

Alberto Fiorito

Gennaro Crispo

Alimentazione, Metabolismo e Fitoterapia

In collaborazione con



Collana di Quaderni di Medicina Integrata
diretta da Alberto Fiorito

Dott. Alberto Fiorito

Laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Pisa, ha conseguito la specializzazione in Medicina del Nuoto e delle Attività Subacquee presso l'Università di Chieti, dove ha in seguito insegnato Ergonomia del lavoro Subacqueo.

Ha frequentato il Corso triennale di Omeopatia Costituzionale a Genova.

Esperto in medicine non convenzionali ed alimentazione biologica, ha tenuto corsi di omtossicologia e nosodoterapia in diverse sedi italiane.

È Presidente di A.M.I.N. U.P., Associazione di Medicina Integrata e di Naturopatia - Università Popolare, ed ha organizzato convegni sui temi della medicina non convenzionale sia in Italia che all'estero.

Vive e lavora a La Spezia.

Dott. Gennaro Crispo

Laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Napoli.

Si è specializzato presso la suddetta Università in Medicina dello sport.

È responsabile dell'ambulatorio pubblico di "Agopuntura e Fitoterapia per lo Sport" presso l'U.O.S.D. di Medicina dello Sport della A.S.L. NA 2.

È socio fondatore e Consigliere Nazionale dell' A.I.F.F. Associazione Italiana di Fitoterapia e Fitofarmacologia.

Docente di Fitoterapia presso diverse istituzioni didattiche.

Docente di Medicina Tradizionale Cinese presso la scuola So Wen sede di Napoli.

Ha ricoperto, inoltre, la carica di Direttore Didattico del corso di "Fitoterapia e piante medicinali" dell'Accademia Internazionale di Medicina Naturale di San Marino sede di Napoli.

Autore di numerosi articoli giornalistici su testate a diffusione nazionale su argomenti inerenti la fitoterapia e la medicina sportiva.

Prefazione

Questo libro ha lo scopo di fornire alcune indicazioni su un corretto modo di alimentarsi, sia in funzione del proprio metabolismo che in rapporto al proprio stile di vita. Per corretto modo di alimentarsi intendiamo una serie di principi che impediscano di commettere quegli errori di valutazione che possano in qualche modo farci rimanere nel circolo vizioso fatto di diete, sacrifici, impegno, delusioni, riacquisto del peso, demoralizzazione e poi ancora dieta. Sembra un gioco di parole, ma è quello che accade alla maggior parte delle persone che affronta una dieta. Secondo un'autorevole fonte medica americana nell'84% dei casi di dieta, per quanto penalizzante essa sia, potremo prevedere un ritorno alle condizioni di partenza, se non peggiori, entro 6-12 mesi dall'interruzione del regime alimentare controllato. Ma non serviva una ricerca scientifica, siete d'accordo? Diremmo anzi che si tratta di opinione comune e forse anche una nostra diretta esperienza. Se poi la si vede dal punto di vista del medico è quasi la normalità quella di sentire pazienti che hanno affrontato settimane o mesi di sacrifici, a volte viaggi verso quel famoso esperto, confortati anche da risultati eclatanti, ma che nel giro di qualche tempo, nonostante il concetto del mantenimento, sono tornati al punto di partenza. E ogni volta ricominciare sarà più difficile, più duro, più disarmante.

Nelle pagine che leggerete ci saranno ampi riferimenti ai principi alimentari ma finalizzati ad un nuovo concetto: il cambiamento del paradigma. Proporremo, infatti, non già una dieta, ma un cambiamento delle abitudini alimentari attraverso la valutazione del proprio metabolismo. Ma soprattutto proporremo l'importanza di un cambiamento del proprio stile di vita o quantomeno di un adeguamento allo stesso in funzione degli obiettivi che vogliamo raggiungere.

I contenuti di questo volume

Dopo una prima valutazione dell'attuale situazione riguardante i modelli alimentari dominanti, presenteremo quelli che chiamiamo "I sette cardini della salute", ovvero sette principi fondamentali che dovremo conoscere se vorremo mantenere o recuperare il nostro livello di salute ottimale. Focalizzando l'attenzione sul dimagrimento, presenteremo un modello alimentare basato sul metabolismo, cioè sul modo con cui il corpo utilizza l'energia proveniente dal cibo. Troveremo due modelli alterati di gestione di questa energia e suggeriremo il modo per adattare l'alimentazione a questi modelli.

Daremo dei suggerimenti di fitoterapia e di integrazione alimentare che ci aiuteranno in questo processo. Da ultimo cercheremo di rafforzare questo nostro – vostro progetto richiamando l'importanza dell'alimentazione e dello stile di vita per la conservazione della salute, con dei consigli pratici, anche a livello emozionale.

Speriamo così di rendervi un servizio utile sia come terapeuti che come utenti.

Le basi dell'alimentazione

Alimentarsi per un uomo vuol dire sopravvivere, né più né meno che quello che succede per qualsiasi macchina: sia elettricità, sia benzina, ogni sistema richiede la giusta energia per funzionare. Ora riflettiamo: chi si sognerebbe di mettere benzina in un'auto diesel? Il nostro corpo utilizza energia per tutte le sue azioni, macroscopiche come muoversi o microscopiche come quelle della respirazione cellulare.

Le fonti di questa energia sono: acqua, ossigeno, alimenti, emozioni.

Si può affermare che esiste un bilancio energetico quasi matematico. Una parte di energia entra attraverso le fonti esterne e viene utilizzata dal corpo. Il risultato è un lavoro.

Ingresso —————> Trasformazione —————> Lavoro

Abbiamo detto “quasi matematico” poiché risulta difficile calcolare quanta energia entra e quanta viene utilizzata per la produzione e gestione delle emozioni.

In realtà l'energia non entra come tale, ma viene prodotta a partire dalle fonti esterne, per poi essere trasformata all'interno della cellula ed utilizzata per tutte le funzioni.

Gli obiettivi sono i seguenti:

- respirazione cellulare
- crescita
- trasformazione
- riparazione
- eliminazione
- funzione d'organo

Con il termine “metabolismo basale” intendiamo l'insieme delle funzioni vitali minime che consentono la sopravvivenza. Tutto ciò che è lavoro volontario utilizza energia solo quando sia assicurata quella per il metabolismo basale.

Focalizziamo l'attenzione sul cibo.

Se riusciremo ad avere delle regole di base, da applicare nella quotidianità, metteremo il nostro corpo in condizioni di reagire in maniera ottimale all'enorme numero di stimoli negativi che provengono dal mondo esterno. Con maggiore chiarezza: se la base della nostra alimentazione è quella giusta nessuno ci impedirà di cenare in un ristorante, straviziare ogni tanto e non costituire un problema per chi ci invita a pranzo.

Una eccezione va fatta parlando di intolleranze alimentari. In questo caso osservare le regole e astenersi dal consumare cibi verso cui si è intolleranti deve essere seguito con rigida precisione per il tempo stabilito, in modo da ripristinare una corretta informazione dell'organismo.

Ultima annotazione per la componente psicologica dell'alimentazione. Alimentarsi è

un'esigenza dell'uomo, inteso come unione di corpo e mente e, per quanto possibile, questo principio va rispettato. L'obiettivo alimentare è quello di fornire energia che serve alle singole cellule per fare il loro lavoro. A partire dalla masticazione il ruolo del sistema digerente è quello di ridurre gli alimenti ai loro principi fondamentali: zuccheri, lipidi e proteine. Sotto questa forma elementare queste sostanze entrano all'interno della cellula e vengono utilizzate per produrre energia. Questa energia verrà utilizzata per fare il lavoro proprio della cellula oppure immagazzinata, in attesa di tempi "duri" per essere utilizzata.

Naturalmente il tutto non è così semplice, ma probabilmente un po' di responsabilità è anche nostra. Per il corretto funzionamento di tutto il sistema, infatti, sono necessari alcuni accorgimenti. Innanzitutto un giusto rapporto tra proteine, glucidi e lipidi, poi il giusto rifornimento di vitamine, sali minerali e altri principi, che spesso mancano nell'alimentazione abituale. Per ridurre ai componenti fondamentali gli alimenti partecipa tutto il sistema digerente.

Si parte dalla bocca dove il cibo viene sminuzzato con la masticazione e con la saliva inizia la digestione. Attraversato l'esofago, che ha la funzione di un condotto, il cibo sminuzzato arriva allo stomaco. Qui l'ambiente particolarmente acido permette la digestione delle proteine, mentre le altre sostanze aspettano di arrivare nell'intestino tenue (il piccolo intestino), dove arrivano anche i succhi provenienti da fegato e pancreas che aiutano i processi di assorbimento. Il successivo passaggio nel colon (il grosso intestino), permette il riassorbimento dell'acqua e di un'ultima parte di principi nutritivi.

I principi nutritivi

Le proteine

Provengono dalla carne, le uova, il pesce, i cereali, i semi oleosi, i legumi. La digestione le scinde nei componenti fondamentali, gli aminoacidi, che sono, appunto, i mattoni che le formano. Alcuni di questi sono detti “essenziali”, cioè devono essere assunti con la dieta perché l’organismo non è in grado di fabbricarli. Le proteine servono per la costruzione delle cellule, delle masse muscolari e di altre sostanze.

Gli zuccheri

I carboidrati o zuccheri sono gli alimenti destinati alla produzione di energia. I sistemi biochimici che producono le molecole di ATP, cioè la vera forma di energia biologica, utilizzano il glucosio come materiale di partenza. Grassi e proteine sono fonti secondarie, ciò vuol dire che vengono anch’esse utilizzate per produrre energia, ma solo quando non c’è glucosio a sufficienza.

Classe	Sottogruppo	Componenti	Alimenti
CARBOIDRATI SEMPLICI	Monosaccaridi	Glucosio, galattosio, fruttosio	Miele, frutta
	Disaccaridi	Saccarosio, lattosio	Zucchero da tavola, latte
CARBOIDRATI COMPLESSI (Polisaccaridi)	Amido	Amilosio, amilopectina	Riso, pane, patate, pasta
	Polisaccaridi non amido	Cellulosa, emicellulosa, pectine, idrocolloidi	Verdura e frutta

I grassi

Sono di derivazione animale o vegetale. L’organismo ne ha bisogno per molte esigenze, ma l’eccessivo consumo è fonte di problemi.

I grassi servono a fornire energia (9 Kcal/g) e a trasportare le vitamine liposolubili.

Sono suddivisi in:

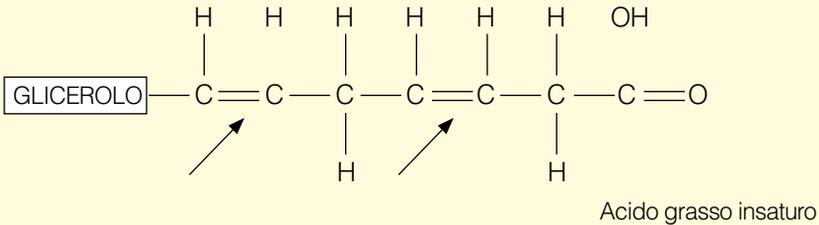
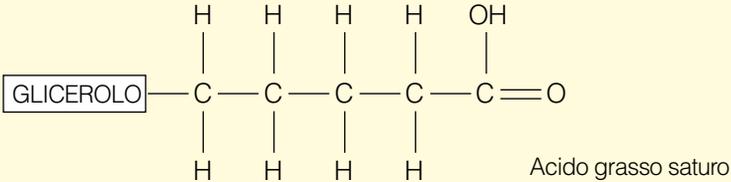
GRASSI VEGETALI	GRASSI ANIMALI
Oli (oliva, arachidi, mais, girasole)	Lardo, strutto, burro, formaggi, uova, salumi, carni
Contengono prevalentemente acidi grassi mono e poli-insaturi che svolgono benefici effetti sui valori ematici del colesterolo.	Contengono acidi grassi saturi che se assunti in eccesso determinano un incremento del colesterolo ematico.

Una volta ingeriti i lipidi vengono scissi in acidi grassi e glicerolo e, se non utilizzati, vanno a depositarsi nelle cellule adipose (adipociti), formando una riserva calorica.

I grassi superflui si depositano nei tessuti dell'organismo sotto forma di trigliceridi (composti formati da un alcol, detto glicerolo, e tre acidi grassi legati ad esso), quando ve n'è richiesta i trigliceridi vengono scissi (in glicerolo e acidi grassi) per poter essere utilizzati.

Gli acidi grassi possono essere classificati in:

- **saturi:** quando presentano tutti legami semplici. Sono contenuti principalmente nel burro, nel grasso di maiale, nella margarina, nell'olio di semi di arachidi.
- **monoinsaturi:** quando nella catena è presente un solo doppio legame C=C.
- **polinsaturi:** quando i doppi legami C=C sono due o più. Sono contenuti principalmente nell'olio di oliva, di mais, di soia e nell'olio di fegato di merluzzo. I più importanti acidi grassi insaturi sono: l'acido oleico, l'acido linoleico, l'acido linolenico.



Acidi grassi essenziali (Omega 6 e Omega 3)

Fra gli acidi grassi ve ne sono alcuni che il nostro corpo non è in grado di sintetizzare e che, per questo, prendono il nome di “acidi grassi essenziali” e devono essere quindi introdotti con la dieta. I più importanti sono: *l'acido linoleico (Omega 6) e l'acido linolenico (Omega 3)*.

Gli acidi grassi essenziali svolgono un ruolo importante nella prevenzione dell'arteriosclerosi perché abbassano il livello di colesterolo nel sangue, riducendo così la possibilità che si depositi sulle pareti arteriose.

La proporzione ideale fra gli acidi grassi Omega 6 e Omega 3 dovrebbe essere tra 2:1 e 4:1. La proporzione attuale fra gli acidi grassi Omega 6 e Omega 3 nell'alimentazione europea è di 25:1! Per correggere tale squilibrio bisogna aumentare l'apporto di Omega 3 con l'alimentazione o con una corretta integrazione alimentare.

Vitamine - Oligoelementi - Enzimi

Possiamo considerare queste categorie di sostanze come catalizzatori, cioè degli elementi che permettono lo svolgersi di una reazione o ne aumentano la velocità e dunque la resa.

Le vitamine sono quasi tutte assunte con l'alimentazione e servono in piccolissime quantità, ma non se ne può fare a meno. Gli alimenti che le contengono sono le foglie verdi, i semi, i legumi, tuorlo d'uovo, il pesce. Si dividono in liposolubili e idrosolubili, a seconda che siano solubili nei grassi o nell'acqua.

Gli oligoelementi sono metalli presenti in piccolissime quantità ma sembra siano essenziali per lo svolgersi di certe reazioni. Fino ad un po' di anni fa non se ne conosceva l'esistenza, ora importanti patologie croniche vengono imputate, tra l'altro, anche alla carenza di oligoelementi.

Gli enzimi sono sostanze di natura proteica che permettono ad una reazione biochimica di avvenire con una velocità enormemente maggiore rispetto alle condizioni biologiche del terreno. Sono presenti in natura ma vengono anche sintetizzate dall'organismo o da batteri che vivono in simbiosi.

Fibre alimentari

Insolubili

Sono presenti nei cereali integrali, nella frutta e nella verdura. Regolano le funzioni intestinali.

Solubili

Sono presenti nella frutta, nella verdura e nei legumi. Danno senso di sazietà, diminuiscono l'assorbimento di carboidrati, lipidi, sali minerali.

La digestione

Nella cavità orale gli amidi subiscono una scissione tanto maggiore quanto è maggiore il loro tempo di contatto con la ptialina (enzima contenuto nella saliva).

Nello stomaco le proteine vanno incontro a una degradazione parziale per opera del succo gastrico e dell'acido cloridrico.

Nella prima parte dell'intestino tenue (nel duodeno), la scissione dei glucidi, protidi e lipidi viene quasi completata dagli enzimi che sono contenuti nel succo pancreatico e biliare.

La scissione definitiva, avviene nella seconda parte dell'intestino tenue (il digiuno), ed è operata dagli enzimi che sono presenti nelle frastagliate pareti dei villi che tappezzano l'intestino. Essi vengono eccitati dal contatto del cibo, che aspirano e successivamente comprimono nel loro interno, grazie a dei continui movimenti di accorciamento e allungamento. I villi sono delle piccole escrescenze coniche, alte circa 1 mm, all'interno delle quali passano i capillari sanguigni (venosi e arteriosi) e un vaso linfatico. È nei villi, quindi, che si conclude la digestione dei principi alimentari, che da questo momento chiameremo principi nutritivi, e si attua il loro assorbimento.

L'ultima parte del processo avviene nell'ileo, che è la parte terminale dell'intestino tenue, e nell'intestino crasso, che si divide in colon, sigma e retto e che è deputato alla formazione delle feci ed al recupero dell'acqua.

