è di 3-4g ripartito in:

- 1. Ferro funzionale nell'emoglobina (70-75%), e nella mioglobina (3-5%).*
- 2. Ferro di deposito associato alla ferritina ed emosiderina nel fegato, midollo osseo e milza (20-25%).*
- 3. La restante parte è legata alla transferrina, e agli enzimi intracellulari (0,1-0,5%).*

Il ferro è trasportato alle cellule con la Transferrina, che ha affinità con i recettori specifici presenti sulle cellule; il complesso che si forma viene inglobato nella cellula con un processo di endocitosi¹⁰, quando il Ferro si dissocia dal complesso, viene trasferito ad altre proteine cellulari.

I bisogni di ferro sono diversi in funzione del sesso, dell'età, e di situazioni fisiologiche particolari (come nei bambini, nelle donne in età fertile, incinte, gestanti e negli anziani).

Per far fronte ai bisogni, l'organismo deve trovare negli alimenti che consuma quantità adeguate di Ferro, tenendo presente che ne viene assorbita solo una minima parte.

Il Ferro alimentare è costituito da:

1. Ferro emico: che costituisce il 10-15% del Ferro, si trova nell'emoglobina, e nella mioglobina dei prodotti di origine animale (il 40-50% è contenuto nella carne e nel pesce).

L'assorbimento del Ferro emico avviene attraverso siti specifici presenti nella mucosa intestinale.

2. Ferro non emico: è l'85-90% del Ferro alimentare, si trova negli alimenti di origine vegetale, nelle uova, e nei prodotti lattiero-caseari.

La carenza di Ferro si manifesta con i seguenti sintomi: stanchezza, nevralgia, palpitazioni e anemia.

¹⁰ L'endocitosi è un processo riguardante la periferia cellulare, attraverso il quale la cellula internalizza molecole o corpuscoli presenti nello spazio extracellulare in maniera massiva, tramite la modificazione della forma della sua membrana plasmatica, che crea uno spazio per racchiudere il materiale da introdurre nella cellula in una vescicola, detta "vescicola endocitica".

Lo Zinco

Nell'organismo lo Zinco è pari a 2g, distribuito in tutti i tessuti, è concentrato soprattutto nella muscolatura striata (60%), nelle ossa (30%), e nella pelle (4-6%).

Svolge funzioni catalitiche essendo componente di molti enzimi, "strutturale", concorre alla formazione delle ossa, e di "regolazione", intervenendo con il selenio nel metabolismo degli ormoni tiroidei, svolge anche funzione antiossidante.

Lo Zinco introdotto con gli alimenti è assorbito nell'intestino prossimale, l'assorbimento è in funzione della composizione del pasto.

Alcuni alimenti come la carne, il pesce, l'acido ascorbico (o vitamina C), ne facilitano l'assorbimento, mentre il calcio, i tannini, i fitati, la soia, il caffè, le noci e le fibre alimentari interferiscono negativamente con esso.

L'eliminazione avviene attraverso le feci e le urine, l'eccesso di Zinco modifica l'assorbimento di sali minerali, con conseguente alterazione della struttura ossea.

La carenza di Zinco si manifesta con ritardi nella crescita (nanismo) e anemia, può essere determinata da una scarsa introduzione con l'alimentazione, o da un malassorbimento intestinale.

In caso d'infezioni, celiachia (malattia in cui si è intolleranti al glutine), e nei vegetariani, si possono avere carenze di Zinco.

Nel caso vengano somministrate dosi di Zinco di almeno 2g., si possono manifestare sintomi di tossicità quali la febbre e il vomito.

Nei pazienti sottoposti a dialisi, in seguito alla cessione di questo elemento dai contenitori dell'acqua di dialisi, si sono riscontrati casi di tossicità acuta.

** * **

Il Rame

Nell'organismo ritroviamo circa 100mg di Rame, depositato in fegato, reni, cervello e miocardio.

Il Rame, grazie ai suoi due stati ossidativi, svolge un ruolo fondamentale come cofattore di numerosi enzimi, partecipa alla catena respiratoria, interviene con il ferro nella sintesi dell'emoglobina, nell'attività di pigmentazione e cheratinizzazione dei capelli e della cute (formazione di cheratina).

La quantità assorbita oscilla tra il 35/70%, e viene favorita da un pH acido, ed inibita da fitati, zinco, calcio e acido ascorbico.

L'escrezione avviene tramite le urine, il sudore e la bile, la carenza di Rame è provocata da fattori quali alterazioni del metabolismo, malassorbimento intestinale, diete ricche di fibre e zinco, o malnutrizione; ciò provoca demineralizzazione delle ossa, osteoporosi, fratture e possibili infezioni.

Un alto valore del rapporto Zn/Cu può essere causa di malattie cardiovascolari e arteriosclerosi, mentre in soggetti che accidentalmente hanno ingerito bevande contaminate da

una elevata concentrazione di Rame, ceduto da recipienti e tubazioni, si sono riscontrati accumuli di Rame nel fegato, con conseguente necrosi epatocellulare (morte di cellule epatiche) e cirrosi.

* * *

Il Selenio

Il Selenio si trova in piccola concentrazione nell'organismo (3-30mg), e lo si ritrova come cofattore dell'enzima Glutathione-perossidasi.

Grazie alla sua attività antiossidante, è protettivo nei confronti dell'invecchiamento, per questo da qualche anno a questa parte viene addizionato ai terreni dove si coltivano le patate (le famose patate al Selenio).

Il Selenio lo troviamo nei muscoli e nel fegato, dai quali poi viene ceduto ai vari organi (ghiandole sessuali, tiroide e cervello).

La carenza di Selenio è poco diffusa nell'uomo (tipica in alcune zone, come la Cina, dove il terreno ne è povero).

Bassi livelli determinano ipertensione, distrofie muscolari, pigmentazione della cute e capelli (albinismo).

In base alla dose introdotta, possiamo avere casi di intossicazione acuta (27mg), con fenomeni di vomito, diarrea e perdita di capelli; mentre con dosi intorno ai 3-7 mg al giorno, possiamo avere dermatiti bollose.

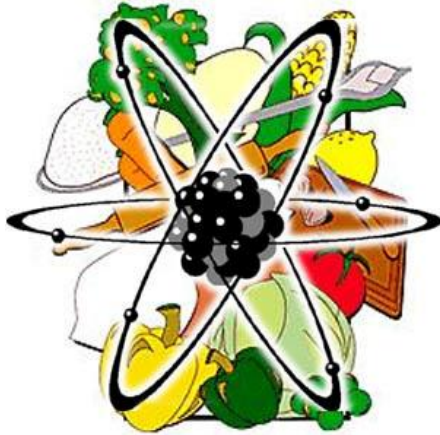
Lo iodio

Lo Iodio lo troviamo localizzato soprattutto nella tiroide, dove viene assimilato per semplice diffusione, o attraverso un processo attivo di concentrazione sotto forma di Ione Ioduro.

Lo Iodio è assorbito nell'intestino tenue sotto forma di Ioduro, per poi distribuirsi nei globuli rossi, nella tiroide, e nei compartimenti extracellulari.

La carenza di Iodio si manifesta con ipotiroidismo, gozzo endemico (ingrossamento del gozzo), e cretinismo.

Minerali → Funzioni *→ Fonti principali*



Calcio (Ca)

- *Formazione e mantenimento di ossa e denti.*
- *Coagulazione del sangue.*
- *Conduzione di impulsi nervosi.*

Fonti principali: Latte, formaggi e yogurt, vegetali a foglia verde, legumi secchi, sardine.

** * **

Fosforo (P)

- *Formazione e mantenimento di ossa e denti.*
- *Regolazione dell'equilibrio.*
- *pH - Acido-base nell'organismo.*

Fonti principali: Latte, formaggi, carne, pesce, frutta secca.

Sodio (Na)

- Regolazione dell'equilibrio acido-base e per la regolazione del bilancio idrico.
- Regolazione della funzionalità nervosa.

Fonti principali: Alimenti di origine animale e vegetale ad eccezione della frutta.

* * *

Magnesio (Mg)

- Attivatore di molte reazioni chimiche.
- Regolazione della funzionalità nervosa.

Fonti principali: Latte, cereali non decorticati, vegetali a foglie verdi, legumi, frutta secca.

* * *

Potassio (K)

- Regolazione dell'equilibrio acido-base e del bilancio idrico.
- Regolazione della funzionalità cardiaca.

Fonti principali: Tutti gli alimenti di origine animale e vegetale.

* * *

Ferro (Fe)

- Componente dell'emoglobina nei globuli rossi.
- Prevenzione di alcune forme di anemia.
- Difesa immunitaria nell'organismo.

Fonti principali: Fegato, carni, vegetali a foglia verde, legumi e cereali, frutta secca.

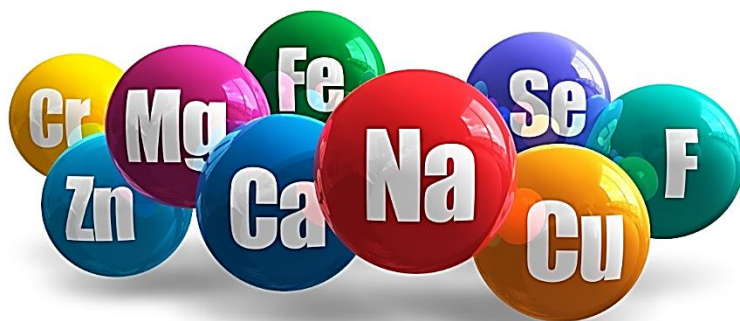
* * *

Iodio (I)

- Componente, degli ormoni della tiroide.

Fonti principali: Pesci, frutti di mare e latte.

*Oligoelementi → Funzioni →
Fonti principali*



Rame (Cu)

- *Interviene nella sintesi dell'emoglobina, e nella formazione della matrice dell'osso.*
- *Costituente degli enzimi.*

Fonti principali: Fegato, molluschi, frutta secca, pollame e cereali.

** * **

Zinco (Zn)

- *Interviene nella sintesi di proteine ed anticorpi.*
- *Costituente di molti enzimi digestivi, e dell'enzima responsabile del rapporto dell'anidride carbonica nel globulo rosso.*

Fonti principali: Latte, fegato, frutti di mare.

Manganese (Mn)

- Interviene per l'accrescimento e lo sviluppo delle ossa.
- Regolazione del metabolismo lipidico.

Fonti principali: Cereali, legumi, frutta, tè.

* * *

Cromo (Cr)

- Regolatore dell'utilizzazione dei carboidrati e dei grassi.

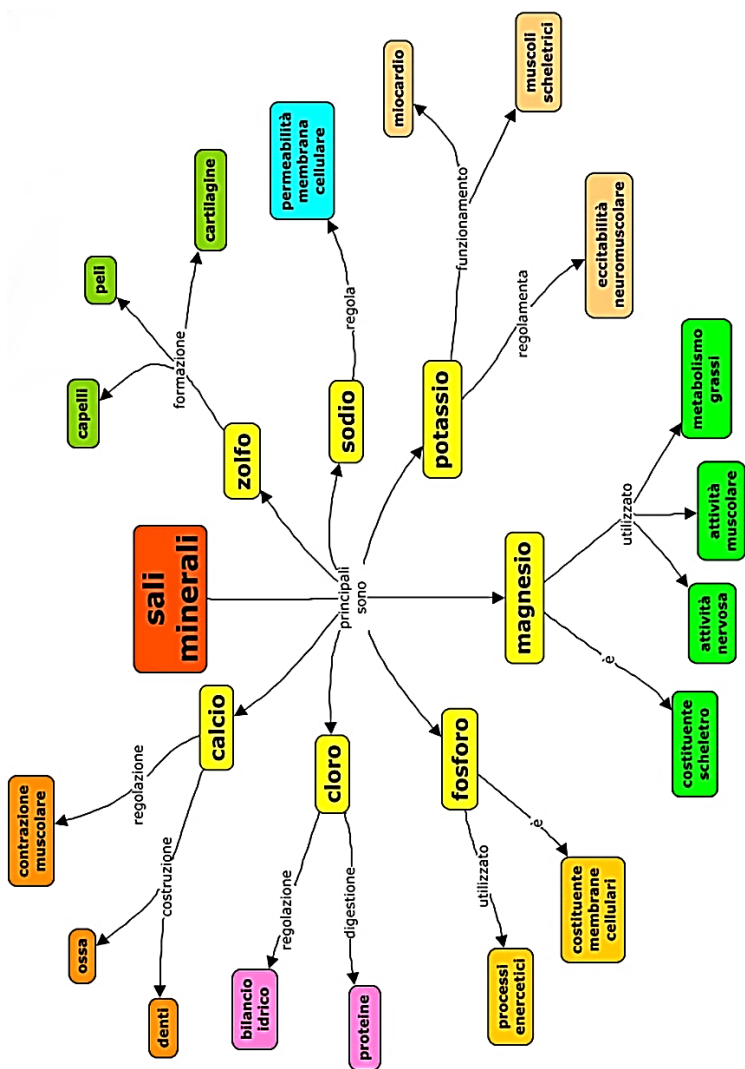
Fonti principali: Grassi, oli vegetali, carni, molluschi, cereali non decorticati.

* * *

Fluoro (F)

- Regolatore del mantenimento delle ossa e dei denti.

Fonti principali: Tutti gli alimenti e l'acqua.



Il Metabolismo



La valutazione dei bisogni energetici

L'energia è la capacità che ha un corpo di compiere un lavoro, infatti, ogni momento della vita implica un dispendio di energia.

Quando compiamo un lavoro muscolare, siamo coscienti di consumare energia, ma anche quando riposiamo, il consumo, pur diminuendo, non cessa mai del tutto, basti pensare al lavoro muscolare che devono compiere cuore, e i muscoli della respirazione, per mantenere il corpo in vita.

La cellula vivente, mantiene l'ordine complesso e specifico della sua fragile struttura, soltanto grazie ad un costante

consumo di energia; se questa le venisse a mancare, essa tenderebbe a degradare in uno stato disorganizzato.

Gli organismi viventi utilizzano essenzialmente due fonti di energia:

1. **L'Energia solare:** che viene utilizzata dalle piante verdi nella sintetizzazione del glucosio, durante il processo di fotosintesi clorofilliana (dalla quale per ossidazione si ricavano proteine e lipidi).

2. **L'Energia liberata nei processi ossidativi:** dai glucidi, dalle proteine e dai lipidi degli alimenti, che l'uomo e gli animali superiori, utilizzano per le loro necessità vitali.

L'energia è necessaria per svolgere diverse funzioni, come per esempio: la sintesi dei nuovi costituenti essenziali, preservare l'integrità dell'organizzazione cellulare, compiere il lavoro meccanico (ad esempio le contrazioni muscolari), elettrico, osmotico, e non da ultimo per essere convertita in calore.

* * *

Come viene trasformata l'energia

Nelle auto, il carburante (benzina, miscela, ecc.) bruciando, libera energia chimica sotto forma di calore, il quale viene trasformato in energia meccanica, sfruttando variazioni di pressione e di temperatura.

Nell'uomo, il "Carburante" è dato dagli alimenti, i quali in condizioni del tutto particolari, quali la temperatura costante, e poco elevata, sono scomposti nelle grandi molecole

dei glucidi, dei lipidi e delle proteine, e a loro volta vengono scisse nei loro più semplici costituenti, con liberazione di energia.

Dalla demolizione dei glucidi, si ha la formazione di molecole di glucosio, che tramite un processo chiamato glicolisi, vengono trasformate in acido lattico, e piruvico, da questo processo viene liberata una piccola parte di energia.

La completa ossidazione dei glucidi: CO_2 (anidride carbonica) ed H_2O (acqua), porta a una notevole quantità d'energia.

Dalla demolizione dei lipidi, si formano gli acidi grassi, i quali, a loro volta, vengono demoliti per ossidazione, in Acetato attivo.

Questo, a sua volta, può essere completamente ossidato a CO_2 ed a H_2O .

Dalle proteine, hanno origine miscugli di aminoacidi, i quali partecipano nell'organismo a processi chimici, vari e complessi, producendo, a differenza dei glucidi e dei lipidi, vari composti intermedi di scissione.

In tutti questi casi, la demolizione chimica degli alimenti produce energia, che l'organismo conserva ed accumula maggiormente in composti ricchi di energia ATP .

Gli alimenti sono dunque fonti di energia ad alto potenziale, che l'organismo libera, accumula ed utilizza, liberando poi dei prodotti di rifiuto (anidride carbonica, acqua, ammoniaca, acido urico) a basso contenuto energetico.

Metabolismo materiale ed energetico

Il Metabolismo è l'insieme delle reazioni chimiche e fisiche che avvengono in un organismo; esistono due tipi di metabolismo: quello "Materiale" e quello "Energetico".

Metabolismo materiale: *se si prendono in considerazione i corpi chimici e le relative trasformazioni, si parla di metabolismo materiale.*

In questo caso avremo un ricambio materiale, con l'introduzione di alimenti dal mondo esterno, e la restituzione di escreti.

Metabolismo energetico: *se invece consideriamo le varie forme di energia che si manifestano nell'organismo, parleremo di metabolismo energetico.*

In un organismo adulto, sano, a fronte di una parità tra processi anabolici e catabolici, (senza quindi aumento di peso), tutta l'energia chimica introdotta con gli alimenti, viene trasformata in calore o lavoro.

Per processi anabolici intendiamo quelli mediante i quali si sintetizzano molecole complesse a partire da molecole semplici, come per esempio la sintesi proteica che trasforma gli amminoacidi in proteine.

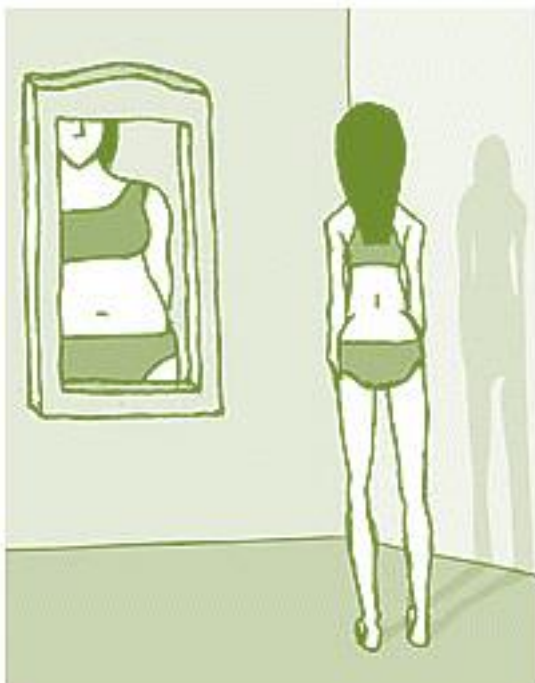
I processi catabolici, al contrario, degradano una molecola complessa nei suoi componenti più semplici, come per esempio la digestione, che degrada l'amido fino alla molecola del glucosio.

Anche il bilancio tra entrate e uscite dell'organismo può essere valutato sotto l'aspetto materiale ed energetico.

Il bilancio materiale si stabilisce determinando l'introduzione di alimenti, di ossigeno, e valutando poi gli escreti eliminati con urine, feci, sudore e polmoni (anidride carbonica).

Il bilancio energetico invece si determina calcolando l'energia che entra nell'organismo (equivalente calorico degli alimenti), e quella che esce (calore e lavoro).

Malattie di origine Alimentare



Vediamo quali sono le più frequenti malattie che gli alimenti possono trasmettere.

Contaminazione/Malattie trasmesse dagli alimenti

Le contaminazioni dei cibi possono avere diverse origini, alcune tra queste ad esempio derivano da contaminazione dell'ambiente, come a causa di sostanze tossiche o microrganismi.

Le azioni dei microorganismi si dividono in "Aerobie" (principalmente a carico di lipidi e glucidi), e "Anaerobie", (principalmente a carico delle proteine), queste comportano

alterazioni chimiche, che sono causa di cambiamenti dei caratteri organolettici (sapore, consistenza, odore), idrolisi delle proteine ovvero rottura dei legami che le compongono e degradazione degli amminoacidi, putrefazioni.



* * *

L'alimentazione dall'infanzia all'adolescenza

Nell'infanzia, le Proteine devono essere per i 2/3 di origine animale, in modo da assicurare l'introduzione di amminoacidi essenziali.

I Lipidi devono essere introdotti per il ruolo che svolgono nella copertura delle esigenze caloriche, e perché favoriscono l'apporto di vitamine liposolubili, essendone il principale

veicolo di trasporto; si consiglia di usare sostanze grasse di origine vegetale possibilmente crude.

* * *

I Glucidi: l'introduzione in questa fase della vita è elevata per il ruolo che questi svolgono nel soddisfare il fabbisogno calorico.

Le Vitamine e Sali: vengono introdotti tramite la frutta e la verdura, in base alle fasce di età l'apporto calorico sarà:

- Tra i **3 e 6 anni**: protidi 35-40 g - lipidi 30-35 g - glucidi 200-250g.
- Tra i **6 e 12 anni**: protidi: 52-60 g - lipidi 40-60 g - glucidi 250-400g.
- Tra i **15 e 18 anni**: protidi per $\frac{1}{2}$ di origine animale; lipidi si suddividono per i maschi 60-70g, per le femmine 40-45g; questa differenza deriva dalla diversa struttura fisica e ormonale.

In questa fase è molto importante, impostare un corretto stile di vita, che comprenda lo sport e lo studio, e insegnare una corretta alimentazione, per evitare squilibri durante la crescita.

* * *

Alimenti e frequenza di consumo settimanale raccomandata

Carne: preferibilmente tre volte alla settimana, di cui due volte bianca, ad esempio coniglio, pollo, tacchino, ed una volta rossa, ad esempio manzo e vitello.

Pesce: 2\3 volte alla settimana, fresco o surgelato.

Uova: 3\4 volte alla settimana, fresche.

Legumi: almeno tre volte alla settimana, secchi o surgelati: fave, ceci, lenticchie, piselli, fagioli, soia.

Cereali: pasta, polenta, riso, farro, orzo, fiocchi d'avena ecc., meglio integrali, eliminando i raffinati.

Verdura: tutti i giorni fresca, di stagione, o surgelata, da utilizzarsi sia cruda che cotta, variando, scegliendo colori sempre diversi.

Frutta: preferibilmente tutti i giorni e di stagione, variando nella scelta di qualità e colori.

Formaggi: non più di due volte alla settimana, come secondo piatto.

Salumi: non più di una volta alla settimana preferire prosciutto crudo magro, bresaola, prosciutto cotto senza polifosfati.

* * *

La razione alimentare nell'età adulta

Ha una grandissima importanza, per l'alimentazione delle persone sane, l'elemento psicologico, con cui il cibo viene composto e servito.

Il bisogno di grassi varia da individuo a individuo in base al gusto e alla capacità digestiva, al lavoro svolto o al clima.

Bisogna evitare gli eccessi per non incorrere in disfunzioni del sistema circolatorio (aumento grassi nel sangue, il quale può causare trombosi).

Le proteine devono rientrare nella razione in una quantità che, a differenza dei grassi e dei glucidi, non subisce grandi oscillazioni in ordine all'attività muscolare o al clima; esse servono al mantenimento organico, ed almeno il 20% di esse dovrebbe essere di origine animale.

I carboidrati, per il loro apporto calorico, rientrano efficacemente nella dieta delle persone costrette al lavoro muscolare: farine, patate, legumi, sono alimenti tra i più economici e redditizi dal punto di vista calorico; se troppo abbondanti, però, appesantiscono.

La frutta fresca e le verdure, non devono mancare mai quali integratrici di principi complementari di alto valore biologico.

** * **

La razione alimentare nello Sport

È noto che lo sportivo, sia nella fase d'allenamento, sia durante la competizione agonistica, consuma calorie in misura notevolmente superiore di quanto ne richieda una qualsiasi altra attività lavorativa.

Una razionale dietetica dello sportivo deve conciliare quindi due esigenze apparentemente opposte:

- L'accresciuto fabbisogno calorico previsto dallo sforzo muscolare.*

- *Il minimo impegno possibile dell'apparato digerente nel corso della prestazione atletica.*

La razione alimentare deve così, in questo caso, essere tale, da coprire il fabbisogno calorico, mediante l'apporto di un volume di cibo, il più possibile ridotto.

Si può calcolare, che il fabbisogno calorico quotidiano di un atleta in periodo di allenamento, così detto formativo, cioè di attività intensa, raggiunga le 4500-5000 Cal.; mentre nella fase di allenamento conservativo, cioè di attività moderata, si aggiri intorno alle 3500-3600 Cal.

