

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

Comunale Torino

ALIMENTAZIONE 2.0

A cura di
BARBARA STUPINO
Medico nutrizionista e omeopata

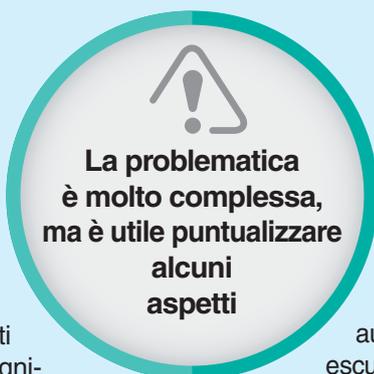
+ CONOSCENZA + PREVENZIONE

SECONDA PARTE

1 La disbiosi intestinale con relativa infiammazione della parete intestinale e stimolazione del sistema immunitario con espansione di pool di autoanticorpi spesso incrementata dall'infiammazione di quantitativi importanti di glutine indigerito che rimane incollato alle pareti intestinali di questi soggetti (ricordiamoci che in latino gluten significa colla)

2 Abuso dell'utilizzo del glutine in svariati alimenti, tanto che i celiaci necessitano di certificazioni apposite anche per i salumi

3 Le numerose modificazioni subite dalle piante/semi nel corso dei secoli passando per la creazione negli anni '70 del grano Creso (varietà di grano ottenuta da un ibrido messicano di grani duri e teneri, incrociato con una linea del prelibato grano Senatore Cappelli, mutata geneticamente tramite irradiazione gamma) per approdare infine agli OGM odierni

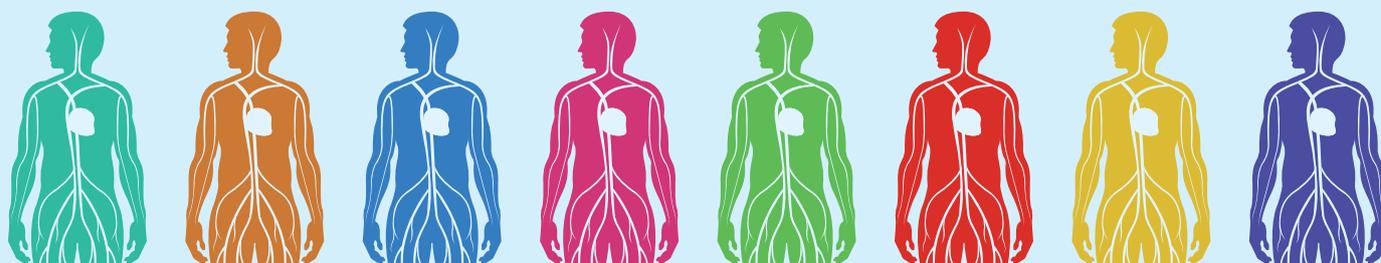


4



Utilizzo per la panificazione di farine ad elevato potere di agglutinazione, anche pari a 400W, là dove i grani antichi arrivano a circa 40W, il tutto per facilitare il lavoro delle impastatrici automatiche. A questo proposito è anche utile fare un excursus sulla lievitazione: per migliaia di anni l'uomo ha panificato usando la pasta madre come metodo di "lievitazione". In realtà si trattava più di una fermentazione, essendo la pasta madre stessa, formata soprattutto di bifidobatteri e lattobacilli; un po' di saccaromiceti sono presenti, ma veramente in numero esiguo. Se ne deduce che il nostro organismo non è abituato a ricevere un cibo prodotto con tale quantità di saccaromiceti (leggi lievito di birra o lievito naturale), da qui la sempre maggiore intolleranza ai lieviti evidenziata anche dal semplice consumatore, senza dover arrivare all'effettuazione di test specifici per le intolleranze alimentari.