Fegato

- Elaborazione di tutte le sostanze che provengono dal processo digestivo
- Disintossicazione
- Funzione immunitaria
- Produzione di bile

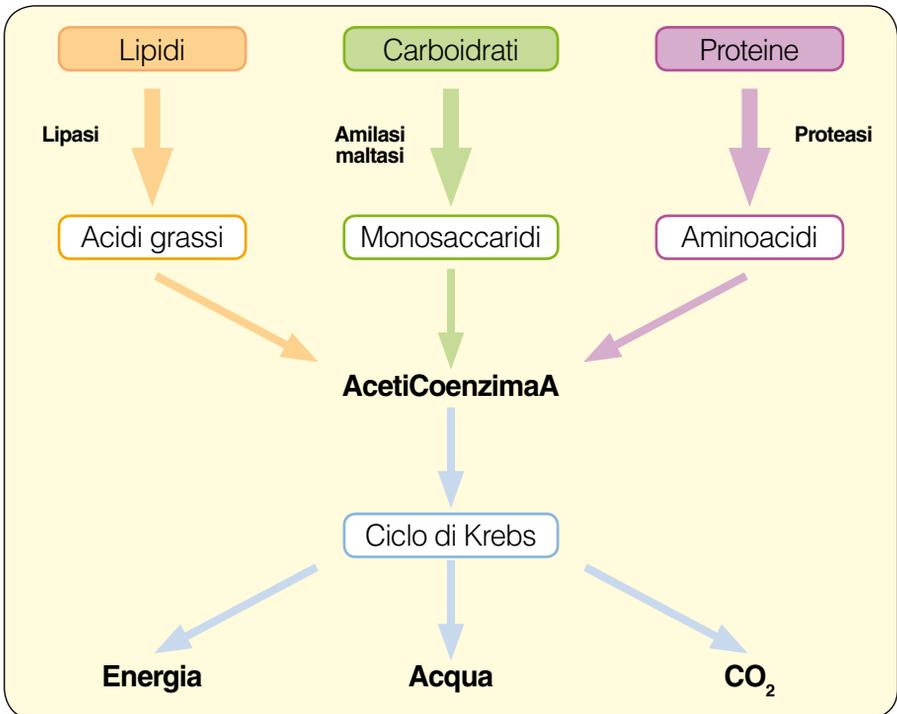
Pancreas

- Produzione di enzimi digestivi che aiutano la digestione di carboidrati e lipidi
- Produzione di insulina

Il funzionamento della cellula

Ogni cellula ha la sua funzione, a seconda dell'organo o dell'apparato cui appartiene, però i principi di funzionamento sono comuni. Intanto tutte le cellule per vivere e funzionare hanno bisogno di energia. Questa energia è necessaria per mantenere un equilibrio vitale, in modo che la cellula mantenga la propria individualità.

Per ottenere questa energia alla cellula arriva il principio elementare attraverso il sangue che, unito all'ossigeno, viene utilizzato per la produzione di energia. Questa operazione avviene all'interno di organuli microscopici chiamati mitocondri, dove si verifica il processo di trasformazione della materia in energia. Sempre al sangue tocca il compito di eliminare le scorie e portarle all'esterno.



Stile e qualità della vita

Il mantenimento o il recupero di un peso ideale può essere visto da due punti di vista: estetico, salutista.

Dimagrimento estetico

Il primo è certamente quello estetico. Un soggetto potrebbe essere influenzato dall'immagine corporea di sé proiettata sia verso l'esterno che verso l'interno ed il suo obiettivo diventa quello di raggiungere un modello ideale per accettarsi e farsi accettare.

Un soggetto che si trovi in queste condizioni e che affronta una dieta rientra più probabilmente in quella fascia destinata a recuperare il peso perso durante il regime dietetico.

Vediamone i motivi

È veramente raro che un sovrappeso sia dovuto al puro e semplice eccesso alimentare. Molto più frequentemente il cibo, l'abitudine a mangiare, la ricerca di specifici prodotti alimentari, hanno connotazioni di tipo diverso, multifattoriale, dove la tendenza all'eccesso rappresenta uno degli aspetti. Senza voler entrare nel dettaglio diremo che il sovrappeso è un habitus multifattoriale in cui l'eccesso di cibo consumato è solo una parte del problema. Nel tempo il nostro inconscio, ovvero una serie di elementi che lavorano nella parte più profonda di noi, stabilisce delle valide ragioni per aumentare di peso. Solo per citarle, ma con il rischio di banalizzarle, ricordiamo che si può mangiare tanto per necessità affettive, per restare ben piantati per terra, per farsi notare dagli altri, per nascondere la propria insicurezza, per deresponsabilizzarsi, o altre cose simili. Ora, prendete uno solo degli esempi fatti e riflettete su quanto tempo possano aver lavorato, per esempio, le cause di una nostra necessità affettiva sulle abitudini alimentari: un tempo enorme, che potrebbe essere ricondotto all'assenza di una figura parentale, a disagi familiari, ad una separazione dei genitori e a molte altre cause. Ci rendiamo immediatamente conto di come tre mesi di regime alimentare, peraltro ben condotto, nulla possano nei confronti della potenza dell'inconscio.

Mettendoci a dieta ci comporteremmo né più né meno di come si comporta una molla quando la mettiamo in tensione: finché la manteniamo forzatamente nella posizione compressa le cose sembreranno andar bene, ma nel momento in cui lasciamo andare la presa non solo la molla tornerà alla posizione di partenza, ma avrà degli effetti quasi inversi. Non solo. Sappiamo bene che se continuiamo a fare questo lavoro, ovvero a mettere sotto stress la molla, prima o poi non risponderà più bene alle sollecitazioni anche normali. Tutto questo accade in una parte dei soggetti che noi vogliamo considerare, naturalmente non in tutti. Ma visto che le stime citate più sopra parlano dell'84% di insuccessi con recupero del peso perso ed anche di più, già considerare una percentuale di questo genere può bastare, non vi pare?

Dimagrimento per la salute

In questo secondo caso la ragione che spinge il soggetto a voler dimagrire è una ragione legata alla salute. Anche qui dovremo fare una distinzione tra chi si rende conto che la sua salute dipende dal proprio stile di vita e chi è malato e ha improvvisamente dovuto fare i conti con i propri comportamenti, anche alimentari. Nella nostra esperienza, ma è opinione comune, quasi banale, le motivazioni date dalla malattia riescono ad essere più forti della spinta inconscia a mantenere le abitudini sbagliate. Dobbiamo però aggiungere che una volta raggiunta la guarigione i pazienti solitamente dimenticano con grande facilità i buoni propositi e vengono facilmente riassorbiti da una quotidianità patologica, anche se in percentuale minore rispetto al primo gruppo.

Prendiamo in considerazione ora le persone che, in sovrappeso e con abitudini palesemente errate nel loro stile di vita, decidono di cambiare rotta e dimagrire. Rispetto alla condizione precedente non cambierebbe molto se il progetto fosse quello di fare un lavoro limitato nel tempo, anche drastico, ma che vedrebbe una fine ed un necessario “rebound”.

Quello che deve cambiare è il punto di partenza, il progetto, gli obiettivi, gli strumenti per raggiungerli.

Il programma di recupero della salute dovrà quindi essere finalizzato ad un cambiamento delle abitudini quotidiane, incluse quelle alimentari, che porti ad un nuovo modello di vita, un nuovo paradigma che anche lentamente ma progressivamente porti ad un cambio generalizzato.

Possiamo parlare dunque non più di dieta, ma di igiene alimentare o, in modo più generale, di cambiamento dello stile di vita. Questo perché sono diversi i parametri che lo costituiscono e che devono essere valutati.

Quando affrontare questo cambiamento?

La risposta più naturale è: il prima possibile. Tanto che chi ha già intrapreso questa strada non solo la prosegue con soddisfazione, ma educa in tal senso i propri figli, ben sapendo che il modello iniziale sarà quello più probabilmente seguito nel futuro.

Ad ogni modo abbiamo individuato alcuni parametri che potranno essere presi in considerazione per valutare la propria condizione attuale, il proprio livello di rischio di patologie cardiovascolari e degenerative.

Parametri Guida

Sesso

Tra uomo e donna vi sono delle significative differenze sia metaboliche che strutturali. La configurazione metabolica della donna la mette in due condizioni differenti. Da un lato la ciclicità degli ormoni riproduttivi presenta un continuo alternarsi di fasi di ritenzione idrica e di eliminazione. Questo di per sé è fisiologico e per certi versi positivo, tanto da utilizzare sia la montata ormonale che il ciclo mestruale come organo di drenaggio e pulizia. I problemi arrivano con i comportamenti errati i cui effetti vengono amplificati da questa differente condizione legata agli ormoni. Probabilmente sempre per questa condizione fisiologica le fibre collagene della donna hanno una distribuzione diversa da quella dell'uomo a livello di sottocutaneo. In particolare la distribuzione spaziale delle fibre è orientata in modo da rendere possibile solo in esse l'insorgenza della cellulite. Questa infiammazione del tessuto adiposo prevede anche una componente venosa. Il letto venoso insufficiente dal punto di vista della tenuta, infatti, è una ulteriore componente dell'instetismo sostenuto dall'infiammazione degli adipociti e, come noto, la patologia venosa è decisamente più frequente nel sesso femminile. D'altro canto dobbiamo dire che dal punto di vista sociale e culturale un processo di cambiamento delle proprie abitudini, riesce più facile al sesso femminile che oltre a risultare più determinato e caparbio solitamente ha in mano la gestione di una famiglia e della relativa spesa.

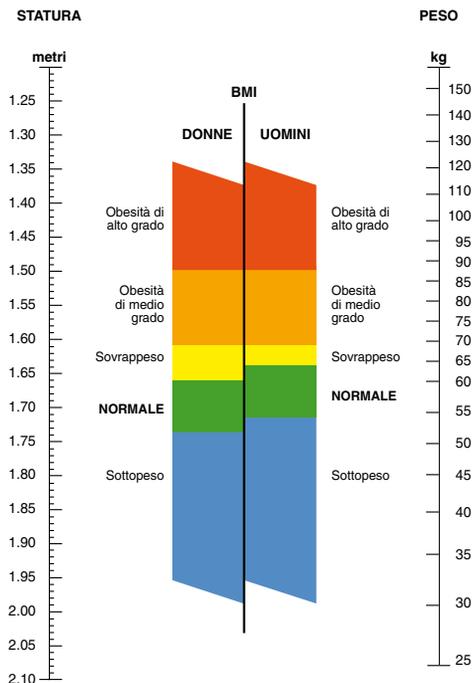
Età

Con il passare degli anni è sempre più difficile dimagrire per due motivi fondamentali. Intanto le abitudini si radicano col tempo e dall'essere semplici atteggiamenti occasionali diventano comportamenti solidi e spesso inamovibili. Poiché il nostro progetto prevede un cambio di diverse abitudini di vita possiamo ben renderci conto di come sia progressivamente più difficile riuscirci con l'avanzare dell'età. Il secondo motivo è più di carattere fisiologico. Il sovrappeso più radicato è quello che ha avuto tempo per stabilizzarsi e creare intorno a sé un nuovo equilibrio biochimico, strutturale, biofisico. Per questo motivo l'omeostasi del soggetto in sovrappeso si è adattata a questa condizione. Spostarsi da questo stato viene implicitamente percepito come una sorta di malattia e l'organismo mette in moto una serie di difese sia biologiche che psicologico-comportamentali che avrebbero lo scopo di recuperare quel nuovo equilibrio, anche se apparentemente patologico.

Statura, peso e circonferenza vita

Peso e statura sono due indici di valutazione importanti perché ci danno anche a distanza l'idea della struttura fisica di una persona. Nel tempo si sono alternati diversi metodi per il calcolo del peso ideale. Il più conosciuto, perché semplice da applicare e di buona approssimazione è il Body Mass Index (BMI), o indice di massa corporea che si calcola dividendo il peso corporeo espresso in Kg per il quadrato dell'altezza espresso in metri. Un esempio: una persona che pesa 90 Kg ed è alta 180 cm, avrà un BMI di 27,7 (90: (1,8 x 1,8)) risultando così

in soprappeso. In realtà questa misurazione ha dei limiti di precisione perché, solo per fare un esempio, non prende in considerazione lo stato di forma fisica e l'attività sportiva svolta da un soggetto. Ad ogni modo serve per orientarsi.



Classificazione	BMI
Sottopeso	<18,5
Normopeso	18,5-24,9
Sovrappeso	25-29,9
Obesità lieve I classe	30-34,9
Obesità moderata II classe	35-39,9
Obesità grave III classe	>40

► **Tabella BMI:** unire con una linea retta statura e peso, l'intersezione della retta con la barra colorata indica lo stato di forma fisica.

La misurazione della circonferenza vita sta assumendo un insospettato valore clinico. E questo non per la logica osservazione che maggiore è la pancia più grassi siamo, ma per ragioni più complesse ed articolate. Il grasso che si accumula nell'addome si compone di una parte di grasso sottocutaneo, così come in altre parti del corpo ed una parte di grasso viscerale, cioè quello che si stratifica intorno agli organi interni della cavità addominale. Questo grasso viscerale ha due caratteristiche peculiari: da un lato è difficile da mandar via, dall'altro si comporta come un vero e proprio organo endocrino, con la produzione di sostanze che dalle cellule lipidiche entrano nel sangue e provocano delle modificazioni patologiche di alcuni parametri vascolari ed ormonali.

I limiti fisiologici del girovita sono pertanto:

102 cm nell'uomo

88 cm nella donna

In prossimità o al di sopra di questi valori la scelta di perdere peso diventa un urgente problema di salute.

Pressione arteriosa

La pressione arteriosa è indice di un adattamento del lavoro del cuore a livelli più alti. Lo scopo di questo adattamento può essere vario. In linea di massima dobbiamo considerare:

- aumento del letto vascolare, come accade nelle condizioni di sovrappeso
- aumento della viscosità ematica (qui abbiamo a che fare direttamente con la qualità del cibo che consumiamo)
- aumento delle resistenze periferiche (di solito dovuto ad inquinamento tossinico del corpo)
- accumulo di tossine endogene, non solo fisiche, senza possibilità di eliminazione.

Il rischio costituito da una pressione arteriosa superiore al normale ha tre aspetti.

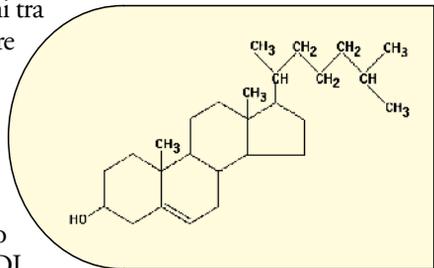
Il primo è specifico di quelle che si chiamano “puntate o pousées” ipertensive: picchi di pressione elevati che possono creare un danno diretto a certe strutture del corpo.

Il secondo, più frequente, è il danno a lungo termine, causato da una pressione che per anni si mantiene al di sopra del normale. Gli organi principalmente interessati sono la retina, il rene, la microcircolazione.

Il terzo consiste nel quadro sintomatologico complesso di cui trattiamo e cioè la sindrome metabolica, in cui la pressione contribuisce a determinare altri danni all'interno dei tessuti.

Colesterolemia

Il colesterolo ha molte ed importanti funzioni tra le quali vogliamo ricordare quella di costituire la struttura portante della parete delle cellule, conferendo alla membrana la giusta forza e resistenza. Ne produciamo circa l'80% a livello del fegato, mentre la restante parte la introduciamo con la dieta. Non essendo solubile ha bisogno di proteine per il trasporto nel sangue. Ecco dunque le LDL, HDL, IDL ed VLDL che sono lipoproteine a diversa densità.



Abitudine al fumo

In un contesto di cambiamento delle abitudini di vita il fumo di sigaretta si inserisce come un elemento fondamentale. In questa sede non vogliamo prendere in considerazione il danno polmonare da fumo, anche se è difficile scindere le cose, ma vogliamo sottolineare l'effetto di produzione di radicali liberi che comporta questa abitudine. Il fumo di per sé provoca due danni. Il primo è la diretta produzione di radicali liberi, a causa delle sostanze inquinanti che introduciamo per via polmonare; il secondo è direttamente connesso ed è il consumo di antiossidanti, ovvero di sostanze che dovrebbero bloccare i radicali liberi prodotti fisiologicamente e che invece sono destinati a tampona-

re i danni da fumo. È chiaro che se la qualità della nostra alimentazione è scarsa avremo ancor meno antiossidanti a disposizione.

Iperglicemia

Senza voler prendere in considerazione il diabete, che è un vero e proprio stato patologico, una condizione di iperglicemia, con i valori di glucosio intorno a 100 mg/dl a digiuno sono di per sé un indice di eccesso di glucosio nel sangue, ma soprattutto di ridotta sensibilità delle cellule all'insulina. Ciò provoca da un lato i presupposti della sindrome metabolica, dall'altro favorisce i fenomeni di glicazione dell'emoglobina e delle proteine, con un aumento dell'adesività a livello delle pareti dei vasi e dunque la nascita della placca. Un dato più sensibile della glicemia, infatti, è la ricerca dell'emoglobina glicata che, se aumentata, indica non solo uno stato attuale della glicemia, ma l'andamento della stessa nel tempo, permettendo di scoprire una situazione cronica ben più pericolosa.

Valutiamo il nostro livello di rischio

Con la seguente tabella, che implica l'esecuzione di un esame del sangue, possiamo effettuare una valutazione del nostro stato di salute attuale e proiettarlo nel futuro come livello di rischio. Questa tabella è semplificata rispetto a calcoli che prevedono più parametri e diverse interpolazioni, ma si è rivelata sufficientemente affidabile nella sua applicazione pratica, oltre ad essere di semplice utilizzo.

Valutazione risultati

• Punteggio totale **tra 0 e 4**
Rischio salute nullo o scarso

• Punteggio totale **tra 5 e 10**
Rischio salute medio

• Punteggio totale **tra 11 e 18**
Rischio salute grave

	Uomini	Donne	Punti
Body Mass Index	< 25	< 25	0
	25 ÷ 29	25 ÷ 29	1
	≥ 30	≥ 30	2
Circonferenza vita (cm)	< 90	< 75	0
	90 ÷ 101	75 ÷ 87	2
	≥ 102	≥ 88	4
Pressione Arteriosa (mm Hg)	120 – 80	120 – 80	0
	140 – 90	140 – 90	1
	> 140 - 90	> 140 - 90	2
Colesterolo totale (mg/dl)	140 ÷ 200	140 ÷ 200	0
	200 ÷ 240	200 ÷ 240	1
	> 240	> 240	2
Trigliceridi (mg/dl)	< 100	< 100	0
	100 ÷ 150	100 ÷ 150	1
	> 150	> 150	2
Glicemia (mg/dl)	< 90	< 90	0
	90 ÷ 110	90 ÷ 110	1
	> 110	> 110	2
Attività fisica	Regolare	Regolare	0
	Saltuaria	Saltuaria	1
	Nessuna	Nessuna	2
Fumatore	Mai	Mai	0
	Ex	Ex	1
	Si	Si	2

Il concetto di stress ossidativo

È necessario stabilire un legame logico tra sovrappeso, sindrome metabolica e malattia. Anche per evitare la sterile polemica che tranquillizza chi non ha controllo sull'alimentazione e cioè "grasso è bello". Rispettabilissima posizione se, appunto, non sfocia nel sovrappeso patologico.