Sarà pertanto opportuno che la razione alimentare dell'atleta sia varia, semplice, leggera, di elevato potere calorico, poco ingombrante e atossica, per evitare agli organi emuntori, specie al fegato e ai reni, il sovraccarico di una ulteriore eliminazione di scorie tossiche esogene.

I protidi, sebbene non eccessivamente consumati nelle attività muscolari, hanno importanza ai fini della resistenza muscolare e della rapidità e velocità dei riflessi, pertanto si può affermare che questi sono di indubbia utilità per lo sportivo, anche perché accelerano la combustione degli altri componenti.

Non sembra, peraltro, che il fabbisogno proteico dell'atleta sia spiccatamente aumentato; la razione proteica quotidiana non dovrebbe superare quindi 1,5 gr. per Kg di peso, e dovrebbe essere costituita per 2/3 da proteine vegetali, e per 1/3 da proteine animali.

In particolare, tra le proteine animali, si consigliano: latte, latticini, uova, pesce magro, la carne (preferibilmente arrosto alla griglia), in modo particolare la carne, in giuste quantità, trova il suo migliore impiego nelle attività sportive di breve durata, e che richiedono sforzo intenso e lucidità di riflessi, mentre verrà ridotta, dando la preferenza alle proteine vegetali, nelle prestazioni fisiche che impegnano prevalentemente la resistenza dell'organismo.

***Un regime prevalentemente carneo
è in ogni caso sconsigliabile.***

I carboidrati, in considerazione del loro notevole valore calorico, dello scarso impegno digestivo, ed assimilativo richiesto, della loro pronta e totale combustione, scevra da residui tossici, costituiscono quindi la base essenziale dell'alimentazione degli sportivi; così mentre durante i pasti, la presenza di cibi ricchi di sostanze amilacee è necessaria e gradita.

I grassi richiedono una digestione notevolmente lunga, e non vengono completamente utilizzati per il lavoro (87%); il loro consumo dovrà quindi essere piuttosto limitato.

Tra gli alimenti grassi, sono consigliabili, se non danno disturbi di difficile digestione, le uova, i formaggi (anche per il loro alto contenuto in fosforo), la cioccolata, la frutta secca.

Le vitamine, come i sali minerali, hanno una grande importanza, e si può dire che non vi è fattore vitaminico che non sia da ritenere necessario alla attività muscolare.

Particolare valore hanno, per il loro rapporto con la struttura e la funzione del muscolo striato, la Vitamina C, ed il complesso B; indubbiamente il loro fabbisogno aumenta nell'atleta, senza dimenticare il giusto apporto idrico salino.

È consigliato l'infuso di camomilla, specie in quegli sport che richiedono freddezza e padronanza di nervi, mentre per l'alcool, è ormai affermato che questo ha un notevole potere calorico, ma non energetico, e che esso diminuisce le resistenze organiche; affretta, aumentando la dispersione termica, la comparsa della fatica, e si ripercuote poi negativamente sull'attività psichica.

* * *

L'alimentazione nell'età avanzata

La dieta dell'anziano può considerarsi una dieta speciale per via delle patologie che cominciano a subentrare in questa fase della vita.

In generale, il fabbisogno calorico dell'anziano, dopo il 65° anno d'età, si calcola sulle 2000 Cal.

Dal punto di vista qualitativo, dette calorie, debbono essere fornite, in quantità opportune, da tutti i principi nutritivi.

Danno particolarmente assicurati gli alimenti contenenti proteine, vitamine e il calcio, quest'ultimo è peraltro indispensabile ad evitare la demineralizzazione dello scheletro, fenomeno molto frequente nell'età senile.

Per quanto riguarda le proteine, è opportuno che esse siano sia di origine vegetale, sia di origine animale, mentre

riguardo ai glucidi (carboidrati), e ai lipidi, si consiglia un consumo normale dei primi, e ridotto (20-30 grammi al giorno) dei secondi, onde evitare difficoltà nella digestione e formazione di grassi nell'organismo.

Particolare cura bisogna avere nel ridurre al minimo i cibi ricchi di colesterolo, in quanto è in relazione con l'arteriosclerosi, ma anche i sali e gli zuccheri vanno ben dosati: non è possibile, del resto, alimentare l'anziano, senza procedere ad un sistematico controllo tramite gli esami di laboratorio delle sue condizioni fisiche.

Sono ben tollerate anche quantità limitate di alimenti nervini, nonché di vino, anche se recenti ricerche scientifiche, hanno dimostrato che siano più gli effetti collaterali, rispetto ai benefici delle bevande alcoliche, tra le quali il vino, appunto, a causa del contenuto di "etanolo", un cancerogeno di tipo 1.

É buona norma, in ogni caso, distribuire opportunamente i pasti, e assicurare una perfetta masticazione dei cibi, curando l'igiene della bocca.

* * *

La razione alimentare nella gravidanza e nell'allattamento

Sappiamo già come il fabbisogno alimentare, durante la gestazione, sia leggermente aumentato per la crescita del feto, della placenta, e dei tessuti materni associati, e inoltre come il metabolismo basale aumenti, fino a superare del

20% circa, verso la fine della gravidanza, i suoi valori iniziali.

Tutto ciò implica, nel corso di questo periodo, un apporto calorico supplementare, che può essere calcolato a circa 200 Cal. in più al giorno, nel secondo e terzo trimestre.

L'aumento delle calorie deve essere essenzialmente a carico delle proteine, per il fatto che ne esiste un maggior bisogno per la produzione intensiva di nuovi tessuti, sia del feto, come della madre (muscolatura uterina, mammelle, ecc.).

La quota proteica, deve prevalentemente essere costituita da protidi animali, quindi somministrata sotto forma di carne, pesce, latte, uova e formaggio.

Riguardo ai grassi, non si consiglia di aumentare la quantità, ma di migliorarne la qualità; i grassi animali (burro, uova, ecc.), forniscono alla gestante, una quantità di vitamine A e D, sufficiente a garantire la crescita del feto, e la sua resistenza alle malattie.

In pratica, la quantità dei grassi, non dovrebbe superare 1gr per ogni Kg di peso.

Tra le vitamine, oltre alla A e alla D, particolarmente necessarie sono quelle del complesso B, la cui deficienza è causa di polinevriti gravidiche; l'apporto di queste si ha con fuso di carne, uova, latte, legumi, pane ben lievitato.

Oggi, si tende anche a dare molta importanza alla introduzione della Vitamina C, alla cui deficienza si ascrive la possibilità di aborti; per questa, come per la Vitamina E, si

consiglia l'assunzione di agrumi, pomodori, frutta, lattuga, uova e latte.

Per quanto concerne i minerali, acquistano un particolare significato il calcio, il fosforo, il ferro, il magnesio, lo iodio e il cloro.

Legata all'introduzione del calcio, è quella del fosforo, per stabilire quel rapporto positivo per l'utilizzazione di entrambi, che deve essere uguale all'unità; in ogni modo, una razione equilibrata negli altri principi, ricca di frutta e verdura, assicura una giusta introduzione di calcio, fosforo e magnesio.

A riguardo del ferro, si sa che il feto lo sottrae giornalmente all'organismo materno, che viene così ad avere raddoppiate le sue normali necessità, è utile perciò che la razione non ne contenga meno di 15-20 mg., sono raccomandabili per questo le lenticchie, i piselli, il fegato, le uova, la milza, le albicocche.

Per l'apporto di iodio è bene che il pesce rientri nella razione almeno due volte la settimana.

Del cloruro di sodio (il sale), per il fatto che nella gestante esiste una notevole tendenza alla ritenzione di acqua e cloruri, è bene limitarne l'assunzione, riducendo sia i cibi che ne sono particolarmente ricchi, sia il suo uso come condimento, per questo, specie nell'ultimo periodo della gravidanza, non è consigliabile una troppa abbondante somministrazione.

Nella dieta della gestante bisogna, inoltre, cercare che non vi sia un eccesso di cibi a tendenza acidogena; ottimi quindi, per ristabilire l'equilibrio sono: la frutta e la verdura (possibilmente mangiata cruda), indispensabili, del resto, anche perché essendo ricchi di fibre, combattono la stitichezza, facilmente verificabile in questo periodo.

È possibile bere: acqua semplice, o leggermente alcalina, spremute di frutta e verdura (preparate in casa), sono le sole bevande raccomandabili; sconsigliati gli abusi di alcoolici e di qualsiasi sostanza eccitante in genere; lo stesso caffè o tè sarà concesso con moderazione.

Un eccessivo aumento di peso, durante la gestazione, è considerato, di solito, come un segno premonitore di pericolo; esso, secondo autorevoli ginecologi, non dovrebbe superare, al termine della gestazione, il 20% di quello antecedente la gravidanza.

Anche durante il periodo dell'allattamento, le norme di una sana e razionale alimentazione, non devono essere trascurate, perché da esse può dipendere, qualitativamente, e quantitativamente, la secrezione lattea, e quindi lo stato di salute del lattante.

Il metabolismo di base, che nella gestante era aumentato del 20-25%, si mantiene su valori alti, anche per tutto il periodo dell'allattamento, ma siccome la donna che allatta deve produrre circa un litro di latte al giorno, corrispondente ad una energia di circa 700 calorie, è evidente la necessità che la sua precedente razione di cibo venga maggiorata di un equivalente quantità di principi altamente "plastici ed

energetici", il suo fabbisogno calorico sale così alle 2800-3000 calorie.

La quota proteica deve essere così anch'essa aumentata di 20-25 grammi, con una prevalenza di proteine ad alto valore biologico, e poiché le più indicate sono proprio quelle del latte, sarà facile ottenere lo scopo, aggiungendo alla dieta abituale latte e latticini, oltre a frutta e verdure (da consumare possibilmente crude), che soddisferanno agli aumentati bisogni vitaminici e salini.

È conveniente che le nutrici evitino: il cavolo, l'aglio, la cipolla, gli asparagi, perché danno un sapore sgradevole al latte, così pure è sconsigliabile l'uso di molluschi o crostacei, che possono dare al latte caratteri che causano disturbi al lattante, come anche quello della selvaggina e delle carni conservate, che non di rado causano disturbi intestinali.

Da ricordare inoltre che per la nutrice, ad una sana e razionale alimentazione, deve corrispondere anche una moderata vita di relazione, senza emozioni o patemi d'animo, e tale da consentire di disporre di 10-12 ore tra sonno e riposo a letto.

È possibile, inoltre, assumere integratori alimentari, come acido folico, ecc. su specifico consiglio medico.

* * *

L'alimentazione in condizioni patologiche

Solo per completezza, accenneremo in questa sede all'alimentazione in particolari condizioni patologiche, inutile dire che tali nozioni sono riportate solo a titolo informativo,

infatti, in ogni condizione (non solo patologica), la dieta va sempre seguita dietro supervisione e consiglio medico.

** * **

Linee guida per una dieta per diabetici

Il diabete è una malattia in cui il pancreas non produce l'ormone insulina necessaria al metabolismo degli zuccheri.

Vediamo ora come si classifica il diabete:

- ***Diabete insulino:*** *dipendente (o diabete di tipo 1), altrimenti chiamato diabete giovanile, in questo caso si producono auto-anticorpi che non permettono la produzione d'insulina.*
- ***Diabete non insulino:*** *dipendente (o diabete di tipo 2), altrimenti chiamato diabete dell'adulto, in questo caso, benché siano varie le cause, si ha un'anormalità nella produzione d'insulina.*

Lo scopo di un regime alimentare per un diabetico è quello di evitare puntate iperglicemiche (iper = aumento della glicemia) o ipoglicemiche (ipo = diminuzione della glicemia).

Per quanto riguarda i protidi, devono essere il 12-15% delle calorie totali, i lipidi saranno 25-30%, infine i glucidi tra il 55-58%.

Nel cucinare e condire bisognerà fare attenzione, ecco uno schema che esemplifica come fare:

Sale e Olio: non abbondare con il sale, (meglio quello marino integrale, o il sale rosa dell'Himalaya), usare preferibilmente olio extravergine d'oliva crudo, e bere molta acqua (non gassata).

Cibi e cottura

- **Carne:** alla griglia o ai ferri.
- **Pesce:** lesso, al cartoccio o al vapore.
- **Verdura:** cruda con limone, al forno, a vapore.
- **Uova:** alla coque, in camicia o sode.
- **Pasta o Riso:** brodo vegetale, brodo di carne, pomodoro.

* * *

Linee guida per una dieta per l'ipercolesterolemia

L'ipercolesterolemia è un eccesso di colesterolo nel sangue, la dieta prevede, in questi casi, una percentuale di calorie derivate da:

- **Acidi grassi totali** <30% dell'introito calorico totale, con 8-10% di calorie derivate dai grassi saturi, 10% o meno dai grassi polinsaturi e 15% da quelli monoinsaturi.
- **I carboidrati** dovrebbero costituire almeno il 55% delle calorie totali, con preferenza per i carboidrati complessi, e le proteine il 15%.
- **Il colesterolo** non dovrebbe superare 300 mg al giorno.

In caso i risultati siano insoddisfacenti, si faranno ulteriori restrizioni:

- Colesterolo <200 mg al giorno.
- Grassi saturi <7% delle calorie totali.

* * *

Linee guida per una dieta per la gotta

La gotta è definita sindrome dismetabolica dovuta alla presenza di elevati tassi ematici di acido urico, nonché al suo conseguente accumulo in vari distretti corporei.

- **Preferire:** zuccheri complessi.
- **Incrementare:** apporto liquidi.
- **Limitare\evitare:** alcolici.
- **Eliminare:** fruttosio, lipidi.

* * *

Linee guida per una dieta per i tumori

Il tumore dal latino "tumor", rigonfiamento, o in senso generale neoplasia, dal greco "neo", nuovo, e "plasia", formazione, si presenta sia in forma benigna, che in quella maligna; è caratterizzato da un'improvvisa riproduzione delle cellule in modo anomalo.

- **Incrementare:** alimenti vegetali, cibi integrali.
- **Ridurre:** uso grassi saturi, il sale da cucina, cibi affumicati e alcool.

Gli alimenti



Gli alimenti: nozioni generali

L'alimento è un bene con cui l'uomo soddisfa un bisogno primario chiamato "Fame".

Una sostanza per esser definita alimento deve rispondere ad alcuni requisiti:

- 1. Deve contenere almeno un principio nutritivo che abbia funzione energetica, o che concorra alla formazione e riparazione dei tessuti (esempio: la carne contiene proteine con funzione plastica, i cereali contengono carboidrati e quindi sono cibi energetici).*
- 2. Non deve contenere sostanze che possano risultare dannose all'organismo, come per esempio metalli pesanti e pesticidi.*

3. *Deve avere una consistenza tale, che anche dopo la cottura, non si abbia difficoltà nella masticazione per permettere una buona digestione.*

Analizziamo ora le definizioni merceologiche, la composizione, e il valore nutritivo dei principali alimenti e dei loro derivati.

* * *

Il Latte

È il prodotto della mungitura della mammella di animali in buono stato di salute.

Contiene: *acqua, proteine, caseina, lattoferrina, trigliceridi, sali minerali, vitamine, ed è da considerarsi un alimento completo, considerando la sua composizione chimica.*

* * *

Lo Yogurt

Alimento ottenuto dall'inoculazione nel latte di una coltura mista di lactobacilli.

* * *

Il Formaggio

Alimento proteico ottenuto dalla trasformazione del latte a opera del caglio.

Rappresenta l'alimento più ricco di proteine animali, calcio, fosforo, vitamina A, e del gruppo B.

La Carne

È la massa muscolare di alcune varietà di animali, costituita anche da tessuto connettivo e tessuto adiposo.

***Contiene:** acqua, lipidi, glucidi, sali minerali, vitamine, e in particolare proteine.*

** * **

Il Pesce

Si intendono le carni e le altre parti edibili di animali acquatici, forniti dalle attività di pesca e acquacoltura.

***Contiene:** acqua, proteine, sostanze azotate solubili, grassi, glucidi, sali minerali, vitamine (A, D, B2, B6, PP).*

È facilmente digeribile, contiene proteine ad alto valore biologico, fosforo e acidi grassi a basso contenuto di colesterolo.

** * **

Le Uova

È un alimento lipoproteico, che viene prodotto da animali ovipari.

***Contiene:** proteine, ovo mucina (proteina fibrosa insolubile in acqua), sali (sodio, potassio, magnesio), vitamine gruppo B, biotina; di elevato valore biologico per le proteine in esso contenuto.*

Il Pane

È il prodotto ottenuto dalla cottura di una pasta convenientemente lievitata, preparata con sfarinati di grano, acqua e lievito, con o senza aggiunta di sale comune.

Contiene: sfarinati di grano tenero, o duro, segale, acqua, magnesio, calcio, cloruro di sodio, lievito.

Bisogna tenere presente la composizione chimica, lontanamente lo si può considerare un alimento completo.

* * *

La Pasta

È il prodotto dell'impasto di farina di grano duro con acqua, e successiva pastificazione.

Contiene: glucidi, vitamine B1, B2, PP, provitamina A (nella pasta all'uovo).

Funzione energetica per presenza di amido.

* * *

Il Riso

È il frutto di una graminacea chiamata "Oryza sativa".

Contiene: acqua, proteine, lipidi, ferro, calcio, fosforo, vitamine PP, B1, B2.

Dipende dalla composizione chimica, e dal tipo di amido particolarmente idrofilo, e quindi digeribile

1 Legumi

Sono i semi di alcune piante papilionacee, possono essere considerati alimenti energetici

** * **

1 Grassi

Sono principalmente sostanze con funzione prettamente calorica.

** * **

Gli Oli

È l'estratto ricavato dai frutti di numerose varietà di piante.

Contengono: olea, acido oleico e linoleico.

Saponificabile: trigliceridi.

Insaponificabile: idrocarburi, fitosteroli, vitamine liposolubili, pigmenti, polifenoli.

Funzione energetica, trasporto vitamine.

** * **

Gli Ortaggi

Contengono sali minerali, potassio, magnesio, ferro, calcio, vitamine A, C, PP.

Apportano nella dieta minerali e vitamine.

La Frutta

È il prodotto dolce, acidulo di alcune piante.

***Contengono:** vitamine A, B, C, PP, sali minerali, aromi, acqua, zuccheri.*

Apportano nella dieta sali minerali e vitamine.

La classificazione degli Alimenti



Gli alimenti possono essere classificati sotto svariati punti di vista, usando criteri diversi per raggrupparli, riportiamo quelli più conosciuti:

- *In base al contenuto di principi nutritivi (proteici, energetici, protettivi).*
- *In base alla composizione chimica (contenuto dei principi nutritivi).*
- *In base alle reazioni chimiche che si sviluppano nei processi metabolici (acidificanti, alcalinizzanti, neutri).*

- *In base allo stato di conservazione dell'alimento (fresco¹¹, conservato).*
- *In base al valore economico (alto costo, basso costo) questa classificazione viene fatta in base al negozio dove viene venduto l'alimento, e al pregio dell'alimento stesso (esempio: il caviale).*

¹¹ Se un alimento è considerato fresco, deve essere quindi consumato in poco tempo, per evitare il deperimento dovuto dalle alterazioni che può subire a contatto con aria e microrganismi.

Se invece subisce trattamenti per evitare l'attacco da microrganismi è classificato come conservato.

Classificazione degli Alimenti



Alimenti proteici

- *Latte e derivati:* latte di mucca fresco, in polvere; latte di capra, yogurt, latticini, formaggi.
- *Carne, pesce, uova:* carne di manzo, di vitello, di cavallo, di pecora, di maiale, selvaggina; pesce fresco, congelato, essiccato
- *Legumi:* fagioli, lenticchie, fave, piselli, ceci.

Alimenti energetici

- **Cereali e derivati:** pane bianco o integrale, grissini, crackers, fette biscottate, biscotti; riso, farina di riso, fiocchi di riso, mais, avena; panettoni, cornetti.
- **Grassi e oli vegetali:** burro, olio di oliva, di semi, margarina, lardo, strutto.

* * *

Alimenti protettivi

- **Ortaggi e frutta:** bietola, zucchine, cicoria, spinaci, banane, albicocche, mele, pere, susine, pomodori, fragole.
- **Agrumi:** arance, limoni, pompelmi, fragole.

Lo schema seguente suddivide gli alimenti in base al quantitativo di principi nutritivi che essi contengono.

* * *

Protidi glucidi

- **Ricchi:** carni, uova, pesci, pollame, legumi secchi, formaggi, cereali, pane, pasta, lenticchie, fagioli, piselli, patate, zucchero, cioccolato, miele, birra.
- **Poveri:** frutta, patate, riso, avena, siero di latte,

* * *

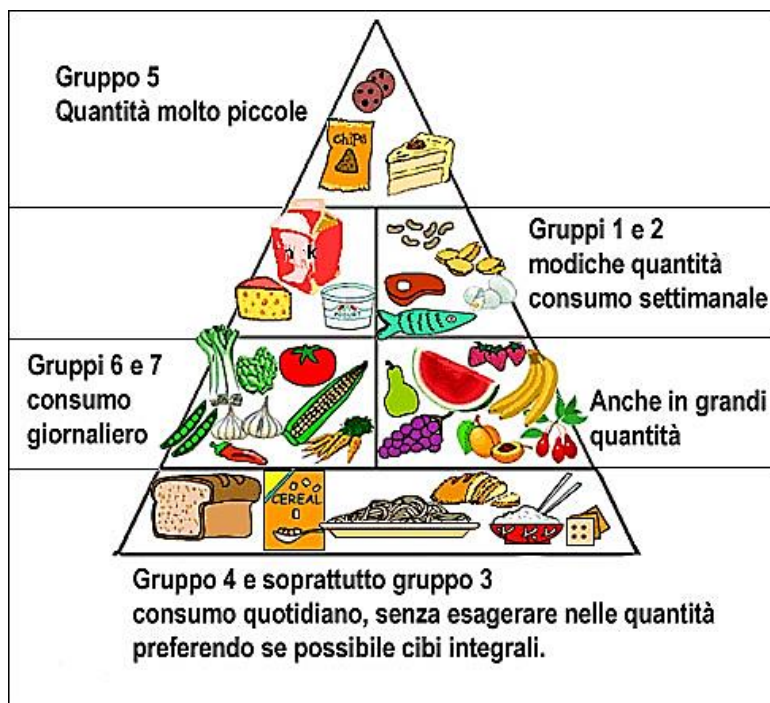
Lipidi

- **Molto ricchi:** olio di oliva, lardo, strutto, margarina, burro.

- **Alto contenuto:** frutta secca, mortadella, prosciutto, cioccolato fondente, formaggi tranne la mozzarella.
- **Poveri:** farina, pane comune, pasta comune, riso, carne magra, frutta (esclusa quella oleosa).

Ogni alimento introdotto con la dieta è trasformato in sostanze nutritive assimilabili grazie a reazioni chimiche che avvengono durante la digestione (che abbiamo già trattato in precedenza).

I gruppi alimentari



Gli alimenti vengono suddivisi in gruppi alimentari, questi assicurano un apporto di sostanze nutritive indispensabili, ciò non significa che nell'ambito di questi raggruppamenti si possa scegliere in piena libertà, ma cercando le più svariate e appropriate combinazioni.

Primo gruppo: latte e derivati.

Secondo gruppo: carne, pesce, uova.

Terzo gruppo: tuberi, cereali e derivati.

Quarto gruppo: legumi.

Quinto gruppo: *grassi e oli.*

Sesto gruppo: *ortaggi e frutta (vitamine liposolubili).*

* * *

Il primo gruppo alimentare comprende...

- *Latte di vacca, di capra, di pecora.*

- *Derivati: yogurt, latticini e formaggi.*

I principali nutrienti forniti dagli alimenti appartenenti a questo gruppo sono: calcio e fosforo, proteine ad elevato valore biologico (caseina e lattoalbumina), alcune vitamine del gruppo B, lipidi (prevalentemente saturi).

I minerali sono presenti sotto forma di sali, in quantità variabili, in tutti gli alimenti, pur non fornendo calorie, i sali minerali sono indispensabili, perché svolgono importantissime funzioni nell'organismo, partecipando a processi vitali cellulari come: la formazione delle ossa e dei denti, e la regolazione dell'equilibrio idro-elettrolitico.

