

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

Comunale Torino

ALIMENTAZIONE 2.0

A cura di

BARBARA STUPINO

Medico nutrizionista e omeopata

+ CONOSCENZA + PREVENZIONE

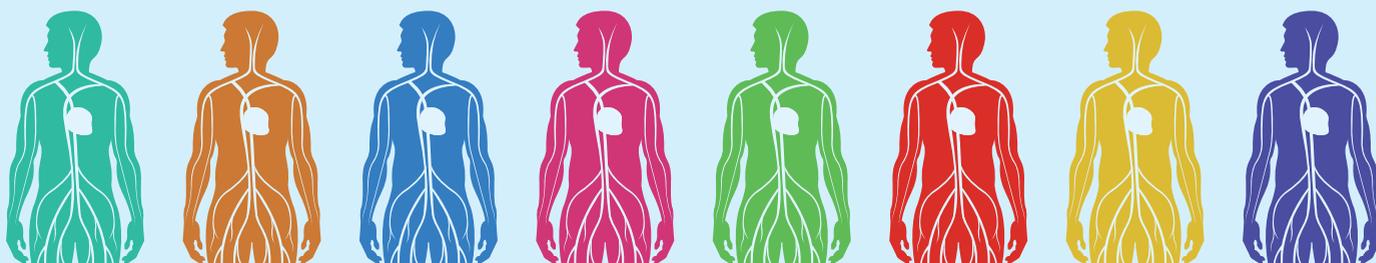
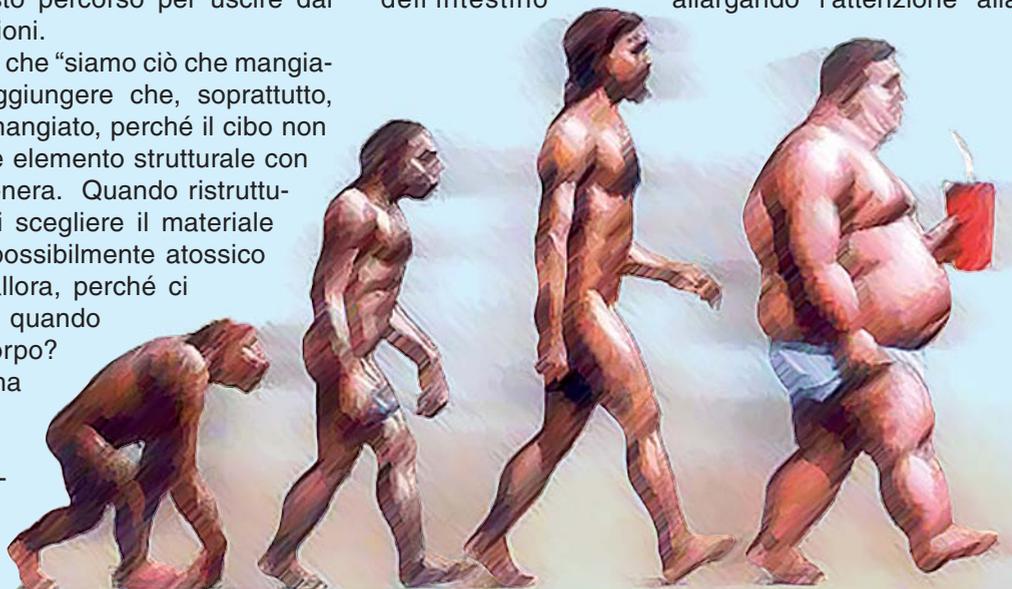
PRIMA PARTE

Parlare di alimentazione in questo periodo storico porta, necessariamente, a dover rompere degli schemi e sfatare molti miti acquisiti non tanto da consolidate ricerche scientifiche, ma da pubblicità e campagne sponsorizzate dall'industria alimentare. E' bene ricordare una frase di Wendell Berry: "La gente è alimentata dall'industria alimentare, che non si interessa della salute, ed è curata dall'industria farmaceutica, che non si interessa di alimentazione". Perciò spetta a noi imparare a riconoscere gli alimenti sani e a ritrovare il giusto percorso per uscire dal labirinto di false informazioni.