Il ponte logico tra l'aumento di peso e l'insorgere della malattia si chiama stress ossidativo.

Con questo termine si indica solitamente una sorta di bilancia che si forma tra la capacità ossidante di alcune sostanze, ovvero la capacità di creare dei danni a livello di cellula, (si ricordi che il processo di arrugginimento del metallo è una ossidazione) e la capacità della cellula stessa, e più in generale dell'organismo, di difendersi. I tre elementi che entrano in gioco sono lo stress, i radicali liberi e le sostanze antiossidanti.

Lo stress

Nel linguaggio comune la parola stress è associata a tensione, esaurimento, fastidio. Per questo motivo si tende a dare una valenza negativa generalizzata alla parola. In realtà, entrando nel settore della fisiologia umana, la capacità del nostro corpo di reagire con lo stress è la ragione per la quale siamo vivi.

All'arrivo di uno stimolo esterno l'organismo reagisce in tre fasi distinte e consecutive: la fase di allarme, la fase di adattamento e la fase di esaurimento.

La **fase di allarme** è quella fondamentale: l'agente stressante mette il nostro organismo nella condizione di prepararsi a reagire e contrastare l'evento esterno o interno: rallenta o si interrompe la fase digestiva, la peristalsi, la produzione di ormoni gastroenterici. Il flusso ematico viene dirottato ai muscoli. I bronchi si dilatano così come le pupille. La frequenza cardiaca aumenta. Da un punto di vista metabolico si attivano glicolisi, lipolisi e catabolismo ossidativo. Vengono ridotte le reazioni infiammatorie ed immunitarie.

Con il perdurare dello stress e comunque anche dopo qualche tempo dal cessare dello stimolo il nostro corpo rimane in uno stato di allerta detto **fase di adattamento**. Questa fase termina con la **fase di esaurimento** in cui l'organismo torna ad uno stato meno efficiente di quello di partenza, per poi ristabilire un livello di normalità.

Quello che abbiamo descritto ora è l'opportuna risposta ad uno stimolo esterno per ottenere dal nostro organismo una reazione di difesa opportuna. Il vero problema insorge quando la reazione non è opportuna. Vi sono diverse modalità di reazione non opportuna. In questa sede mettiamo in evidenza quella che ci porta alla patologia e cioè il ripetersi, senza soluzione di continuità di stimoli stressogeni che non lasciano all'organismo la possibilità di recuperare ma lo mantengono in una costante fase di adattamento. In questo modo, seguendo le varie modalità di reazione, si verificano diversi effetti negativi. È attivo il sistema ossidante, è basso il livello di difesa immunitaria, è alto il metabolismo a scapito della gestione ottimale delle energie, è elevato il livello di acidosi. In poche

parole il corpo si ammala. E come se questo non bastasse apre la porta ad elementi patologici che trovano facile strada in un organismo le cui reazioni di difesa sono orientate in modo sbagliato. Tutta questa descrizione diventa un nostro problema quando andiamo a vedere quali possono essere considerati agenti stressogeni.

Stanchezza e mancato riposo, eccessi alimentari, tossine alimentari, alcool, fumo, cattivi pensieri sono le fonti principali di stress cui vanno sommate quelle della vita quotidiana, come l'incontro con virus, batteri, funghi, parassiti, a cui il nostro organismo è abituato a rispondere.

Ciò che accade è una sequenza logica di eventi. Se gli agenti stressogeni si manifestano in modo continuo il nostro corpo vive in un costante stato di adattamento del quale difficilmente ci rendiamo conto. Ciò provoca un esaurimento delle nostre capacità difensive che, arrivato al dunque, provoca una reazione insufficiente anche nei confronti di uno stimolo banale e normalmente ben controllato.

Si arriva quindi a restare a letto due settimane per un'influenza, a sentirsi stanchi, ad avere una modalità di reazione tipicamente anomala, si toccano le soglie della depressione, del nervosismo del senso di disadattamento all'ambiente. Tutto questo non è ancora malattia vera e propria, ma ne rappresenta l'anticamera. E purtroppo ben prima che la patologia si manifesti non è infrequente il ricorso a compensi chimici, farmaci, che mascherano la situazione di fondo e lasciano che il processo vada avanti senza ulteriori campanelli d'allarme.

Il passo successivo, come si può logicamente prevedere, è l'insorgenza di patologie croniche, degenerative o tumorali.

I radicali liberi

L'ossigeno è il componente dell'aria che assicura la vita. Viene assorbito attraverso i polmoni e portato alle cellule dal sangue. All'interno di queste, viene elaborato nei mitocondri per produrre energia, con il sistema della respirazione cellulare. Questo processo porta alla produzione di ATP, adenosintrifosfato, che è la forma di energia disponibile. Il processo di lavorazione delle cellule a volte viene caricato di lavoro eccessivo, per cui alcuni "pezzi" di questo gas sfuggono al normale controllo del sistema e producono materiale di scarto: i radicali liberi dell'ossigeno. Queste sostanze diventano estremamente reattive, cioè non ce la fanno a restare così come sono, ma devono necessariamente reagire, attaccarsi a qualcosa che sia in grado di stabilizzarle. Se va male, questo qualcosa è rappresentato dalla membrana cellulare, cioè la parete delle cellule. Se questo succede la membrana si danneggia e la cellula muore. Il danno non si limita solo alla parete cellulare ma può interessare altre strutture, tra cui ricordiamo proprio il DNA, con possibilità di mutazioni endogene o di insorgenza del fenomeno dell'apoptosi, o morte cellulare.

Le sostanze antiossidanti

Per fortuna il nostro sistema biologico ha un importante sistema di difesa che è rappresentato da alcune sostanze chiamate "spazzini" o sostanze antiossidanti. Si tratta di vita-

mine, enzimi o altre sostanze disponibili proprio nel momento in cui il radicale libero si forma. Questi radicali liberi si formano anche in altri modi, per esempio con il fumo di sigaretta, con i raggi ionizzanti del sole, mentre, dall'altra parte, le sostanze antiossidanti provengono da una alimentazione corretta, a base di vitamine, sali minerali, oligoelementi e sostanze naturali.

Tra i principali antiossidanti ricordiamo: acido lipoico, resveratrolo, bioflavonoidi, acidi grassi polinsaturi, licopene, metionina, melatonina, vitamine A, C, E, NADH e molti altri.

Bilancia ossidativa

Si stabilisce dunque un equilibrio che può essere definito salutare e positivo tra la formazione di radicali liberi e l'attività antiossidante del nostro organismo. Agenti che più chiaramente sono stati identificati in letteratura come potenziali elementi di disequilibrio e dunque di malattia sono il processo infiammatorio, il fumo di sigaretta, le radiazioni ionizzanti del sole ed in genere quelle ultraviolette, lo stress, il consumo di alcool, l'esposizione ad ambienti inquinati, la respirazione di fumi o gas inquinanti, l'attività fisica intensa, una dieta eccessivamente ricca di proteine e di grassi animali, trattamenti a base di farmaci (in particolare l'uso eccessivo di cortisonici).

Per contro le patologie più frequentemente associate all'aggressione radicalica sono: invecchiamento, aterosclerosi, senescenza, incanutimento, patologie cardiovascolari, cataratta, broncopneumopatia cronica ostruttiva, allergie, asma, patologie cutanee.

Prendendo come spunto l'invecchiamento si può considerare che le patologie che sono sostenute dall'aggressione radicalica sono quelle tipiche della seconda parte della vita. Se da un lato si potrebbe prendere in considerazione il normale invecchiamento cellulare, dall'altro ripetute ricerche scientifiche dimostrano che ad una qualità di vita che potremmo definire "antiossidante" corrisponde sempre una minore esposizione a questo tipo di patologie. L'invecchiamento deve piuttosto essere messo in relazione con l'esaurimento di quel bagaglio antiossidante che nella prima parte della vita, salvo casi particolari, è in grado di bloccare il danno radicalico. Gli antiossidanti vengono inevitabilmente assunti con la dieta. La carenza alimentare condiziona dunque la qualità della risposta all'aggressione radicalica.

Il sistema di drenaggio del corpo

Per comprendere la malattia dobbiamo partire da una considerazione: l'uomo è un sistema di flusso. Il nostro corpo è una macchina biologica: ha bisogno dell'opportuno carburante per funzionare, consuma energia, esegue un lavoro e produce delle scorie che devono essere emesse all'esterno. Apparentemente queste scorie sono rappresentate dalle urine e dalle feci, ma quello che vediamo è solo l'ultimo anello del sistema di eliminazione. In realtà tutti gli organi sono dotati di un proprio sistema di pulizia, basti pensare al fatto che nella singola cellula entra ossigeno (il carburante), ed esce anidride carbonica (il prodotto di rifiuto). Il sistema di eliminazione viene indicato con il termine di sistema

di drenaggio del corpo. Gli organi principalmente coinvolti sono il rene e l'intestino, ma all'occorrenza anche altri apparati partecipano a questa azione di pulizia. La pelle, per esempio, ci aiuta ad eliminare con il sudore scorie o tossine (i medici "naturali" sconsigliano sempre l'uso di pomate che bloccano le manifestazioni cutanee perché così facendo si impedisce l'eliminazione delle tossine e le si ricaccia all'interno).

Un ruolo fondamentale è sostenuto dal sistema linfatico. Questo è formato da piccoli vasi e da stazioni di controllo (i linfonodi), che portano via lo sporco dallo spazio intercellulare, dove questo si riversa. Se il drenaggio linfatico non funziona bene è inevitabile un accumulo di tossine nel tessuto connettivo, cioè nel tessuto di sostegno del corpo, con accumulo di acqua che serve a diluire queste tossine.

Per assicurare un drenaggio corretto è necessario evitare l'accumulo di tossine (alimentazione corretta), evitare l'abuso di farmaci che solidificano il tessuto intercellulare (antinfiammatori, cortisonici), mantenere elastico il tessuto (attività fisica costante).

Si comprende dunque come il meccanismo della malattia preveda, essenzialmente, un'interruzione del sistema di flusso, a qualunque livello si verifichi. Si può trattare di alterazione della qualità dell'energia introdotta, del suo trasporto, della sua trasformazione o di eliminazione delle scorie. Qualunque elemento patogenetico può essere valutato in questo senso. E a questo livello si comprende principalmente l'utilizzo dei prodotti fitoterapici. Gemme, meristemi, pianta giovane o matura, manifestano un'affinità specifica per alcuni organi, apparati o gruppi cellulari. L'effetto principale che provocano al livello specifico è quello di stimolare l'attività cellulare intesa come migliore utilizzazione dell'energia, ottimizzazione dell'uso dell'ossigeno, eliminazione delle scorie. E si comprende come l'obiettivo ultimo sia proprio quello di ristabilire un corretto flusso energetico cellulare in modo che la stessa cellula possa tornare in grado di combattere un eventuale aggressore con le proprie efficientissime armi.

In questo modo si potrebbe proporre un nuovo modello per valutare la malattia, anche quella portata da agenti esterni.

Facciamo l'esempio di un virus influenzale. Un gruppo di persone che sia esposto contemporaneamente ad un contatto con il virus dell'influenza non contrae inevitabilmente la malattia. Vi saranno persone che saranno appena sfiorate dal problema, altre che avranno bisogno di giorni di letto e terapie, altri ancora che non riveleranno il minimo malessere. Il virus è sempre lo stesso: cosa cambia?

Certamente la risposta può essere che diversa è la situazione immunitaria del soggetto, ma il sistema immunitario altro non è che una struttura che consente il lineare fluire delle energie interne, ovvero fa parte del meccanismo che abbiamo definito sistema di flusso. Insieme con un deficit del sistema immunitario tutte le cause di interruzione del sistema di flusso possono essere chiamate in causa nel determinismo della malattia. Ancora una volta emerge il concetto che una alimentazione non corretta, ricca di scorie, di sostanze non ottimali può essere considerata un fattore predisponente alla malattia, dalla più banale alla più grave.

La sindrome metabolica (SM)

Negli ultimi anni questo termine è stato utilizzato per indicare una costellazione di sintomi che insieme con altri fattori possono aumentare il rischio di malattie cardiovascolari. Nella classificazione più recente sono stati stabiliti i cardini di inquadramento della cosiddetta **sindrome plurimetabolica** con la presenza di almeno tre dei disturbi sotto indicati:

- elevata pressione arteriosa: valori > 140/90 mm Hg
- insulino-resistenza con iperinsulinemia
- valori glicemici a digiuno > 110 mg/dl
- giro vita >102 cm nei soggetti di sesso maschile e > di 88 cm nei soggetti di sesso femminile
- dislipidemia aterogena caratterizzata da elevata trigliceridemia, incremento di colesterolo LDL, cioè del cosiddetto colesterolo “cattivo” e contemporanea carenza di colesterolo HDL, protettivo dai danni vascolari.

Una particolare attenzione viene poi riservata per il grasso viscerale, valutato, alla luce degli ultimi studi, non più come una semplice riserva energetica, ma come un vero e proprio organo “endocrino” capace di veicolare nel sangue una serie di sostanze che possano determinare variazioni sia della risposta allo stress che della capacità ossidativa e che intervengono in diverse regolazioni endocrine e metaboliche.

La circonferenza vita dunque è diventata così importante da venir presa in considerazione come elemento fondamentale della SM.

C'è chi classifica la SM in base alla circonferenza vita più almeno due degli altri sintomi indicati. La sindrome metabolica non aumenta soltanto il rischio cardiovascolare, come dimostra un'indagine epidemiologica norvegese durata 27 anni su circa 16mila uomini di età compresa fra 40 e 49 anni nel biennio 1972-73. In questo lavoro si dimostra, tra l'altro, che l'associazione di due o più fattori componenti la sindrome metabolica aumenta il rischio di cancro della prostata del 23% se erano presenti due fattori, del 56% se i fattori concomitanti erano tre.

La sindrome metabolica è una condizione molto diffusa. Si stima, infatti, che circa il 10-15% degli italiani ne potrebbe essere affetto, con conseguente triplicazione del rischio cardiovascolare ed aumento di circa quattro volte quello di contrarre diabete di tipo 2. Soprattutto gli uomini, con stili di vita poco salutari, sono risultati essere più vulnerabili alla patologia.

Gli obiettivi terapeutici che bisogna raggiungere devono quindi mirare a:

- correzione del sovrappeso, soprattutto dell'obesità addominale
- controllo sulla glicemia
- correzione della dislipidemia
- protezione epatica

Restrizione calorica, patologie e invecchiamento

La letteratura medica è ricca di informazioni che mettono in relazione l'eccesso calorico con le patologie cronico-degenerative e con l'invecchiamento. Al contrario vi sono diverse pubblicazioni che mettono in risalto il recupero di certe funzioni e da certe patologie con una importante restrizione calorica (RC). Occorre precisare che se da un lato per restrizione calorica s'intende una drastica riduzione quantitativa dell'introito alimentare quotidiano, dall'altro si dà per scontato che la qualità alimentare, in termini di introduzione dei principi nutritivi fondamentali, debba rimanere elevata. Oltre a questo si sappia che un'eccessiva restrizione alimentare porta all'effetto opposto, ovvero un aumento delle patologie per problematiche carenziali.

La relazione tra la riduzione dell'introito alimentare e le patologie croniche o l'invecchiamento prevede diversi meccanismi, alcuni dei quali non del tutto noti. Tra questi ricordiamo:

- la riduzione del metabolismo basale e conseguente limitazione della produzione di radicali liberi
- la diminuzione dei processi infiammatori
- la limitazione dello stress ossidativo
- l'aumento di sensibilità all'insulina
- la diminuzione del danno a DNA ed RNA
- la riduzione dell'usura del sistema neuroendocrino.

Uno dei cardini fondamentali della relazione tra RC e longevità sta nella ridotta produzione di radicali liberi. Il metabolismo cellulare di per sé richiede la trasformazione di elementi provenienti dal cibo, ossigeno ed acqua in energia. Questo processo implica la produzione di ROS (specie reattive dell'ossigeno) che devono essere bloccate. Il consumo di questi ultimi ed il danno comunque apportato dai ROS sono direttamente proporzionali alla quantità di cibo assunta. Immediata conseguenza di questo processo è lo spostamento della bilancia ossidativa verso un eccessivo insulto cellulare che provoca la degenerazione delle strutture sia periferiche che interne.

Di non secondaria importanza è l'osservazione che l'invecchiamento è stato messo in relazione con una progressiva diminuzione di efficienza del sistema immunitario ed alcuni lavori, per ora su modello animale, riportano una ripresa di efficienza dello stesso a seguito di drastica RC.

Da ultimo, ma non per importanza, ricordiamo come la già citata insulino-resistenza sia non solo conseguenza, tra l'altro, dell'eccesso calorico, ma che una importante RC, sia su modello animale che sull'uomo, ha ampiamente dimostrato di essere in grado di aumentare la sensibilità cellulare per l'insulina.

La “fame nervosa” ovvero l'azione mentale del cibo

Accanto ai programmi che riguardano il cambiamento dello stile di vita, l'adozione di nuove abitudini, l'attività fisica, il controllo del peso, non può essere trascurata, ed in

alcuni casi diviene fondamentale, la gestione dello stress che influenza in maniera ormai inequivocabile l'assunzione di cibo.

Lo stress è il maggior responsabile di quella che autori anglosassoni hanno denominato "Carboidrate Craving Obesity", sindrome caratterizzata da un aumento del consumo di carboidrati, soprattutto nell'arco pomeridiano - serale, associata con disturbi affettivi in senso depressivo, alterazioni del tono dell'umore o semplici sbalzi dello stesso.

Tale modalità può ritrovarsi, ad esempio, nella sindrome premestruale durante la quale, oltre al corteo di sintomi comportamentali ed affettivi, si ritrova spesso la presenza di uno spiccato desiderio per i dolci, il cioccolato e i carboidrati in genere, alla cui assunzione segue solitamente un miglioramento del tono dell'umore.