I sali minerali essenziali si dividono in minerali presenti in quantità notevoli nell'organismo (sodio, fosforo, potassio, calcio, magnesio, ferro, iodio), e in oligoelementi, presenti in piccola quantità nell'organismo, ma altrettanto indispensabili (rame, zinco, manganese, selenio, cadmio, cromo).

Oltre al calcio ed al fosforo, gli alimenti del secondo gruppo, forniscono quantità rilevanti di proteine ad elevato valore biologico, quali la caseina (la parte che coagula quando il latte inacidisce), e la lattoalbumina (che resta nella parte liquida del latte dopo la coagulazione della caseina).

Consigli

- *Da preferire il latte fresco e i latticini meno grassi (Consumo massimo 2\3 volte a settimana, soprattutto yogurt).*

* * *

Il secondo gruppo alimentare comprende...

- *Carni fresche e conservate: carni e frattaglie di manzo, vitello, cavallo, pecora, agnello, maiale pollame e selvaggina, prosciutti, salami e insaccati vari.*

- *Prodotti della pesca: pesce fresco, surgelato, conservato (in scatola, salato, essiccato), crostacei, molluschi e cefalopodi.*

- *Uova.*

I principali nutrienti forniti da questo gruppo di alimenti sono: proteine ad elevato valore biologico, ferro, alcune vitamine del gruppo B, lipidi (carne e pesci grassi, frattaglie, prosciutti, salumi ed insaccati, tuorlo d'uovo, quest'ultimo contiene un'elevata quantità di colesterolo).

Le proteine di origine animale sono molecole che svolgono funzione plastica, cioè di costruzione e riparazione delle cellule, esse sono costituite da aminoacidi, alcuni dei quali definiti essenziali, perché non sintetizzati dall'organismo, ma assunti con gli alimenti.

La maggior parte delle proteine di origine animale contengono tutti gli aminoacidi essenziali nelle proporzioni ottimali per l'organismo, tali proteine si definiscono ad elevato valore biologico.

Gli alimenti del primo gruppo forniscono il ferro, indispensabile per la respirazione cellulare.

Consigli

- *Scegliere le carni magre (pollo, tacchino ecc.) ed il pesce.*
- *Limitare, o eliminare il consumo di carni grasse ed insaccati.*
- *Consumare, per individui sani, al massimo tre uova alla settimana.*
- *Tra carne e pesce, prediligere il pesce.*

** * **

Il terzo gruppo alimentare comprende...

- *Cereali e derivati: riso, pasta, pane, farina e semolino di frumento, mais, avena, grissini, fette biscottate, crackers.*
- *Tuberi: patate, carote, ravanelli.*

I principali nutrienti forniti dagli alimenti appartenenti a questo gruppo sono: carboidrati complessi (amido), proteine di scarso valore biologico, alcune vitamine del gruppo B, fibra alimentare (se il prodotto è integrale).

I carboidrati, detti anche glucidi, sono contenuti prevalentemente nei vegetali, essi si distinguono in semplici, comprendenti i monosaccaridi (glucosio e fruttosio) e i disaccaridi (saccarosio e lattosio), e complessi, comprendenti i polisaccaridi (amido e cellulosa).

Il ruolo fondamentale di questi nutrienti è principalmente quello di fornire l'energia necessaria all'organismo per il

corretto funzionamento del sistema nervoso e dei globuli rossi, e più in generale, per l'attività fisica e per le molteplici reazioni metaboliche che avvengono all'interno dell'organismo.

I carboidrati presenti negli alimenti di questo gruppo sono costituiti principalmente da amido, che è una molecola complessa formata da più molecole di glucosio.

Consigli

- Preferire i prodotti meno raffinati o integrali, e perciò più ricchi di fibra alimentare.

* * *

Il quarto gruppo alimentare comprende...

- **Legumi:** fagioli, lenticchie, piselli, fave, ceci, soia.

I principali nutrienti forniti dagli alimenti appartenenti al quarto gruppo sono: proteine di discreto valore biologico, carboidrati complessi (amido), vitamine del gruppo B (soprattutto tiamina), ferro, calcio e fibra alimentare.

Gli alimenti appartenenti al quarto gruppo, cioè i legumi, posseggono una valenza nutrizionale particolare, infatti, proprio per il diverso contenuto di principi nutritivi, e il maggior potere energetico, rappresentano un gruppo di vegetali particolari rispetto agli altri ortaggi.

I legumi, consumati insieme a pasta, pane o riso, possono sostituire perfettamente carne e pesce per quanto riguarda l'apporto proteico.

Le proteine fornite dai legumi contengono, infatti, tutti gli aminoacidi essenziali, tranne quelli cosiddetti "solforati" presenti in quantità modeste.

Il consumo associato di legumi e cereali (questi ultimi, invece, ricchi di aminoacidi solforati), apporta una miscela aminoacidica completa ed equilibrata.

Per quanto riguarda gli altri principi nutritivi, i legumi sono discretamente ricchi di ferro e calcio, anche se meno assorbibili di quelli contenuti negli alimenti di origine animale.

Inoltre, i legumi sono, tra i vegetali, gli alimenti più ricchi di fibra alimentare.

Consigli

- Variare alternativamente l'uso degli alimenti appartenenti a questo gruppo; è importante consumare i legumi insieme ai cereali (pasta e fagioli, pasta e ceci, riso e piselli, polenta e lenticchie).

** * **

Il quinto gruppo alimentare comprende...

- Grassi e oli da condimento: burro, margarina, lardo, strutto, olio di oliva, olio di semi di soia, mais, girasole, arachidi.

I principali nutrienti forniti dagli alimenti appartenenti al quinto gruppo sono: lipidi, acidi grassi (saturi, monoinsaturi e polinsaturi), acidi grassi essenziali (acido linoleico ed acido

alfa-linolenico), vitamine liposolubili (vitamina A, D, E, K).

I lipidi, o grassi, sono nutrienti essenziali nella dieta e rappresentano un importante fonte di energia, infatti, costituiscono i nutrienti con maggior potere energetico: un solo grammo libera 9 chilocalorie.

I lipidi hanno funzione strutturale e funzionale, insieme alle proteine di tutte le membrane biologiche; essi fungono inoltre da riserva energetica e trasporto delle vitamine liposolubili (A, D, E, K), insaporiscono gli alimenti rendendoli più gustosi.

I grassi possono essere di due tipi: semplici o trigliceridi, e complessi, detti fosfolipidi.

Quando una molecola di grasso semplice viene demolita, dà origine a tre molecole di acidi grassi, e ad una molecola di glicerolo: perciò la molecola di grasso è detta trigliceride.

Gli acidi grassi che compongono i lipidi sono costituiti da atomi di carbonio e di idrogeno in un numero variabile, caratteristica che insieme alla diversa combinazione degli acidi grassi presenti in un particolare grasso, denota la natura ed il sapore del grasso stesso.

A seconda del composto con il quale sono legati i grassi si dividono in:

- grassi ad elevato contenuto di acidi grassi saturi (burro, lardo, strutto).

- grassi a prevalente contenuto di acidi grassi monoinsaturi (olio di oliva)
- grassi a prevalente contenuto di acidi grassi polinsaturi (olio di soia, di mais, di girasole).

Consigli

- Consumare con moderazione gli alimenti di questo gruppo, dando la preferenza a quelli di origine vegetale, in particolare l'olio di oliva, rispetto a quelli di origine animale (burro, lardo, strutto).

Sono particolarmente importanti in quanto contengono acidi essenziali, come il linoleico e l'alfa linolenico, che devono essere assunti con gli alimenti, in quanto l'uomo non è in grado di sintetizzarli.

* * *

Il sesto gruppo alimentare comprende...

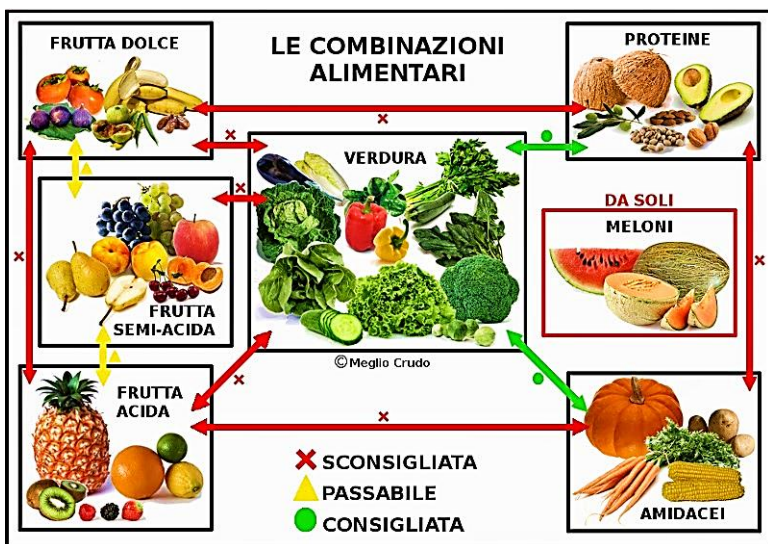
- **Ortaggi:** carote, zucca gialla, peperoni, spinaci, cicoria, indivia, lattuga, radicchio verde, ecc.
- **Frutta fresca:** albicocche, pesche, kaki, melone, ecc.

I principali nutrienti forniti dagli alimenti appartenenti a questo gruppo sono: provitamina A (caroteni) ed altre vitamine; fibra alimentare, minerali, acqua, zucchero (fruttosio della frutta).

Le vitamine liposolubili sono le vitamine che possono essere sciolte nei grassi, infatti, le più note come la E, la A, la D, e la K, sono trasportate all'interno dell'organismo tramite

i lipidi; questa loro particolarità, fa sì che nell'organismo si possano accumulare e costituire una vera e propria riserva.

Le vitamine sono molecole che l'organismo non è in grado di sintetizzare, ma che si rivelano molto importanti per lo stesso, in quanto intervengono nei processi di crescita, nella regolazione delle vie metaboliche, e assicurano l'integrità strutturale delle cellule.



La piramide alimentare

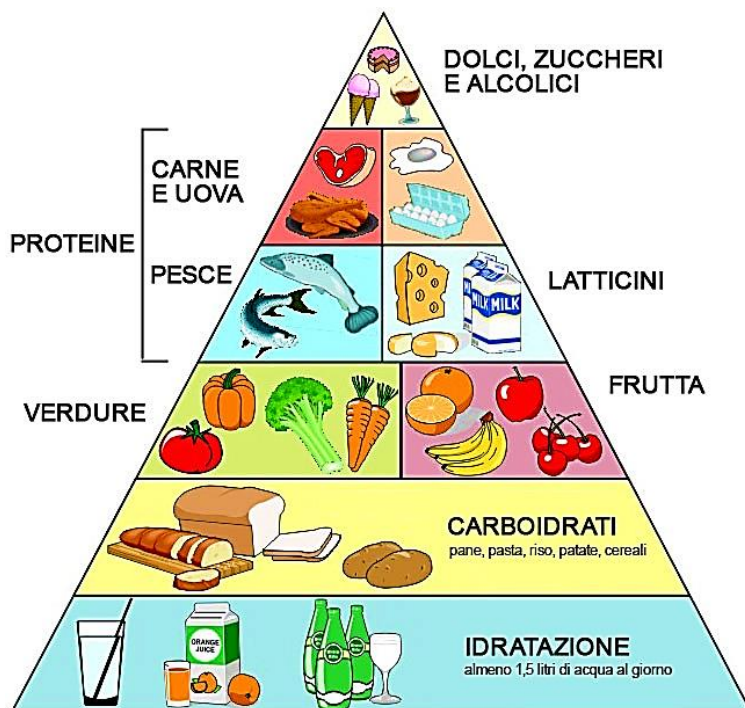


Vogliamo accennare ora alla piramide alimentare, che sicuramente tutti abbiamo sentito menzionare spesso, anche a scuola.

Si tratta di una rappresentazione grafica utilizzata per descrivere un certo tipo di dieta, che permette di capire a colpo d'occhio quali siano i principi fondamentali del modello alimentare raffigurato.

Esistono di diversi tipi di piramide alimentare, ma in generale il principio con cui sono costruite è lo stesso: alla base si trovano gli alimenti che devono essere consumati

tutti i giorni e, via via che si sale verso l'apice, la frequenza di assunzione dei vari cibi si dirada; ad ogni alimento, inoltre, corrispondono delle frequenze di assunzione consigliate.



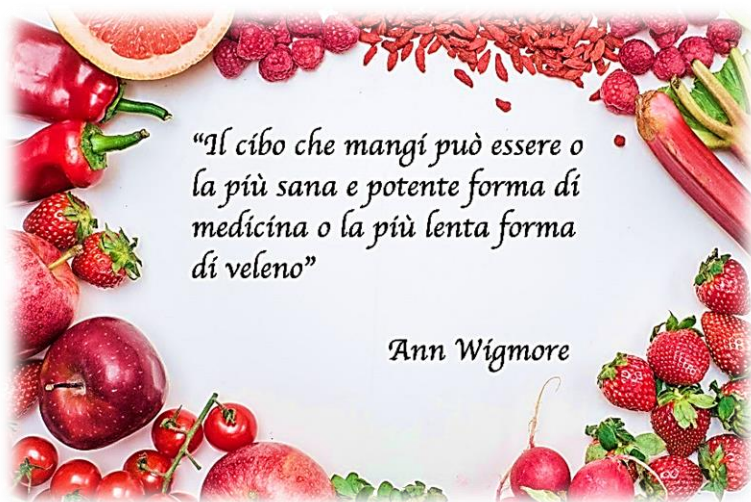
ATTIVITA' FISICA REGOLARE

2 - 3 volte a settimana
20 - 30 minuti



Seconda Sezione

"Alimentazione Naturale"



"Il cibo che mangi può essere o la più sana e potente forma di medicina o la più lenta forma di veleno"

Ann Wigmore

Fai che il cibo sia la tua Medicina e che la Medicina sia il tuo cibo (Ippocrate).

"Mangiare nel modo giusto non solo previene la malattia, ma genera anche la salute e un senso di benessere fisico e mentale" (T. Colin Campbell).

"Alla base di una sana alimentazione ci deve essere questa decisione: scegliere un giorno e applicare la regola del digiuno. Una volta alla settimana, il giorno da voi scelto, non introdurrete cibo nell'organismo, che ne avrà così totale beneficio" (Umberto Veronesi).

"Trovo inaccettabile che la violenza costituisca la base di alcune delle nostre abitudini alimentari" (Dalai Lama).

Storia alternativa dell'Alimentazione



Vi siete mai chiesti dove trovassero la forza gli operai dell'antico Egitto, gli artigiani aztechi e i contadini del Lazio preistorico, abituati a portare pesi enormi, a lavorare per decine di ore con lo scalpello o con l'aratro, utilizzando le sole braccia?

Oltre all'esercizio fisico, e al contatto continuo con gli agenti atmosferici, un fattore vitale determinava l'efficienza degli antichi uomini: l'Alimentazione naturale.

La selezione naturale della specie, quindi, aveva portato i nostri progenitori a privilegiare d'istinto un certo tipo d'alimentazione, come la più adatta a sviluppare in quelle

difficili condizioni di vita, le potenziali energie psico-fisiche dell'organismo.

Cambiano quindi le civiltà, varia il clima, migliorano le tecnologie, mutano anche le pietanze, ma ovunque nel mondo, gli alimenti finiscono per disporsi in un ordine ideale, per la più adatta propagazione della specie dell'uomo.

È curioso riscontrare che ancora oggi, nell'alimentazione di alcuni contadini, così come negli indigeni, meno toccati dal consumismo della civiltà occidentale, certe gerarchie tra gli alimenti siano rispettate istintivamente: frutta e verdura al primo posto, poi seguono cereali e legumi, e in ultimo carne e pesce.

Le carni di ogni tipo, per esempio, erano un cibo non quotidiano, quasi eccezionale in tutte le culture, all'inizio se ne cibavano (peraltro con la scusa dei rituali religiosi) solo i sacerdoti, poi cominciarono a prenderci gusto anche i ceti più ricchi ed eccentrici, come lamentava ad esempio Catone il Censore.

Ma la carne comunque, restò sempre un alimento rituale e celebrativo, tranne per le tribù che dovevano servirsene per necessità, come nomadi, eschimesi, siberiani, indiani del Nord America, ecc., o in generale per quelle popolazioni che vivevano in territori poco fertili.

In quasi tutte le culture umane, quello che in realtà ha sempre caratterizzato il fulcro dell'alimentazione, per la sua estrema semplicità, sono sempre state le pietanze crude o appena cotte.

Ma errori alimentari non mancavano certamente anche nel mondo antico, in generale però, questi errori erano corretti, neutralizzati, e contrastati dall'assunzione di molti vegetali e cibi crudi.

Anche a quei tempi esistevano certamente i golosi, ma le golosità erano tutte naturali, energetiche e salutari, come ad esempio: pasticceria al sesamo, all'olio, al latte, all'uva, al miele, con la frutta, le mandorle, le noci, e tutta la frutta secca.

Insomma, se un dietologo moderno avesse potuto mettere il naso nella sala da pranzo, o nella tenda dei nostri progenitori, avrebbe scoperto la formula dell'alimentazione sana e della buona salute: 20-50-30.

Non si tratta di numeri magici, ma di proporzioni ricorrenti nei principi nutritivi di base:

- 20% di proteine (legumi, uova, miele, latte e derivati, carne e pesce).*
- 50% di ortaggi, frutta e verdura.*
- 30% di cereali e aminoacidi vari, (le percentuali sono ovviamente calcolare in base al peso).*

Questa formula ha retto, per quanto possa sembrare impossibile, fino alla fine del 1800; precedentemente invece, si è certi che l'uomo fosse rigorosamente frugivoro (raccoglitore di frutti), con qualche sporadica incursione nel mondo animale (caccia a insetti, o a piccoli animali, miele e latte di vacche selvatiche).

Le variazioni di questa formula alimentare, sono state dettate unicamente da motivi climatici, come una stagione molto fredda, o uno stanziamento troppo a Nord, in zona montana; in questi casi è naturale l'aumento in proporzione di cereali, a scapito di frutta e ortaggi, e il ricorso anche a grassi animali.

Del resto, il regime alimentare dei nostri antenati non è diverso da quello ancor oggi in uso presso certe tribù, quelle meno toccate dall'alimentazione industriale.

L'attività dei maschi della comunità, dediti alla caccia, e quindi apportatori di proteine animali, è sporadica e casuale, l'attività di ricerca di frutti, radici, tuberi, cereali selvatici e insetti, da parte delle donne, è continua, e molto più redditizia, (la donna da sempre è la vera apportatrice di cibo per la comunità).

I cibi vegetali, comunque, sono il 70-80% della dieta totale, mentre la carne si riconferma anche in questa indagine, di volta in volta, una ghiottoneria, una stranezza, un cibo eccentrico e festivo, una variante del cibo vegetale d'ogni giorno.

Nel 1700, in Europa, s'incominciò ad usare al posto del miele, il succo essiccato e raffinato di una canna dolce: lo zucchero.

La polvere di zucchero, non serviva solo per la pasticceria, ma anche per rendere sopportabili due bevande amare ed eccitanti che si stavano allora diffondendo a macchia d'olio, parliamo del caffè e del cacao.

Qualche famiglia nobile intanto, cominciava a pretendere per colazione dalla servitù, panini di farina bianca raffinata, più facilmente masticabili di quelli di farina integrale.

Quindi i vecchi mulini con i palmenti di granito, dalla macinazione naturale, vennero sostituiti a partire dal 1880, da mulini con macine d'acciaio.

Le farine allora bianchissime, mai viste prima, erano sì, più conservabili, a causa della mancanza del germe di grano (sostanza ricca di nutrimento e di grassi vegetali), ci si accorse subito però, che il nuovo sistema deturpava il grano stesso di tutti i suoi elementi nutritivi.

Da qui nacque allora la mania della raffinazione estrema di tutti gli alimenti, e l'insorgenza di molte malattie (stipsi, appendicite, emorroidi, diverticolite, diabete, flebite, ulcere gastro-intestinali, cancro allo stomaco e al colon ecc.).

Nel frattempo, la genetica applicata all'agricoltura e alla zootecnica, la chimica degli antiparassitari e dei concimi sintetici, hanno snaturato e impoverito: ortaggi, frutti e carni, perché l'uso massiccio di queste sostanze deturpa il terreno.

Cibi totalmente inventati artificialmente hanno fatto la loro prima comparsa: formaggini, omogeneizzati per bambini, wüirstel, bevande gassate, coca cola, liofilizzati, gelati chimici, vini aperitivi, sandwich, biscotti, perfino formaggi nuovi, studiati a tavolino come una "formula chimica".

Questi cibi, devitalizzati e poveri di nutrimento, ci spingono a mangiare di più, per saziare la nostra fame, altro che

cena "parca ma nutriente e ricca", come quella dell'antico contadino italiano!

L'obesità, per la prima volta nella storia, diventa una malattia di massa, è stato calcolato che nei paesi occidentali, gli obesi sono circa il 35% della popolazione.

È ormai stato praticamente accertato, che certe patologie derivano dall'errato regime alimentare, cioè da cibi poveri, tossici e per lo più sbilanciati; dalla cattiva alimentazione, pertanto derivano la stragrande maggioranza delle malattie moderne: reumatismi, disturbi digestivi, malattie cardiovascolari, malattie del fegato, gotta e artrite, aumento del colesterolo, cancro agli organi digestivi e alle vie respiratorie, diabete ecc.

Le nuove usanze, indotte dai mass-media, come ad esempio l'uso generalizzato di stare seduti a lungo in ufficio o davanti al televisore, (mai esistito nella storia), i modi e i luoghi innaturali, in cui si esplica l'attività lavorativa: con poca luce, pasti irregolari, l'uso continuo di sedie e poltrone, movimento minimo e assenza di fatica fisica, danno il colpo di grazia alla nostra salute.

Oggi però è in atto finalmente un diffuso movimento per la qualità del cibo e per l'alimentazione naturale, i vecchi naturalisti avevano scoperto la vita semplice e l'alimentazione naturale dei nostri antenati, ed oggi si uniscono ad essi gli igienisti e i medici più anticonformisti, i Naturopati e gli Operatori Olistici.

Lo slogan è: "Non si migliora la società se non si cambia l'uomo"; ma l'uomo, (e le prove sono davvero infinite), è condizionato da ciò che mangia.

Per questo, come sostengono molti medici e tutti i dietologi alternativi, il primo obiettivo della riforma della vita è la riconquista dell'alimentazione naturale.

** * **

Ma è proprio vero che siamo onnivori?

Ammettiamo che l'uomo sia, per sua natura erbivoro, come tutti i grandi animali erbivori, dovrebbe avere un'anatomia appropriata, infatti, in modo particolare grazie ad un enzima digestivo, gli erbivori riescono ad assimilare la cellulosa delle piante.

L'uomo non possiede questo enzima, e non può utilizzare pertanto la cellulosa, se non come scoria che facilita la peristalsi intestinale (cioè il transito del cibo nell'intestino).

Gli erbivori poi, hanno una dentatura incompleta, mancano di veri e propri incisivi superiori per addentare frutti, e canini per dilaniare la carne.

Altra caratteristica degli erbivori è il tubo digerente molto lungo, anche 20 volte il loro tronco; sono animali molto forti, i più robusti in assoluto.

Si vede subito quindi che l'uomo non appartiene alla stessa famiglia: ha dentatura sviluppata, specie incisivi e molari, tubo digerente lungo 12 volte il tronco, non è molto forte,

né potente, non ha artigli, però ha unghie sviluppate, non è passivo, ma al contrario è molto attivo e scaltro.

Se fosse carnivoro, invece, dovrebbe certamente avere gli strumenti d'offesa a ghermire e sbranare le prede, propri appunto dei carnivori: artigli molto forti e sviluppati, canini enormi per dilaniare le carni crude delle vittime, vista e odorato molto sviluppati, una struttura adatta alla corsa veloce, mandibole possenti, non solo per addentare, ma anche per stritolare e macinare le ossa insieme con le carni degli animali uccisi.

I carbonati di calcio e magnesio, presenti nel carnivoro, hanno infatti il compito di neutralizzare la forte acidità della carne, e dei suoi residui tossici, per di più, sappiamo che, come carnivoro, l'uomo dovrebbe avere un apparato digestivo molto corto, tre volte il tronco, ghiandole salivari piccole, stomaco molto muscoloso, potente e fortemente acido, capace di digerire grandi quantità di carni e grassi, ingoiati a pezzi, e quasi non masticati, un fegato adatto a fornire enzimi per neutralizzare le tossine tipiche della carne, infine, saliva e urina acide.