Ludwig Feuerbach diceva che "siamo ciò che mangiamo", ma si potrebbe aggiungere che, soprattutto, siamo ciò che abbiamo mangiato, perché il cibo non è solo calorie, ma anche elemento strutturale con cui il nostro corpo si rigenera. Quando ristrutturiamo casa cerchiamo di scegliere il materiale migliore, più resistente, possibilmente atossico ed ecocompatibile, ma allora, perché ci dimentichiamo di farlo quando nutriamo il nostro corpo? Questa "sbadataggine" ha portato negli anni ad un incremento esponenziale di ipertensione, problematiche cardiache, alterazioni dell'assetto lipidico (il tanto famigerato

colesterolo, ma non dimentichiamoci anche dei trigliceridi), diabete di tipo 2 (cioè non insulino-dipendente), steatosi epatica non alcolica (leggi "fegato grasso"), ovaio policistico, patologie auto-immunitarie, demenza, patologie tumorali....

Sistema cardine e centrale è l'ecosistema intestinale, insieme delle funzioni e delle interazioni tra la barriera mucosale, il sistema immunitario locale e la microflora intestinale. Molte ricerche e lavori clinici degli ultimi decenni si sono occupati delle funzioni dell'intestino allargando l'attenzione alla



microflora intestinale, identificata oramai come vero e proprio organo metabolicamente attivo e molto importante per la salute del nostro organismo, che, per colpa di farmaci, tossici, alimentazione sbilanciata, alcool, infezioni intestinali acute, stress cronici, radiazioni, e molto altro, può andare incontro ad una alterazione con sostituzione di batteri, funghi, virus e parassiti patogeni.

Se pensate che questo sia un'inezia, sappiate che il microbiota (così viene chiamato l'insieme della flora batterica/dei microorganismi simbiotici che si trovano nell'intestino) è in rapporto 10:1 con le nostre cellule, ovvero per ogni cellula del nostro corpo ve ne sono 10 microbiche.

Questa alterazione viene chiamata Disbiosi Intestinale e la possiamo distinguere in Fermentativa o Putrefattiva, anche se, spesso, sono presenti entrambe. La Disbiosi Fermentativa è legata ad un'alimentazione troppo ricca di carboidrati raffinati e di zuccheri semplici con comparsa di produzione

eccessiva di muco, metano, anidride carbonica, alcool (da fermentazione degli zuccheri in eccesso) e tossine microbiche. Dal punto di vista sintomatico possiamo avere sensazione di cattiva digestione, gonfiore addominale, anche post-prandiale, meteorismo, ritenzione idrica, feci sfatte o più chiare. In alcuni casi, proprio per la produzione endogena di alcool possiamo avere aumento delle transaminasi, delle gamma-GT e dei trigliceridi. Nella Disbiosi Putrefattiva, invece, c'è un abuso di proteine animali e grassi saturi con scarsa introduzione di fibre vegetali non solubili. Questo porta ad un aumento della flora batterica putrefattiva con produzione di sostanze tossiche come gli alcaloidi cadaverici (cadaverina, putrescina e scatolo), istamina, ammoniaca e fenoli. I sintomi sono essenzialmente la stitichezza, o l'alternanza di dissenteria e stitichezza, gonfiore addominale, alitosi, le feci sono spesso scure, verdastre, di cattivo odore. Si può accompagnare ad aumento degli acidi urici e della creatinemia. Le sostanze tossiche

Espressione sintomatologica



APPARATO MUSCOSCHELETRICO

Crampi, spasmi, tremore, rigidità muscolare, artrite, AR, dolori muscolari, miosite, fibromialgie, gonfiori articolari



BOCCA E GOLA

Gengive gonfie, difficoltà di deglutizione, faringite o laringite, raucedine, afte



PELLE

Prurito, orticaria, eczema, acne, lesioni vasculitiche, gonfiori, psoriasi



POLMONI

Difficoltà di respirazione, asma, tosse



APPARATO GENITOURINARIO

Minzioni frequenti, enuresi, cistiti recidivanti, dismenorrea, metrorraggia, irregolarità mestruali, vaginiti e candidosi recidivanti