L'interpretazione di questo comportamento ha indotto gli studiosi ad attribuire al cibo l'ulteriore ruolo di modulatore dell'umore. I carboidrati, infatti, possono interagire sulla serotonina cerebrale responsabile sia della nostra tristezza che della nostra allegria, oltre che della risposta a stimoli stressanti o dolorosi, dell'aggressività, dell'appetito.

Almeno due i meccanismi individuati, che correlano l'umore con l'appetito.

Il primo nasce dall'osservazione che l'organismo stressato produce noradrenalina, che presenta un'azione inibente sulla corticotropina ormone che ha tra i suoi numerosi effetti, quello di togliere l'appetito.

È chiaro dunque come lo stress, producendo noradrenalina, impedisca alla corticotropina di farci sentire sazi, mantenendo sempre alto e continuo il senso di fame, tipicamente avvertito in situazioni di preoccupazione o di ansia.

Ma quale sostanza solitamente antagonizza gli effetti della noradrenalina? La serotonina che, al contrario della noradrenalina, stimola la liberazione di corticotropina e, di conseguenza, la sensazione di sazietà!

Un altro meccanismo ci può spiegare perché un dolce o un pasto ricco in carboidrati ci possa far sentire meno malinconici o più felici. Un pasto a base di zuccheri, semplici o complessi, stimola il pancreas a secernere insulina, che oltre a permettere agli zuccheri di entrare nelle cellule, favorisce l'ingresso nei muscoli di alcuni aminoacidi. Questo meccanismo è meno efficace nei confronti del triptofano che quindi oltrepassa più facilmente la barriera ematoencefalica, visto che trova una minore concorrenza da parte degli altri aminoacidi. In questo modo si rende più disponibile per la produzione di serotonina.

La scoperta di questi meccanismi ha stimolato l'industria farmaceutica ad intervenire sul desiderio smodato per i carboidrati, con sostanze attive sulla serotonina, indicate nelle sindromi depressive, ma altrettanto attive nella bulimia o negli attacchi di fame che spesso sono collegati ad eventi stressanti.

La cellulite: inestetismo o insufficienza venosa?

La cellulite, appare come un difetto meramente estetico, da affrontare solo localmente (creme, massaggi) ignorando spesso la sua radice più profonda, che è quella circolatoria. Per una donna non vi sarà un soddisfacente dimagrimento localizzato, cosce, glutei, fianchi, se nel programma di dimagrimento non verrà inserita una integrazione fitoterapica in grado di ridonare il tono perduto al sistema venoso, valutando quello che appare come un inestetismo superficiale in un segnale di precoce insufficienza microcircolatoria, che nel tempo sarà sempre più visibile al pari della cellulite stessa.

La cellulite è, infatti, classificabile in quattro stadi, in ciascuno dei quali è visibile il danno veno-capillare, sia a livello clinico che strumentale. Infatti, la donna affetta da cellulite presenterà spesso mani e piedi freddi, con la pelle, soprattutto delle gambe, chiazzata o pallida, con presenza di ritenzione idrica. A questa si possono accompagnare problemi emorroidari, gambe stanche dopo essere stata a lungo in piedi, piedi gonfi, stasi liquida contro la quale spesso si ricorre all'utilizzo dei cosiddetti drenanti o diuretici naturali.

Ma è razionale utilizzare un diuretico nella terapia della cellulite?

Lo è solo se i capillari e le vene sono in grado di trattenere la parte liquida del sangue nel loro interno e non riversarlo nello spazio interstiziale, la vera sede della ritenzione idrica. Se non si effettua una terapia causale l'assunzione di fitoterapici ad azione diuretica ha lo stesso effetto di svuotare un lavandino senza chiudere il rubinetto che lo riempie.

La cellulite è classificabile in almeno quattro diversi quadri evolutivi.

I stadio

Caratterizzato da accumulo di liquido nell'interstizio con deformazione degli adipociti, cioè delle cellule contenenti il grasso, con rottura delle loro membrane. Gli adipociti perdono i reciproci contatti permettendo la formazione di spazi di varia grandezza, in corrispondenza dei quali la pelle si affossa creando il tipico aspetto a buccia d'arancia. I vasi capillari mostrano alterazioni ben visibili, presentandosi dilatati, meno elastici e funzionali con rallentamento della velocità del flusso del sangue.

II stadio

Gli adipociti subiscono un significativo rimpicciolimento, mentre aumenta il tessuto fibroso che li circonda. Anche in questa fase i vasi capillari presentano delle alterazioni, con un aumento della loro grandezza, ma con ulteriore peggioramento della componente elastica e dell'efficienza della circolazione. Il volume degli adipociti, così come il loro numero a causa della cattiva nutrizione, che consegue a tutti questi fenomeni, risulta significativamente ridotto. È proprio in questa fase che si dimostra l'assurdità del comportamento, comune a molte donne, di voler combattere la cellulite dimagrendo forsennatamente. Già da questo stadio, infatti, è evidente che il grasso comincia a regredire, lasciando il posto al tessuto fibroso.

III stadio

I fenomeni continuano ed in particolare aumenta il tessuto fibroso, che può organizzarsi in noduli. Questi diventano palpabili con la mano a piatto sull'esterno della coscia e sono prodotti dall'incapsulamento di singoli o piccoli gruppi di adipociti dissociati e sempre più rari. Anche la pelle può mostrarsi più spessa, desquamare ed assumere un colorito tendente al pallido.

IV stadio

Questa è la fase finale, in cui si osserva lo scompaginamento degli strati della pelle più profondi, derma ed ipoderma, con grossi noduli fibrosi irregolari e radi adipociti residui. L'epidermide, inoltre, appare assottigliata ed assume un aspetto trapuntato, a causa della carenza di grasso sottostante, che crea dei buchi, accentuati dall'agganciarsi del tessuto fibroso alla cute stessa: una sorta di effetto di trazione verso il basso della pelle. Infine più marcatamente si palesa il grave deficit microcircolatorio, con spiccata dilatazione venulare da sfiancamento della parete vasale.

Dalla valutazione del quadro anatomico esposto nasce anche la scelta del rimedio da utilizzare nella paziente affetta da cellulite. In tutti gli stadi dell'inetetismo è evidente, infatti, come il quadro sia legato sempre ad un deterioramento della funzionalità circolatoria, per cui insistiamo sulla necessità dell'utilizzo di farmaci, possibilmente di derivazione naturale, atti a ripristinare questa funzione.

Perché le donne, e non gli uomini, hanno la cellulite?

Perché il danno venoso nasce dall'azione degli ormoni femminili, gli estrogeni, i quali inducono una ridotta funzionalità ed un aumento della densità del tessuto connettivo, con aumento della percentuale di acqua e della sua ritenzione. Ciò provoca compressione dei vasi ed una conseguente cattiva nutrizione dei tessuti e del circolo in generale.

Un secondo meccanismo estrogeno-dipendente nella nascita della cellulite riguarda l'influenza ormonale sui recettori degli adipociti che causa alterazione di forma e dimensioni delle cellule.

Gli interventi possibili

Una prima prescrizione è data dalle norme igieniche da includere in un regime di vita quotidiano onde migliorare la situazione ed evitare l'aggravarsi dell'inetetismo quali:

- correzione delle alterazioni posturali
- correzione di eventuali disendocrinie
- correzione della stipsi
- evitare l'incremento ponderale
- valutare l'opportunità di una concomitante terapia estroprogestinica
- correggere eventuali errori comportamentali quali:
 - 1- eccessiva assunzione di cloruro di sodio
 - 2- abuso di alcool

- 3- fumo
- 4- sedentarietà
- 5- utilizzo di indumenti stretti in vita

Spesso il primo intervento che si compie è a livello locale e prevede l'utilizzo dei presidi più conosciuti, quali lozioni e creme. Questi prodotti esplicano un'azione levigante e forniscono un primo e rapido effetto estetico. Il limite di questi prodotti è dato dall'estrema superficialità di azione, mentre la patologia interessa tessuti profondi, capillari e vene, poco aggredibili da prodotti cosmetici.

Interventi più profondi ed interessanti dal punto di vista dei risultati possono essere i seguenti.

La mesoterapia. Consiste in un ciclo di microiniezioni con un ago di circa 4 mm di lunghezza con rimedi naturali o di sintesi ad azione circolatoria o lipolitica, cioè ad effetto dissolvente i grassi. L'iniezione locale dei prodotti stimola sia direttamente, grazie alla sostanza che viene utilizzata, sia indirettamente, poiché la puntura stessa è fonte di microprocessi infiammatori che stimolano la circolazione locale. Un ulteriore vantaggio può esser dato dall'infissione degli aghi in alcuni punti specifici, noti agli agopuntori, la cui stimolazione innesca un meccanismo di drenaggio locale ben più efficace.

Ozonoterapia e Carbossiterapia. Si tratta di terapie tese a migliorare lo stato sia venocapillare che connettivale con microiniezioni rispettivamente di ozono e di anidride carbonica.

Ultrasuonoterapia. Questa terapia è praticata infiltrando prima la cellulite con microiniezioni di soluzione fisiologica e poi applicando sulla cute un manipolo ad ultrasuoni, il cui effetto, noto come "cavitazione" provoca rottura delle cellule adipose e dunque la reale distruzione delle stesse. Molto efficace nei primi due stadi, quando l'adipocita è presente rigonfio. In una fase avanzata nulla può nei confronti del tessuto fibrosclerotico.

Elettrolipolisi. Questa tecnica deriva dall'elettroagopuntura e si attua applicando sottili aghi sottocute collegati ad elettrodi, che emettono deboli correnti, capaci di trascinare i grassi all'esterno della cellula. Vale lo stesso discorso fatto al punto precedente per l'applicazione nelle sole fasi iniziali.

Il massaggio. Questo intervento merita una menzione a parte. È forse la tecnica a cui si ricorre più frequentemente. Oggi la professione dell'estetista è sempre più qualificata, per cui non sentiamo più parlare di massaggi per "sciogliere" il grasso o altre banalità di questo genere. Consapevoli della radicalità e dell'importanza clinica del problema, le tecniche di massaggio sempre più consigliate ed utilizzate sono legate alla risoluzione del

ristagno veno-linfatico ed alla riattivazione della circolazione loco-regionale. Un esempio per tutti può essere il drenaggio linfatico manuale secondo Vodder, mentre andrebbero evitate manovre energetiche o violente che amplificherebbero il danno circolatorio già presente.

Tutte le tecniche precedentemente citate sono valide, ma vanno intese come associazione ai cambiamenti dello stile di vita di cui parliamo nel testo. Perciò attenzione all'alimentazione, attività fisica e cura delle proprie abitudini.

Il raggiungimento di un risultato ideale difficilmente potrà prescindere dall'utilizzo di rimedi ad azione terapeutica sul danno circolatorio, quindi a spiccata azione venotropa e capillarotropa. Né andrà trascurato l'intervento antiossidante, sia per ricompattare un lume vasale danneggiato dall'esposizione estrogenica e dal fumo, sia per riparare il danno da radicali liberi. Lo stress ossidativo, più elevato nelle donne fumatrici e che assumono contraccettivi orali, è concausa del danno vascolare.

La fitoterapia è sicuramente la fonte primaria di materia prima per l'integrazione terapeutica dei disordini venocapillari. Il terapeuta di qualsiasi orientamento scientifico utilizzerà derivati da piante officinali, spesso presenti nelle preparazioni farmaceutiche in forma concentrata e purificata, o in preparazioni magistrali, o utilizzando comunque miscele di estratti secchi titolati già presenti in numerose e valide preparazioni in commercio. Analizziamo i principi attivi che si sono dimostrati più efficaci.

Fitoterapici ad azione flebotonica ed antiossidante

Centella asiatica

Conosciuta in India come “erba delle tigri” viene utilizzata per la terapia dell’insufficienza venosa cronica e delle complicanze delle varici quali varicoflebiti, ulcere varicose e alterazioni del trofismo cutaneo.

La Centella migliora la struttura connettivale della parete vasale, stimolando la produzione di collagene da parte dei fibroblasti.

Mirtillo nero

La pianta era già conosciuta dal popolo etrusco per le sue qualità alimentari e terapeutiche, astringente, vulneraria. La presenza di 15 componenti, detti antociani, ne fanno anche un potentissimo antiossidante, soprattutto a livello del collagene. Svolge, inoltre, una importante attività protettiva sul microcircolo, normalizzando la permeabilità capillare.

Corteccia di Pino Francese

Il potere antiossidante degli estratti di corteccia di pino è elevatissimo, circa 50 volte quello della vitamina E e 20 volte quello della vitamina C.

L’utilità dell’impiego dell’estratto di pino nella cellulite è giustificata dalle proprietà flebotoniche, capillaro-protettrici ed antinfiammatorie delle proantocianidine in esso contenute. Molti ancora in fitoterapia potrebbero essere i rimedi ad azione flebotonica da citare, ma è utile pensare anche una supplementazione in vitamina C, sinergica alla protezione dal danno radicalico e nella protezione dell’endotelio.

Myrciaria dubia

Conosciuto anche come Camu-Camu, è tra le fonti più ricche in natura di vitamina C o acido ascorbico, ne contiene, infatti, almeno tre volte più dell’Acerola e tra le 10 e 15 volte più delle arance.

L’associazione dell’estratto secco di Myrciaria dubia può rappresentare un valido esempio di integrazione con i rimedi citati in precedenza.

Da quanto si evince, quindi, l’approccio più razionale alla risoluzione della cellulite risulta essere quello multifattoriale, sia preventivo che curativo.

Per giustificare un intervento a largo respiro si deve considerare il fenomeno cellulitico come una utile spia di insufficienza della circolazione periferica e dunque ad un’azione mirata non esclusivamente al danno estetico, ma anche a rallentare anche l’ulteriore avanzamento del problema micro-circolatorio e flebo-logico in generale.

Concludiamo ricordando che la cellulite è presente tutto l’anno e solo l’attenzione costante e non stagionale, con cicli terapeutici ripetuti nel tempo, premierà gli sforzi.

Conoscere il metabolismo

Metabolismo è un termine generico che individua la trasformazione e l'utilizzo dell'energia da parte del corpo umano. Possiamo identificare due tipi di metabolismo: **basale** e **dinamico**.

Per **metabolismo basale** intendiamo il dispendio energetico necessario per assicurare le funzioni vitali di un soggetto a riposo. In situazione di riposo il corpo ha bisogno di energia per respirare, per l'attività cardiaca, i processi digestivi, il funzionamento delle ghiandole ed altre attività che sono indipendenti dal movimento o dallo stato di veglia. Ogni soggetto ha un proprio livello energetico di metabolismo basale e le variabili sono diverse, funzione delle dimensioni, rapporto massa magra/massa grassa, informazioni genetiche, stato di salute, eccetera.

Con il termine di **metabolismo dinamico** indichiamo le modalità con cui un soggetto acquisisce energia dall'esterno, (alimentazione, acqua, luce) e la utilizza per costruire (anabolismo) o per eliminare (catabolismo) e per produrre movimento e tutte le attività dinamiche. A sua volta il metabolismo dinamico può suddividersi in tre modalità operative a seconda del tipo di fattori che entrano in gioco.

Si parlerà, in questo caso, di metabolismo lento, normale, veloce. I fattori che concorrono a queste tre modalità di espressione del metabolismo sono vari e comprendono anche quegli elementi costituzionali e psicologici che implicano diverse modalità di reazione. Parleremo di **metabolismo lento** quando le modalità di reazione, interne ed esterne, di un soggetto tendono ad essere rallentate, facendo prevalere il minor dispendio energetico possibile, la tendenza all'accumulo, il rallentamento delle funzioni fisiologiche in generale. Dal punto di vista biochimico le reazioni cellulari tendono ad avere una minore capacità ossidante, per cui sarà più difficile l'utilizzo dei grassi per la produzione di energia.

Al contrario quando la capacità ossidante dell'organismo è tale da rendere facile il processo di produzione di energia utilizzando i grassi parleremo di **metabolismo veloce**.

Caratteristiche fisiche e dinamiche dei soggetti in funzione del metabolismo

Il soggetto dal metabolismo lento

Si tratta di una persona tendenzialmente, ma non necessariamente, sovrappeso. Dal punto di vista dinamico andrà incontro a facili esaurimenti energetici perché, una volta esaurite le scorte glucidiche, richiede tempo per attivare i processi di ossidazione dei lipidi allo scopo di produrre energia. Dal punto di vista metabolico questo comporta un eccessivo calo della glicemia e, di conseguenza, la frequente esigenza di ricorrere a spuntini o integrazioni per ristabilirlo. Questa sensazione di fame è preceduta da senso di debolezza, sbandamenti, riduzione della capacità di concentrazione e lavorativa in

generale. Nell'impossibilità di ricorrere a supporti alimentari questi soggetti tenderanno a ricercare stimoli energetici di altra natura, come caffè, fumo, eccitanti, farmaci. La ridotta capacità ossidante si manifesta anche come maggiore difficoltà nell'eliminazione delle scorie, per cui ci sarà tendenza all'accumulo anche allo scopo di non lasciare che le tossine metaboliche diano problemi all'organismo in generale. L'accumulo di tessuto lipidico, dunque, ha anche un significato di deposito tossinico. Questa modalità di difesa è fondamentale per la conservazione del benessere, per cui se il soggetto si mette semplicemente in dieta ipocalorica sottrae al corpo un meccanismo di difesa sostenuto da un adattamento fisiologico. Ecco perché l'andamento successivo alla dieta sarà inevitabilmente rivolto al recupero dell'accumulo lipidico.

Segni collaterali saranno tutti quegli adattamenti fisiologici che sostengono la situazione di base. La circolazione periferica sarà ridotta, per la conservazione del calore interno, sempre basso. Ecco perché mani e piedi sono spesso freddi e la temperatura di base è inferiore alla norma. Per lo stesso motivo in occasione di uno sforzo fisico, soggetto a rapido esaurimento, queste persone sudano facilmente e spesso il sudore è di odore pesante: rappresenta un sistema di eliminazione delle tossine altrimenti accumulate. Ma le condizioni di base comportano una ridotta resistenza allo sforzo ed una facile esauribilità, quindi l'eliminazione non sarà né completa né sufficiente.