Senonché l'uomo non ha queste caratteristiche, ma possiede una mandibola debole, una secrezione salivare adatta invece a prediligere gli amidi dei cereali piuttosto che la carne, incisivi adatti a mordere e addentare i frutti, molari piatti, ideali per macinare semi e grani di ogni tipo, unghie che si spezzano se usate come gli artigli dei carnivori.

Non è veloce, né ha braccia molto robuste, inoltre ha un tubo digerente di lunghezza media, uno stomaco debole, e

poco acido (la secrezione di acido cloridrico infatti è 10 volte minore di quella dei carnivori), inoltre, l'uomo non possiede gli enzimi adatti a neutralizzare le molte sostanze tossiche prodotte dalla decomposizione della carne, non riesce, e non è quindi abituato a macinare ossa, e usarle come digestivo.

Insomma, ammettiamo quindi che non apparteniamo né ad erbivori, né ai carnivori, ma abbiamo però tutte le caratteristiche di un'altra famiglia, e cioè soprattutto dei frugivori, ma anche in minor misura dei granivori.

Agili più che veloci, scaltri e intelligenti, dotati di dentatura completa, la mano dell'uomo prensile come nella scimmia e nei roditori, pare fatta apposta per afferrare o cogliere un frutto, o per maneggiare oggetti tondeggianti.

Da sola, infatti, la mano dell'uomo, non basterebbe per colpire e sbranare un animale in corsa, anzi, a dirla tutta l'uomo è impressionato dal sangue, e non ha nemmeno una vista eccelsa, né buon fiuto.

A mani nude, e quindi senza armi, non può catturare un solo animale selvatico, come invece fanno benissimo tutti i carnivori.

Gli onnivori, invece, una certa aggressività la conservano: unghie ad artiglio, becchi, fauci, portamento più da fiera che da animale pacifico, sia pure un animale ingentilito rispetto ai carnivori.

Per l'uomo invece la carne, non può essere quindi un cibo abituale, per le ragioni dettate dal buonsenso che abbiamo appena esposto, il suo intestino ha bisogno di stimoli che ne

favoriscano il movimento peristaltico, quindi necessita di frutti, cereali e ortaggi, i quali hanno appunto proprio questa capacità, inoltre, le escrezioni dei frugivori e dei granivori, sono più abbondanti di quelle dei carnivori e degli onnivori, infatti, l'uomo in buona salute, con la giusta alimentazione (frutta, verdura e cereali), ha delle escrezioni abbondanti.

È un dato di fatto che sia i carnivori, che gli onnivori, quando sono affamati, sono irresistibilmente attratti dalla vista di un animale vivente, o anche da un cadavere, questo non accade mai però all'uomo.

Anche lo studio del comportamento dei bambini cresciuti allo stato selvaggio, grazie al solo istinto naturale, prova che mai l'essere umano, sia pure esso affamato, considera l'animale vivente, tantomeno il suo "cadavere" come cibo potenziale.

Il bambino se mai, ruba il frutto all'albero, infatti si è dovuto ricorrere al ruolo dell'uccisore di mestiere che ci risparmia la vista del sangue; è normale che l'uomo rifiuti istintivamente le pietanze a base di carne, soprattutto se fosse costretto lui stesso ad uccidere l'animale per cibarsene.

Il nucleo fondamentale della nostra dieta, infatti, deve essere la scarsa quantità di proteine e di grassi, esattamente il contrario di quanto avviene ai giorni nostri¹².

Alla luce di questi elementi scientifici, poco conosciuti, e spesso poco diffusi dalla "cultura" ufficiale, si può ben

¹² Lo conferma anche la Piramide Alimentare approvata dall'O.M.S.

comprendere quindi l'evoluzione socio-alimentare dell'uomo: dapprima esclusivamente frugivoro (il mito del giardino terrestre), poi spogliati alberi da frutto e arbusti, è stato costretto al nomadismo, e all'allevamento di bestiame, o anche come cacciatore occasionale.

Infine inventa l'agricoltura, e quindi diviene "stanziale", soprattutto frugivoro e granivoro, con frequenti concessioni di latte, latticini, uova, miele selvatico, e un uso sporadico delle carni.

L'uccisione di un povero animale, impresa psicologicamente e materialmente davvero difficile per "persone comuni", venne affidata a uomini specializzati, questa aveva più che altro un valore rituale e sacrificale (dal latino "Sacer" vuol dire sacro, ma anche "Dietato"), perché infrangeva il tabù atavico dell'uccisione di un nostro simile: l'animale.

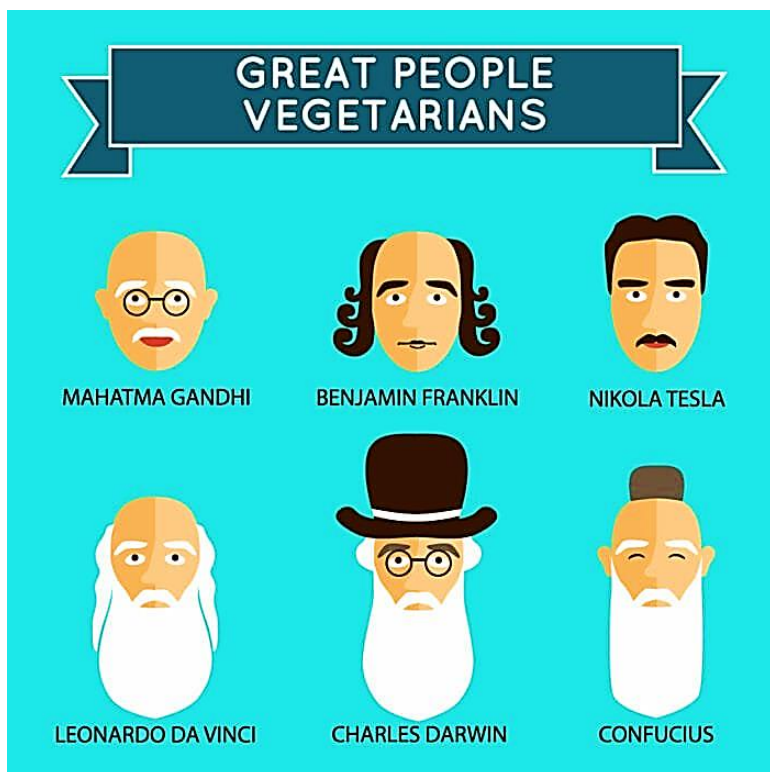
Proprio per la gravità inconsueta dell'atto, l'uccisione della vittima sacrificale veniva quindi affidata a un uomo dotato di poteri speciali, il sacerdote ("Sacer"), che poi si cibava dei resti della vittima.

Furono perciò i preti necrofagi, dato che le carni erano in ogni caso tratte dai cadaveri, i primi forti mangiatori di carni, ma attenzione, non soltanto la classe sacerdotale, infatti, successivamente, anche le oligarchie regnanti, e le aristocrazie guerriere, partecipavano, sia al rito cruento, che alla conseguente "necrofagia".

Il consumo delle carni, sia pure a carattere limitato, divenne quindi una caratteristica delle classi dominanti e guerriere;

le carni, di per sé abbastanza eccitanti e riscaldanti, erano la droga ricercata dagli aggressivi guerrieri dell'epoca, da quelle antiche usanze, quindi, deriva probabilmente il prestigio connesso, nella nostra civiltà moderna, le carni, infatti, sono sui mercati più costose dei cereali e verdure.

Scegliere di essere Vegetariani



Una lista di uomini celebri vegetariani

Ippocrate, Pitagora, Platone, Sofocle, Leonardo da Vinci, Confucio, Galileo Galilei, Voltaire, Tiziano, Rousseau, Newton, Franklin, Wagner, Tolstoj, Shelley, Goethe, Pascal, Lamartine, Edison, Darwin, Gandhi, Sibelius, Stuart Mill, Freud, Huxley, Shaw, Spencer, Einstein, Bertrand Russell, Schweitzer, Zatopek, Tesla, ecc.

Il "vegetarianismo" è davvero "indispensabile" per ottenere miglioramenti in molte forme di patologie: gotta, uricemia,

artritismo, reumatismo, intossicazioni varie, e in generale, in tutti i casi in cui si devono eliminare gli alimenti ricchi di purine, e dei loro precursori, come la glicina.

La dieta vegetariana, quindi, è stata pertanto usata anche sperimentalmente per riacquistare in generale la salute, quando infatti si è ammalati, i medici consigliano un vitto semplice e il riposo.

Il naturismo alimentare vuole avvicinare l'essere umano alla Natura e alle sue regole, esso comprende, in estrema sintesi:

- l'Alimentazione naturale.
- Le Discipline olistiche o bionaturali.
- L'autosufficienza contro il consumismo.
- La ginnastica a corpo libero.
- La ricerca di energie pulite.
- L'osservazione e la tutela di piante e di animali.
- L'ecologismo.
- La Spiritualità, ecc.

Con questa alimentazione che noi oggi definiamo naturista, l'uomo ha vissuto in realtà fino ai giorni nostri, e cioè prima dell'avvento dell'industria chimica e del cibo industriale.

L'alimentazione naturale è tale, proprio perché assicura al massimo l'efficienza fisica e psichica di un popolo, o di un individuo.

In Natura, com'è noto a tutti, non esistono animali grassi oppure obesi, l'obesità, il sovrappeso, tranne in caso di animali domestici, pasciuti con cibi industriali, sono infatti

una caratteristica dell'uomo moderno, l'unica alimentazione a un tempo nutriente ed equilibrata, non può essere quindi che quella naturale.

Dorremmo mettere inoltre in guardia dalle diete che vanno di moda oggi, sia per la loro inutilità, che pericolosità, le quali fanno sempre qualche vittima tra i più ingenui.

Una dieta profondamente squilibrata, come si è espressa in un'intervista una ricercatrice dell'Istituto Nazionale per la Nutrizione, è capace di provocare profondi danni alla salute dei cittadini.

La jungla degli alimenti industriali detti "dietetici" esplosa in Europa negli ultimi anni (merendine, biscotti ecc.), sono tutti cibi industriali, e quindi spesso privi di elementi vitali, stiamo parlando in pratica niente meno che di "non-alimenti", lontanissimi da una sana alimentazione naturale.

Anche i cosiddetti "alimenti per l'infanzia", rientrano in questa categoria; questi cibi industriali andrebbero rifiutati, è proprio necessario ricorrere a questi "mostri alimentari", creati dalle industrie, e venduti a caro prezzo, quando in Natura esistono già gli alimenti adatti alle più diverse esigenze dell'uomo?

Per disintossicarsi quindi occorre cambiare radicalmente alimentazione e tornare ai cibi naturali.

Le migliori diete disintossicanti presuppongono prima il digiuno terapeutico, conosciuto e praticato da quando esiste l'uomo, e messo in pratica peraltro anche da qualunque animale malato.

Il digiuno prevede il riposo, qualche infuso di erbe, aria pura per un periodo di una o due settimane.

Utile e mai dannosa è la cura di frutta (il periodo più indicato per questa dieta disintossicante è la stagione in cui maturano più frutti, in genere la primavera e l'estate).

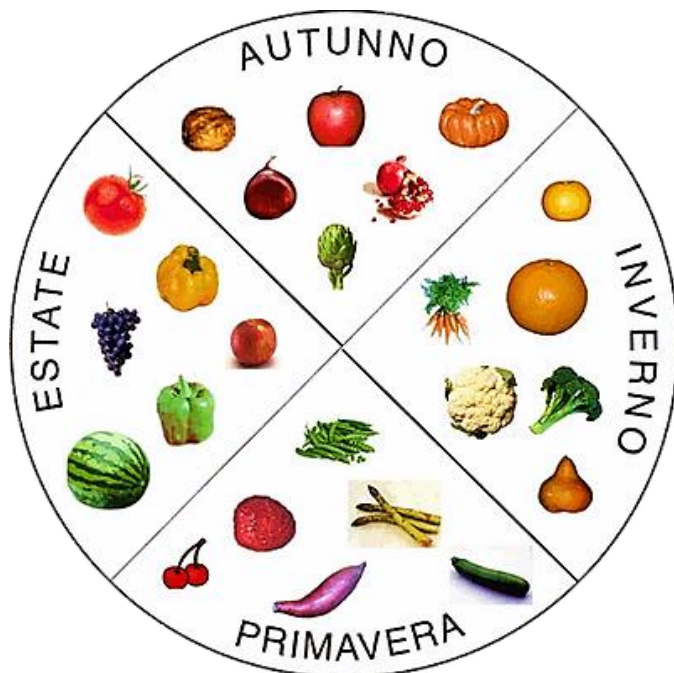
Da sottolineare che non esiste motivazione più dannosa, in campo alimentare, del fanatismo e del settarismo, quindi vi raccomandiamo: "niente autopunizioni".

A tal proposito, infatti, non dobbiamo mai dimenticare che mangiare è un piacere, e il cibo, se è buono, sano e naturale, deve dare "godimento".

Sconsigliamo pertanto i due estremi dell'Alimentazione:

- No al Vegan estremo.*
- No al cibo spazzatura.*
- Si alla Dieta "prettamente" Vegetariana, con qualche incursione nelle proteine di origine animale.*

Frutta e Verdura di Stagione



Ecco una breve guida per orientarsi tra i banchi del mercato e portarsi a casa i prodotti più gustosi della stagione.

Gennaio

Verdura: barbabietole, bietola a coste, topinambur, broccoli, carciofi, cardì, carote, sedano, cavolfiore, cavolo verza e cappuccio, insalate invernali, radicchio, cime di rapa, porro, rape, zucca.

Frutta: arance, melograno, mandarini, kiwi, mandaranci, clementine, pompelmi, cedri, limoni, pere, mele, mele cotogne.

Febbraio

Verdura: barbabietole, bietola a coste, broccoli, carciofi, carote, cavolfiore, cavolo verza, insalate invernali, radicchio, coste, cime di rapa, porro, catalogna, radicchio, rapanelli, spinaci, sedano.

Frutta: arance, mandaranci, clementine, pompelmi, cedri, kiwi, limoni, pere, mele.

* * *

Marzo

Verdura: asparagi, barba di frate (agretti), carciofi, carote, cavolfiore, cavolo verza, puntarelle, insalate primaverili (cicorie, tarassaco, papavero, grumolo, valerianella), cipollotti, aglio fresco.

Frutta: arance, mandaranci, clementine, pompelmi, cedri, kiwi, limoni, pere, mele.

* * *

Aprile

Verdura: asparagi, barba di frate (agretti), carciofi, carote, cavolfiore, cavolo verza, puntarelle, insalate primaverili (cicorie, tarassaco, papavero, grumolo, valerianella), luppolo (asparago selvatico), cipollotti, aglio fresco, fave, piselli.

Frutta: fragole, nespole, arance, mandaranci, clementine, pompelmi, cedri, kiwi, limoni, pere, mele.

Maggio

Verdura: asparagi, carote, cavolo verza, puntarelle, insalate primaverili (cicorie, grumolo, valerianella), cipollotti, aglio fresco, fave, piselli, fagiolini, cipolle.

Frutta: ciliegie, fragole, nespole, kiwi, pompelmi, pere, mele.

* * *

Giugno

Verdura: zucchine, melanzane, peperoni, cicorie, valeriana, rucola, lattuga, grumolo, cipollotti, aglio fresco, fave, piselli, fagiolini, cipolle.

Frutta: pesche, albicocche, ciliegie, amarene, fragole, nespole, susine, meloni, anguria.

* * *

Luglio

Verdura: zucchine, melanzane, peperoni, pomodori, cetrioli, cicorie, sedano, fave, ceci, lenticchie, fagioli, piselli, fagiolini, rapanelli, bietole, carote, cipolle.

Frutta: pesche, albicocche, ciliegie, fragole, nespole, susine, meloni, anguria, fichi, lamponi, more, ribes, mirtilli, pere.

* * *

Agosto

Verdura: zucchine, zucche, melanzane, peperoni, pomodori, cetrioli, sedano, ceci, lenticchie, fagioli, fagiolini, rapanelli, bietole, carote, cicorie, patate, cipolle.

Frutta: pesche, fragole, albicocche, nespole, susine, meloni, anguria, fichi, uva, pere, mirtilli, mandorle.

* * *

Settembre

Verdura: broccoli, zucchine, zucche, melanzane, peperoni, pomodori, rapanelli, bietole, carote, cicorie, finocchi, patate, cipolle.

Frutta: fichi, fichi d'india, pere, mele, pesche, susine, uva, uva spina, noci, mandorle.

* * *

Ottobre

Verdura: broccoli, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, zucchine, melanzane, peperoni, bietole, carote, cicorie, patate, porri, zucche.

Frutta: pere, mele, uva, limoni, castagne, noci.

* * *

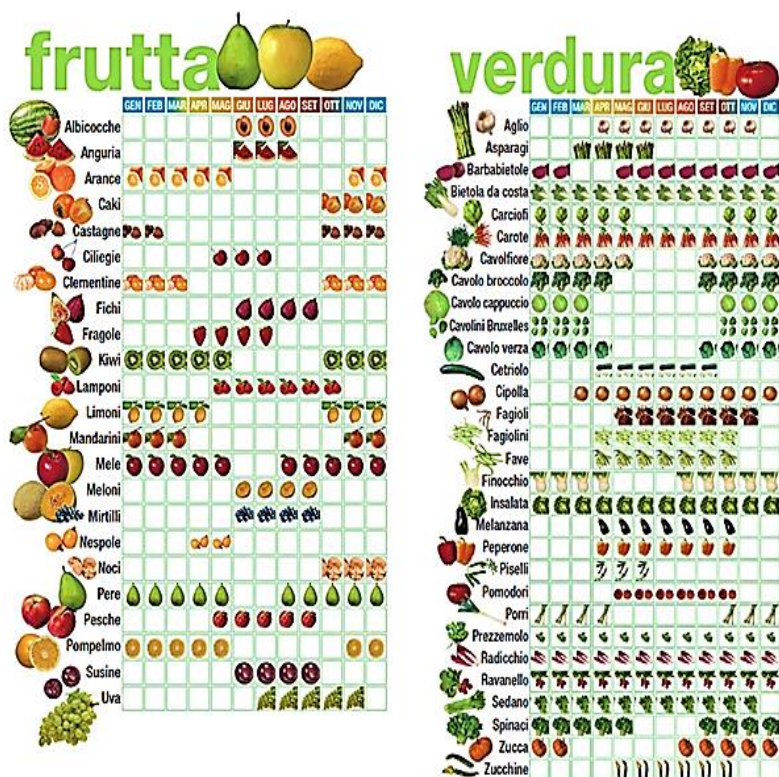
Novembre

Verdura: broccoli, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, zucchine, melanzane, peperoni, bietole, carote, cicorie, patate, porri, zucche, radicchio, spinaci.

Frutta: pere, mele, uva, limoni, castagne, arance, mandaranci, mandarini, cedri, cachi, kiwi.

Verdura: broccoli, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, zucchini, melanzane, peperoni, bietole, cicorie, patate, porri, zucche, radicchio, spinaci, carciofi, cardi, sedano.

Frutta: pere, mele, uva, limoni, arance, mandaranci, mandarini, pompelmi, cedri, kiwi.



Il digiuno è il primo principio della medicina.

(Rumi)

Il Digiuno



Il digiuno è una risorsa naturale dell'uomo e degli animali, alla quale il corpo attinge nei momenti di bisogno.

Avete mai notato che, sia gli animali, che i bambini, quando si ammalano non vogliono assolutamente mangiare?

Durante la malattia, infatti, l'organismo, oltre al riposo psicologico, tende a lavorare al contrario, e cioè, le sue energie sono tutte concentrate nel ripulire il corpo dalle tossine (virus, batteri, parassiti, cibi inquinanti o metalli pesanti) che provocano i sintomi di cui si soffre.

Questo ci dimostra che la causa di ogni malattia va ricercata soprattutto nell'intossicazione psico-fisiologica¹³, ecco perché il digiuno diventa quindi l'arma più potente contro le intossicazioni.

Considerando che il nostro corpo la sa lunga, a volte più della nostra testa, bisognerebbe imparare ad ascoltarlo, e ad osservare il digiuno quando siamo ammalati.

Il risultato, vedrete, sarà inaspettato: un'influenza passa più in fretta, la febbre alta si abbassa, le infezioni si attenuano, e poi scompaiono.

¹³ Intossicazione Psico-Fisiologica significa che non di solo cibo solido ci si può intossicare, bensì anche di pensieri ed emozioni negative.

Addirittura anche le patologie più gravi si possono risolvere attraverso il digiuno, mettendo a riposo l'organismo: in altre parole: l'energia spesa per la digestione e l'assimilazione del cibo, viene impiegata per l'eliminazione delle cause della malattia stessa.

La malattia, altro non è che l'unico modo che il nostro organismo possiede per parlarci, per avvisarci di qualcosa, per dirci che nella nostra vita occorre una sosta, la saggezza del corpo, quindi, ci toglie l'appetito, e noi dovremmo seguire questi messaggi.

Nella storia dell'evoluzione umana, per molto tempo, il cibo non era a disposizione sempre e ovunque come può esserlo oggi, ciò significa che il corpo umano è stato progettato per tollerare momenti di digiuno, e alternarli a momenti di alimentazione.

Studi scientifici hanno dimostrato che chi effettua regolarmente dei momenti di digiuno (sia per gli umani, che per gli animali), vive più a lungo, ha meno probabilità di sviluppare tumori, e mantiene meglio, nella vecchiaia, le proprie facoltà mentali.

Il digiuno, infatti, innesca nell'organismo reazioni di risposta allo stress, che alla lunga sono benefiche.

Ecco cosa succede nel nostro corpo quando non mangiamo:

- Dopo 8 ore dall'inizio del digiuno il corpo avrà esaurito le scorte di glucosio (il carburante essenziale per la vita) introdotte con l'ultimo pasto e inizierà a produrlo utilizzando le scorte di glicogeno nel fegato.

- *Proseguendo nel digiuno, il corpo utilizzerà, per produrre glucosio, le riserve di glicogeno depositate nei muscoli, e successivamente quelle del tessuto adiposo, "bruciando i grassi".*

- *Un digiuno ben organizzato e ben preparato, porta all'eliminazione delle tossine di recente assunzione, alla diminuzione delle infiammazioni, al rafforzamento del sistema immunitario (che non è più costretto a entrare in funzione ad ogni pasto per verificare la "non belligeranza" delle particelle di cibo assorbite).*

- *Inoltre, come sappiamo grazie alla ricerca scientifica, le cellule tumorali hanno parecchio bisogno di energia: lasciare a digiuno anche loro, può contribuire a rallentarne, o impedirne lo sviluppo.*

Questi meccanismi di disintossicazione ed eliminazione delle tossine si possono manifestare durante il digiuno, in varie forme: mal di testa, diarrea, manifestazioni cutanee, lievi dolori diffusi, queste reazioni sono normali e assolutamente transitorie, infatti spariscono nel giro di poco tempo¹⁴.

** * **

Raccomandazioni

- *Prima di iniziare il digiuno vero e proprio, iniziare la depurazione del corpo con 2 giorni a base di sola frutta e verdura di stagione, fresca e preferibilmente cruda.*

¹⁴ Questo processo si chiama "crisi eliminatoria", poiché l'organismo espelle una grande quantità di tossine, le quali generano questi piccoli disturbi transitori, dovuti appunto al loro processo eliminatorio.

- Bere molto durante il digiuno, acqua (meglio a basso residuo fisso e con pH tra 6,4 e 6,9), oppure anche centrifugati di verdura, o brodo vegetale, per favorire lo smaltimento delle tossine, e mantenere l'idratazione necessaria.
- Se si sente fame eccessiva durante la pratica del digiuno, si possono eccezionalmente consumare uno o due frutti freschi.
- Scegliere i giorni adatti per il digiuno, soprattutto per la prima volta: evitate i giorni di estremo stress, o lavoro fisicamente faticoso, meglio iniziare in un weekend e vedere come va.
- Effettuare il digiuno per non più di 1-2 giorni, e riprendere ad alimentarsi con della verdura e frutta fresche crude per almeno per altri due giorni, prima di riprendere un'alimentazione che sia il più possibile leggera e sana, per non vanificare subito gli effetti benefici del digiuno che si sono acquisiti.