NASO E OLFATTO

Starnuti, olfatto ridotto o aumentato, pruriti, sinusite, poliposi dei seni nasali e paranasali, ipertro



ORECCHIO E UDITO

Dolore, ronzio, perdita di udito, aumentata sensibilità ai suoni



APPARATO GASTROINTESTINALE

Gonfiore, nausea, dolori addominali, appetito ridotto o aumentato, reflusso GE, coliche del lattante, crampi, diarrea, colite, flatulenza, meteorismo, eruttazioni, difficoltà digestive, gastriti, duodenti, IBD, (Crohn e RCUE), epatopatie croniche



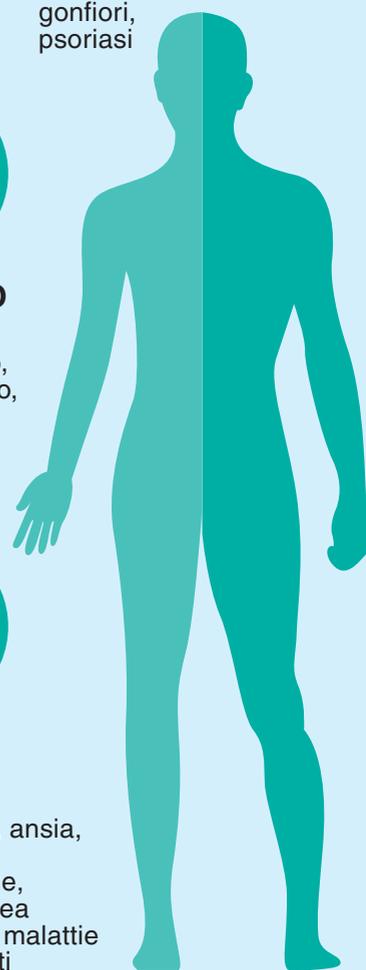
APPARATO CARDIOVASCOLARE

Angina, palpitazioni, tachicardia, alcune aritmie, infiammazioni arteriose o venose, anemia, vasculiti, leucopenia, piastrinopenia



SNC

Depressione, sonnolenza, affaticamento, ansia, scarsa concentrazione, vertigini, cefalea ed emicrania, malattie demielinizzanti



che si vengono a creare da entrambe le tipologie di disbiosi hanno un'influenza negativa sul metabolismo del fegato e degli altri organi di drenaggio e purificazione del nostro corpo.

Inoltre l'infiammazione costante a cui è sottoposto l'intestino, a causa della proliferazione della flora batterica patologica e relativa risposta immunitaria, può portarlo ad essere più permeabile con innaturale aumento del riassorbimento attivo di macromolecole (come proteine non digerite, ad esempio peptoni di caseina o glutine), microrganismi, tossici endogeni o esogeni, situazione conosciuta come Sindrome dell'intestino poroso (Leaky Gut Syndrome).

D'altro canto lo stimolo immunogenico sul sistema immunitario, presente subito sotto la parete intestinale, può portare alla creazione di anticorpi IgG, con manifestazioni cliniche conosciute sotto il nome di intolleranze alimentari, oppure di auto-anticorpi e di patologie autoimmuni.

L'infiammazione cronica della mucosa può, inoltre,

essere anche causa di alterazione dell'assorbimento di nutrienti, vitamine, minerali.

Come è possibile immaginare, quanto sopra detto può creare uno squilibrio di tutto l'organismo. Inoltre, come già precedentemente ribadito, spesso le due tipologie di disbiosi possono essere contemporaneamente

presenti, creando situazioni di malessere e sintomatologia corporea dell'apparato gastro-enterico, ma

anche di organi distanti come esplicitato dal grafico della pagina

accanto che evidenzia

le maggiori

correlazioni oggi

conosciute

oppure ipotizzate

tra alimentazione e

problematiche d'organo.



Ma come uscire da questo panegirico?

Il cibo stesso, che da un lato può esserne la causa quando troppo artefatto e lavorato, può esserne la soluzione.