I disturbi che più frequentemente accusano questi soggetti sono i seguenti:

- stanchezza eccessiva e continua, crisi ipoglicemiche
- depressione, emicranie, cefalee
- secchezza della cute, acne
- disturbi digestivi, stipsi
- cardiopatie, vasculopatie
- asma, allergie
- osteo-artrite, distrofia muscolare
- obesità, diabete
- neoplasie.

Il soggetto dal metabolismo veloce

Il metabolizzatore veloce tende ad elaborare rapidamente il cibo e a mettere in circolo i principi attivi. Più facile è questo processo più elevata sarà la produzione di insulina che tenderà a fornire il materiale alle cellule. In questo modo le reazioni metaboliche, sia di consumo che di accumulo, avverranno in modo più rapido. Questa è la ragione per cui questi soggetti, pur mangiando a volte veramente poco, tenderanno ad accumulare grassi di deposito e ad avere frequentemente fame. La rapidità delle reazioni tende a favorire le reazioni di tipo acidotico, con il riscontro di questa condizione nei liquidi organici. Dobbiamo immaginare che la velocità delle reazioni di questo soggetto sia tale da farlo lavorare sempre al limite energetico, quasi costantemente in fase di esaurimento. Ecco che quando si inserisce un elemento patologico questo può portare all'estremo la capacità reattiva, fino al crollo fisico-psichico.

I disturbi che più frequentemente accusano questi soggetti sono i seguenti:

- stanchezza improvvisa, crisi ipoglicemiche
- ipereccitabilità nervosa, nervosismo
- allergie, dermatiti
- ulcere dell'apparato digerente, patologie cardiovascolari
- diminuzione delle difese organiche, infezioni recidivanti
- artrite reumatoide, osteoporosi
- collagenopatie, obesità, magrezza eccessiva.

Cerchiamo di individuare il nostro metabolismo

Il test che segue è grossolano, ma ci può dare un'idea generale del tipo di metabolismo con cui abbiamo a che fare. Semplice da proporre e rapido da eseguire, ci mette in condizioni di poter scegliere il tipo di alimentazione ideale in funzione della velocità con cui metabolizziamo i principi alimentari.

		SI	NO
1	Il risveglio al mattino è difficile a causa di stanchezza e/o sonno insoddisfacente		
2	La sera si addormenta facilmente		
3	È presente, al mattino, impaccio ai movimenti che si risolve solo dopo qualche minuto/ora		
4	Mani e piedi sono spesso freddi		
5	C'è tendenza all'accumulo di grasso, in particolare addominale		
6	C'è la tendenza a fare spuntini per compensare frequenti cali di energia		
7	È un forte consumatore di caffè		
8	Ci sono variazioni di peso anche di 2-3 chili da un giorno all'altro		
9	Dopo una dieta riacquista peso rapidamente		
10	Ci sono segni di ritenzione idrica		
11	L'intestino è tendenzialmente pigro o comunque irregolare		
12	La pressione arteriosa è bassa		
13	Sono frequenti capogiri o comunque necessità di sedersi per instabilità		
14	Sono stati rilevati problemi di ipotiroidismo		
15	Sono stati rilevati problemi di iposurrenalismo		
16	La digestione è difficile o lenta		
17	La frequenza cardiaca è 60 bpm o inferiore		
18	La temperatura corporea di base non supera i 36°C		

Risultati

Da 11 a 18 sì: metabolismo lento

Si tratta di un soggetto che non riesce a metabolizzare i grassi a causa di un rallentamento delle funzioni di trasformazione dei cibi e di produzione di energia. Per questo motivo si tratterà spesso di un individuo astenico a causa di scarse energie. Ecco, infatti, che una prima indicazione potrebbe essere quella di sostenerlo col ginseng a meno che non si tratti di un soggetto ansioso.

Ha reazioni lente per tutto. Il sovrappeso sarà difficile da trattare proprio perché risponde lentamente. Tendenzialmente depresso o con umore scuro. Le sue patologie sono solitamente da sovraccarico, a causa di accumuli cronici. Ha fame nervosa, reattiva, serale, fino alle necessità di mangiare di notte, allo scopo di stimolare la serotonina. Trattengono tutto, anche quando sono in sovrappeso: trovare un ossidatore lento magro è decisamente difficile.

Questo soggetto appartiene alla categoria degli ipossidatori, con un metabolismo lento. Questo significa che tende a ingrassare facilmente e che per perdere peso deve sottoporsi a non pochi sacrifici, non sempre coronati da successo, per poi riprenderlo con estrema facilità. Per questo modello di metabolismo gli alimenti da preferire sono i cereali non integrali, le carni bianche, i pesci magri, i formaggi freschi e la frutta. Da evitare invece carni rosse, pesci grassi, legumi e verdure ricche di purine difficili da metabolizzare, come asparagi, cavolfiori, broccoli, rape, sedano, spinaci e verze.

Da 6 a 10 sì: metabolismo neutro

È un normossidatore, cioè tra coloro che sono piuttosto stabili e non hanno problemi di peso. Se mette su qualche chilo, generalmente riesce a perderlo senza fatica. Tuttavia, per evitare di virare verso il metabolismo lento è meglio non abusare di cibi contenenti grassi.

Meno di 6 sì: metabolismo veloce

Il problema principale per questi soggetti è rappresentato dai carboidrati in generale e da quelli ad alto indice glicemico, in particolare, indipendentemente dal peso. Il metabolizzatore veloce tende ad elaborare rapidamente il cibo e a mettere in circolo i principi attivi. Più facile è questo processo più elevata sarà la produzione di insulina che tenderà a fornire il materiale alle cellule. In questo modo le reazioni metaboliche, sia di consumo che di accumulo, avverranno in modo più rapido. Questa è la ragione per cui questi soggetti, pur mangiando a volte veramente poco, tenderanno ad accumulare grassi di deposito e ad avere frequentemente fame. Per trattarli in modo opportuno sarà conveniente eliminare la maggior parte dei carboidrati semplici, come pane, pasta, alimenti raffinati in genere, e preferire i prodotti integrali. I grassi devono essere di buona qualità ma presenti. Sulle proteine non hanno particolari problemi, ma sarà bene suggerire opportune associazioni con carboidrati a basso indice glicemico in modo da favorire

una opportuna modulazione della produzione di insulina. Dal punto di vista energetico possono essere stanchi perché iperattivi: sono sempre all'erta, ma hanno frequenti crolli. Per questo motivo tendono a mangiare frequentemente e ad utilizzare prodotti eccitanti, come caffè o snack rapidi. Usano spesso il ginseng per sostenersi. Saranno soggetti a patologie da sovraccarico, con cefalee, che spesso passano eliminando gli zuccheri, insonnia. Reagiscono bene ai rimedi tanto da poter prevedere in breve tempo peggioramenti da drenaggio terapeutico. Difficilmente si ammalano, ma anche per eventi banali presentano sintomi di estrema intensità, che tendono a risolversi velocemente. I magri sono facilmente individuabili. Quelli grassi possono essere confusi, a causa della loro stazza. Appartengono alla categoria degli iperossidatori, per cui bruciano rapidamente gli zuccheri. Ciò provoca una buona reazione all'alimentazione moderata, ma in assenza di attività fisica e con una quantità eccessiva accadrà che questo soggetto usi rapidamente gli zuccheri per produrre l'energia che gli serve, tendendo a depositare l'eccesso. La fortuna è rappresentata dal fatto che con pochi sacrifici l'eccesso di peso verrà perso. Per mantenere o recuperare la linea occorre aggiungere alla dieta cereali integrali, frutta secca e verdure ricche di purine come asparagi, cavolfiori, broccoli, rape, sedano, spinaci, verze, carote e zucca. Qualche volta in più potranno essere consumate carni rosse, pesci grassi e crostacei, formaggi stagionati, purché non accompagnati dal pane.

Cibi da evitare per il metabolismo lento

Verdure	asparagi, cavolfiori, cavoli di Bruxelles, broccoli, rape rosse, ravanelli, sedano, spinaci, verza
Legumi	lenticchie
Cereali	tutte le farine integrali
Frutta	quella secca in genere
Pesce	anguille, aringhe, crostacei, molluschi, pesce azzurro (alici, sardine), trota
Carni	cavallo, organi interni, selvaggina, suino, insaccati

Cibi suggeriti per il metabolismo lento

Verdure	bietola, carciofi, carote, cetrioli, cicoria, cipolle, funghi, finocchi, insalate (tutte), melanzane, patate, peperoni, pomodori, porri, zucca gialla, zucchine
Legumi	(meglio non secchi), ceci, fagioli, fagiolini, fave, piselli, soia
Cereali	pane, pasta, riso, polenta, avena, mais, orzo
Farine alternative	amaranto, kamut, farro, quinoa, soia, tapioca
Frutta	ogni tipo purché fresca (gelato di frutta, granita)
Pesce	cefalo, cernia, coda di rospo, dentice, merluzzo, nasello, orata, platessa, pesce spada, rombo, sarago, sogliola, spigola, tonno e salmone al naturale
Carni	vitello, vitellone, agnello, capretto, coniglio, galletto, pollo, tacchino, faraona (preferibilmente il petto), uova

Formaggi	(freschi e magri) mozzarella, crescenza, caciotta, ricotta di mucca, yogurt magro
Bevande	acqua minerale, succhi di frutta senza zucchero, infusi di erbe, caffè, tè, caffè d'orzo, caffè di cereali
Condimenti	olio di oliva, girasole, sesamo, vinacciolo, sale marino, dadi vegetali, aromi, spezie, limone, aceto di mele, salsa di soia, dolcificante fruttosio

Cibi da evitare per il metabolismo veloce

Verdure	pomodori, peperoni, rape, cipolle, broccoli, insalate verdi di qualsiasi tipo
Formaggi	tutti quelli freschi e magri, latte scremato, yogurt, uova
Bevande	tutte quelle alcoliche (vino, birra) quelle zuccherate (cole, aranciata, ecc.), tè, caffè, succhi di frutta
Pesce	tutti quelli considerati bianchi
Carboidrati	tutta la pasta non integrale, gnocchi, polenta, riso bianco, pane bianco, grissini, tutti i dolci: torte, biscotti, ecc.

Cibi suggeriti per il metabolismo veloce

Verdure	cavolfiori, spinaci, asparagi, zucchine, zucca gialla, barbabietole, funghi, carote, sedano, carciofi, cavoli di Bruxelles
Legumi	(meglio secchi) piselli, lenticchie, fagioli, fave
Cereali	pane, pasta, cracker, riso, cereali non raffinati come: avena, grano saraceno, mais, orzo, segale, sesamo
Frutta	ogni tipo di frutta secca: noci, nocciole, arachidi, mandorle, pistacchi, anacardi, gelati di creme
Pesce	sardine, aringhe, acciughe, tonno, salmone, trota, molluschi, polipi, crostacei, vongole, cozze, ostriche, anguille, alici
Carni	manzo, agnello, cavallo, selvaggina, parti rosse del pollo e del tacchino
Formaggi	(stagionati) emmenthal, parmigiano, pecorino, mozzarella di bufala
Bevande	acqua minerale, orzo, tisane, malto, camomilla
Condimenti	olio d'oliva, girasole, soia, mais, sale marino, salsa di soia, aromi, spezie, aceto di mele, dolcificante fruttosio
Condimenti	olio di oliva, girasole, sesamo, vinacciolo, sale marino, dadi vegetali, aromi, spezie, limone, aceto di mele, salsa di soia, dolcificante fruttosio

Un cambiamento per la vita

Dopo molte considerazioni teoriche su quali sono le cause e le conseguenze di uno stile di vita irregolare e antisalute, cerchiamo di mettere in pratica ciò che è bene fare per cambiare. In questo capitolo prenderemo in considerazione l'alimentazione e l'attività fisica. Partiamo da un concetto base: per dimagrire dovremo consumare di più di quello che introduciamo, mentre un equilibrio tra i due valori deve essere la nostra regolarità per mantenere un peso ideale. Da questa regola non si sfugge, anche se possiamo inserire una modifica fondamentale: migliore sarà la qualità del cibo che utilizziamo minore sarà la tendenza all'accumulo. Vedremo meglio in seguito cosa intendiamo.

Misuriamo la nostra attività fisica

L'impostazione di un progetto alimentare per dimagrire, mantenere il risultato raggiunto e nello stesso tempo recuperare un buon livello di salute, deve necessariamente prevedere il ricorso all'attività fisica. Non può bastare la sola restrizione calorica, anche se fosse radicale. In questo caso potremmo raggiungere il risultato solo parzialmente, ovvero possiamo anche perdere peso, ma non raggiungere uno stato di salute ottimale.

Cerchiamo dunque di stabilire per prima cosa qual è il nostro dispendio energetico quotidiano seguendo le indicazioni della tabella seguente.

Tipo di attività	Caratteristiche	Obiettivi
A Sedentaria	Nessuna attività fisica o ludico-sportiva. Lavoro sedentario. Uso pressoché esclusivo di mezzi di trasporto.	Passare ad attività fisica moderata, riducendo l'uso dei mezzi di trasporto. Nel fine settimana almeno 2 ore di passeggiata. Ridurre l'uso dei mezzi di trasporto.
B Moderata	Due sedute di attività fisica settimanali di 1 ora ciascuna. Lavoro sedentario. Uso frequente di mezzi di trasporto.	Aumentare a tre le sedute settimanali. La terza può essere passeggiata veloce o corsa moderata. Ridurre l'uso dei mezzi di trasporto.
C Abituale	Tre o più sedute di attività fisica settimanali di almeno un'ora. Lavoro attivo. Uso sporadico dei mezzi di trasporto.	Mantenere le attuali abitudini rapportate con l'età. Adeguare l'alimentazione in funzione dei cambiamenti previsti dal programma di dimagrimento.

In questo modo abbiamo individuato tre modelli, A, B, C. Naturalmente molte situazioni saranno intermedie, per cui ciascuno troverà il modello che più si avvicina al proprio. La condizione A è inaccettabile se si vuole ottenere un dimagrimento, ma soprattutto un livello di salute ottimale. Le condizioni B e C sono accettabili, ma la B deve variare non tanto l'approccio all'attività fisica quanto quello alla quotidianità.

Le tabelle seguenti ci aiuteranno a mettere in relazione l'attività fisica svolta con il consumo calorico.

Sport	Calorie
Ballare (valore medio)	300 Kcal
Calcio (allenamento)	454 Kcal
Canottaggio (agonistico)	600 Kcal
Ciclismo (15 Km/ora)	640 Kcal
Corsa (8 Km/ora)	450 Kcal
Judo	650 Kcal
Nuoto (stile libero lento)	430 Kcal
Pallacanestro (allenamento)	450 Kcal
Pallanuoto (allenamento)	650 Kcal
Pallavolo (allenamento)	450 Kcal
Pattinare	260 Kcal
Ping pong	220 Kcal
Scherma (allenamento)	250 Kcal
Sci da fondo (percorso misto)	540 Kcal
Subacquea	700 Kcal
Tennis (amatoriale)	360 Kcal
Tiro con l'arco	220 Kcal
Windsurf	230 Kcal

Attività	Calorie
Camminare in piano	250 Kcal
Cucinare un pranzo completo	100 Kcal
Dormire	60 Kcal
Fare il bucato a mano	100 Kcal
Giocare a carte	80 Kcal
Guardare la tv	30 Kcal
Guidare il camion	100 Kcal
Guidare l'auto	50 Kcal
Lavare i piatti	150 Kcal
Lavorare in ufficio in piedi	160 Kcal
Lavorare in ufficio seduti	90 Kcal
Lavori leggeri di giardinaggio	180 Kcal
Leggere	25 Kcal
Passare l'aspirapolvere	180 Kcal
Pulire i pavimenti	240 Kcal
Pulire i vetri	100 Kcal
Spolverare	150 Kcal
Stirare	90 Kcal

Se lette con attenzione queste tabelle ci danno un quadro molto eloquente di quanto sia il divario tra la quantità calorica introdotta ed il consumo effettivo. Cento grammi di pasta, con un condimento leggero, equivalgono a circa un'ora di corsa moderata. Ma anche a 6 ore di lavoro in ufficio da seduti! Di massima potremmo dire che per un lavoro sedentario e scarsa o nulla attività fisica, pur includendo il dispendio per il metabolismo basale, quello che un soggetto con queste abitudini mangia in un pasto (poco più o poco meno a seconda dei condimenti, dei grassi utilizzati e di eventuali extra) potrebbe essere sufficiente per il dispendio energetico di un'intera giornata. Probabilmente lo stesso soggetto ha fatto colazione al bar, pranzo, spuntino, aperitivo, cena e qualche caffè con lo zucchero!

Il concetto di caloria

L'attuale concetto dietetico dominante è quello di dare ad ogni cibo un valore calorico, ovvero far corrispondere al cibo ingerito una determinata capacità di fornire all'organismo l'energia che sarà necessaria per le sue funzioni.

Una Caloria (quando scritta in maiuscolo si riferisce ad una Kilocaloria ma più spesso si indica con Kcal) è la quantità di energia necessaria per innalzare di un grado (preci-

samente da 14,5° a 15,5°) la temperatura di un chilo di acqua. In realtà la Kcal è stata da tempo sostituita da un'altra unità di misura: il Joule (1 j = 0,24 Calorie) e dal suo multiplo il Kilojoule (1 KJ = 0,24 Kcal), ma nel linguaggio comune la Kcal è ancora il termine più frequentemente utilizzato.

Suddividendo gli alimenti nelle loro componenti fondamentali possiamo sapere quante calorie forniscono grassi, carboidrati, proteine.

Carboidrati 4 Calorie per grammo

Proteine 4 Calorie per grammo

Grassi 9 Calorie per grammo

Esistono diverse tabelle che indicano il contenuto calorico dei cibi che mangiamo. Quella che segue è una tabella dei principali e più comuni alimenti. Non è completa, ma contiene la maggior parte dei nutrienti utilizzati in una cucina europea.