È possibile ripetere il digiuno, se ben tollerato, anche una volta al mese; è sempre bene farsi seguire da un Medico o Dietologo, se si tratta di digiuno prolungato, mentre se si pratica un "semi-digiuno" o un "digiuno intermittente", non è sempre necessario consultare il medico, tranne in casi di patologie gravi e che lo richiedono.

I benefici del Digiuno



**IL DIGIUNO INTERMITTENTE
(16 ORE) O QUELLO DI 24 ORE
MIGLIORA**

**L'INTELLIGENZA
IL LIVELLO DI ENERGIA
IL SISTEMA IMMUNITARIO
IL METABOLISMO
LE FUNZIONI DEL FEGATO
IL SONNO
IL COLESTEROLO
LE FUNZIONI DEL CUORE**

Ecco alcuni dei principali benefici apportati dal Digiuno:

- *Rinforza il sistema immunitario.*

Il digiuno contribuisce in modo efficace a rafforzare il sistema immunitario, l'ha provato scientificamente Valter Longo, direttore dell'Istituto di Longevità della University of Southern California, il quale ha voluto analizzare gli effetti di 4 giorni di digiuno assistito sulle difese immunitarie di un gruppo di volontari.

Come ha sottolineato il dottor Longo, grazie a questa pratica: "Il sistema immunitario si libera delle cellule inutili, non necessarie, mentre è spinto a rimettere in azione in modo naturale, come accadeva nei momenti della nascita e della crescita, le cellule staminali, capaci di assicurare la rigenerazione cellulare".

- *Combatte le infiammazioni.*

A confermare i tantissimi benefici del digiuno nei confronti delle infiammazioni sono addirittura i ricercatori americani della "School of Medicine di Yale", i quali, in uno studio, hanno evidenziato come, durante la pausa dal cibo, il nostro organismo produca una sostanza capace di spegnere l'infiammazione cronica.

Questa sostanza è in grado di inibire la risposta infiammatoria in molte patologie, tra queste anche diverse malattie autoimmuni.

Un buon risultato che fa pensare come in futuro il digiuno terapeutico possa essere utilizzato nel trattamento precoce di molte malattie a base infiammatoria.

- *Disintossica*

Il corpo non impegnato nella digestione degli alimenti, può dedicarsi meglio alla sua purificazione, allontanando le tossine attraverso i suoi organi emuntori.

Queste grandi pulizie interne hanno ovviamente ripercussioni positive sullo stato di salute di organi e tessuti.

- *Rivitalizza l'organismo*

Proprio per il potere disintossicante, il digiuno è un ottimo metodo per donare nuova energia all'organismo, e quindi per rivitalizzarlo, magari non nel momento stesso in cui si sta praticando, ma nei giorni a venire.

- *Migliora l'assorbimento dei nutrienti*

Spesso, anche se mangiamo correttamente, e nella giusta quantità alimenti ricchi di vitamine, aminoacidi, sali minerali, ecc., il nostro corpo, troppo intossicato, ha difficoltà ad assorbirli ed utilizzarli nel migliore dei modi.

Il digiuno pulisce l'intestino, e dunque migliora anche l'assorbimento delle risorse che ha a disposizione.

- *Protegge dai rischi cardiovascolari*

Una ricerca scientifica condotta dal dipartimento di epidemiologia cardiovascolare e genetica presso l'Intermountain Medical Center Heart Institute, ha notato come digiunare in maniera periodica, sia utile per ridurre i diversi fattori di rischio cardiovascolare, come i trigliceridi, il colesterolo, i livelli di zucchero nel sangue, e il sovrappeso.

Tra l'altro, fra gli effetti positivi del digiuno, confermati in questo caso, vi è anche quello di proteggere la massa muscolare magra, e l'equilibrio metabolico.

- *Fa dimagrire*

Un giorno o due di digiuno, possono anche aiutare l'organismo a perdere peso, ma come sempre, è importante sottolineare, che il mezzo migliore per dimagrire resta quello di seguire un'alimentazione equilibrata e sana, in cui si limitano un po' le porzioni, (sotto consiglio di un esperto), oltre a tenere uno stile di vita corretto che prevede della regolare attività fisica.

- *Aiuta la formazione di nuovi neuroni*

Un digiuno di 24 ore aiuta anche il cervello nella formazione di nuovi neuroni, sembra infatti, che di un breve digiuno, ne traggano vantaggio anche lucidità e memoria.

- Rafforza lo Spirito

Limitarsi a bere acqua, o tisane non zuccherate per un giorno o due, potrebbe non essere un'impresa molto semplice, non tanto per il fisico, quanto per la mente, ecco perché tra gli effetti positivi del digiuno, quando riesce, c'è anche quello di rafforzare la mente e la forza di volontà.

* * *

Il Semi-Digiuno

Si tratta della più semplice forma di Digiuno esistente, e consiste in pratica, nel rinunciare a tre cene a settimana, sostituendole con una tazza abbondante di tisana depurativa a base di erbe, senza zucchero.

Eliminare tre pasti alla settimana, soprattutto la sera, quando durante la notte l'organismo tende a depurarsi meglio, (oltre che a riposarsi), è in pratica quasi come digiunare per un intero giorno a settimana, (dall'alba al tramonto), ma in questo caso, si evita di stare a stomaco vuoto per tutta la giornata.

Tutti quindi possono beneficiare del digiuno, senza troppe proibizioni, praticando il "Semi-Digiuno".

L'igienismo



È una corrente della Medicina Naturale sorta negli Stati Uniti nel 1822, frutto del pensiero e dell'azione di uomini di buona volontà, ricercatori sinceri e instancabili della verità.

Lo scopo dell'igienismo è quello d'insegnare ad ogni individuo a curarsi da sé stesso, al fine di aiutare l'umanità a liberarsi dalla schiavitù e dal dolore che la malattia impone.

Tra le varie regole dell'igienismo ricordiamo l'importanza di tenere costantemente puliti gli intestini, per mantenere una buona salute (per esempio bevendo molta acqua alcalina).

Bisogna sapere che il rapporto tra le malattie cronico degenerative, l'ambiente, ed il modo in cui si vive, è confermato sempre più chiaramente dalla stessa ricerca scientifica convenzionale.

Esistono leggi naturali che, se rispettate, rinnovano continuamente l'energia vitale e, se disattese, causeranno presto o tardi una situazione patologica.

Quando si sta male, è segno che, inavvertitamente, è stata violata qualche legge naturale, e che solo instaurando un modo di vivere in armonia con essa, si potrà ottenere, in modo duraturo la salute.

I sintomi che seguono a tale violazione, anche se sgradevoli, non devono essere inibiti o soppressi con medicinali di qualsiasi genere, ma annullati solamente mediante il completo riposo fisico e fisiologico, che permette al corpo di convogliare tutte le sue risorse nell'attività disintossicante e riparatrice.

Il digiuno è "l'arma più potente dell'igienista" (durante l'astensione totale da qualunque cibo solido, tutte le risorse del corpo rimangono impegnate nella disintossicazione, che rimuove ogni scoria, ogni detrito, purificando e rinnovando sangue e tessuti).

Le malattie acute si risolvono con brevi digiuni, quelle croniche, che si sono instaurate lentamente, e subdolamente, hanno bisogno di lunghi periodi di astinenza dal cibo solido.

In realtà, come dimostra l'esperienza accumulata dai medici igienisti, l'uomo può affrontare senza rischi, periodi di digiuno molto più lunghi di quanto comunemente si creda (30-40 giorni, purché condotti correttamente e sotto controllo medico).

In chi digiuna, avvengono fenomeni straordinari:

- Dopo pochi giorni in genere la fame cessa, ben presto l'alito diventa cattivo, la lingua sporca, le urine scure e fetide, il sudore sgradevole (tutto questo indica che il*

corpo utilizza tutti i mezzi a sua disposizione per eliminare le tossine che in esso si sono accumulate in modo abnorme).

- *Via via gli edemi sono assorbiti, i tessuti malati disciolti ed eliminati in questa opera di profonda pulizia, che permette al corpo di rigenerarsi (ma non soltanto fisicamente, anche mentalmente, emotivamente, e addirittura spiritualmente).*
- *La pelle diventa limpida, gli occhi chiari e luminosi, le urine pulite ed inodori, l'alito soave (il corpo si è ridotto all'essenziale, tutte le sue risorse e potenzialità assopite si sono risvegliate, ed i processi rigenerativi hanno raggiunto il picco massimo).*
- *Con la ripresa di una sana e corretta alimentazione, si raggiungerà rapidamente anche il giusto peso, un fisico rinforzato e ringiovanito.*

Tossicità degli Alimenti



***Alimenti anti-tossici:** frutta fresca.*

***Alimenti atossici, o neutri:** verdure, radici, brodi vegetali, frutta secca e semi oleosi.*

***Alimenti ipotossici** (cioè poco tossici): cereali e i loro derivati (pane, pasta ecc.).*

***Alimenti ipertossici:** carne, pesce, caffè, thè, cioccolato, zucchero, alcool, sale industriale, cibi in scatola e dell'industria alimentare.*

L'alimentazione naturale, prevede il consumo di frutta fresca da sola, associa i cereali con verdure o frutta secca, consiglia di usare con prudenza legumi, uova e formaggi, tende ad eliminare la carne, il pesce e i prodotti industriali.

Se i cibi hanno subito dei gravi processi chimico-industriali, il loro valore biologico scende, con inevitabili danni alla salute.

Queste verità sono purtroppo tenute nascoste alle grandi masse, e sono ignorate persino da una buona parte dei medici, usciti da Università dove, non a caso, la scienza dell'alimentazione non ha proprio il posto che le spetta.

Solo i cibi crudi hanno la forza vitale e gli enzimi, che sono molto importanti per la nostra salute più delle vitamine, minerali e aminoacidi.

Le vitamine, minerali e aminoacidi possono mantenerci in vita, ma la forza vitale, e gli enzimi, ci permettono una vita "radiosa".

Alexis Carrel (Premio Nobel) fu in grado di mantenere in vita per un tempo indefinito cellule di tessuti semplicemente fornendo ad esse il nutrimento e ripulendo le loro escrezioni.

*Le cellule crescevano e prosperavano fintanto
che le loro evacuazioni venivano rimosse.*

Condizioni non igieniche procuravano una minore vitalità, deterioramento e morte.

Carrel mantenne in vita un cuore di pollo per 29 anni, e cioè fino a quando qualcuno si dimenticò di eliminare le sue escrezioni; lo stesso vale per il corpo umano.

Se non viene mantenuto pulito internamente, ha luogo una progressiva occlusione, il sangue diventa impuro e il risultato è una diminuita vitalità, malattia e un sistema immunitario a pezzi.

Quante volte ci siamo meravigliati per l'apparente energia senza fine dei bambini piccoli?

Prima che il corpo si congestioni, quando si trova nel suo stato puro, esso è meravigliosamente pieno di vita, vibrante e scoppia di energia; il suo congestionamento, che in genere inizia dall'intestino, è veramente il killer numero uno al mondo.

Senza congestionamento le cellule si riparano facilmente da sole, (Carrel credeva che le cellule perciò fossero immortali), il congestionamento priva le cellule delle sostanze nutritive e dell'ossigeno di cui hanno bisogno.

Il Dr West afferma che non si può morire senza congestionamento; il corpo non solo è capace di riparare sé stesso, ma ciò che è più notevole, è che non smette mai di tentare di farlo, tutto quello che dobbiamo fare è non ostacolarlo!

Molti sanno che se si mette dello zucchero nel serbatoio di un'auto, il suo motore si fermerà, mangiare cibi eccessivamente cotti, o che hanno subito eccessivi processi di lavorazione, è come mettere melma e colla nel corpo.

Nessuna meraviglia che il corpo si logori, poiché è stato costretto a fare continuamente lavoro straordinario, quindi la chiave è mangiare cibo che mantiene il corpo libero dal congestionamento, e questo significa: frutta e verdura cruda.

Chissà quanto potremmo vivere di più se ripulissimo i nostri corpi, e mangiassimo cibi crudi, questi sono stracolmi di forza vitale ed enzimi.

La forza vitale è il più efficace, ma soprattutto il più potente fattore di buona salute che esista, è sorgente di energia e vigore, dà vita alle nostre cellule, e agli enzimi nel nostro corpo.

Ogni atomo del nostro corpo è carico di elettricità o forza vitale, in maggior o minor misura, questi atomi sono composti da elettroni e protoni, (particelle con carica positiva o negativa).

Maggiore è la carica, forza o voltaggio di ogni atomo, più energia può essere sviluppata per alimentare la vita di ogni cellula, la cellula stessa può diventare così carica di energia vitale.

È la luce che respinge le malattie, la luce è vita, è quindi l'energia nella sua forma più pura, non per nulla la parola "Dio" significa "Luce", e luce, a sua volta significa "Energia", quindi Dio è Energia intelligente che si manifesta in infinite forme, visibili e invisibili nel Cosmo.

Maggiore è il flusso di energia, più si pensa in modo chiaro e accurato; quando questa energia fluisce senza intralci lungo i canali nervosi, liberando le emozioni, è più facile anche mantenere sentimenti positivi.

Qualità carismatiche di felicità e gioia affiorano senza difficoltà, la mente e il cuore sono attratti naturalmente da cose più elevate, si è inclini ad esprimere amore e benevolenza più liberamente, e raramente si è stanchi di lavorare o giocare.

E quando questa forza vitale fluisce attraverso ogni cellula del corpo, evitiamo le malattie, risolviamo lo stress in modo efficace, rimaniamo in salute più a lungo, e infine, rallentiamo il processo d'invecchiamento.

La forza vitale del corpo non si dissipa o distrugge per eccessivo sforzo (l'esercizio elimina le tossine, e il respiro profondo aiuta l'afflusso di forza vitale).

La forza vitale viene dissipata o distrutta dalle droghe, dall'uso eccessivo di farmaci, dal sesso aberrato, dalle emozioni negative, e dai cibi morti.

Il cibo che è stato cotto, congelato, inscatolato o sottoposto a processi vari di lavorazione e conservazione, è stato privato della forza vitale; ogni volta che consumiamo quindi questi cibi morti o devitalizzati, in effetti stiamo "sterminando" la nostra energia, il nostro vigore, la nostra salute, e il processo di invecchiamento viene accelerato.

Quando si mangiano cibi morti, una porzione della nostra forza vitale viene prelevata dalla nostra riserva di energia (presente in ogni atomo del nostro corpo).

Mangiare cibi crudi è come rifornirsi di batterie completamente cariche, una volta che abbiamo eliminato tutti i congestionamenti del corpo, assieme ai congestionamenti di pensieri e sentimenti negativi, l'energia dell'universo, di cui essa è il sostrato, può fluire in elevata quantità, e rigenerare, e caricare il campo elettromagnetico del corpo.

Gli enzimi hanno un ruolo vitale nella digestione del nostro cibo, nel combattere le malattie, e nell'abbattimento di sostanze estranee.

Con una riduzione di enzimi, inizia rapidamente un processo di decadimento, creando progressivamente dei problemi al corpo, che può venir in parte trasmesso alle generazioni future tramite il DNA.

Gli enzimi sono necessari per mantenere il corpo pulito internamente, mantenere la salute, la giovinezza e la forza

vitale, essi sono di gran lunga più importanti di qualsiasi altra sostanza nutritiva.

Le proteine non vengono utilizzate in modo appropriato senza enzimi, e questo vale anche per le vitamine e i minerali.

Il Dott. Edward Howell (che molto probabilmente è l'autorità sugli enzimi più competente a livello mondiale), afferma che ogni persona alla nascita ha una dotazione limitata di enzimi.

Consumando rapidamente la nostra riserva di enzimi, accorciamo la durata della nostra vita, indeboliamo il nostro sistema immunitario, e il corpo si ammala più facilmente.

Il Dott. Howell mette in evidenza i tentativi della medicina moderna di curare malattie, e i suoi fallimenti nell'attaccare il problema alla radice.

Afferma che molte malattie, se non tutte, di cui gli esseri umani soffrono e muoiono, sono causate da un eccessivo consumo di cibi cotti, carenti di enzimi, o da cibi lavorati industrialmente.

Dal 1968 la scienza ha identificato 1300 enzimi, ci sono tre classi di enzimi:

- gli enzimi digestivi, che digeriscono il nostro cibo;
- gli enzimi propri del cibo, che sono abbondanti nei cibi crudi;
- e gli enzimi metabolici.

Gli enzimi del cibo forniscono molti degli enzimi digestivi che il corpo dovrebbe prelevare dalla sua riserva limitata

se si mangiano cibi cotti; quando si è vissuto per molti anni con cibi cotti, è facile che la riserva di enzimi si sia esaurita.

Quando questo avviene, il sistema digestivo userà gli enzimi metabolici per assistere la digestione; una carenza di enzimi metabolici, che il corpo usa per funzionare, causerà serie malfunzioni di organi, ghiandole, nervi ecc.

Quando la carenza di enzimi metabolici diventa grande, il corpo inizia a deteriorarsi, la scienza non sa come rifornire il corpo da enzimi metabolici, alcuni integratori di enzimi digestivi esistono, ma non di enzimi metabolici.

Tuttavia esiste un modo di rifornirsi di enzimi metabolici ma non è a conoscenza della scienza ufficiale; scaldare i cibi oltre i 46°- 49° distrugge tutti gli enzimi (e le vitamine), e forza il corpo a esaurire le sue riserve di enzimi.

Questo causa una dilatazione degli organi digestivi, specialmente del pancreas; cibi e bevande bollenti nuocciono agli enzimi nello stomaco.

È l'attività enzimatica che fa funzionare il cervello e rende agevole il lavoro meccanico della memoria.

Un'ultima ma importante cosa da sottolineare sui cibi devitalizzati o cotti (si tratta della dimostrazione scientifica che sono contrari alla salute naturale dell'uomo), è che ogni volta che nell'organismo avviene un evento dannoso, nel sangue aumenta il numero di globuli bianchi (leucociti), addetti alla difesa contro ogni genere di pericoli.

Quando mangiamo cibi de-vitalizzati o cotti, il nostro organismo li accoglie come estranei, e si mette sulla difensiva dando inizio alla cosiddetta "Leucocitosi".

Ogni volta perciò che mangiamo questi cibi privi di vita, il nostro organismo si mette d'impegno per cercare di digerirli, e poi espellerli come scarti.

Questo spreco di difese, alla lunga, finisce per stancare il nostro corpo, mentre mangiando cibi crudi, soprattutto frutta e verdura fresche, queste hanno la funzione di annullare o limitare la leucocitosi.

Quindi per una vita più longeva, più sana, e più felice si dovrebbe mangiare meno, e mangiare soprattutto cibi crudi.

Liste Utensili e Additivi



Liste delle stoviglie e utensili dannosi:

- padelle in teflon;
- pentole in alluminio;
- pentole a pressione;
- utensili e pentole in plastica;
- coccio con vernici al piombo;
- terracotta non smaltata.

* * *

Liste delle stoviglie e utensili sicuri:

- terracotta naturale;
- vetro pirex;
- legno e bambù;
- porcellana;
- ghisa smaltata;
- acciaio inossidabile;
- stoviglie in pietra.

Lista degli additivi dell'industria alimentare:

- ***Coloranti:*** sono gli additivi più inutili, perché servono soltanto a rendere più attraente il prodotto, disturbando la libera scelta dell'acquirente, permettono così vere e proprie truffe, sono quasi tutti sospetti perché in gran parte derivati dal petrolio.
- ***Conservanti:*** servono a bloccare la moltiplicazione di microrganismi, sono per lo più sospetti o tossici.
- ***Antiossidanti:*** evitano l'irrancidimento dei grassi e l'imbrunimento di alcuni alimenti, sono tutti molto dannosi.
- ***Gelificanti:*** usati nei dolci, gelati, conserve e carni in scatola, hanno la proprietà di emulsionare e trattenere l'acqua, nascondendo così vere e proprie truffe, non sono molto tossici, ma possono provocare problemi digestivi.
- ***Tensioattivi ed Emulsionanti:*** sono sostanze grasse, usate per rendere friabili prodotti da forno, ed emulsionare miscugli vari in pasticceria e gelateria, non sono ben sperimentati, meglio diffidare.
- ***Aromatizzanti:*** vengono indicati col termine generico di "aromi naturali", o "aromi artificiali", ma in pratica tutti gli aromi usati nell'industria alimentare sono chimici, non facciamoci ingannare dalle sigle, la realtà è ben altra.
- ***Dolcificanti:*** hanno il potere di dolcificare molto di più dello zucchero, e sono tutti dannosi o sospetti.

Evacuazione intestinale

LA DEFECAZIONE (evacuazione/eliminazione intestinale)

È l'espulsione delle feci dal retto, che si compie periodicamente mediante un complesso meccanismo, in parte riflesso ed in parte volontario.

• La frequenza delle evacuazioni è fisiologicamente accettabile quando si mantiene entro un range di 1-2 volte al giorno, oppure una volta ogni 2-3 giorni.

• La situazione diviene patologica quando le evacuazioni avvengono nell'adulto con una frequenza superiore a 3 volte al giorno oppure con una frequenza inferiore ad 1 volta ogni 3 giorni. Per i neonati la situazione è patologica quando la frequenza delle evacuazioni è maggiore di 6 volte/die o minore di 1 volta ogni 1-2 giorni.

È importante segnalare che anche i soggetti che non si alimentano devono evacuare, in quanto la massa fecale non deriva esclusivamente dal cibo ingerito, ma è composta per buona parte da altre componenti

Per avere un'evacuazione regolare, è necessario apportare le giuste quantità di fibre e di acqua attraverso l'alimentazione.

Prediligere i carboidrati integrali, frutta e verdura di stagione, mangiando dove possibile la frutta con la buccia.

L'attività fisica, inoltre, aiuta molto la peristalsi intestinale, e cioè il transito all'interno dell'intestino.

Anche un atteggiamento psicologicamente corretto migliora la salute intestinale, ed evita, tra l'altro, che le emozioni negative (come ansia e stress), somatizzino nell'apparato digerente.

In caso di irregolarità intestinale, è possibile usare fermenti lattici e integratori alimentari, sotto controllo medico.

Attività Fisica e Movimento



L'esercizio fisico giornaliero consente i seguenti vantaggi:

- *Migliora lo stato funzionale delle articolazioni e della colonna vertebrale, a scanso quindi di fastidiose artriti e osteoporosi.*
- *Tonifica i muscoli, prevenendo mal di schiena, le vene varicose, gli edemi, i reumatismi e l'obesità.*
- *Migliora le funzioni intestinali e la digestione.*
- *Consente di fare delle piccole eccezioni alle classiche regole dietetiche.*
- *Perfeziona la termoregolazione, il metabolismo lipidico, e la tolleranza ai carboidrati.*
- *Aumenta i capillari sanguigni, il sangue e i globuli rossi.*
- *Mantiene la normale elasticità delle arterie.*

- *Svolge un'importante azione a livello psicologico: come ad esempio quella di attenuare le tensioni emotive, l'insonnia, ridare fiducia e allegria, riducendo lo stress.*
- *Migliora l'autostima, aumenta l'autocontrollo, e il senso di benessere generale.*
- *Aiuta a restare in forma.*
- *Contribuisce a rinforzare le ossa, muscoli e articolazioni (lubrificandole e prevenendone i disturbi).*
- *Aumenta la forza e la resistenza muscolare.*
- *Permette di controllare il peso corporeo.*
- *Riduce il rischio di malattie croniche, come le malattie cardiovascolari, alcuni tipi di cancro, e di diabete mellito di tipo 2.*
- *Migliora la regolazione della pressione negli ipertesi, e dell'equilibrio glicemico nei diabetici.*
- *Riduce gli stati d'ansia e di depressione.*

L'importante è praticare attività fisica "non agonistica", ancora meglio se praticata all'aria aperta, e non in ambienti chiusi come le palestre, meglio perciò a contatto con la luce solare, usando indumenti naturali e traspiranti, bevendo acqua naturale, e senza mai sforzare troppo l'organismo.

Solo così l'attività fisica diventa salubre per il nostro corpo; le migliori attività fisiche sono:

- *il sesso;*
- *l'agricoltura;*

- *il giardinaggio;*
- *passeggiare;*
- *nuotare;*
- *ginnastica a corpo libero;*
- *arti marziali senza scopo agonistico;*
- *yoga;*
- *pilates ed esercizi per la postura.*

Alimenti da Eliminare



Questa lista ci mostra i cibi detti "Voluttuari", e cioè quelli di cui potremmo fare benissimo a meno, e che spesso, sono una delle cause principali di disturbi e malattie del nostro organismo.