E' bene quindi andare alla ricerca di cereali antichi, che presentino, naturalmente, minori quantità di glutine alternandoli a cereali e pseudocereali naturalmente privi di glutine (riso, miglio, grano saraceno, quinoa, amaranto, ...), oltre a selezionare mastri fornai in grado di panificare con farine di grani antichi possibilmente integrali, acqua, sale e pasta madre, come si è fatto per millenni

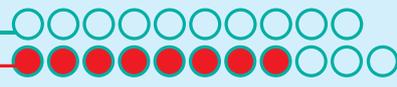


Proteine

Le proteine sono dei macronutrienti da cui il corpo è in grado di trarre energia, ma soprattutto le unità fondamentali della propria struttura, ovvero gli aminoacidi. Infatti, non solo il nostro corpo è fatto di proteine, ma tutte le reazioni del nostro corpo sono catalizzate dagli enzimi (che sono sostanze proteiche), oltre al fatto che alcuni neurotrasmettitori sono dei peptidi (corte sequenze di aminoacidi ndr).

In natura esistono:

21 aminoacidi



di cui **8 essenziali**, cioè che il corpo umano non è in grado di sintetizzare.

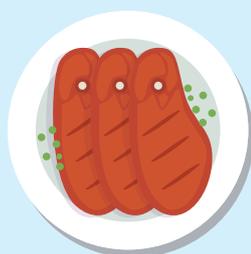
L'argomento proteine scatena sempre considerazioni controverse perché da anni si fatica a riconoscere che anche il regno vegetale può essere un'ottima fonte proteica. Questo, però, risulta essere una informazione fondamentale da quando sempre più studi mettono in evidenza la correlazione tra proteine animali e infarto miocardico, cancro, sindrome metabolica.

Innanzitutto bisogna dire che l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) riconosce come ottimale il quantitativo di circa 1g di proteine/Kg di peso corporeo ideale e che se si parla di densità nutrizionale non è poi così vero che il mondo vegetale è povero di proteine. Infatti 100kcal di carne contengono 6,4g di proteine, mentre 100kcal di broccoli ne contengono 11,1.

Le proteine di origine animale vanno utilizzate con moderazione :

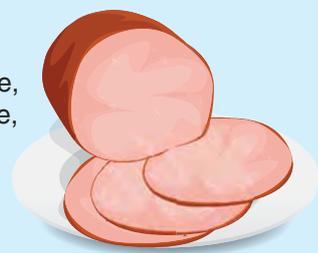
UOVA: meglio se biologiche, di galline non di allevamento o, almeno, allevate a terra e nutrite con mangimi naturali. Il modo migliore per trarne i nutrienti è mangiarli con albume cotto e tuorlo quasi crudo (alla coque è la cottura migliore).

PESCE: pescato (in quanto il mangime dato ai pesci di allevamento è pessimo e fatto di scarti) e di piccole dimensioni (per evitare di ingerire eccessive quantità di metalli pesanti).



CARNE: fondamentale di buona qualità, possibilmente di allevamenti non intensivi. Fatte queste premesse allora si può diminuire il consumo di carni rosse, preferendo quelle bianche.

AFFETTATI: andrebbero consumati con moderazione, eliminando il grasso presente, e prediligendo il prosciutto crudo e la bresaola, ma non più di due volte a settimana. Quando si scelgono questi tipi di alimenti bisogna fare molta attenzione alla frequente presenza di conservanti come i nitriti che, combinandosi con le ammine, composti organici presenti soprattutto negli alimenti proteici, come carne, salumi e formaggi, possono dare origine alle nitrosamine, noti composti cancerogeni.



INSACCATI: così come i formaggi e i latticini dovrebbero essere vissuti come una golosità da assaggiare una volta ogni tanto e in piccole quantità, in quanto presentano anche grandi quantità di grassi saturi e colesterolo, che non fanno molto bene alla nostra salute..



Salumi, insaccati e formaggi, inoltre, contengono anche grandi quantità di sale che risultano controindicati nell'alimentazione di soggetti ipertesi.

Sono invece da rivalutare le proteine vegetali.