Innanzitutto recuperiamo il concetto di densità nutrizionale di una **dieta** a discapito di quella semplicemente energetica.

Ovvero cerchiamo di scegliere alimenti vivi e vitali, ricchi di vitamine, sali minerali, anti-ossidanti oltre che di macronutrienti (proteine, lipidi e carboidrati).

Le nuove piramidi alimentari prevedono, infatti, la presenza di acqua, verdura, frutta e cereali integrali



come base della nostra alimentazione quotidiana e questo anche per il loro grande apporto di sostanze come le fibre solubili (dai vegetali) o insolubili (dai cereali integrali) che hanno azione prebiotica, cioè favorente la pulizia intestinale e la crescita di una buona flora batterica.

Inoltre acqua, verdura e frutta aiutano a mantenere

una buona alcalinizzazione corporea, o a tamponare l'acidificazione derivata da eccesso di cibi acidificanti, medicinali, tossici ambientali, alcool, fumo, vita sedentaria, stress psico-fisico e, in alcuni soggetti, eccesso di attività fisica.

Già Ippocrate nel 400 a.C. scriveva: "...sicuramente l'acido è il più nocivo fra gli umori...il nostro corpo è governato da quattro umori e la malattia si forma in un corpo fortemente acidificato", affermazione ribadita dall'International Society for Proton Dynamics in Cancer nel 2010: "L'acidità è una caratteristica dell'ambiente tumorale".

Avviciniamoci quindi a questi alimenti che, da sempre, fanno parte della nostra cultura, ma che già a partire dal dopoguerra sono stati messi in disparte a favore di un'alimentazione simil-americana... che proprio sana non è...

Verdura e frutta

Innanzitutto dobbiamo dare estrema importanza alla provenienza di questi alimenti che dovrebbero essere stati coltivati in modo biologico, biodinamico, meglio se seguendo i dettami della permacoltura.

Molto importante è, inoltre, la biodiversità perché le differenti varietà di una singola specie di vegetale sono in grado di apportare elementi nutritivi importanti per la nostra salute, anche se spesso ancora misconosciuti. Fondamentale è poi la scelta di frutta e verdura di stagione e a Km zero per mantenere un alto grado di freschezza oltre che di ecosostenibilità.



Inoltre non è da sottovalutare un cardine della medicina macrobiotica: in ogni luogo della terra la natura mette a disposizione dell'uomo tutto ciò che gli serve per vivere al meglio in quel territorio. La globalizzazione e la coltura intensiva e in serra, oltre all'importazione di frutta e verdura esotica e/o non del territorio ha totalmente stravolto la percezione del consumatore su "frutta e verdura autoctona di stagione". Un esempio tipico è l'uso e l'abuso delle solanacee, vegetali di origine americana, (pomodori, peperoni, melanzane e patate) in qualsiasi periodo dell'anno quando, invece, presentano periodi specifici di maturazione durante l'anno e andrebbero mangiate solo in quei mesi e non tutti i giorni.

Per la verdura le quantità dovrebbero arrivare almeno a 300 g pesati a crudo per pasto, mentre per la frutta il quantitativo potrà dipendere dal frutto stesso oltre che dalla presenza di problematiche di salute, come diabete e obesità concomitanti (150-250 g).

Cereali integrali

I cereali si possono dividere in:

✓ Cereali maggiori che comprendono riso, frumento e mais



✓ Cereali minori che includono orzo, avena, segale, farro, miglio



✓ Pseudocereali quali grano saraceno, quinoa, amaranto

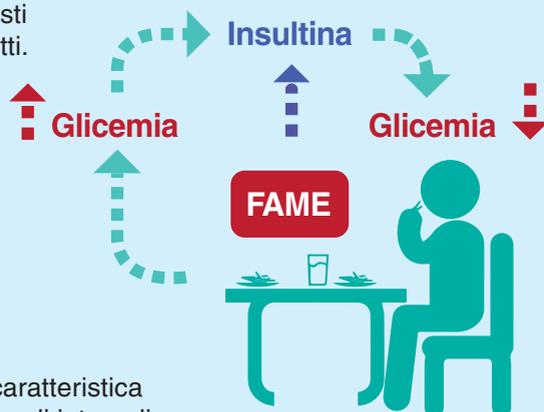


Quando parliamo di cibo integrale viene subito in mente il pane e la farina integrale dimenticandosi che l'essenza della parola "integrale" è integro, intero, completo, che conserva tutti i propri elementi costitutivi.