A questo punto, sempre seguendo il concetto di Caloria, non ci resta che fare il calcolo di ciò che abbiamo mangiato e metterlo in relazione con i consumi. Tutto il surplus diventa grasso di deposito!

Valore calorico e composizione dei principali alimenti

I valori sono riferiti a 100 grammi di alimento commestibile, escluse le parti non commestibili.

	Proteine	Grassi	Carboidrati	Calorie
Cereali e derivati				
Biscotti comuni	8,50	0,98	75,10	352
Brioche	6,81	18,43	55,68	424
Grissini	10,71	0,44	82,20	385
Pane di frumento	0,19	0,50	62,14	293
Pane di segale	7,30	0,50	52,00	248
Pasta	11,30	1,19	73,90	360
Riso	7,00	0,86	77,18	353
Legumi freschi				
Fagioli	10,13	1,40	12,78	144
Fagiolini verdi	2,11	0	2,20	18
Fave	5,39	0	3,89	38
Piselli	7,45	0,47	14,21	93
Legumi secchi				
Ceci	21,75	4,97	49,86	339
Fagioli	23,56	2,47	48,24	317
Fave	21,31	3,07	52,92	332

	Proteine	Grassi	Carboidrati	Calorie
Lenticchie	25,02	2,54	50,13	331
Piselli	20,75	3,85	53,64	340
Verdure e ortaggi				
Asparagi	2,88	0	2,15	21
Broccoli	5,45	0	4,86	42
Carciofi	2,59	0	6,72	38
Carote	1,03	0,33	9,58	47
Cavolfiore	2,48	0,34	4,55	32
Cavolo	1,62	0	4,08	23
Funghi secchi	36,68	2,70	34,51	316
Lattuga	1,19	0,38	2,88	20
Olive	0,76	14,48	8,04	168
Patate	2,46	0,35	16,20	80
Pomodori	0,83	0,39	4,26	24
Sedano	2,60	0	0,83	14
Spinaci	3,77	0,65	3,59	36
Zucchine	1,76	0,11	2,14	17
Frutta fresca				
Albicocche	0,49	0	8,07	35
Arance	0,75	0	7,32	33
Banane	1,18	0,26	20,53	91
Castagne	4,28	2,16	39,33	198
Limone (succo)	0,64	0	1,28	8
Mandarini	0,80	0	9,90	44
Mele	0,24	0	11,91	50
Melone	0,50	0,15	6,47	30
Noci	16,50	46,32	1,36	495
Pere	0,30	0	12,04	51
Pesche	0,30	0	17,82	74
Uva	0,34	0	17,72	74
Frutta secca				
Fichi	3,54	2,72	60,80	289
Mandorle	24,19	50,61	2,74	571
Nocciole	15,37	51,65	4,60	552

	Proteine	Grassi	Carboidrati	Calorie
Noci	19,25	67,78	2,87	707
Uva	2,30	0,50	71,20	306
Carni fresche				
Agnello	20,06	2,24	0	103
Bue (magro)	20,70	1,70	0	100
Bue (semigrasso)	21,0	5,50	0	136
Cavallo	21,71	2,55	0,46	114
Coniglio (magro)	21,50	1,50	0	102
Maiale (magro)	19,91	6,81	1,10	148
Manzo (magro)	19,41	0,84	0,47	89
Oca	15,80	34,40	0	361
Pecora	13,63	33,50	0	361
Pollo (intero)	16,77	13,62	1,34	198
Vitellone (magro)	19,86	0,82	0	89
Salsiccia fresca maiale	14,32	30,78	0,78	341
Carni conservate				
Cotechino	16,63	32,63	0	365
Mortadella	16,04	40,15	0	431
Prosciutto cotto affumicato	21,18	36,42	0,75	421
Prosciutto crudo	18,78	46,90	0	504
Prosciutto crudo sgrassato	28,02	4,56	0	156
Salame tipo Milano	36,85	34,85	0	468
Salsiccia fresca maiale	14,32	30,78	0,78	341
Wurstel	11,31	32,49	0	342
Pesce				
Acciuga	15,31	3,55	1,51	101
Anguilla di mare	14,64	19,63	0,67	241
Calamaro	12,60	1,74	0,64	70
Cefalo	15,80	6,78	0,71	129
Dentice	16,69	3,51	0,51	103
Gambero	13,59	0,57	2,89	73
Merluzzo	13,91	2,65	0,76	84
Palombo	19,98	1,17	1,32	82

	Proteine	Grassi	Carboidrati	Calorie
Pesce di frittura	11,40	2,97	1,69	81
Polpo	10,59	0,98	1,39	58
Razza	14,23	0,94	0,71	70
Rombo	16,27	1,31	1,19	84
Sardina	15,26	5,19	1,19	115
Seppia	14,02	1,47	0,73	74
Sgombro	16,00	11,08	0,75	170
Sogliola	15,93	1,74	0,79	84
Tinca	17,95	0,39	0	77
Tonno	20,50	4,17	0,56	124
Triglia	15,83	6,27	1,09	126
Trota	13,94	2,98	0,04	84
Vongola	10,17	2,53	2,24	74
Alici sott'olio	25,90	11,27	0,19	210
Tonno sott'olio	31,69	12,24	1,66	248
Latte, latticini, uova				
Caciocavallo	37,67	31,13	0	438
Caciotta di Pecora	27,25	27,33	1,82	368
Emmental	28,50	30,60	0	395
Fontina	24,46	24,88	0,78	330
Gorgonzola	19,44	31,20	0	364
Groviera	31,52	31,69	0	420
Latte di mucca	3,50	3,50	4,63	65
Latte scremato	3,60	0,50	5,0	37
Mozzarella	22,50	17,89	0	255
Parmigiano	32,81	29,68	0	405
Scamorza	26,60	25,80	1,80	351
Uova: uovo intero	13,06	11,13	1,06	159
Uova: tuorlo	16,30	31,90	0,70	360
Grassi condimento				
Burro	0,81	83,45	1,05	767
Margarina	1,20	83,50	0	765
Olio di oliva	0	99,0	0	901

	Proteine	Grassi	Carboidrati	Calorie
Olio di semi arachide	0	100,0	0	910
Altri alimenti				
Birra	0,10	0	2,70	34 /2,8 alcool
Cioccolato	4,6	32,50	58,70	555
Miele	0,76	0	76,64	309
Vino	0	0	1,50	71 /10,1 alcool
Zucchero	0	0	100	410

Il principio dell'indice glicemico (IG)

La storia della dietologia degli ultimi 40 anni si è orientata sul calcolo delle calorie. Come abbiamo visto nei due capitoli precedenti sia un pasto che una attività quotidiana possono essere letti in funzione del contenuto calorico o del dispendio energetico. Ben si conosce il fatto che questi dati siano approssimati e variano in funzione di determinati parametri fisiologici, ma per tutto questo tempo questa approssimazione non è stata considerata determinante.

Da alcuni anni si parla di un parametro nuovo, l'indice glicemico. In parole semplici si tratta della capacità dei cibi di essere facilmente assorbiti e, se già in forma semplice, cioè se non hanno bisogno di specifiche trasformazioni a livello epatico, di stimolare la produzione di insulina da parte del pancreas e la sua immissione in circolo. L'insulina è l'ormone che consente l'ingresso del glucosio all'interno della cellula: tanto maggiore è la presenza di insulina nel sangue tanto più rapido sarà l'assorbimento degli zuccheri da parte delle cellule.

Questo fatto, apparentemente positivo, diventa negativo quando ricordiamo che le cellule più di un certo quantitativo di zucchero non riescono a metabolizzarlo. Una parte di questo glucosio lo utilizzano per produrre energia per vivere, un'altra per fare il proprio lavoro, una terza per crearsi delle riserve, il cosiddetto glicogeno, che si accumula tipicamente nei muscoli e nel fegato. Ma i depositi di glicogeno non sono infiniti, anzi. È stato calcolato che un adulto di 70 kg possa conservare al massimo 400 grammi di glicogeno. Che fine fa il surplus di glucosio? Viene trasformato in grasso, una forma di deposito ben più capiente e disponibile. Ecco dunque che un cibo ad alto indice glicemico provoca una rapida immissione in circolo di insulina, un rapido assorbimento di glucosio da parte delle cellule ed un cospicuo ricorso alla trasformazione degli zuccheri in tessuto lipidico.

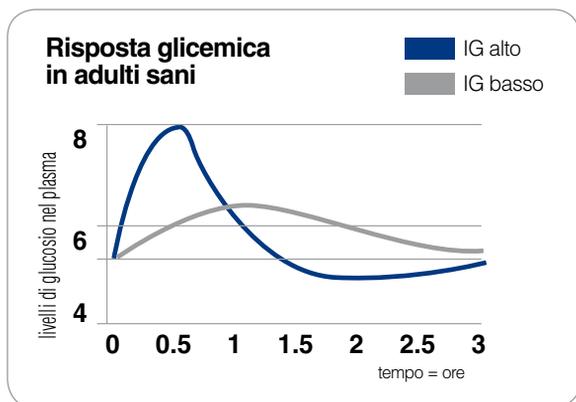
Questa nuova teoria è molto interessante perché ci aiuta a comprendere una serie di errori che abbiamo commesso nella nostra alimentazione nel tentativo di mangiare bene e perdere peso. È, infatti, opinione comune che un piatto di pasta e un'insalata siano un mangiare sano, pulito e assolutamente non ingrassante. In realtà con quel pasto abbiamo fatto un carico pressoché esclusivo di carboidrati che, se non opportunamente

consumate le riserve di glicogeno precedenti, grazie alla nostra attività fisica, trovano opportuna accoglienza nei grassi del nostro corpo.

Non solo. Ad un pasto con cibi ad alto indice glicemico segue un rapido incremento dell'insulinemia ed un conseguente rapido ingresso del glucosio nelle cellule. In breve tempo, poco più di un'ora, si verifica una situazione paradossale. L'eccesso di insulina prodotto provoca un massivo ingresso o trasformazione del glucosio, anche superiore alle effettive necessità. La rapidità di questo processo coinvolge anche una parte del glucosio normalmente circolante per cui il sangue va in uno stato di momentanea ipoglicemia. Questa condizione viene avvertita dal soggetto come senso di fame ed esso, dunque, attiva quei meccanismi che placano questa sensazione. Di solito con la ricerca di uno snack o di un piccolo spuntino. Ecco che il ciclo si ripete!

Il principio dell'indice glicemico è comunque molto interessante, purché si evitino alcuni errori di interpretazione. Vediamo in modo schematico cosa è bene sapere e come si può applicare questa teoria nella gestione quotidiana dei pasti.

- Occuparsi dell'indice glicemico dei cibi è importante. Tanto più importante quanto più lo stato di salute non è ottimale.
- L'indice glicemico non è l'unico riferimento. Anche la quantità ha la sua importanza. Poco cibo ad alto indice glicemico può essere meglio di una grossa quantità di un cibo a basso IG.
- A meno di indicazioni specifiche, determinate da patologie o situazioni particolari, un pasto misto, costituito cioè da carboidrati, proteine e grassi riduce la velocità di assorbimento dei cibi ad elevato IG.
- Con l'avanzare dell'età ed in certe patologie le cellule riducono la loro sensibilità all'insulina. Questo vuol dire da un lato che occorrono stimoli più forti per stimolarne il rilascio da parte del pancreas, dall'altro che le attività di assorbimento e deposito sono alterate, con possibilità di aumento di peso e riduzione della reale attività cellulare.
- Sindrome metabolica e diabete modificano l'assorbimento dei cibi.



Yogurt scremato	20
Fagioli di Soia in scatola	21
Noccioline	25
Fagioli di Soia	27
Crusca di riso	27
Fagioli rossi	32
Ciliege	32
Fruttosio	32
Piselli secchi	34
Fagioli marroni	36
Orzo	36
Pompelmo	38
Lenticchie rosse	38
Latte intero	40
Fagioli secchi	41
Salsicce	42
Lenticchie comuni	42
Fagiolo	43
Lenticchie verdi	43
Fagioli neri	44
Latte di Soia	45
Albicocca	46
Piselli bolliti	46
Latte scremato	47
Fettuccine	47
Segale	49
Cioccolato al latte senza zucchero	50
Vermicelli	51
Yogurt intero	53
Pere fresche	54
Spaghetti	54
Mela	54
Polpa di pomodoro	55
Pane d'orzo	56

Ravioli	56
Spaghetti cotti per 5 min.	58
Succo di mela	60
Cereali da colazione	63
Pesca fresca	63
Pere in scatola	64
Zuppa di lenticchie in scatola	64
Cappellini	65
Maccheroni	65
Linguine	65
Riso istantaneo bollito per 1 min	66
Lattosio	66
Pan di Spagna	66
Uva	67
Succo di ananas	68
Pesche in scatola	68
Riso parboiled	69
Piselli verdi	69
Succo di pompelmo	71
Cioccolato	71
Pane di segale	71
Succo di arancia	75
Tortellini al formaggio	75
Kiwi	77
Torta comune	77
Patate dolci	77
Banana	78
Grano saraceno	78
Cereali dolci	78
Spaghetti	79
Riso integrale (brown)	79
Farina di avena	79
Biscotti da tè	79
Popcorn	79

Muesli	80
Mango	80
Uva sultanina	80
Patate comuni bianche bollite	80
Riso integrale	81
Riso bianco	83
Pasticcio di carne	84
Pizza al formaggio	86
Zuppa di piselli	86
Farina di fiocchi d'avena	87
Gelato	87
Barrette di muesli	87
Patate confezionate	87
Biscotto di pastafrolla	91
Uva passa	91
Pane di segale	92
Maccheroni al formaggio	92
Saccarosio, zucchero di canna	92
Timballo	93
Cous cous	93
Cocomero	93
Patate al vapore	93
Ananas	94
Semolino	94
Gnocchi	95
Cornetti	96
Nocciole	96
Pane integrale di frumento	97
Frittella	98
Biscotti di frumento	100
Purè di patate	100
Carote	100
Pane bianco comune	100
Cracker	102

Melone	103
Panino	104
Miele	104
Patate bollite schiacciate	104
Panino ripieno	106
Patate fritte	107
Zucca	107
Cialde	109
Wafer alla vaniglia	110
Dolcetti di riso	110
Galletta tipo colazione	113
Ciambella salata	116
Patate al microonde	117
Cornflakes	119
Patate al forno	121
Patatine fritte croccanti	124
Riso parboiled, basso amido	124
Riso bianco, basso amido	126
Riso soffiato	128
Riso istantaneo bollito per 6 min	128
Pane di frumento senza glutine	129
Glucosio	137
Maltosio	150

La piramide alimentare

Con il concetto di piramide alimentare si entra in un argomento di scelte del cibo ideale per la salute. L'immagine della piramide è molto utilizzata a livello internazionale, ma spesso viene poco considerata sia dai terapeuti che dagli stessi pazienti, se informati. Naturalmente ve ne sono di diversi tipi, in funzione delle scelte ed opinioni di chi le compone. La chiave di lettura è logica ed immediata: i cibi presenti nella parte bassa della piramide andrebbero consumati più frequentemente di quelli in alto.

La piramide che presentiamo in questo libro ha lo scopo di assistere nel processo di dimagrimento e recupero dello stato di salute. Per questo motivo non troverete alcuni alimenti di uso comune ma fortemente controindicati per ciò che riguarda i nostri obiettivi.



<p>Primo livello: consumo quotidiano <i>Primo piano.</i> Cereali, frutta, verdura, acqua, olio d'oliva, semi oleosi <i>Secondo piano.</i> Soia, seitan, tofu, legumi</p>
<p>Secondo livello: due o tre volte la settimana Pesce, formaggi, yogurt, bresaola</p>
<p>Terzo livello: una due volte per settimana Carne bianca, uova</p>
<p>Quarto livello: una volta per settimana Dolci, carni rosse</p>

Cereali

Grano, riso, orzo, farro, grano saraceno, miglio, avena, sono tutti prodotti ideali per una sana alimentazione. Un piatto di cereali con legumi costituisce un pasto equilibrato e salutare. Se consumati integrali o semintegrali conservano le migliori caratteristiche del prodotto originale. Occorre però fare attenzione alla qualità: nella parte esterna dei cereali integrali si depositano le sostanze tossiche ambientali. Sarebbe meglio, quindi essere certi della provenienza o consumare prodotti biologici. Il processo di raffinazione elimina del tutto le proprietà salutari dei cereali.

Frutta

Preferire la frutta di stagione. Sarebbe ideale consumarla ad inizio pasto. Se usata per spuntino andrebbe associata ad un prodotto proteico. Per chi ha problemi intestinali è bene evitare la frutta sia a fine pasto che nel pasto serale, a meno che non sia cotta. Anche l'associazione di più tipi di frutta può creare problemi di fermentazione. Tutte le volte che si è sicuri della provenienza è bene mangiarla con la buccia.

Verdura

Di stagione. Idealmente sarebbe da consumare ad ogni pasto. Cruda o cotta a pranzo, cotta la sera per cena (per evitare fenomeni di fermentazione alcolica). La prolungata esposizione alla luce fa perdere alla verdura gran parte delle sue proprietà. La stessa cosa vale per la cottura: quella ideale e meno traumatica è al vapore.

Acqua

L'acqua migliore è quella bevuta lontano dai pasti. Ve ne sono di diversi tipi. Per il dimagrimento e per recuperare lo stato di salute consigliamo acque povere di sali (residuo fisso a 180° inferiore a 50mg per litro) e debolmente acide. Se si prende l'abitudine di bere il proprio fabbisogno lontano dai pasti, durante gli stessi si avrà meno sete.

Olio d'oliva

Importante alimento del quale vanno ricordate due cose essenziali. La prima: è vero che fa bene, ma è anche vero che è molto calorico. Va usato quotidianamente, ma con

parsimonia. La seconda: la parte salutare dell'olio extravergine d'oliva si perde durante il riscaldamento superiore a 60 gradi. Si devono scegliere, pertanto, oli pressati a freddo o con procedimenti meccanici.

Legumi

Sono cibi prevalentemente proteici di tipo vegetale. Il loro consumo dovrebbe essere quotidiano. Per ovviare alla fermentazione che producono si può mettere un pezzo di alga Kombu durante la cottura.