In primo luogo i legumi, tra cui i lupini risultano essere quelli con quota proteica maggiore, ma non bisogna dimenticare anche i fagioli, i ceci, le lenticchie, ... tutti alimenti che fanno parte della nostra tradizione e base della vera dieta mediterranea. Ricordiamoci che anche i germogli, i cereali integrali, le verdure e addirittura la frutta presentano percentuali, chi più chi meno significative di proteine. La soia non OGM è anch'essa un ottimo sostituto proteico che può essere mangiata sotto forma di fagioli, tofu (cagliato di latte di soia), tempeh (piatto di fagioli di soia gialla cotti e pressati e successivamente lasciati fermentare), mentre è meglio evitare bistecche, spezzatini e altri derivati estrusi della soia perché derivati dagli scarti dell'estrazione dell'olio di soia. Seitan, mopur, muscolo di grano vanno usati con moderazione perché sebbene siano una buona fonte proteica sono anche ricchi di glutine.



Grassi

Per anni demonizzati, finalmente oggi si inizia ad avere una visione più equilibrata di questa importante fonte energetica, ma anche strutturale.

Infatti non tutti sanno che le pareti delle nostre cellule sono composte da un doppio strato di fosfolipidi e che, a seconda della loro tipologia, possono dare origine a strutture più rigide o più fluide (questione non da poco quando, ad esempio, un globulo rosso deve passare in un piccolo capillare per ossigenare ogni parte del nostro corpo).

I grassi, inoltre, sono correlati all'assorbimento di vitamine liposolubili quali A, D, E, K.

Tra questi macronutrienti il più conosciuto è il colesterolo: grasso di origine animale, ma che il nostro corpo è in grado di sintetizzare, è importantissimo per la sintesi di alcuni ormoni come gli ormoni sessuali e il cortisolo (cioè l'ormone dello stress).

Gli altri acidi grassi che troviamo in natura sono suddivisi in:

SATURI

Da ridurre poiché rendono meno elastiche le membrane cellulari e, inoltre, sono in grado di far aumentare il valore del colesterolo (olio di palma, carne, latte).



MONOINSATURI

Benefici, migliorano l'efficienza delle cellule (olio di oliva, noci, sesamo).

POLINSATURI

Ricordiamo i famosi omega 3 e omega 6. Gli omega 3 sono acidi grassi essenziali, importanti per la circolazione, il cuore, ma anche per il benessere di tutto l'organismo tra cui il cervello e la pelle (olio di lino, pesce pescato); gli omega 6 benefici, ma alcuni vanno introdotti con moderazione perché possono dare origine a sostanze proinfiammatorie (per esempio l'acido arachidonico, presente in uova, carni e pesce, va ridotto).

Anche le modalità con cui vengono estratti gli oli sono importanti: utilizzare solo olio extravergine di prima spremitura a freddo/con processi meccanici onde evitare di assumere sostanze chimiche usate come solventi o oli alterati dal calore dell'estrazione.

Gli oli andrebbero consumati a crudo o, se riscaldati, mai oltre il punto di fumo (oltre il quale si creano delle alterazioni strutturali) ed è per quello che solo oli come quello d'oliva andrebbero usati per cucinare.

Attenzione, però alle calorie... infatti 100g di olio sono pari a 900 kcal, contro le circa 600 kcal del burro. Quindi non più di 2 cucchiaini per pasto, se si è normopeso, 1 cucchiaino, se si vuole/deve dimagrire.



Il burro, alimento di origine animale e, quindi, ricco di colesterolo e di grassi saturi, è stato per millenni un alimento grasso della nostra alimentazione, ma quello che oggi troviamo in commercio è molto diverso. Prova ne è che, un tempo, irrancidiva in pochi giorni, mentre oggi dura in frigorifero, senza cambiare colore e odore per mesi... Quindi eviterei l'utilizzo del burro industriale e delle margarine che hanno portato sulle nostre tavole i grassi trans e grassi idrogenati.

Un acido grasso trans (o informalmente grasso trans) è un acido grasso insaturo contenente uno o più doppi legami di isomeria trans tra due atomi di carbonio. Possiede in genere un punto di ebollizione e fusione più elevato rispetto all'isomero cis poiché la catena risulta più lineare.

Alcune ricerche hanno trovato una relazione tra diete contenenti molti acidi grassi trans e malattie coronariche e aterosclerosi. Nel 2002 l'Accademia Nazionale delle Scienze degli Stati Uniti raccomandò la totale eliminazione dalla dieta degli acidi grassi trans.