Ora, per quanto possa essere utilizzato il miglior procedimento possibile, in ogni passaggio di lavorazione si perde qualcosa, prova ne è che piantando uno spaghetti non accade nulla, mentre piantando un chicco questo germoglia. Nessuna scienza dell'alimentazione sarà mai in grado di misurare e incasellare in tabelle quanto appena affermato, ma non possiamo non tenerne conto quando scegliamo come assumere un cereale. Più rimarremo fedeli alla sua forma originaria, maggiori saranno le sostanze nutritive che andremo ad assumere e, quindi, maggiore sarà la sua densità nutrizionale.

Inoltre i cibi integrali hanno un indice glicemico basso ed evitano il repentino aumento di zucchero nel

sangue tipico dei prodotti raffinati che portano a un aumento del rilascio di insulina da parte del pancreas con successiva ipoglicemia (derivata dall'azione stessa dell'ormone) e ricomparsa di stimolo della fame, generalmente per carboidrati. Questo circolo vizioso, oltre a portare ad aumento di peso, è alla base del fenomeno della resistenza insulinica: le cellule del corpo costantemente e lungamente iperstimolate dall'insulina retraggono i recettori per questo ormone, portando il pancreas verso l'esaurimento funzionale per il continuo incremento del rilascio di insulina nel tentativo estremo di far abbassare la glicemia in questi soggetti.

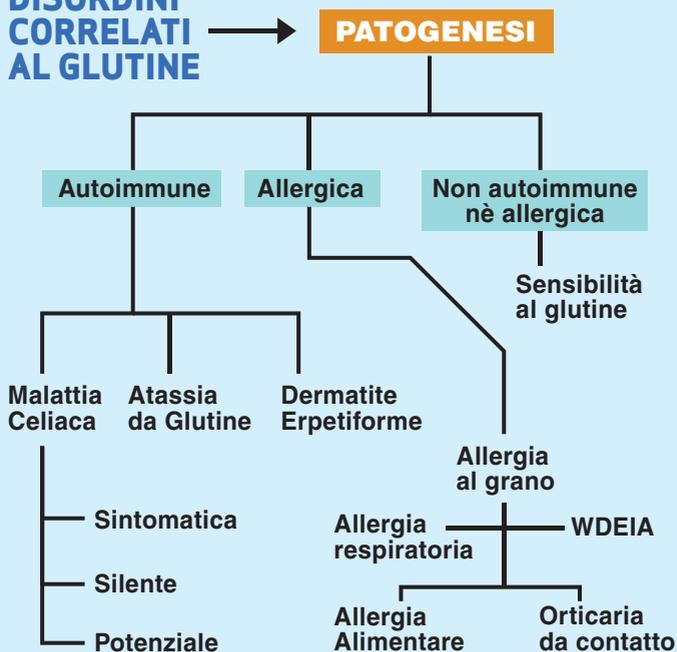


Altra caratteristica dei cereali integrali,

spesso dimenticata, è la presenza di proteine.

Per ottenere un apporto proteico di elevato livello biologico è sufficiente, oltre a variare le tipologie di cereali stessi, consumare nell'arco della giornata sia legumi che cereali: in questo modo gli aminoacidi limitanti di ciascun gruppo (metionina per i legumi e lisina per i cereali) si complementano. Gli pseudocereali e la soia godono di una gamma di aminoacidi essenziali completa ed equilibrata e non necessitano di complementazione. Tra le proteine va menzionato il glutine perché è sempre più presente il riscontro di malattia celiaca o di disordini correlati al glutine nella popolazione italiana.

DISORDINI CORRELATI AL GLUTINE



CONTINUA...