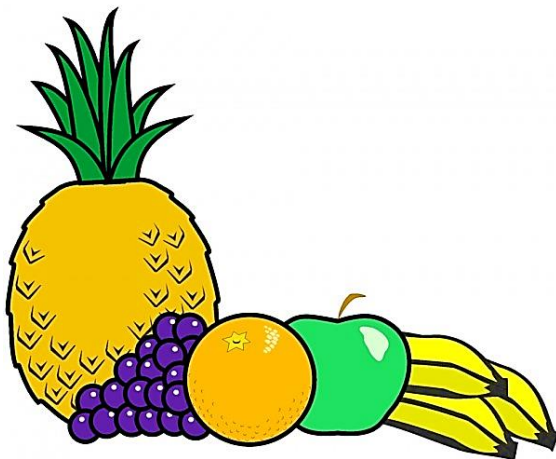
Questi alimenti andrebbero eliminati del tutto, o quanto meno ridotti il più possibile, sono da considerarsi delle eccezioni da assumere raramente, poiché causano tra le tante cose: dipendenze negative (chiedi un parere al tuo medico o dietologo di fiducia).

- *Alcool (di nessun tipo).*
- *Caffè (nemmeno decaffeinato).*
- *Bevande gassate o troppo fredde.*

- *Zucchero raffinato.*
- *Farina bianca raffinata 00.*
- *Pane bianco.*
- *Latte vaccino a lunga conservazione.*
- *Margarine.*
- *Frittura eccessiva.*
- *Dolciumi.*
- *Alimenti pieni di conservanti, coloranti e additivi.*
- *Sale raffinato.*
- *Aceto di vino.*
- *Affettati e salumi.*
- *Cibi surgelati.*
- *Cibi in scatola.*
- *Cibi precotti.*
- *Integratori Alimentari assunti in dosi eccessive o senza un valido motivo.*
- *Acqua gassata, o conservata nel frigo in bottiglie di plastica.*
- *Succhi di frutta a lunga conservazione.*
- *Cibi troppo cotti o bruciati.*
- *Cibi cotti al Microonde.*

- *Cibi troppo piccanti o speziati.*
- *Cibi troppo elaborati o grassi.*
- *Cibi industriali (Maionese, Checkup, Merendine, Gelati, Cioccolatini, Snack, Patatine fritte, Caramelle, ecc.).*

Alimenti da Assumere



Questa lista ci mostra invece i cibi che dovremmo assumere in modo regolare, in particolar modo puntando sulla qualità, sulla freschezza, e la stagionalità, selezionando o prediligendo il biologico, e gli alimenti di derivazione locale a quelli d'importazione straniera (chiedi un parere al tuo dietologo di fiducia).

- *Frutta e Verdura mista di stagione (variando spesso).*
- *Farina integrale (pasta, pane, biscotti e prodotti da forno).*
- *Carboidrati integrali.*
- *Legumi freschi o secchi.*
- *Zucchero di canna grezzo o integrale.*
- *Miele biologico.*

- *Dolcificanti di derivazione naturale (come la Stevia, Agave, Xilitolo, Eritritolo).*
- *Caffè d'orzo.*
- *Thè, Tisane, Infusi o Decotti di erbe.*
- *Acqua minerale naturale a temperatura ambiente.*
- *Latte fresco di mucca o di capra.*
- *Latti vegetali (Soia, Riso, Mandorla, Avena).*
- *Burro fresco.*
- *Fritture in olio di arachidi, o d'oliva (in piccole quantità).*
- *Dolci e Torte fatte in casa con ingredienti naturali (in piccole quantità).*
- *Uova fresche.*
- *Latticini freschi (Ricotta, Mozzarella, Pecorino, Parmigiano).*
- *Frutta secca (Mandorle, Noci, Nocciole, Anacardi, Pistacchi).*
- *Sale Marino integrale o Sale rosa dell'Himalaya (meglio se miscelati insieme).*
- *Aceto di mele o balsamico.*
- *Integratori alimentari assunti sempre con moderazione e in caso di necessità, sotto controllo medico.*
- *Centrifugati o Estratti di Frutta e Verdura fresche.*

- *Spezie in dosi normali (Origano, Rosmarino, Prezzemolo, Basilico, Menta, Cannella, Zenzero, Curcuma).*
- *Olio extravergine d'oliva, olio di Canapa, di Lino, di Cocco.*

** * **

Formula della Salute alimentare

50% Frutta e Verdura di stagione

30% Carboidrati integrali

20% Proteine animali

Metodo Equilibrium

"Consenso informato e Tutela Legale"



Equilibrium

Consulente olistico del Benessere Alimentare

"Nome e Cognome"



Consulente Alimentare (non medico)

La Consulenza Olistica del Benessere Alimentare proposta, fornisce consigli nel campo del benessere generale, di educazione alimentare, e non si occupa direttamente di malattie, né di diete, né di diagnosi.

Il Consulente Olistico del Benessere Alimentare, non è necessariamente un medico, né un Dietologo, pertanto non effettua esami clinici o di laboratorio, diagnosi, né prescrive diete, rimedi naturali, cure mediche, paramediche o farmacologiche.

Secondo i principi delle Scienze Olistiche, la Consulenza del Benessere Alimentare ha principalmente lo scopo di fornire solo indicazioni e suggerimenti volti a migliorare la condizione di benessere generale del Cliente, soprattutto attraverso l'acquisizione di una sempre maggiore consapevolezza di sé, l'adozione di abitudini e stili di vita più salutari, fondati sul rispetto del proprio corpo, della propria persona in generale e dell'ambiente, tramite una sana alimentazione naturale, una corretta attività fisica, e un atteggiamento positivo nei confronti della vita.

In nessun caso quindi tali indicazioni possono, né vogliono interferire con eventuali cure mediche del Cliente, né tantomeno l'Anamnesi (e cioè l'intervista utilizzata dal Consulente del Benessere Alimentare) vuole avere scopo diagnostico, se non quello di stimolare il Cliente a prendere coscienza autonomamente di eventuali errori, squilibri o disarmonie presenti nel sullo stile di vita, per fornire perciò al Consulente del Benessere una visione olistica della persona, alla quale sta per offrire una "Prestazione d'opera intellettuale" in linea con il Codice Civile di cui art. 2222 c.c. e seguenti.

** * **

Dichiarazione del Cliente

Sono consapevole che la seguente Consulenza non ha fini diagnostici né terapeutici, né tantomeno risolutivi, non rappresenta una cura, una dieta, o un sostituto di un trattamento medico, ma si basa sull'educazione al Benessere Naturale, alimentare, attraverso dei semplici consigli su uno

stile di vita corretto, sui Principi Universali della Salute dell'essere umano visti in chiave olistica.

Confermo di non aver omesso informazioni riguardanti il mio stato di Salute che avrebbero dovuto essere comunicati al Consulente per permettergli di rifiutare la prestazione d'opera intellettuale che sto per ricevere, e accetto la piena responsabilità di eventuali variazioni dello stesso.

Confermo inoltre che i dettagli personali e le informazioni fornite durante il colloquio, verranno trattate con la massima riservatezza.

Dò il consenso al trattamento dei dati personali ai sensi della legge UE 2016/679

Firma del

Cliente _____

Data del Colloquio: \ \

Dati del Cliente (fornisca solo quelli necessari da lei stabiliti – in grassetto quelli obbligatori per l'emissione della Fattura fiscale e del Servizio di Assistenza Clienti).

<i>Nome:</i>	<i>Cognome:</i>
<i>Età:</i>	<i>Occupazione:</i>
<i>Via:</i>	<i>Città:</i>
<i>Codice Fiscale:</i>	<i>Cap:</i>
<i>Telefono:</i>	<i>Provincia:</i>
<i>E-mail:</i>	<i>Cellulare:</i>

Importante domanda da porre al Cliente



Domanda d'Ippocrate

“Sei disposto/a per star bene, a rinunciare alle cause che hanno generato i tuoi disturbi, assumendoti la responsabilità di modificare in modo corretto gli errori commessi nel tuo stile di vita, e ritrovare così un equilibrio”?

Solo in questo modo possono esistere i presupposti validi per un benessere completo e duraturo, pertanto sii consapevole di ciò, ascoltando i consigli che la Consulenza Olistica del Benessere Alimentare può offrirti a livello educativo, e affidati alla cura del tuo medico di fiducia.

Affinché il tuo corpo indebolito non incorra sempre negli stessi disturbi, devi affrontare quindi le cause ultime che ti

hanno reso vulnerabile, ascoltando la tua coscienza, seguendo il buonsenso, affinché questi strumenti razionali possano aiutarti a scegliere come massimizzare ciò che la Medicina Convenzionale e le Scienze Olistiche hanno da offrirti, in un modo che sia in sintonia con te.

Se necessario, richiedi l'aiuto del tuo Medico curante al fine di aiutarti a diagnosticare con precisione le tue malattie, consigliandoti le prescrizioni di cui potresti aver bisogno.

Le Scienze Olistiche, e la Consulenza del Benessere Alimentare in generale, t'incoraggiano a collaborare in modo attivo con i tuoi medici, cooperando pertanto con essi nel processo della guarigione.

Le Scienze Olistiche saranno quindi per te un "valore aggiunto" alla cura convenzionale, in collaborazione diretta con il tuo medico o specialista, per aiutarti (da una parte) a prevenire e curare le cause che hanno generato i tuoi disturbi, e dall'altra, a ripulire il tuo organismo da molti fattori inquinanti, fisici o psichici.

Se lo ritieni necessario, consegna l'Anamnesi al tuo medico di fiducia, allo psicologo, o allo specialista, per aiutarlo ad avere una visione più completa (Olistica) della tua vita, tenendo conto di molti co-fattori che possono spesso essere all'origine dei tuoi disturbi, i quali sono sicuramente di vitale importanza per una terapia più mirata.

Note: *la presente scheda costituisce un documento che raccoglie informazioni relative allo stato generale di benessere del cliente, pertanto prive totalmente di finalità diagnostico-*

terapeutica, ma fondamentali per impostare un programma di Consulenza sullo stile di vita, a partire da informazioni relative alla corretta alimentazione, che non hanno comunque lo scopo di sostituirsi a programmi dietetici o dietologici clinici, ma solo d'informare il cliente circa quelli che, a parere delle Scienze Olistiche, costituiscono le più sane e corrette abitudini di vita, da sottoporre sempre e comunque al proprio medico curante.

Tutte le indicazioni, come i suggerimenti e le informazioni contenute in questo documento di Consulenza, ribadiamo pertanto che non hanno finalità terapeutiche di tipo medico o psicologico, e vanno sottoposte alla valutazione di personale sanitario abilitato.

* * *

Dichiarazione del Cliente

Confermo di aver letto la dichiarazione qui sopra e di averla discussa con il mio Consulente Olistico del Benessere Alimentare.

Sono altresì consapevole che la stessa non ha fini diagnostici né risolutivi, né rappresenta una cura o un sostituto di un trattamento medico, e accetto la piena responsabilità di eventuali variazioni delle mie condizioni mediche che possano insorgere in futuro.

Il Consulente non si riterrà responsabile per eventuali danni alla persona, la quale, quest'ultima, si assume tutte le responsabilità in materia di Salute e Legali.

Firma del Consulente _____

Data ____/____/____

Firma del Cliente _____

Il Consulente Olistico dichiara di svolgere la propria attività secondo la disciplina delle Professioni non regolamentate ("non organizzate in ordini o collegi") secondo la legge 4/2013

[illegible]

Scaletta Riassuntiva

*"Punti principali della Consulenza
Olistica del Benessere Alimentare"*



- *Contatto con il cliente (contatto telefonico o in presenza).*
- *Fissare un primo appuntamento conoscitivo e gratuito, di solo orientamento (della durata di circa mezz'ora).*
- *Accoglienza nel proprio Studio o in un ambiente predisposto al lavoro, e ascolto attivo del cliente (prendere appunti sui concetti chiave emersi da questa conversazione, come nell'esempio della pagina precedente).*

- *Descrizione dettagliata della Consulenza del Benessere Alimentare (da parte del Consulente) e del percorso da fare insieme al cliente.*
- *Prezzo e durata media della Consulenza (ad esempio: 25/35€ durata 1/2 ore).*
- *Fissare un appuntamento, e se richiesto dal cliente, procedere anche subito allo svolgimento della Consulenza Olistica (in base anche all'Agenda del Consulente).*
- *Pagamento della Consulenza e successiva emissione della ricevuta fiscale (fattura in duplice copia).*
- *Far leggere il Consenso informato e la Tutela legale al cliente, autorizzazione al trattamento dei dati personali (firme sui documenti da parte di entrambi) conservare questi file stampati in una cartella apposita.*
- *Anamnesi (intervista sullo stile alimentare cliente, al fine di fargli prendere coscienza di eventuali errori, squilibri o disarmonie da segnalare al proprio medico curante).*

Importante Preambolo



Come per ogni patologia, se il Consulente Olistico non è laureato in medicina, e non è un terapeuta, consiglierà al cliente di consultarsi sempre con il proprio medico di fiducia, o con uno specialista.

Il Consulente Olistico infatti, educa il cliente ad uno stile di vita sano e corretto, e non prescrive cure naturali, né diete, può solamente far presente alcune opzioni possibili per migliorare la sua situazione di benessere generale, consigliando (sempre sotto controllo medico) di prediligere alcune cose piuttosto che altre nel suo stile di vita, sempre sottoforma di consiglio, come se lo si stesse offrendo ad un amico, lasciando il cliente libero di scegliere se considerare tali consigli utili oppure no.

Nessuno vieta di dare un consiglio che si reputa buono o in buona fede, usando ad esempio una frase del genere:

“Se io mi trovassi nella sua situazione, chiederei al mio medico se fosse necessario assumere questo integratore o questo cibo, per migliorare il mio stato di salute e benessere, chiedendogli inoltre se tale rimedio interferisca con cure che sto già facendo o abbia interazioni negative con alcuni farmaci assunti”.

In questo modo si può offrire un consiglio senza abusare della professione medica, l'importante è essere sempre umili e onesti con sé stessi e con il cliente, dichiarando inoltre se tali consigli hanno riscontro scientifico oppure no.

La linea di confine tra legalità e abuso di professione medica è sottile, sta alla serietà e all'onestà della persona che opera, sapersi esprimere nel rispetto della dignità umana e quindi del cliente, ma anche di quella delle altre categorie professionali, senza invaderne il campo abusivamente.

È lecito poter dare dei consigli su come migliorare il proprio stato di benessere generale, attraverso un'educazione olistica ad uno stile di vita corretto, come è lecito dare un consiglio scientificamente supportato ad un amico, o a un cliente su quale dovrebbe essere il suo atteggiamento per sviluppare al massimo le potenzialità che gli permettono il raggiungimento il proprio benessere generale.

Sia pertanto la vostra coscienza a guidarvi lungo la retta via, e non lo scopo di profitto, il quale, quest'ultimo, resta sempre lo strumento prediletto dai ciarlatani.

Anamnesi delle Abitudini Alimentari



Barrare la casella in corrispondenza degli alimenti abitualmente assunti, specificando la quantità¹⁵:

Poco — Abbastanza — Molto:

- *Assume Zucchero in alimenti o bevande?*
- *Consiglio: eliminare o limitare al massimo.*

- *Assume Alimenti con aggiunta di zucchero (dolciumi)?*
- *Consiglio: eliminare o limitare al massimo.*

- *Usa molto Sale per condire i cibi?*
- *Consiglio: usare poco sale per condire le pietanze, prediligere quello Rosa dell'Himalaya e quello Marino Integrale — meglio se miscelati insieme per esaltarne le proprietà.*

¹⁵ Questa Anamnesi non ha nessuno scopo di diagnosi, terapie, né si deve considerare come una forma di dieta alternativa, essa è esclusivamente un'intervista a scopo educativo e mai curativo.

- ***È solito bere Caffè?***
- ***Consiglio:*** eliminarlo, o limitarne l'assunzione, massimo una tazzina a colazione, meglio se biologico – in alternativa assumere caffè d'orzo o di cicoria.

- ***È solito bere Alcool?***
- ***Consiglio:*** meglio eliminare, o limitare al massimo l'assunzione.

- ***Assume cibi fritti?***
- ***Consiglio:*** limitarli il più possibile, massimo una volta a settimana, usare olio d'oliva o di semi una sola volta per frittura, meglio a fiamma bassa, senza portarlo a temperature troppo alte, per evitare la formazione di fumi cancerogeni.

- ***Assume panini o hamburger?***
- ***Consiglio:*** eliminare o limitare al massimo.

- ***Assume Carne nella sua dieta?***
- ***Consiglio:*** se possibile meglio essere prettamente vegetariani, o sostituire la carne con il pesce, altrimenti prediligere le carni bianche a quelle rosse, meglio se locali o derivate da allevamento con metodo biologico.

- ***Assume Pesce nella sua dieta?***
- ***Consiglio:*** prediligere sempre il pesce azzurro, meglio se fresco, ai crostacei e molluschi.

- *Assume alimenti con additivi o conservanti, cibi in scatola, o cibi precotti?*
- *Consiglio: eliminare, prediligere cibi freschi e di stagione.*

- *Assume Pane e prodotti da forno nella sua dieta?*
- *Consiglio: prediligere sempre prodotti integrali a base di grano Senatore Cappelli, farro o grano saraceno.*

- *Assume Riso nella sua dieta?*
- *Coniglio: prediligere quello integrale biologico.*

- *Assume la Pasta nella sua dieta?*
- *Consiglio: prediligere quella integrale biologica, fresca o di semola di grano duro, Senatore Cappelli, farro, grano saraceno.*

- *Assume Cereali nella sua dieta?*
- *Consiglio: prediligere quelli integrali e biologici.*

- *Assume Legumi nella sua dieta?*
- *Consiglio: prediligere quelli freschi o secchi, a quelli in scatola.*

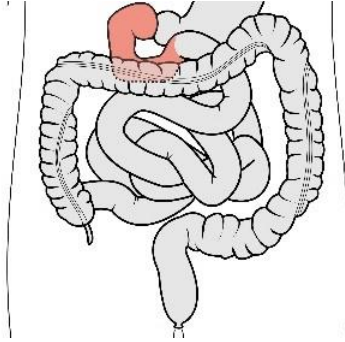
- *Beve il Latte?*
- *Consiglio: prediligere quello fresco a quello parzialmente scremato, o a lunga conservazione, meglio comunque i latti vegetali, che quelli animali, questi ultimi vanno assunti con moderazione, e non tutti i giorni.*

- *Assume Latticini nella sua dieta?*
- *Consiglio: prediligere quelli freschi, non troppo stagionati, né troppo trattati dall'industria, e scartare i formaggi fusi, si invece allo Yogurt naturale, da assumere spesso, (ma non tutti i giorni), è molto utile per i fermenti lattici vivi che contiene, preziosi per il nostro intestino e il sistema immunitario.*
- *Quanta Acqua beve al giorno?*
- *Consiglio: 1lt e mezzo – 2 litri al giorno in base all'età e allo stile di vita, meglio l'acqua minerale naturale, da prediligere al posto di quella gassata, e berla in contenitori di vetro (no plastica) a temperatura ambiente.*
- *Beve succhi di frutta e altre bevande zuccherate?*
- *Consiglio: prediligere centrifugati, estratti o frullati di frutta e verdura freschi, piuttosto che quelli industriali.*
- *Assume Frutta fresca nella sua dieta?*
- *Consiglio: prediligere quella biologica di stagione, possibilmente di provenienza italiana.*
- *Assume Frutta secca nella sua dieta?*
- *Consiglio: meglio acquistarla con il guscio e di stagione, di provenienza italiana, da consumarsi quotidianamente se si è in salute, senza eccedere nella quantità.*
- *Assume Verdura cruda nella sua dieta?*
- *Consiglio: prediligere quella di stagione, di tanti colori.*

- *Assume Verdura cotta?*
 - *Consiglio: prediligere quella di stagione, cuocendola possibilmente a fuoco lento, o a vapore — per cuocere utilizzare l'acqua minerale o quella di sorgente, in alternativa va bene quella del lavandino, purché filtrata con una caraffa, o un purificatore d'acqua.*
 - *Assume Uova nella sua dieta?*
 - *Consiglio: prediligere le uova biologiche, massimo 3 a settimana per chi è in salute.*
 - *Alimenti da cui si sente dipendente:*
-
-

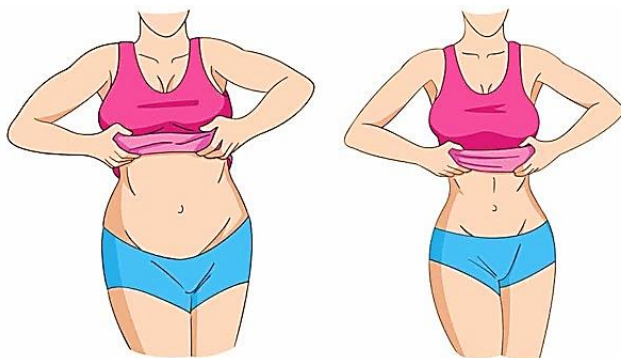
- *Mangia troppo velocemente?*
 - *Consiglio: Per ottenere il massimo dal cibo che ingeriamo, quindi nella sua assunzione e assimilazione, dobbiamo imparare a masticare lentamente, rendendo il cibo liquido in bocca, prima di deglutirlo.*
 - *Cos'altro vuole dire sulla sua alimentazione che pensa possa essere importante sapere?*
-
-
-
-
-
-
-

Evacuazione intestinale



- *In caso di stitichezza: se si presenta stipsi, vanno aumentate le fibre, l'apporto idrico, l'attività fisica, o si possono consigliare fermenti lattici, Yogurt, Frullati di frutta e verdura, Magnesio Cloruro, vit. C, Aloe vera (chiedere sempre il parere al proprio medico).*
- *In caso di stitichezza alternata e diarrea: meglio conosciuta come irregolarità intestinale, consigliare Fermenti lattici, (chiedere sempre il parere al proprio medico, e di valutare l'esistenza di eventuali intolleranze alimentari).*

Consigli sul Peso-Forma



- **Meglio la "Qualità" del cibo che la "Quantità"** (prediligere il biologico o prodotti locali).
- **Mangiare lentamente**, rendendo il cibo liquido in bocca, questo aumenta grazie all'ormone della sazietà, la sensazione di sentirsi sazi più facilmente.
- **Bere molta acqua** a piccoli sorsi (almeno da 1/5 a 2 lt al giorno), poiché una piccola percentuale di sovrappeso è in realtà "ritenzione idrica" (l'abitudine di bere 2 bicchieri d'acqua mezz'ora prima dei 3 pasti principali, sazia e diminuisce la fame nervosa).
- **Prediligere cibi integrali** piuttosto che raffinati (i quali aiutano l'evacuazione intestinale), alcuni chili di troppo sono in realtà un accumulo di feci.
- **Praticare attività fisica quotidianamente**, il movimento attiva l'ormone sciogli\grasso, e ci aiuta a bruciare calorie, oltre che ad eliminare le tossine, ad aumentare

l'apporto d'ossigeno ai tessuti, e ad eliminare i liquidi in eccesso.

- ***Evitare lo stress**, il quale crea squilibrio, e quindi: o ci fa ingrassare, o ci fa deperire, praticare attività ludiche, svagarsi, usare tecniche di rilassamento (massaggi, passeggiate, musica, danza) e in generale praticare l'allegria.*
- ***Prediligere alimenti poco calorici** se si fa una vita sedentaria (come frutta e verdura di stagione).*
- ***Aiutarsi con integratori Alimentari Naturali** o cibi che favoriscono il metabolismo dei lipidi (ananas, agrumi, bromelina, alga kelp, carnitina, glucomannano, betulla, zenzero ecc.).*
- ***Praticare un semi-digiuno** saltando 3 cene a settimana, e sostituendoli con un'abbondante tazza di tisana depurativa o drenante.*

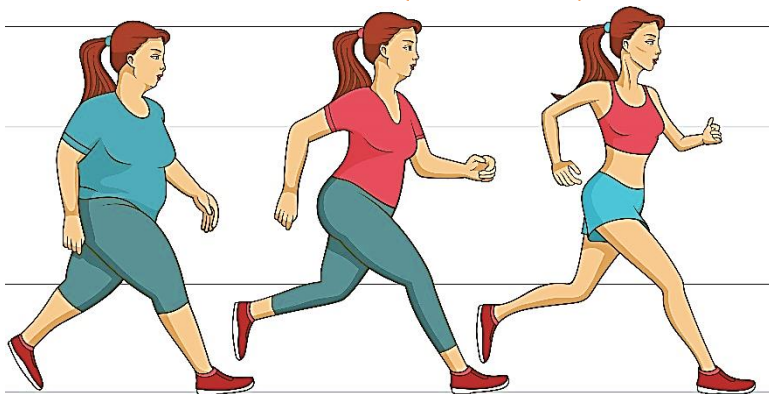
(Chiedi un parere al tuo medico o dietologo di fiducia).