Recentemente è stato pubblicato uno studio in cui vi è una correlazione significativa fra l'uso degli acidi grassi trans e gli eventi ischemici cerebrali (ictus cerebrale) nelle donne in post-menopausa.

Molto spesso, durante l'idrogenazione catalitica dei grassi per renderli saturi, e quindi solidi (come avviene per le margarine), alcuni acidi grassi non vengono resati ma rimangono insaturi, divenendo però isomeri trans, e quindi potenzialmente dannosi.

I semi oleosi (girasole, zucca, sesamo...) così come la frutta secca non tostata né salata (mandorle, noci, anacardi, nocciole...)



possono essere una buona fonte di acidi grassi buoni, oltre che sali minerali e vitamine se, ovviamente, mangiati con moderazione perché calorici.

Alimenti proteici e grassi sono anche i latticini.

Innanzitutto bisogna sfatare un mito: gli intolleranti al lattosio sono la maggior parte delle persone perché, in ogni specie animale, la produzione di lattasi va diminuendo dallo svezzamento in avanti, a meno che non sia stimolata dall'introduzione di lattosio nella dieta... Questo basterebbe per evidenziare il fatto che il latte non è un alimento adatto ad un adulto.

Inoltre il latte è un alimento specie-specifico e c'è un'enorme differenza tra la quantità di caseina del latte materno (40mg/litro) e quello di mucca adatto per un vitello. Il latte bovino contiene il 400% in più di proteine rispetto a quello umano, e la caseina in questo caso è la proteina più abbondante (l'80%).

Inoltre il latte materno umano non è la stessa cosa di quello bovino. Non solo ha una quantità di proteine molto inferiore a quello di mucca, ma ha proteine completamente diverse da quelle bovine. In effetti, mentre il latte umano forma nell'intestino piccole masse soffici e fiocose che risultano di facile digestione, il latte bovino forma cagli grossi, grandi e spessi che l'organismo ha difficoltà a digerire.

Se si pensa che per produrre un chilo di formaggio occorrono da 4 a 5 litri di latte... ci si rende subito conto che introduciamo con la dieta eccessive quantità di queste proteine.

Una volta introdotta nello stomaco, la caseina viene digerita con formazione di caseomorfina che, come il nome stesso mette in evidenza, utilizza i recettori degli oppioidi, rendendo molto piacevole l'esperienza con i latticini (così come accade con le glutelinomorfine dei carboidrati), ma allo stesso tempo creando una sorta di dipendenza.

Inoltre la caseina è una sostanza usata dall'industria come colla... per le etichette, per i mobili o per i cibi



industriali, per darne una consistenza più stabile.

“Il latte fa muco” è un’espressione tipica della tradizione, ma assolutamente vera: i residui della decomposizione batterica della caseina producono muco spesso e filamentoso che si attacca alle mucose.

Mangiando caseina vengono prodotte istamine e stimolata formazione di muco. Il muco congestiona gli organi interni del corpo. In media la persona che consuma latticini vive la sua vita con 4-5 litri di muco che intasano i reni, la milza, il pancreas, l'albero tracheale-bronchiale, i polmoni, il timo, etc. Immaginate di non consumare formaggio o altri derivati del latte per 6 giorni. Una nebbia interna inizierà a sollevarsi dal vostro corpo man mano che il muco se ne va. Ma prendete solo una fetta di pizza al settimo giorno e 12-15 ore dopo il muco ritornerà ad appesantirvi” [Cohen R., "Milk, A-Z", Argus Publishing, ISBN: 0-9659196-8-4, 1999.]. Ora, per chi si chiedesse da dove trarre il calcio, è bene ricordare che questo micronutriente è reperibile in quantità nell’acqua, nel sesamo, nella rucola, nella cicoria, nel cavolo, nei broccoli, nelle cime di rapa, nel cavolo nero (quindi nella verdura verde), nei fichi, nelle arance, nelle sardine, nel salmone pescato, nei fagioli, nelle mandorle, nel tofu. Ed è sempre più chiaro che per evitare la fissazione del calcio al di fuori delle ossa (calcoli della colecisti, calcoli renali, nelle arterie, nelle articolazioni) è fondamentale una dieta alcalina ricca di verdura e frutta e povera di alimenti acidificanti come le proteine animali, i latticini e gli zuccheri raffinati.