Semi oleosi

Si conoscono ed usano poco, ma sono fonte di ottimi acidi grassi, se coltivati con qualità ed attenzione. Semi di zucca, lino, girasole potrebbero essere messi nell'insalata ogni giorno.

Soia

Non è vero che non fa parte della nostra cultura. Ottimo alimento a base prevalentemente proteica, suggerito per sostituire latte di mucca, formaggi e per molti usi in cucina. Idealmente biologica, la soia si presta a molte trasformazioni insospettate.

Seitan

Si tratta della parte proteica del grano: una vera e propria carne vegetale. Rapida da cucinare e molto gustosa, può essere un valido sostituto per molti pasti proteici in cui si era abituati a ricorrere alla carne.

Tofu

Formaggio derivato della soia. Una volta conosciuto ed imparate alcune ricette di base vi si ricorrerà spesso.

Pesce

La proteina animale di migliore qualità. È bene ricorrere al pesce azzurro o comunque a pesce fresco, non di allevamento. Un piatto di verdura cotta e pesce rappresenta una cena ideale.

Formaggi

Vanno consumati con parsimonia, certamente non tutti i giorni. Preferire quelli di capra e pecora, perché quelli di mucca tendono a far trattenere liquidi e dal punto di vista della salute provocano produzione di muco. Dei derivati vaccini si può utilizzare il parmigiano grattugiato e della ricotta fresca.

Yogurt

Buon compromesso per colazione o per uno spuntino. Lo yogurt di soia vi stupirà per il

suo sapore. Tra yogurt intero e scremato la scelta è difficile. Per dimagrire meno grassi ci sono meglio è, dunque quello scremato è senz'altro la scelta migliore. I processi di eliminazione dei grassi sono poco salutari, per cui se la questione è il recupero del benessere sceglieremo lo yogurt intero.

Bresaola

Si tratta di un affettato di manzo o cavallo. Occasionalmente si può utilizzare soprattutto per chi sia abituato a consumare insaccati e trova difficile la rinuncia.

Carne bianca

Consumata saltuariamente è un buon cibo, a patto che la qualità sia quella ottimale. Purtroppo questo non è sempre vero. In commercio gli animali di allevamento sono la cosa più conveniente, in assoluto, da vendere e purtroppo la qualità dei mangimi, del trattamento e del prodotto finale non sono proprio il massimo per la nostra salute.

Uova

Non vanno demonizzate e costituiscono un alimento completo. Non se ne deve abusare in fase di terapia perché sovraccaricano il fegato che già viene sollecitato dall'eliminazione delle tossine in eccesso.

Dolci

Li faremo rientrare nelle antiche tradizioni che prevedono il loro consumo nel giorno di festa. Può sembrare paradossale ma meglio così che eliminarli del tutto. Ricordiamo, se ce ne fosse bisogno che la brioche del bar è un dolce, enormemente calorico, ad altissimo indice glicemico.

Carni rosse

Non se ne suggerisce l'eliminazione, ma un consumo decisamente moderato. Una volta la settimana appare addirittura eccessivo.

Qualche consiglio pratico

Per affrontare un cambiamento del proprio modello o stile alimentare e più in generale, un cambiamento per il proprio stile di vita, una volta ottenuto lo spunto, ottenuta l'ispirazione, lette queste indicazioni, dovremo innanzitutto riorganizzarci mentalmente cominciando da cose molto semplici, in modo che non diventi una fatica così grande per noi da metterci nelle condizioni di rinunciare dopo poco tempo.

La prima cosa, quella fondamentale, è stabilire quali sono i nostri obiettivi. Ricordiamoli ancora una volta sebbene più volte in questo testo siano stati citati: perdere peso, disintossicarci, ma soprattutto recuperare o mantenere il nostro stato di salute, e questo deve essere ben chiaro, perché ogni cosa che facciamo, ogni cosa che ci proponiamo di fare deve avere una sua direzione verso la quale tendere.

Certamente non è un compito facile e sicuramente saremo vulnerabili, saremo soggetti a dei ripensamenti, avremo l'opportunità di tornare indietro sui nostri passi. Questo non ci deve scoraggiare, dobbiamo avere la pazienza e, se vogliamo, anche la forza di resistere quel tempo necessario, e non è lungo, si parla di poche settimane, tale per cui i benefici si facciano sentire. Saranno poi gli stessi benefici a rafforzare la nostra volontà, a darci più coraggio, più forza di continuare e se possibile di coinvolgere altre persone.

Ecco, questo è il secondo obiettivo che ci dobbiamo porre: coinvolgere altre persone. Una delle difficoltà maggiori che una donna di casa, o comunque una persona che si occupi della cucina, di preparare le pietanze per sé e la propria famiglia incontra, è proprio quella di dover preparare un cibo per sé ed un cibo per gli altri, come se gli altri fossero delle persone disinteressate o alle quali possa essere risparmiata questa croce. Ebbene, il concetto si può affrontare con un esempio. Se una madre si convince che determinati alimenti sono poco salutari per se stessa perché sono poco salutari in generale, non si vede come possa permettersi o consentire che il proprio figlio, cioè la cosa a cui tiene di più al mondo, utilizzi e consumi quegli alimenti.

Sembra tutto molto facile, in realtà abitudini ben radicate non ci permetteranno di muoverci agevolmente in questo settore. Utilizzeremo dunque degli stratagemmi. Per esempio, a volte chi cucina non dirà quello che ha cucinato, non dirà che ha cambiato la marca della pasta o la qualità del riso o la qualità del sale, lo farà, semplicemente, e basta. Naturalmente il discorso decade se il lettore dovrà affrontare da solo questo cambiamento.

Un altro provvedimento da prendere subito è quello di cercare di farsi coinvolgere progressivamente chiedendo, informandosi, parlando con altri che abbiano già affrontato queste problematiche, parlandone con il proprio medico o il proprio farmacista di fiducia per vedere se fossero al corrente di questi argomenti. Subito dopo sarà necessario cercare dei fornitori che ci possano garantire la qualità dei prodotti che andremo a cercare. Sarà importante trovare un negozio di alimentazione biologica, meglio se piccolo e con un esperto a cui chiedere consigli. Affrontando un mondo del tutto nuovo è preferibile

avere un interlocutore che ci guidi e ci sappia consigliare. Ricorreremo al grande magazzino quando, appresi i primi rudimenti, avremo bisogno di risparmiare sulla spesa.

Non basta. Un altro obiettivo è quello di cercare intorno a sé, e per questo si intende nelle vicinanze della propria abitazione, o comunque a portata di mano, a portata di passeggiata anche domenicale, di cercare dicevamo, un contadino, qualcuno che produca alimenti ancora nella maniera tradizionale, che possano essere acquistati direttamente. Un macellaio che garantisca la qualità della carne; una pescheria dove si possa esser sicuri che se il pesce non è quello buono non ce lo danno, insomma crearsi una rete di fornitori che necessariamente comporta un po' più di fatica rispetto al grande magazzino, al grande supermercato dove si trova tutto, ma che risulta indispensabile per potersi approvvigionare nella maniera migliore possibile.

Una delle obiezioni sarà relativa ai costi, solitamente superiori a quelli della grande distribuzione. All'inizio può essere vero, ma quando queste saranno diventate nuove abitudini allora s'imparerà anche a gestire la spesa in maniera tale da poter risparmiare.

Vediamo ora quali sono i piccoli accorgimenti che dovremo affrontare per primi.

La prima cosa da fare è quella di sostituire alcuni dei prodotti che in qualche maniera sono meno indicati per la nostra salute con dei prodotti di buona qualità. Cominciamo per esempio dalle abitudini quotidiane. Il **sale**. Un primo passo potrebbe essere quello di sostituire il sale raffinato, quindi il vero e proprio cloruro di sodio con il **sale marino integrale**. Il sale marino integrale, è quel sale che non affronta i processi della raffinazione e per questo motivo si presenta un po' più scuro, meno bello, meno lindo a vedersi, ma ben più salutare. Poiché conserva detriti della sua provenienza naturale si presenta più scuro e sala un po' meno. Bene, allora l'idea sarà quella di cambiare sale, usare sale marino integrale, non cambiare inizialmente la dose in maniera tale che la quantità di cloruro di sodio effettivamente utilizzata sia minore.

È bene ricordare che ai gusti ci si abitua e, sebbene possa sembrare impossibile mangiare una pietanza con meno sale, dopo alcune prove potrebbe assolutamente diventare normale. Non ci prefiggiamo l'obiettivo di eliminarlo, ma di salare il meno che sia possibile. Una regola fondamentale potrebbe essere: usiamo il sale soltanto cotto, ovvero mettiamolo nei cibi durante la cottura; non usiamo il sale a crudo per nessun piatto compresa l'insalata. Un discorso molto simile lo faremo per lo **zucchero**.

Anche lo zucchero subisce dei processi che dall'estrazione chimica alla raffinazione lo trasformano in un prodotto non proprio indicato per la nostra salute o comunque per il recupero di una salute ottimale. Idealmente dovremmo utilizzare dello **zucchero di canna**, ma siccome anche in questo caso si rischiano trattamenti chimici, dovremo assicurarci che sia di provenienza **biologica**. Vale anche per lo zucchero il consiglio di consumarne meno possibile. Messa nel caffè lo zucchero di canna dà un sapore diverso, lo rende più vicino alla liquirizia: dopo un po' ci si abitua e non si tornerebbe più indietro. Per chi fa dolci è bene cominciare ad utilizzare i **malti**. Il malto d'orzo, il malto di riso, costituiscono la maniera migliore per preparare un dolce. Attenzione all'**olio** e ai **condimenti** in generale.

A proposito dell'olio, diciamo che l'olio extravergine di oliva fa parte della buona alimentazione, ma se quest'olio viene ottenuto con procedimenti che prevedono temperature, elevate superiori ai 60 – 70 gradi, si perde la parte buona per la salute e quindi sarà certamente gustoso come sapore, ma inutile ai fini del benessere. Per questo motivo è bene utilizzare un olio extravergine d'oliva pressato a freddo o con procedimenti meccanici, diciture obbligatoriamente riportate sull'etichetta. Si ricordi che se l'olio non è trattato o addizionato di conservanti deve essere in contenitori di vetro scuro o addirittura di metallo o la bottiglia rivestita con della carta stagnola: un olio pressato a freddo, senza trattamenti chimici o di conservazione è soggetto ad irrancidimento se esposto alla luce del sole.

L'aceto. Non è proprio un condimento salutare, qualche goccia d'aceto ogni tanto si può utilizzare, ma sarà bene sostituirlo, tutte le volte che sia possibile, con il limone. Chiaramente se il limone è di sicura provenienza è ancora meglio e se sappiamo che è biologico, quindi coltivato secondo certi criteri, non disdegniamo di mangiarne la buccia. No all'aceto in senso assoluto per chi dovesse soffrire di candidosi o di patologie fungine soprattutto a livello intestinale.

Non facciamoci mancare le **spezie** perché sono un modo per dare sapore ai cibi e recuperare quel gusto che molto spesso diamo ai cibi con burro, oli, salse o condimenti pesanti che vanno a discapito della nostra salute.

Un importante cambiamento e anche questo è stato già citato lo faremo a proposito dell'**acqua**. Ricordiamo di utilizzare acqua in bottiglie di vetro e non gassata, quantomeno quella che si consuma al di fuori dei pasti, mentre ai pasti è possibile utilizzare dell'acqua minimamente gassata.

L'acqua deve avere delle caratteristiche che sono state già citate, ovvero un residuo fisso a 180 gradi inferiore a 50 mg per litro e una debole acidità. Il consumo di acqua del rubinetto sarebbe ideale per molti motivi, non ultimo quello dei costi. Purtroppo in molti casi l'eccesso di sali inorganici, a volte di metalli pesanti e molto spesso la presenza di derivati del cloro che permangono nell'acqua e che non sono assolutamente salutari per il nostro organismo.

Attenzione alla qualità del caffè. Eviteremo il caffè decaffeinato o il tè deteinato, che sono sostanze esposte a procedimenti chimici che, comunque, forse sono più dannosi della caffeina o della teina che cerchiamo di eliminare. Per il caffè consumato a casa cercheremo una buona qualità, anche in questo caso rivolgendoci, se possibile, all'alimentazione biologica. **L'orzo** è un valido sostituto del caffè, specie se assumerlo è più un'abitudine che una vera necessità. Occhio alla provenienza.

Non facciamo mancare nella nostra dispensa delle **tisane**, per cui ci dovremo organizzare per averle sempre a portata di mano. Per chi non avesse voglia di scaldare il pentolino dell'acqua ricordiamo l'uso dei bollitori, ormai se ne trovano a bassissimo prezzo, che lasceremo in cucina sempre pronti all'uso e in pochi secondi avremo acqua calda per gustarci la nostra tisana digestiva o rilassante.

Come organizzare i pasti

Quelli che seguono sono consigli per ottimizzare l'assunzione del cibo nell'arco della giornata.

La prima regola è quella di stabilire degli obiettivi:

- dimagrire e mantenere il peso raggiunto
- ridurre il livello di rischio per patologie croniche e cardiovascolari
- recuperare un buon livello di benessere psicofisico
- eliminare le tossine accumulate

In questo modo il nostro corpo, la nostra mente razionale, il nostro inconscio sanno esattamente dove stiamo andando e perché ci proponiamo delle variazioni di abitudine rispetto al normale. Non banalizzate questa parte perché la forza dell'inconscio è molto grande e ci può mettere in condizione di creare delle barriere che nemmeno ci aspettiamo.

Ora parliamo di organizzazione dei pasti. Gli errori più comuni sono quelli di prendere le variazioni per immani sacrifici che prima o poi termineranno. A questo inconveniente si porrà rimedio con uno stratagemma: invece di eliminare un pasto si propone un'alternativa. Scopriamo insieme cosa vuol dire.

Seguendo le indicazioni della piramide alimentare, o quelle riportate in altri capitoli del testo, saremo portati a pensare che non possiamo permetterci di mangiare alcune cose alle quali rinunciamo con difficoltà. Dunque oggi niente pasta alla carbonara! Per ovviare a questo inconveniente sarà sufficiente (insieme con la consapevolezza che ci stiamo facendo del bene) prevedere un risotto semintegrale con il radicchio rosso. Lo conosciamo, sappiamo che è buono e al termine del pasto saremo sicuramente soddisfatti. Il radicchio è di stagione, il riso è semintegrale biologico, e il gioco è fatto. Nessuno sforzo particolare, tempi di cottura e preparazione inferiori e grande tranquillità se vogliamo fare il bis. Ma il bello viene dopo. Nessun appesantimento, lucidità post-prandiale e intestino che funziona regolarmente. Ne vale la pena?

Ecco alcune proposte ragionate per avere valide sostituzioni.

Colazione

La colazione è un momento importante della nostra alimentazione. È così importante che non si accettano affermazioni del tipo ho poco tempo, non ho fame al mattino o cose simili. Se vogliamo veramente cambiare il paradigma prenderemo quei provvedimenti opportuni che ci facciano evitare l'errore di saltarla. Espedienti possono essere: mangiare meno la sera, anticipare l'orario della cena, alzarsi un po' prima del solito, prevedere attività fisica dopo il risveglio.

Dopo uno o due bicchieri d'acqua, eventualmente con mezzo limone spremuto, tra le nostre scelte metteremo latte di riso o soia con cereali (se possibile di derivazione biologica), fette biscottate con marmellata (la marmellata dovrebbe essere fatta con zucchero di buona qualità). Frutta, the, caffè, meglio orzo di quello biologico.

Pranzo

La quantità e qualità del pranzo sarà funzione delle nostre attività e del tempo a disposizione. Il tempo è naturalmente compatibile con la vita che facciamo, ma almeno mezz'ora di stacco dal lavoro da dedicare al pranzo deve essere trovata.

In questo momento della giornata ideale sarebbe consumare un primo leggero, tipo pasta con un condimento leggero, o ancora meglio, un cereale tipo riso, orzo, farro, naturalmente di buona qualità. In alternativa. Altrettanto valida, si potrà ricorrere ad una grande insalata mista accompagnata da una proteina di facile digeribilità come feta, bresaola, carne bianca, pesce, seitan, derivati della soia.

Spuntino

Lo spuntino può essere previsto sia a metà mattina che nel pomeriggio. Anche in questo caso della frutta va sempre bene, se non vi sono controindicazioni specifiche. Ricordiamo le torte di verdura salate che risolvono diverse situazioni. Sarebbe ideale farsele in casa, eventualmente la domenica si può provvedere per quasi tutta la settimana, ma anche quelle comprate possono andare, specie se sappiamo chi e come le fa. Due gallette di riso con del formaggio leggero possono essere una valida alternativa.

Cena

La base su cui ci dobbiamo muovere è costituita da due piatti, alternativi l'uno all'altro: cereali con legumi e pesce.

Un piatto di cereali con legumi rappresenta un pasto completo e naturale. Riso, orzo, farro, grano saraceno, miglio, avena cui assoceremo dei fagioli, ceci lenticchie e altri legumi forniscono proteine carboidrati e grassi in eccellente associazione. Per evitare la produzione di aria causata da fermentazioni intestinali, tipica per alcuni legumi e per alcune persone, impariamo ad aggiungere un pezzo di alga Kombu nella cottura dei legumi.

L'alternativa a questo piatto consiste nel preparare della verdura cotta ed un pesce. Preferiremo il pesce azzurro fresco, ma anche altri tipi di pesce possono andare. Sarebbe meglio, per una questione di accumulo tossinico, che il pesce non fosse di allevamento.

Condimenti e spezie

Usiamo le spezie a piacere, senza esagerare. Anche in questo caso cerchiamo di essere sicuri della provenienza.

Moderiamo la quantità di olio, e che sia di buona qualità. Poco sale, anzi nulla a crudo e usiamolo solo in cottura. Preferiremo il sale marino integrale. Non usiamo aceto, di nessun tipo e sostituiamolo con il limone, meglio se bio.