TABELLA ORARIO ALIMENTI (PER PESO FORMA)

ORE	VERDURE (Insalate, spinaci, pomodori, carote, zucchine, ecc.)	PROTEINE (Carni bianche e Pesce)	FRUTTA (Mele, pere, kiwi, fragole, ciliegie, banane, ecc.)	PROTEINE (Carni rosse, uova, formaggi, affettati).	CARBOIDRATI (Pasta, riso, pane, patate, legumi, cereali, dolci ecc.).	ORE
6:00						6:00
7:00						7:00
8:00						8:00
9:00						9:00
10:00						10:00
11:00						11:00
12:00						12:00
13:00						13:00
14:00						14:00
15:00						15:00
16:00						16:00
17:00						17:00
18:00						18:00
19:00						19:00
20:00						20:00
21:00						21:00
22:00						22:00
23:00						23:00
24:00						24:00

In questa Tabella a fascia oraria sono sottolineati in verde i gruppi alimentari che si possono assumere in certi orari del giorno senza ingrassare o appesantire l'organismo, e in rosso quelli da evitare.

Il controllo del peso corporeo



Il nostro peso corporeo rappresenta l'espressione tangibile del "bilancio energetico" tra entrate e le uscite caloriche.

L'energia viene introdotta con gli alimenti ed è utilizzata dal corpo, sia durante il riposo (per mantenere in funzione i suoi organi, quali cervello, polmoni, cuore, ecc.), sia durante l'attività fisica (per far funzionare i muscoli).

Se si introduce più energia di quanta se ne consuma, l'eccesso si accumula nel corpo sotto forma di grasso, determinando un aumento di peso oltre la norma, sia nell'adulto che nel bambino.

Se invece si introduce meno energia di quanta se ne consuma, il corpo utilizza le sue riserve di grasso per far fronte alle richieste energetiche.

Composizione corporea

Mediamente il peso del corpo di un uomo adulto è costituito per l'80-85% da massa magra (liquidi corporei, muscoli, scheletro, visceri, ecc.), e per il 15-20% da massa grassa (tessuto adiposo).

Nella donna adulta la percentuale di massa grassa è del 20-30%.

I bambini, rispetto all'adulto, hanno una maggiore percentuale di acqua, e una minore percentuale di grasso (in sede prevalentemente sottocutanea).

* * *

Ognuno ha il suo Metabolismo

Nel metabolismo la variabilità individuale è tale, che l'utilizzazione dell'energia cambia notevolmente fra una persona e l'altra, cioè, pur introducendo la stessa quantità di energia con la dieta, e avendo uno stile di vita simile, una persona può tendere ad ingrassare di più rispetto a un'altra.

Questo è dovuto a molti fattori, ormonali e non, ma comunque l'aumento di peso (grasso) è solo il risultato di un eccesso di energia introdotto rispetto alle reali necessità.

Chi sa di appartenere a questa categoria di persone, deve quindi prestare molta più attenzione all'alimentazione, e svolgere più attività fisica.

Il peso e la Salute

Quantità eccessive di grasso corporeo costituiscono un pericolo per la salute, soprattutto per il rischio d'insorgenza di alcune malattie (quali la cardiopatia coronarica, il diabete, l'ipertensione, e alcuni tipi di cancro), l'insufficienza respiratoria (apnee notturne), e delle conseguenze "meccaniche" provocate dal sovraccarico sulle articolazioni (colonna vertebrale, ginocchia, anche, ecc).

**Tanto maggiore è l'eccesso di peso dovuto
al grasso, tanto maggiore è il rischio.**

Esistono inoltre alcuni tipi di distribuzione del grasso corporeo (sul tronco: tipico dell'uomo e della donna dopo la menopausa), in cui il rischio per la salute, a parità di eccesso di peso, è superiore che per altri (sui fianchi e sulle cosce: tipico delle donne in età fertile).

È quindi necessario che le persone con tale profilo corporeo a rischio sorvegliino con maggiore attenzione il proprio peso.

L'eccesso di grasso corporeo può essere di vario grado, quello più lieve viene classificato come sovrappeso, seguono l'obesità moderata, e l'obesità grave.

Il rischio per la salute diviene più concreto nella categoria dell'obesità moderata, e cresce sensibilmente con l'aumentare del peso.

Problema inverso all'obesità, ma altrettanto grave, anche se meno diffuso, è quello della magrezza.

Oggi un numero crescente di adolescenti e di giovani è incitato dai moderni modelli estetici proposti dai mass media a ridurre il peso a valori così bassi, da non essere più compatibili con un buono stato di salute.

Difatti, quando le riserve di grasso sono eccessivamente ridotte, e non si introduce sufficiente energia con il cibo, il corpo, per far fronte alle richieste energetiche, è obbligato a intaccare i propri muscoli e organi interni.

Pertanto, molte funzioni metaboliche ed endocrine vengono compromesse: diminuisce la resistenza alle malattie infettive; si indeboliscono le ossa; si può alterare la regolarità del ciclo mestruale.

Anche le facoltà mentali, l'umore, e le capacità di relazioni interpersonali sono compromesse e, nei casi più gravi, può sopravvenire la morte; la magrezza patologica va quindi prevenuta e combattuta.

Come per l'obesità, anche per la magrezza si distinguono vari gradi: il più leggero è classificato come sottopeso, seguono la magrezza moderata, e la magrezza grave.

** * **

Come mantenere il peso nella norma

L'attenzione al peso va posta sin dall'infanzia, perché il bambino obeso ha molte probabilità di essere obeso anche da adulto.

La correzione del peso deve però essere eseguita con cautela, senza restrizioni alimentari brusche e troppo severe, le quali potrebbero compromettere la crescita del bambino.

Un peso stabile, che rientri nei limiti della norma, contribuisce quindi a far vivere meglio e più a lungo.

Riportare il peso entro valori normali, richiede una disciplina rigorosa e continuativa dato che il ritorno al peso sbagliato è frequente, ciò vale sia per l'obesità che per la magrezza; è preferibile quindi mantenere il proprio peso nella norma piuttosto che dover correre a trattamenti correttivi.

La preoccupante diffusione del sovrappeso e in generale dell'obesità nella nostra società moderna, è in parte attribuibile al fatto che la vita moderna promuove stili di vita estremamente sedentari, con livelli assai ridotti di attività fisica.

Passare molte ore stando seduti (durante il lavoro, o nel tempo libero), predispone all'obesità.

Ad esempio, in Italia la maggioranza dei bambini è ormai molto sedentaria, trascorre mediamente, già all'età di 6 anni, oltre due ore al giorno di fronte alla televisione, pratica giochi passivi, e trascura quei giochi all'aperto che sono fisicamente più impegnativi.

Solo una piccola parte dei bambini e dei ragazzi pratica regolarmente attività sportiva, non stupisce, quindi, che quote crescenti della popolazione infantile italiana siano in sovrappeso, o peggio obese.

Valori troppo bassi di dispendio energetico rendono difficile mantenere l'equilibrio tra entrate e uscite caloriche, di conseguenza, il raggiungimento di un peso corporeo corretto va ottenuto sia attraverso una vita fisicamente più attiva (ossia un aumento delle uscite di energia), sia attraverso il controllo dell'alimentazione, (ossia un'equilibrata riduzione delle entrate caloriche).

Una riduzione che non deve però essere spinta oltre determinati livelli, poiché deve essere comunque garantito l'apporto minimo di tutte le sostanze nutritive indispensabili.

La sedentarietà abituale, oltre a rappresentare un fattore predisponente all'obesità, coinvolge anche altri aspetti della salute, difatti è ormai dimostrato che uno stile di vita poco attivo rappresenta un fattore di rischio per la cardiopatia coronarica, il diabete, e il tumore del colon.

Per contro, un livello medio/alto di attività fisica, è lo strumento migliore per prevenire queste malattie, e anche l'ipertensione e l'osteoporosi senile.

I bambini che si mantengono attivi durante tutto il periodo della crescita, avranno, da adulti, uno scheletro più robusto e, da anziani, saranno più difficilmente soggetti a fratture osteoporotiche.

Il mantenimento di una vita fisicamente attiva, anche in tarda età, è importante, sia per ridurre e ritardare l'atrofia delle masse muscolari ed ossee, sia per aumentare i fabbisogni energetici, così da permettere anche un'alimentazione più abbondante.

In tal modo si creano le giuste condizioni per soddisfare i fabbisogni di vitamine, minerali e altri nutrienti essenziali.

Per stile di vita fisicamente attivo, idoneo a prevenire l'obesità e gli altri rischi per la salute, si deve intendere innanzitutto un tipo di comportamento che dia la preferenza, nell'espletamento delle attività quotidiane, all'uso dei propri muscoli, piuttosto che all'uso di macchine.

Ad esempio, ogni qual volta è possibile, camminare invece di usare l'auto, salire e scendere le scale piuttosto che servirsi dell'ascensore, e così via.

A completamento di tutto ciò, un adulto sano può aggiungere, quattro o cinque volte la settimana, un'attività fisica di almeno venti minuti, di intensità sufficiente a provocare una evidente sudorazione.

Questa attività deve rientrare nelle normali abitudini, e rappresentare un'esigenza al pari dell'igiene della persona.

Mantenere il peso nella norma è più facile con uno stile di vita fisicamente attivo, e con il contemporaneo rispetto di semplici regole di comportamento alimentare.

Esse consistono soprattutto nella scelta preferenziale di alimenti poveri di grassi, e ad alto valore nutrizionale, come cereali, ortaggi e frutta: ossia relativamente poche calorie, grande volume, buon potere saziante e ottimo contenuto in sostanze nutritive.

Un uso abbondante di questi prodotti vegetali nell'alimentazione, non solo aiuta a mantenere l'equilibrio energetico,

ma apporta anche vitamine, minerali, fibra ed altri componenti utili a prevenire tumori, malattie cardiovascolari e altre malattie invalidanti.

Integrazione Alimentare



Esiste in commercio una grande varietà di prodotti usati come integratori nutrizionali, ma il più delle volte, questi prodotti non hanno un'efficacia e una sicurezza dimostrate, o dimostrabili, e spesso sono efficaci solo perché contengono sostanze e principi attivi noti per la loro attività farmacologica.

È convinzione diffusa che ciò che è contenuto nelle erbe, nei prodotti vegetali, e in generale in tutta la vasta gamma dei prodotti erboristici, sia costituito da sostanze naturali, e quindi benefiche, o quanto meno innocue.

Questa convinzione andrebbe sfatata, infatti, il loro uso in alcuni casi può rivelarsi addirittura poco sicuro, esistono casi di cronaca che rimandano ad avvelenamenti con prodotti a base di erbe.

In commercio esiste una "vasta gamma" di prodotti molto pubblicizzati, ma di dubbia efficacia e sicurezza per i seguenti motivi:

- basi scientifiche inaffidabili;*
- dichiarazioni di efficacia false;*
- valore aggiunto con promesse di altri servizi (diete personalizzate, programmi di fitness, ecc.).*

Probabilmente, sarebbe necessaria una legge molto più severa sulla commercializzazione degli integratori alimentari e dei supplementi nutrizionali, infatti, mentre un farmaco necessita di un lungo iter di sperimentazioni prima della messa in commercio, e sempre corredato da un'etichetta che ne dimostri l'efficacia, la sicurezza d'utilizzo e la composizione, ciò non accade per integratori e prodotti correlati.

Per questo motivo, tali prodotti, sovente sono stati responsabili di danni a persone, sia economici che fisici.

È ormai risaputo come un'enorme quantità di integratori e supplementi nutrizionali sia offerta ai praticanti delle attività sportive, soprattutto ai dilettanti, al fine di migliorare la prestazione.

Gran parte di questi prodotti è venduta liberamente, e le affermazioni con cui sono pubblicizzate, e cioè relative alla loro efficacia, sono prive di qualsiasi prova scientifica.

Alcuni tra i prodotti che attualmente si trovano in commercio sono: ginseng, guaranà, pappa reale, polline d'api, miele, acido, oltre a un'ampia varietà di vitamine e minerali (boro, vanadio, zinco, magnesio, manganese, calcio e ferro).

Ultimamente, è frequente trovare in commercio semi di cola, foglie di coca (decocainizzate), e molti prodotti erboristici cosiddetti "da banco".

Tra queste sostanze, nessuna apporta un reale beneficio a soggetti sani che seguono una dieta normale ed equilibrata, anzi, alcune di queste sostanze possono addirittura essere dannose, soprattutto se utilizzate in quantità elevate.

Spesso, quando si riscontra un effetto benefico a seguito del loro utilizzo, questo è dovuto, in realtà, alla presenza di sostanze illegali, come ad esempio l'efedrina e i suoi derivati, che spesso si ritrovano in composti a base di erbe.

In modo analogo, alcuni prodotti reclamizzati come "fornitori di energia", in realtà contengono dosi massicce di caffeina, che potrebbero causare addirittura la squalifica nelle competizioni agonistiche.

Nella maggior parte dei casi, la sana e corretta alimentazione dovrebbe essere sufficiente per dare i massimi benefici, e i migliori risultati nella pratica motoria o sportiva amatoriale.

In rari casi, è consigliabile ricorrere all'integrazione nutrizionale, e quindi all'utilizzo di tutta la vasta gamma di prodotti di integrazione alimentare.

In alcuni casi, tali prodotti possono realmente apportare un miglioramento delle condizioni fisiche, e più in generale, un miglioramento dello stato di benessere personale.

In particolare, può essere auspicabile il ricorso agli integratori idrico-salini in caso di intensa sudorazione; alcuni prodotti, come i supplementi a base di sali minerali e carboidrati in soluzione acquosa (le cosiddette "bevande sportive") possono essere di reale aiuto a questo scopo.

I risultati contrastanti ottenuti dalle ricerche scientifiche in questo settore, pongono però ancora svariati interrogativi, lasciando così aperta la questione "integratori".

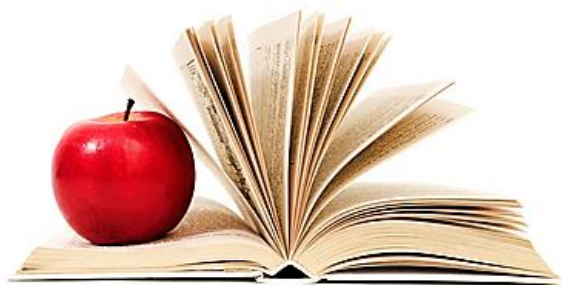
Molti nutrienti possono essere riconosciuti come sostanze ergogeniche: proteine, acidi grassi essenziali, minerali e vitamine; tutte queste sostanze, infatti, sono indispensabili per il mantenimento di un buono stato di salute, e per mantenere le normali funzioni biochimiche e fisiologiche, tuttavia non è stato dimostrato che la supplementazione al di sopra dei livelli richiesti per il mantenimento di un buono stato fisiologico, comporti un miglioramento della prestazione nell'esercizio fisico e nella pratica sportiva.

È un campo, questo degli integratori, in cui è attualmente difficile fare ordine viste le numerose sfumature, e le incertezze a livello scientifico.

Ogni giorno vengono proposti nuovi prodotti sul mercato, anche se il Ministero della Salute ha fornito alcune linee guida sulla commercializzazione e l'uso di integratori per l'attività sportiva, la questione rimane ancora molto aperta.

Pertanto il consiglio finale è: fate attenzione, fate ricerche, valutate insieme al vostro medico se è realmente necessario assumere integratori, o è meglio non assumerne.

Indicazioni preliminari per una Corretta Alimentazione

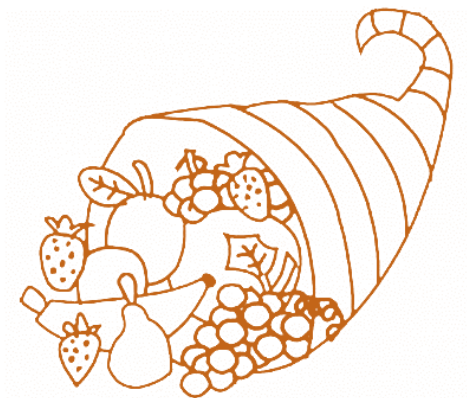


- I pasti devono essere vari e completi, includendo: carboidrati, proteine (soprattutto legumi, frutta secca, formaggi, e sono in seconda scelta il pesce, le carni, e le uova), i grassi (soprattutto olio extravergine d'oliva), vitamine e sali minerali (verdure e frutta di stagione).
- La masticazione è molto importante, occorre masticare a lungo, poiché la digestione inizia proprio in bocca.
- È consigliabile mangiare in un clima sereno e rilassato, poiché lo stress ostacola i processi digestivi.
- La colazione deve essere non tanto abbondante in quantità, quanto piuttosto ricca di nutrienti (non è indispensabile bere il latte, meglio berlo moderatamente e solo se ben tollerato, meglio sostituirlo con i latti vegetali), a pranzo il pasto deve essere più abbondante, a cena va benissimo un pasto leggero, magari ricco di verdure.

- *Gli alimenti di origine vegetale vanno preferiti a quelli di origine animale, sarebbe meglio limitare a 4 pasti a settimana il consumo di carne e derivati, aumentando il consumo di legumi (fra le carni, privilegiare quelle bianche o meglio ancora il pesce).*
- *Meglio consumare i formaggi e i latticini al massimo 3 volte a settimana, prediligendo quelli freschi, a quelli stagionati; da evitare i formaggi contenenti sali fondenti (presenti solitamente in formaggini e formaggi cremosi), si invece al Grana o al Parmigiano.*
- *Mangiare (moderatamente, in quanto calorica) la frutta secca: qualche noce e mandorla al giorno sono utilissime alla Salute, per la loro ricchezza in sali minerali, acidi grassi essenziali e proteine.*
- *Consumare 2-3 uova alla settimana, alla coque, o in camicia, per approfittare al meglio delle loro qualità nutritive.*
- *Meglio bere moderatamente, e lentamente, durante i pasti (in una giornata intera si dovrebbe bere almeno 1/5 – 2 lt d'acqua naturale in bottiglie di vetro e a temperatura ambiente; evitare quella gassata, nociva perché sottrae calcio alle ossa per il suo pH acido).*
- *Evitare i dolci a fine pasto, perché provocano gonfiore di stomaco: meglio consumarli a stomaco vuoto (4 ore dopo un pasto solido), ma solo se fatti a casa con ingredienti naturali.*

- *Limitate al massimo o eliminare il consumo di zucchero e sale raffinati, caffè, tè, cacao, spezie, cibi piccanti, alcolici, superalcolici, le bibite zuccherate e gassate, e i dolcificanti non naturali.*
- *Mangiare cibi naturali e non quelli raffinati (meglio integrali e biologici), quindi meglio i cibi con meno trasformazioni tecnologiche; evitate i cibi in scatola, i cibi con conservanti, i fritti, cucinando in modo semplice (a vapore è sempre meglio che per ebollizione).*
- *Se si desidera perdere/aumentare peso: meglio farlo ad un ritmo di 2 kg/mese (1 kg ogni 2 settimane) chiedi al tuo dietologo di fiducia.*
- *Evitare le diete temporanee, in grado di far perdere molti chili in poco tempo, occorre piuttosto acquisire gradualmente un'educazione alimentare corretta.*
- *In condizione di stress e riabilitazione fisica, aumentare il fabbisogno vitaminico (di circa il doppio) per l'aumentata attività metabolica.*
- *Occorre quindi un'alimentazione ricca di frutta, verdura, il discorso vale anche durante gravidanza e allattamento.*
- *Per lo smaltimento del cibo, è necessaria inoltre una corretta attività fisica, ma anche un sano riposo.*

Requisiti per una Dieta Sana



- *Riduzione dei prodotti animali (la carne e il pesce possono essere ridotti all'osso), uova, latte e formaggi però, non possono essere eliminati, purché siano sempre di prima qualità, essi devono infatti costituire il nostro necessario sostentamento proteico.*
- *Eliminazione drastica dei grassi animali come: il lardo, il bacon ecc., con un'eccezione ogni tanto per il burro crudo di prima qualità, da eliminare invece i grassi vegetali sofisticati come la margarina.*
- *Sostituzione dei cereali raffinati con cereali integrali e naturali.*
- *Riduzione fino all'eliminazione completa delle bevande gassate, fermentate e dell'alcool.*

- *Abolizione del sale bianco raffinato, da sostituire con quello marino integrale, miscelandolo con quello rosa dell'Himalaya, entrambi infatti sono ricchi di molti sali minerali e microelementi essenziali.*
- *Abolizione, o riduzione dello zucchero bianco raffinato, nonché dei suoi derivati, da sostituire con zucchero di canna integrale, o ancora meglio con miele grezzo.*
- *Consumare regolarmente legumi, sia quelli secchi, che quelli freschi, la porzione settimanale dei legumi però è più piccola di quella dei cereali.*
- *Abituarsi a non bere troppa acqua durante i pasti (se si ha sete è perché nella nostra dieta non ci sono vegetali crudi in misura sufficiente), al massimo si può bere mezzo bicchiere d'acqua, dopo la digestione si può bere quanto si vuole.*
- *Condire le pietanze con moderazione e usando sempre aromi vegetali.*
- *Variare spesso il menù è importante, per sperimentare sempre nuove pietanze, la monotonia del cibo infatti, può agire come depressivo, oltre ad essere dannosa per la Salute.*
- *Mangiare come facevano gli antichi, e cioè spesso ma poco: massimo 3 pasti + 2 spuntini al giorno.*
- *Mangiare lentamente perché la prima digestione si fa in bocca, inoltre il mangiare piano impedisce di mangiare troppo (perché sazia prima), del resto certa*

fame "patologica" tanto comune oggi giorno tra la gente, non è soltanto una forma "compensativa di stress e frustrazioni", ma in realtà è addirittura una forma di repressione della libido, ed è causa anche delle oggettive carenze nutritive della nostra società moderna; infatti, il sovraccarico di cibo da digerire per il nostro corpo, è un grosso onere, e un eccessivo spreco di.

- *Non è la quantità che nutre, ma la qualità.*
- *Non mangiare con la televisione accesa, e quando il tempo lo permette, pranzate all'aperto (l'aria, la luce, l'ossigeno, sono fattori che agiscono in modo benefico sull'attività gastrica).*
- *Cucinare utilizzando stoviglie in terracotta di buona qualità (queste hanno infatti il pregio di essere fatte d'argilla pura, una sostanza naturale adatta al contatto col cibo, e ideale per conservare il calore per molto tempo, e quindi risparmiare anche su gas e legna); con il coccio, infatti, si può cuocere anche a fuoco bassissimo, ma attenzione, perché il coccio è fragilissimo e basta un urto per romperlo); esistono anche pentole di ghisa porcellanata, scartare quelle d'alluminio perché tossiche, meglio a questo punto le pentole in acciaio pesante.*

Masticazione



La prima digestione avviene in bocca, bisogna pertanto masticare lentamente, gustando i cibi fino in fondo, deglutendo quando il cibo è divenuto liquido.

Mangiare lentamente aiuta la digestione e la corretta assimilazione dei nutrienti nell'intestino, risparmiando molte energie messe in atto dall'organismo per sciogliere i bocconi di cibo deglutiti in modo troppo grossolano.

Mangiare lentamente inoltre aiuta a saziarsi prima, evitando quindi l'assunzione di eccessive quantità di cibo non necessarie per il fabbisogno giornaliero, le quali si depositeranno sottoforma di grasso corporeo, e grasso interno (colesterolo cattivo).

Masticare bene aiuta anche la lubrificazione della mandibola, e allena i denti, rafforzandoli.

Attraverso la lingua, i nutrienti del cibo arrivano direttamente nella circolazione sanguigna, e quando ad esempio

abbiamo una carenza di zuccheri, sciogliere in bocca anziché deglutire una caramella o del miele, agisce immediatamente sui livelli glicemici.

Mangiare lentamente inoltre, produce maggiore soddisfazione psicologica di quando mangiamo con fretta, evitando anche di mordersi il palato o la lingua.