L’osteoporosi, infatti, è una problematica tipica del mondo occidentale ed è più presente nelle popolazioni che abusano di latticini.

Quindi, se si vogliono mangiare i latticini, questi devono essere introdotti nella dieta in piccole quantità e non frequentemente, come delle vere e proprie prelibatezze.

Zucchero

Purtroppo ingeriamo molto più zucchero

di quanto immaginiamo perché l’industria alimentare lo utilizza come conservante e come additivo per rendere più accattivanti e desiderabili molte pietanze. E’ presente, infatti, in molti alimenti che noi consideriamo salati: maionese, verdure/legumi in scatola, pane, salumi.

Come abbiamo visto in questo articolo parlando dell’insulina, l’eccesso di zucchero crea un circolo vizioso che porta a mangiarne sempre di più e a creare, alla lunga, resistenza insulinica. Quindi è molto importante imparare a leggere le etichette e a scegliere i prodotti migliori, evitando anche i dolcificanti chimici che, sebbene molto diffusi, non godono di buona reputazione. Impariamo, quindi, a sostituire lo zucchero bianco, ma anche quello cosiddetto di canna, e il fruttosio con il malto di riso e, eventualmente, miele integrale biologico, lucuma, miele di Manuka, sciroppo d’acero, datteri, zucchero o nettare di cocco, yacon, stevia in foglie (non i dolcificanti a base di estratti di stevia), raramente nettare d’agave e zucchero grezzo di canna. Ovviamente le indicazioni potrebbero cambiare in presenza di patologia diabetica.

Sale

E’ importante che, nella nostra alimentazione, si utilizzi il sale marino integrale che presenta una buona quota di minerali importanti per la nostra salute come lo iodio, il magnesio, il potassio, oltre a un minor quantitativo di sodio. Per ridurre l’utilizzo del sale, inoltre, si possono utilizzare le spezie e le erbe aromatiche così importanti per la cultura mediterranea e ricchissime di proprietà benefiche.

Acqua

E’ importante idratarsi adeguatamente perché l’acqua è fondamentale per la vita: è il principale componente delle cellule del nostro corpo e anche del liquido extra-cellulare (come il sangue e la linfa) e rappresenta i 2/3 del peso di un adulto.

Sonno ristoratore

Durante la notte, soprattutto tra le 23 e le 2, viene prodotto l’ormone GH. Il GH è l’ormone della crescita, che da ragazzi è responsabile della crescita, mentre, da adulti, presiede alla rigenerazione tessutale, favorisce la mobilitazione dei grassi e stimola la lipolisi. E’, quindi, fondamentale un buon sonno per una buona salute ed un buon dimagrimento.

Cotture

Un ultimo accenno andrebbe fatto sulle cotture dei cibi che non dovrebbero essere troppo violente per garantire il mantenimento dei nutrienti ed evitare la formazione di sostanze cancerogene o alterazione degli oli. Deve essere assolutamente bandito il microonde che destruttura molecolarmente i cibi, riducendo drasticamente i nutrienti. L’elemento migliore rimane il fuoco, mentre le cotture elettriche sarebbero da evitare o da utilizzare con moderazione (piastre elettriche, piastre a induzione ed elettrodomestici tutto fare). Per concludere è bene sottolineare che negli ultimi anni l’industria alimentare ha stravolto gli alimenti arrivando ad alterare anche le materie prime, quindi dobbiamo fare un passo indietro, verso il passato, perché sulle nostre tavole possono essere presenti cibi che mantengono solo il nome dell’originario alimento. Prestando maggiore attenzione nella scelta di alimenti più sani possiamo indirizzare le multinazionali (sempre così attente alle indagini di mercato) a ritornare sulla retta via, perché, come diceva Virginia Woolf :“Uno non può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non ha mangiato bene”