La respirazione è molto importante per la corretta deglutizione e digestione degli alimenti, mangiare lentamente, ad esempio respirando correttamente, assumendo una postura corretta e senza distrarsi, (ad esempio guardando la Tv o pensando a problemi irrisolti), ci aiuterà ad ottenere il massimo risultato possibile dall'atto di mangiare.

Mangiare e nutrirsi, deve essere un "Rituale", è importante staccare la spina dai nostri problemi, dedicandoci con amore e tranquillità all'atto che stiamo facendo, senza fretta o eccessivo nervosismo.

Conclusione

Hai appena terminato il Corso Editoriale Livello Base di Alimentazione Naturale, le conoscenze qui contenute sono alla base della Medicina Naturale, e vanno tenute bene a mente, mettendole in pratica prima di tutto su sé stessi, e solo allora, avendole sperimentate sul proprio organismo, proporle anche agli altri.

L'Alimentazione Naturale è uno dei pilastri della Medicina, praticata da tutti i Maestri e da tutti i grandi uomini che hanno cambiato il corso della Storia dell'umanità, volgendo la razza umana verso un futuro di Luce ed Evoluzione.

L'importanza dell'Alimentazione è sempre stato un dato di fatto; purtroppo ai nostri giorni, non ci si interessa più di questa scienza, fondamentale per la nostra Salute; a te sta adesso la capacità di mettere in pratica queste informazioni, e insegnarle agli altri.

Quando si parla di alimentazione, o si vogliono dare consigli ai nostri simili, si tocca spesso un tasto dolente, il quale da sovente fastidio alle persone che ci stanno attorno, perciò il miglior insegnamento è la pratica personale: dare l'Esempio!

Quando l'uomo imparerà ad alimentarsi, avrà fatto un passo importante nella scala evolutiva, poiché in realtà bisogna tornare indietro nel tempo, alimentandosi nel modo più naturale possibile, un po' come facevano i nostri antenati.

Il cibo è una "Medicina potente", la quale può influenzare anche la nostra parte emotiva, proprio grazie alle modifiche biochimiche che avvengono all'interno del nostro organismo.

Mangiare sano e leggero, è la regola fondamentale di chi intraprende un percorso spirituale, di chi studia e necessita di energia e leggerezza allo stesso tempo.

Impara ad alimentarti in modo sano e genuino, seguendo i dettami di Madre Natura, e contribuirai in modo considerevole, al raggiungimento di una buona Salute.

Per concludere, vorrei insegnarti una verità fondamentale della vita: "Tutto è Nutrizione nell'esistenza"; gli esseri si nutrono di altri esseri, è una Legge Cosmica, la cosa importante è seguire le regole di Madre Natura, senza deragliare dai binari che lei ci ha indicato.

"Non di solo pane vive l'uomo" disse il Cristo, riferendosi anche alla Nutrizione, infatti l'uomo si nutre secondo questo ordine specifico per quantità:

- Pensieri.*
- Emozioni, Amore (sentimenti).*
- Aria.*
- Acqua.*
- Luce (raggi ultravioletti).*
- Cibo.*
- Ideali (spiritualità).*
- Fotoni (energia).*

Se ci nutriremo in modo corretto, facendo una selezione di: Pensieri (scegliendo quelli positivi), Emozioni (scegliendo

quelle positive), Aria pura, Acqua pura, Luce solare (e non artificiale), Cibo naturale (e non industriale), aggiungendo l'attività fisica giornaliera, perseguendo i più alti ideali dell'essere umano (spiritualità autentica), otterremo sicuramente una buona Salute e un Benessere psico-fisico duraturo e costante.

Buona salute a tutti.



Ermes

(in arte "Maestro Segreto")



Consulenze Olistiche e Spirituali



Il Maestro Francesco offre a tutti i suoi Allievi e Lettori la possibilità di usufruire di diverse tipologie di Consulenze, al fine di crescita personale:

- Consulenza Olistica del Benessere Naturale (Maturopatia e Salute).*
- Consulenza Olistica del Benessere Spirituale (Life Coaching esistenziale).*

Durata: circa un'ora

Prezzo: 19,99€

Consulenze su appuntamento telefonico

Dal Lunedì al Sabato

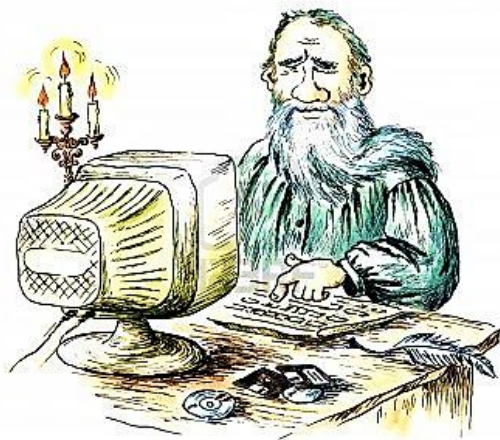
*Dalle ore 9:30 alle 12:00
e dalle 16:00 alle 18:00*

*Per prenotazioni contattare il numero
di Telefono: 333/2828553 tramite
un Messaggio Whatsapp*

Obiettivi raggiungibili attraverso le Consulenze:

- Autostima e sviluppo delle proprie potenzialità;*
- Benessere generale;*
- Raggiungimento di traguardi prefissati;*
- Ricerca della verità;*
- Conoscenza profonda di sé stessi;*
- Stile di vita sano e corretto;*
- Guarigione spirituale;*
- Equilibrio interiore;*
- Domande e Risposte sui principali temi dell'esistenza;*
- Tutoraggio lungo il Cammino Iniziatico e lo studio dei nostri insegnamenti.*

Contatti con la nostra “Scuola di vita”



*Puoi comunicare con la nostra Scuola di vita
tramite questi contatti:*

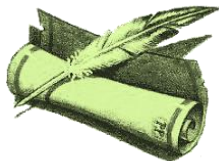
*Tramite Telefono, scrivendo un messaggio
su Whatsapp, al numero: **333/2828553***

*Scrivendo una E-mail all'indirizzo: **fogmc@live.it***

*Il nostro Sito Internet: **www.scuoladivita.info***

*all'interno del quale puoi trovare tutte le informazioni nei minimi dettagli sulla
nostra Scuola di vita, sui nostri Corsi Online, i nostri Libri, Gadgets e i Servizi
di Consulenza Olistica e Spirituale offerti dal Maestro Francesco.*

Richiedi il tuo Attestato



Copia e incolla il seguente Link sul tuo browser per aprire e scaricare il tuo Attestato.

https://f6f5ca98-3f21-46d7-882c-497cb4455c21.file-susr.com/ugd/8a969b_5b09071434e246bc8bd80510dee17c2d.pdf



*Oppure richiedilo in versione cartacea
(in carta pergamena a colori)*

a soli 14,99€ comprese spese di spedizione in tutta Italia.

~ ~ ~

Per richiederlo scrivici all'indirizzo E-mail: fogmc@live.it

*Oppure inviaci un Messaggio su Whatsapp
al numero di Telefono: 333/2828553*

Corso Online di Livello Avanzato



"Consulente Olistico del Benessere Alimentare"

Per coloro che dopo aver letto questo Libro, volessero approfondire gli insegnamenti sul Benessere alimentare 360°, è possibile acquistare il Corso di Livello Avanzato, con il rilascio di 2 Attestati

Nel Corso di Livello Avanzato verranno approfonditi tutti gli argomenti e gli insegnamenti trattati nel seguente Volume, al fine di migliorarne la comprensione e la messa in pratica da parte dell'Allievo.

Gli Attestati rilasciati nel Corso di Livello Avanzato sono validi per la professione di Consulente Alimentare Naturale.

Attestati rilasciati a fine Corso



Collana di Libri Proibiti



Libri sui Segreti della Vita

La Collana di Libri Proibiti nasce allo scopo di diffondere l'Insegnamento Arcano, e cioè quella conoscenza spirituale, filosofica, olistica, esoterica e scientifica ancestrale universale, una scienza primordiale, trasmessa dai primi uomini dell'Era prediluviana, (Atlantide, Lemuria, Iperborea) ai Maestri Illuminati del passato.

Da questa scienza spirituale ed esoterica, hanno attinto, direttamente o indirettamente per osmosi, tutte le principali scuole spirituali e di pensiero della razza umana, da essa derivano in modo particolare le tradizioni esoteriche ancestrali, in Oriente l'Induismo Esoterico (la Via Yogica), e successivamente il Buddismo Esoterico (la tradizione ascetica Tibetana); in Occidente invece, abbiamo tracce dell'Insegnamento Arcano nell'Ermetismo, di derivazione Egizia e Greco/Ellenistica, e nell'Alchimia.

Da queste branche dello scibile esoterico nascono successivamente tutte le moderne scuole iniziatiche dell'umanità: Sufismo, Cabala, Teosofia, Templarismo, Rosacrocianesimo, Massoneria, Martinismo, ecc.

Non troverete riferimenti sull'Insegnamento Arcano in nessun libro di storia ufficiale, infatti, tale scienza iniziatica è

stata da sempre combattuta e perseguitata con ogni mezzo possibile, da parte delle élite del potere costituito, sia politico che religioso, tali frange di potere occulto, hanno tentato con ogni mezzo a loro disposizione di cancellarne la memoria, distruggendo ogni traccia dell'Insegnamento Arcano, in modo particolare, tramite censura, ma soprattutto attraverso i roghi delle antiche biblioteche (come ad esempio quello che colpì la Biblioteca di Alessandria d'Egitto, la più grande del mondo antico).

I Maestri Arcani sono i Depositari dell'Insegnamento Arcano, si pensa che in Tibet sia rimasto nascosto un testo antichissimo, denominato "il Manoscritto", e che i Maestri Arcani tibetani ne siano i custodi.

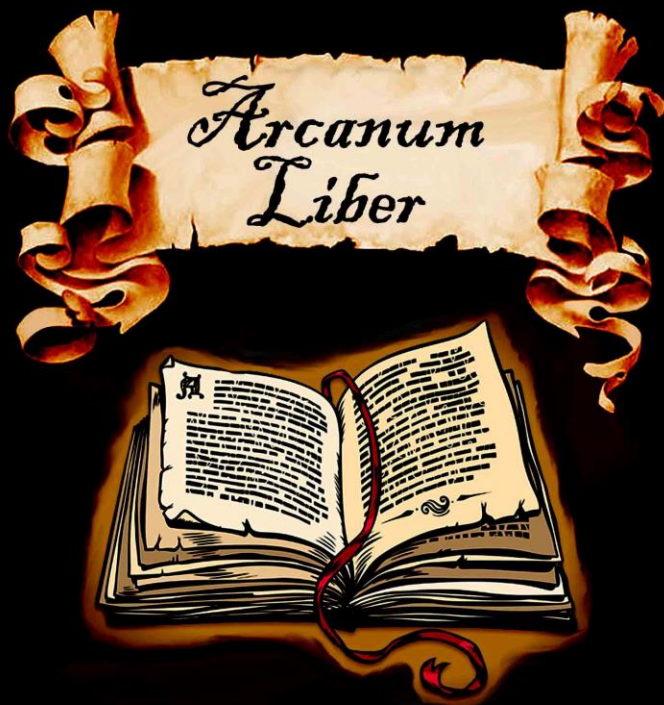
Molti Maestri, antichi e moderni, provenienti da tutto il mondo, sono andati alla ricerca di questo famoso Manoscritto, qualcuno di essi sostiene di averlo visto, e pochi altri di averne potuto leggere qualche pagina; grazie a questi avventurieri, ci sono pervenuti tutti i principali insegnamenti spirituali, e in modo particolare quelli esoterici, oggi in nostro possesso, alcuni uomini venuti a conoscenza degli "Aforismi" del Manoscritto, che hanno letto in Tibet, hanno purtroppo contaminato la purezza dell'Insegnamento Arcano Ancestrale, usando le conoscenze acquisite per scopi poco nobili, o per fondare organizzazioni, religioni e sette.

Ma nonostante l'Insegnamento Arcano sembra sia stato corrotto o contaminato da uomini egoisti, un piccolo resto di Maestri si è dedicato a ricercarne gli insegnamenti più puri e scevri da contaminazioni successive, o da superstizioni,

che ne denaturassero il significato scientifico e spirituale originale.

Tra questi Maestri citiamo i Cavalieri Custodi della Saggezza Ancestrale Universale, fondati nel 2012 dal Maestro Ermes (l'ultimo Maestro Arcano Italiano rimasto in vita) e attualmente guidati dal suo Discepolo prediletto, il Maestro Francesco Antonio Riggio (conosciuto con lo pseudonimo di: "Maestro dei senza Maestro"), e attuale Sorvegliante dell'Ordine, futuro successore del Maestro Arcano Ermes, nonché fondatore e titolare della Scuola di Saggezza Universale: www.scuoladivita.info

La Collana di Libri Proibiti è il tentativo dei Maestri Cavalieri di recuperare i pezzi perduti dell'Insegnamento Arcano, al fine di ricomporre il "Puzzle" andato perduto, ricercando le "Perle di Saggezza Universale" sparse nelle religioni e filosofie di tutto il mondo, setacciandole attraverso 8 filtri, infatti, secondo questo metodo di ricerca, per poter trovare una porzione dell'Insegnamento Arcano, i Maestri devono setacciare un insegnamento spirituale, filosofico, olistico ed esoterico, verificando che esso sia: Vero, Bello, Buono, Sano, Utile, Etico, Razionale e Funzionale, per poterlo annoverare nel "Corpus" dei loro insegnamenti.



Insegnamenti segreti tramandati dagli Iniziati
Cavalieri Custodi della Saggezza



Collana
"Libri Proibiti"



Compreso nel Libro, è previsto un "Attestato Onorificenza", scaricabile gratuitamente; al seguente Libro può seguire (a discrezione del Lettore e Allievo), un Corso Online di Livello Avanzato, acquistabile a parte sul sito internet della "Scuola di Saggezza Universale": www.scuoladivita.info il quale prevede il rilascio di altri 2 Attestati di partecipazione.

Arcanum Liber

Un Libro straordinario, rivoluzionario, e al contempo rivelatore poiché, tra i molti argomenti trattati, rivela il funzionamento occulto del Sistema di Controllo Sociale e i principali metodi di manipolazione di massa.

Il Libro che il tuo partito politico e la tua religione probabilmente non vorrebbero che tu possedessi, o che leggesti mai...

Uno dei libri più affascinanti e coinvolgenti della nostra era, all'interno del quale vengono rivelati tutti i principali insegnamenti di vita: filosofici, mistici, esoterici e spirituali, rimasti celati alle masse per millenni, custoditi e tramandati segretamente dai più importanti Iniziati di ogni tempo.

Questo è un "Libro Vivente", un vero "Libro Magico", in esso è condensata tutta l'energia della Saggezza Ancestrale Universale, esso, come un vero "Oracolo", parlerà al tuo cuore, risponderà alle molte tue domande sui principali temi dell'esistenza, illuminerà la tua mente come un "Faro di Luce", mostrandoti tutte le tue zone d'ombra, e disintegrando ogni tua fallace superstizione, menzogna e utopia, che ti hanno insegnato al fine di renderti debole, manipolabile e gestibile dal potere.

Questo importantissimo Libro, ti rivelerà i metodi con i quali i potenti di questo mondo ti hanno volutamente mantenuto nell'ignoranza, nella paura, nel senso di colpa, e schiavo del tuo Ego.

Questo Volume rappresenta il "Tesoro dei Tesori", il "Sancta Sanctorum" di tutti gli insegnamenti tramandati dai grandi maestri del passato, in esso infatti è condensata tutta quella "Sapienza Eterna", conosciuta come "Tradizione Esoterica e Spirituale Primordiale", nonché quei valori etici, i quali rappresentano il più importante "Patrimonio della Razza umana".

In questo Libro straordinario è condensato tutto l'insegnamento esoterico del Cammino Iniziatico del "Cavaliere Custodi della Saggezza Ancestrale Universale", trasmessi dal Maestro Ermete (il Maestro Segreto) al Maestro Francesco Antonio Riggio (il Maestro dei senza Maestro).

Francesco Antonio Riggio

Sinossi Arcanum Liber

Un Libro straordinario, rivoluzionario, e al contempo rivelatore poiché, tra i molti argomenti trattati, rivela il funzionamento occulto del Sistema di Controllo Sociale e i principali metodi di manipolazione di massa.

Il Libro che il tuo partito politico e la tua religione probabilmente non vorrebbero che tu possedessi, o che leggessi mai...

Uno dei libri più affascinanti e coinvolgenti della nostra era, all'interno del quale vengono rivelati tutti i principali insegnamenti di vita: filosofici, mistici, esoterici e spirituali, rimasti celati alle masse per millenni, custoditi e tramandati segretamente dai più importanti Iniziati di ogni tempo.

Questo è un "Libro Vivente", un vero "Libro Magico", in esso è condensata tutta l'energia della Saggezza Ancestrale Universale, esso, come un vero "Oracolo", parlerà al tuo cuore, risponderà alle molte tue domande sui principali temi dell'esistenza, illuminerà la tua mente come un "Faro di Luce", mostrandoti tutte le tue zone d'ombra, e disintegrando ogni tua fallace superstizione, menzogna e utopia, che ti hanno insegnato al fine di renderti debole, manipolabile e gestibile dal potere.

Questo importantissimo Libro, ti rivelerà i metodi con i quali i potenti di questo mondo ti hanno volutamente mantenuto nell'ignoranza, nella paura, nel senso di colpa, e schiavo del tuo Ego.

Questo Volume rappresenta il "Tesoro dei Tesori", il "Sancta Sanctorum" di tutti gli insegnamenti tramandati dai grandi maestri del passato, in esso infatti è condensata tutta quella "Sapienza Eterna", conosciuta come "Tradizione Esoterica e Spirituale Primordiale", nonché quei valori etici, i quali rappresentano il più importante "Patrimonio della Razza umana".

In questo Libro straordinario è condensato tutto l'insegnamento esoterico del Cammino Iniziatico del "Cavalieri Custodi della Saggezza Ancestrale Universale", trasmessi dal Maestro Ermes (Il Maestro Segreto) al Maestro Francesco Antonio Riggio (il Maestro dei senza Maestro).

All'interno di questo avvincente Volume vi sono racchiusi gli insegnamenti più importanti dei 4 Gradi e Livelli di consapevolezza del Percorso Iniziatico dei Cavalieri:

1° Grado/Livello: "Apprendista Cavaliere/Scudiero".

2° Grado/Livello: "Cavaliere/Depositaro".

3° Grado/Livello: "Maestro di sé stesso".

4° Grado/Livello: "Mago/Magus o Maestro in Magia Naturale".

Il seguente Libro, inoltre, per la prima volta, vuole trasmettere quegli insegnamenti rimasti celati ai Neofiti e Profani, i cosiddetti "Misteri Maggiori"; sino ad oggi, infatti, i Maestri hanno trasmesso solo i "Misteri Minori", e cioè le basi dei veri insegnamenti esoterici agli Allievi e Adepti, da questo Libro in poi, i Padri Fondatori dei Cavalieri Custodi della Sagghezza Ancestrale Universale, diffondono parte degli insegnamenti segreti, in forma "integrale".

Questo Volume è il primo di una serie di Libri, i quali fanno parte della "Collana di Libri Proibiti", tali libri, infatti, rappresentano il risultato del "Liberio Pensiero" dei grandi uomini del passato e del presente, tra di essi quello dei grandi Maestri Illuminati dell'Era Ancestrale, insegnamenti avvalorati, oggi, anche dalla moderna Fisica Quantistica, e che si riallacciano ad una Tradizione Primordiale custodita dai "primi uomini", dalla quale, per osmosi, hanno successivamente attinto tutte le tradizioni spirituali e filosofiche del mondo umano.

Infine, il seguente Libro rappresenta un "mini Percorso Iniziatico Cavalleresco" e di "Crescita Personale" in formato editoriale, permettendo di conseguenza a tutti di percorrerlo liberamente, senza vincoli di alcun genere.

Compreso nel Libro, è previsto un "Attestato Onorificenza", scaricabile gratuitamente; al seguente Libro può seguire (a discrezione del Lettore e Allievo), un Corso Online di Livello Avanzato, acquistabile a parte sul sito internet della "Scuola di Saggezza Universale": www.scuoladivita.info il quale prevede il rilascio di altri 2 Attestati di partecipazione.

Attestato rilasciato con il Libro



Corso Online di Livello Avanzato



"Insegnamenti Segreti tramandati dagli Iniziati"

Per coloro che dopo aver letto questo Libro (Arcanum Liber), volessero approfondire gli insegnamenti dei "Cavalieri Custodi della Saggezza Ancestrale Universale", è possibile partecipare al Corso Online di Livello Avanzato, con il rilascio di 2 Attestati.

Nel Corso di Livello Avanzato verranno approfonditi tutti gli argomenti e gli insegnamenti trattati nel seguente Volume, al fine di migliorarne la comprensione e la messa in pratica da parte dell'Iniziato.

Attestati rilasciati a fine Corso

Scuola di Saggezza Universale
"Scuola di vita Olistica e Spirituale"



www.scuoladivita.info

Onorificenza rilasciata per il conseguimento del 2° Grado di:
"CAVALIERE - DEPOSITARIO"
Conferito a: *Rossi Giulia Lucia*

si rilascia la seguente certificazione per gli usi consentiti della legge n. 4 del 14/01/2013

Data: 00/00/0000  L'istruttore (Francesco A. Riggio)
Francesco Antonio Riggio

Scuola di Saggezza Universale
"Scuola di vita Olistica e Spirituale"



www.scuoladivita.info

Attestato di partecipazione al Corso:
"INSEGNAMENTI SEGRETI TRAMANDATI DAGLI INIZIATI"
Conferito a: *Rossi Giulia Lucia*

si rilascia la seguente certificazione per gli usi consentiti della legge n. 4 del 14/01/2013

Data: 00/00/0000  L'istruttore (Francesco A. Riggio)
Francesco Antonio Riggio

Indice

Prefazione	Pag. 08
Introduzione	Pag. 12
Riflessione	Pag. 16
Prima Sezione “Educazione Alimentare”	Pag. 19
Definizione di Alimentazione	Pag. 20
L’Apparato digerente “richiami di anatomia”	Pag. 22
Digestione dei vari principi nutritivi	Pag. 27
Le Vitamine	Pag. 31
Le Proteine	Pag. 42
Lipidi e Glucidi	Pag. 45
Il bisogno idrico salino	Pag. 53
Sali Minerali	Pag. 63
Minerali – Funzioni – Fonti principali	Pag. 75
Oligoelementi – Funzioni – Fonti principali	Pag. 78
Il Metabolismo	Pag. 81
Malattie di origine alimentare	Pag. 86
Gli Alimenti	Pag. 102

La classificazione degli Alimenti	Pag. 108
I Gruppi Alimentari	Pag. 113
La Piramide Alimentare	Pag. 122
Seconda Sezione “Alimentazione Naturale”	Pag. 125
Storia alternativa dell’Alimentazione	Pag. 126
Scegliere di essere Vegetariani	Pag. 138
Frutta e Verdura di stagione	Pag. 142
Il Digiuno	Pag. 148
I benefici del Digiuno	Pag. 152
L’Igienismo	Pag. 156
Tossicità degli Alimenti	Pag. 159
I cibi crudi e gli Enzimi	Pag. 161
Liste “Utensili e Additivi”	Pag. 169
Evacuazione intestinale	Pag. 171
Attività fisica e movimento	Pag. 172
Alimenti da Eliminare	Pag. 175
Alimenti da Assumere	Pag. 178
Metodo Equilibrium “Consenso informato”	Pag. 181
Importate domanda da porre al Cliente	Pag. 184

Anamnesi del Cliente	Pag. 188
Scaletta riassuntiva	Pag. 189
Importate Preambolo	Pag. 191
Anamnesi delle abitudini alimentari	Pag. 193
Anamnesi “Evacuazione intestinale”	Pag. 198
Consigli sul Peso-Forma	Pag. 199
Tabella a fascia oraria	Pag. 201
Il controllo del peso corporeo	Pag. 202
Integrazione Alimentare	Pag. 210
Indicazioni per una corretta Alimentazione	Pag. 214
Requisiti per una Dieta sana	Pag. 217
Masticazione	Pag. 220
Conclusione	Pag. 222
Consulenze Olistiche	Pag. 225
Contatti con la nostra Scuola di vita	Pag. 226
Attestato	Pag. 227
Corso Online di Livello Avanzato	Pag. 228