Pane

Meno che sia possibile, questa è la regola. Alternative valide sono gallette di riso e pane azzimo, ma anche niente!

Uso di fitoterapici per intervenire sul sovrappeso

Questo progetto prevede il trattamento del sovrappeso mediante un cambiamento dello stile di vita in generale e non soltanto delle abitudini alimentari, coadiuvato dall'utilizzo di prodotti fitoterapici che abbiano l'azione di sostenere l'intero processo.

Per questo motivo abbiamo classificato l'intervento fitoterapico secondo sei direzioni complementari:

- controllo della fame e del senso di sazietà
- intervento sull'assorbimento intestinale dei grassi e degli zuccheri
- intervento sul consumo dell'eccesso energetico assorbito
- drenaggio epatico
- controllo della ritenzione idrica
- controllo del colesterolo

Un discorso a parte meritano le tisane, spesso considerate poco più che bevande, ma di importanza fondamentale sia come drenanti, che come fonte di liquidi.

Le tisane

Spesso considerate parenti povere delle preparazioni più asettiche e colorate che vengono esperte in erboristeria o farmacia, possono in realtà nel loro ruolo a metà fra l'alimento e il farmaco, divenire un gustoso modo di curarci.

Per tisana si intende una preparazione farmaceutica appartenente alla famiglia dei cosiddetti "idroliti", cui appartengono anche decotti ed infusi. Solitamente la preparazione avviene ponendo in infusione, in acqua a circa 80°C una miscela di piante medicinali, sfruttando la capacità del liquido caldo di superare le barriere delle membrane cellulari vegetali e portare in soluzione i principi attivi terapeutici, rendendoli disponibili all'assorbimento da parte dell'organismo.

La tisana può essere preparata partendo da un composto di almeno due piante, una delle quali è detta principale o rimedio cardinale, i cui principi attivi sono specifici per il trattamento terapeutico (rilassante, digestivo, diuretico, ecc.).

L'azione della pianta principale è integrata ed ampliata da una o più piante dette adiuvanti, atte quindi a potenziare, con la loro sinergia, l'azione del rimedio di base.

Oltre a questi due elementi spesso ne è presente anche un terzo, detto corrigens ossia il correttore del gusto.

Per adempiere a questa funzione si utilizzano piante come la liquirizia, la menta ecc. oppure spezie (cannella, ecc.) in grado sia di migliorare il gusto, sia di apportare ulteriore azione terapeutica con i propri principi attivi.

L'associazione in alcuni casi permette di migliorare la funzionalità o di modulare gli effetti della preparazione rendendola più efficace e gradevole.

Ricordiamo la differenza tra infuso e decotto. Per il primo si utilizzano le parti più delicate delle piante officinali, come i fiori e le foglie, che vengono sminuzzate, sommerse di acqua bollente e lasciate a riposare coperte da un piattino per una decina di minuti prima di filtrare.

Per il decotto si impiegano invece le parti più dure e resistenti come le radici, i semi, la corteccia o il legno. Queste vengono ridotte in pezzi minuscoli, immerse in acqua e portate ad ebollizione per un tempo variabile dai 2 ai 15 minuti prima di procedere al filtraggio.

Qual è il momento migliore per assumere una tisana? Non esiste un momento ideale perché spesso la tempistica di assunzione dipende dal tipo di tisana. Dopo i pasti per digerire, prima di andare a letto per conciliare il sonno. Ma anche durante la giornata, per una pausa rilassante o dissetante.

A che temperatura va bevuta una tisana? Solitamente si consiglia di bere una tisana ad una temperatura che si avvicini a quella corporea.

Intervento sul controllo della fame e del senso di sazietà

Le piante che vengono suggerite come coadiuvanti nel controllo della fame e del senso di sazietà sono:

- **Rhodiola rosea**
- **Griffonia simplicifolia**

Rhodiola rosea

Un rimedio noto al pubblico come anti-fame è la Rhodiola Rosea.

Pianta di origine nord-europea, già utilizzata come tonico dalle popolazioni siberiane. È ricca di sostanze chiamate glucosidi cinnamici, tra cui spicca oltre il “rosavin”; questo è presente negli estratti della Rhodiola in concentrazioni che variano dall’1,5% al 3%.

La dose quotidiana consigliata di estratto secco è di 150 mg.

Questa pianta presenta, tra i suoi numerosi effetti, un’azione di incremento della serotonina cerebrale, sostanza che “trasmette” all’organismo una sensazione di benessere e serenità. Un secondo meccanismo d’azione del fitocomplesso sul sovrappeso è dato dall’attivazione dell’enzima capace di mobilizzare, in associazione con un moderato esercizio fisico, i grassi dal tessuto adiposo e renderli disponibili quale fonte energetica.

Griffonia simplicifolia

La Griffonia simplicifolia o “fagiolo africano” è uno dei rimedi più indicati per il controllo della fame. Fa parte della famiglia delle Leguminose e proviene dall’Africa. I suoi semi, nella percentuale del 10% circa, sono ricchi di una sostanza chiamata 5-Idrossitriptofano (5-HTP), che è precursore della serotonina.

Diversi studi scientifici testimoniano la capacità di questo rimedio di agire sia sullo stress che nei casi lievi di depressione del tono dell’umore, insonnia, sindrome premestruale, ma soprattutto nei disturbi alimentari.

I dosaggi medi, giornalieri, consigliati dell’estratto di Griffonia partono dai 200 mg.

Intervento sull'assorbimento intestinale dei grassi e degli zuccheri

Le piante e i loro derivati, che vengono suggerite come coadiuvanti nell'intervento sull'assorbimento intestinale dei grassi e degli zuccheri sono:

- **Glucomannano estratto da *Amorphophallus konjac***
- **Gomma Guar**
- **Baobab**
- **Arabinogalattani del Larice**
- **Opuntia ficus Indica**

Glucomannano estratto da *Amorphophallus konjac*

L'*Amorphophallus konjac* è un tubero, la cui coltivazione è molto diffusa in Giappone. La sua composizione chimica è data da un polisaccaride detto glucomannano, che gli conferisce un'alta capacità di rigonfiamento (50-90 volte il suo peso), soprattutto in un ambiente acido come lo stomaco, con notevole effetto saziante quando assunto contemporaneamente a liquidi. Tra le azioni positive dell'utilizzo di questa pianta c'è la normalizzazione della glicemia.

Il dosaggio efficace del glucomannano si aggira tra 1 e 2 grammi mezz'ora prima dei pasti. È consigliata l'associazione con rimedi ad azione simile come l'Acacia catechu, il Guar, gli arabinogalattani, sostanze sinergiche che ne potenziano l'efficacia.

Gomma Guar

Cyamopsis tetragonolobulus, è questo l'inquietante nome scientifico della pianta dai cui semi si ricava la gomma Guar. L'origine della pianta è indiana, ma si coltiva anche in America. Secondo gli esperti il termine gomma potrebbe essere improprio in quanto dalla macinatura dei semi si ricava una farina, nota anche in cosmetica per le proprietà emollienti, lenitive, ammorbidenti della pelle, ma presente anche in schiume e balsami per capelli. Nell'industria alimentare è impiegata come addensante in salse, condimenti, gelati, carni in scatola, dessert preconfezionati. I principi terapeuticamente efficaci sono dati per l'85% da galattomannano, un polisaccaride costituito da mannosio e galattosio. La gomma Guar è una cosiddetta fibra dietetica, capace di ridurre l'assorbimento di grassi e zuccheri. È noto che la gomma Guar può provocare saltuariamente flatulenza, dolori addominali, mentre le uniche controindicazioni al suo utilizzo sono date da ostruzioni intestinali e diverticoli esofagei. Una forma particolare di Guar sempre più frequente utilizzo è la forma parzialmente idrolizzata di Guar nota con l'acronimo **PHGG** (Partially Hydrolyzed Guar Gum). Mediante l'utilizzo un enzima detto mannasi si opera un apporto di acqua che riduce la lunghezza e il peso molecolare della fibra, lasciandola sempre liquida. Questo riduce drasticamente gli effetti collaterali comuni a tutte le fibre (meteorismo, flatulenza, etc.).

Baobab

Anche il frutto del baobab può essere annoverato tra i rimedi utili all'integrazione di fibra, cui si associano attività prebiotiche, buone caratteristiche nutrizionali e, non ultime, spiccate proprietà antiossidanti.

Il baobab o *Adansonia digitata* L, della famiglia Bombacaceae, è un albero tropicale originario dell'Africa centrale, ma diffuso anche in altre zone del continente, dove questa maestosa pianta viene denominata con appellativi che ne fanno intendere la sua valenza terapeutica, come albero della vita, albero magico o anche albero farmacista. In Sierra Leone se ne utilizza il decotto di radice come afrodisiaco. La crema di polvere di radice secca viene utilizzata come su pazienti malarici. Nello Zambia il decotto di radici è utilizzato come emolliente per la cute dei bambini. La corteccia è usata come antipiretico e come succedaneo della corteccia di China.

La polpa del frutto del baobab contiene per 100 grammi di prodotto circa 52 grammi di fibre, le cui proprietà vengono principalmente impiegate per combattere la stipsi ed indurre un senso di sazietà, che si può sfruttare in un regime di dieta ipocalorica.

Arabinogalattani del larice

La corteccia del larice è stata studiata di recente per l'elevato contenuto di fibre alimentari in essa presenti. Una tra tutte, ha suscitato particolare interesse: l'arabinogalattano. Questa fibra appartiene ad una classe di polisaccaridi che si ritrovano in un'ampia varietà di ortaggi ed in altre specie vegetali.

L'efficacia di questo principio attivo è data dalla duplice funzione sia di integratore di fibra alimentare sia di efficace prebiotico.

Tali caratteristiche lo rendono utile sia nella supplementazione di fibra, sia come immunostimolante indiretto e regolatore intestinale.

Opuntia ficus Indica

L'utilizzo terapeutico di *Opuntia ficus Indica* è basato sull'azione della parte interna della foglia decorticata che ha la proprietà di inibizione dell'assorbimento sia dei grassi che dei carboidrati, tanto da poter essere considerata uno dei rimedi di elezione per la gestione del sovrappeso e l'intolleranza ai glucidi.

L'elevato contenuto in polisaccaridi dà un effetto saziante e riempitivo, amplificato dalla contemporanea assunzione di acqua, utile nel raggiungimento di un precoce senso di sazietà.

Sui parametri metabolici l'azione di *Opuntia* è mirata:

- all'abbassamento della concentrazione ematica di colesterolo LDL
- all'attenuazione dell'iperglicemia
- all'azione epatoprotettrice

Il dosaggio consigliato di estratto è variabile tra i 200-300 mg, da assumere mezz'ora prima dei pasti principali.

Intervento sul consumo dell'eccesso energetico assorbito

La fitoterapia può essere un buon supporto anche in altre situazioni legate al dimagrimento. Ci riferiamo cioè a quel momento di un regime nutrizionale controllato in cui, nonostante i sacrifici a tavola, la perdita di peso si blocca. Cosa succede? Perché non si perde più peso come nel primo periodo della dieta?

In realtà l'organismo percepisce la diminuzione di introito alimentare come una situazione di carestia o di perdita di fonti energetiche, piuttosto che di una misura salutare e pertanto attua una serie di strategie volte a risparmiare energia.

La sindrome di Mona Lisa

Molti obesi possono confermare che, pur non mangiando quantità eccessive, vedono consolatamente il peso corporeo rimanere invariato. Gli autori americani, maestri nell'arte delle sigle e degli acronimi, hanno denominato quella strana sindrome come la sindrome di "Mona Lisa".

L'acronimo svolto recita: **Most Obesity KNown Are Low In Sympathetic Activity** che letteralmente vuol dire: molte obesità conosciute prevedono una bassa attività simpatica.

Un interessante meccanismo della nostra fisiologia energetica, utile allo sblocco metabolico insieme con l'incremento dell'attività fisica, è dato dalla termogenesi che illustriamo in seguito.

Il tessuto adiposo, ritenuto per molti anni una specie di sacca o di zavorra o di antiestetico coibente per la protezione dal freddo, ha goduto di una rivalutazione con l'avanzare della ricerca medica e della conoscenza della materia. Il tessuto adiposo è di due tipi: grasso bianco e grasso bruno.

Tessuto adiposo bianco

Si sviluppa maggiormente in epoca prenatale e si diffonde rapidamente dopo la nascita. È ubiquitario, ma è maggiormente rappresentato a livello addominale, pericardico, renale, muscolare, mammario e sottocutaneo. In rapporto al sesso ed all'età può variare la sua distribuzione nel corpo. È la sede fondamentale di accumulo di trigliceridi.

Il grasso bruno e la termogenesi

La sua concentrazione è elevata alla nascita e cala con l'avanzare degli anni. La localizzazione è soprattutto addominale e a livello del tronco.

La funzione di questo grasso è quella di produrre calore. Nei neonati ha la funzione di mantenere la temperatura corporea in equilibrio.

Questa funzione è chiamata termogenesi e si attiva anche dopo un pasto, riducendo così l'impatto di un aumentato consumo di calorie sul peso corporeo e sui depositi adiposi, disperdendo l'energia ricavata dai cibi sotto forma di calore.

Nelle persone in sovrappeso, spesso, il grasso bruno non riesce più a svolgere la funzione di utilizzo dei grassi come “carburante” per la produzione di calore, con conseguente aumento di peso corporeo e di tessuto adiposo.

Quindi, in questi casi, può essere utile stimolare la termogenesi.

In campo fitoterapico si annoverano diversi rimedi ad azione termogenica o coadiuvanti il dimagrimento durante i cosiddetti blocchi metabolici. I principi attivi di rimedi come il *Citrus aurantium* o la *Garcinia cambogia* possono ottimizzare l'utilizzo dei grassi come fonte energetica a discapito del loro utilizzo come riserva adiposa.

Altre piante, di recente acquisizione, provenienti in particolare dalla cultura Ayurvedica, sono il *Coleus forskohlii*, la *Commiphora mukul* o *Guggul*, il *Piper nigrum*, di cui descriveremo le proprietà nelle schede di seguito riportate.

- **Garcinia cambogia**
- **Citrus aurantium**
- **Guarana**
- **Coleus forskohlii**
- **Guggul**
- **Piper nigrum**

Garcinia cambogia

La *Garcinia cambogia* cresce nell'India Meridionale, in Indocina, in Cambogia, nelle Filippine. La buccia del suo frutto è ricca di una molecola che si chiama acido idrossicitrico. Questo principio attivo dà alla *Garcinia* la proprietà lipolitica, cioè di evitare l'accumulo di precursori del tessuto adiposo. È quindi complementare e sinergica a quella dei termogenici. I dosaggi giornalieri, consigliati, di *Garcinia* sono variabili intorno ai 150-200 mg di estratto.

Citrus aurantium

L'Arancio amaro (*Citrus aurantium* L.), originario dell'Asia (Cina), fu portato in Europa dagli Arabi nel X secolo; in Italia sembra sia stato portato dai Crociati. Questo agrume è conosciuto sia nell'industria profumiera, per la ben nota essenza di zagara o neroli ottenuta dai suoi fiori, sia in liquoreria dove la sua buccia viene impiegata nelle preparazioni di amari e del famoso curaçao.

L'azione termogenica dell'arancio amaro potrebbe pittorescamente essere rappresentata come quella di “liberare” il soggetto dal peso del grasso e renderlo energeticamente più valido ed efficiente.

In fitoterapia occidentale è noto già da diverso tempo per la sua azione dimagrante, divenendo in breve tempo il termogenico per eccellenza. Tale proprietà è resa possibile dalla presenza nella sua buccia, ricca tra l'altro di oli essenziali, di una sostanza detta **sinefrina**.

Questa sostanza ha la proprietà di promuovere l'ossidazione degli acidi grassi del grasso

bruno e la diminuzione del grasso bianco. Ne consegue la riduzione del peso corporeo, ma soprattutto il miglioramento del rapporto tra massa grassa e massa magra.

Il dosaggio, giornaliero, consigliato di estratto si aggira intorno ai 200 mg con titolazione al 6% in sinefrina.

L'associazione con Guaranà, *Commiphora mukul* ed altre piante termogeniche può potenziarne gli effetti.

Guaranà (*Paullinia cupana*)

Pianta amazzonica venuta alla ribalta negli ultimi anni con la fama di pianta dimagrante, deve il nome *Paullinia* al prof. Simon Paulli, danese, che la classificò. Il nome indio, guaranà, deriva dagli indios guarani, e si riferisce ad una antica leggenda indigena che narra della morte del bimbo divino, ucciso dal serpente, i cui occhi, sepolti, diedero origine alla pianta che recava segretamente energia e benessere.

Molteplici sono i principi attivi presenti nella pianta, ma quello più importante è la caffeina, presente in quantità più che doppia rispetto alla stessa pianta del caffè.

L'azione eccitante della caffeina è legata alla stimolazione della corteccia cerebrale con conseguente incremento dell'attenzione e della resistenza alla fatica.

L'azione sul metabolismo è probabilmente quella più nota, per l'azione della caffeina, principio che "scioglie" il grasso di deposito.

Il Guaranà in dosaggi elevati deve essere evitato dagli ipertesi, così come il caffè, del quale ricalca gli effetti collaterali.

Il dosaggio dell'estratto titolato in caffeina al 3% è di circa 70 mg, in due dosi giornaliere evitando l'assunzione dopo le 16.

Coleus forskohlii

Il *Coleus forskohlii* (famiglia delle Labiate) è una pianta spontanea, subtropicale orientale. Questa pianta è apprezzata nella cucina indiana per la preparazione di piatti tipici, soprattutto con l'utilizzo dei tuberi, dalla forma simile a carote che si prestano alla preparazione di gustosi contorni.

La medicina Ayurvedica lo utilizza da secoli come antipertensivo, ma anche per i disturbi del sistema cardiovascolare e dell'apparato respiratorio, nei dolori addominali, per i disturbi urinari e nelle turbe del sonno.

Da qualche anno è balzato agli onori delle cronache per le sue proprietà termogeniche che ne hanno fatto apprezzare le caratteristiche soprattutto in campo sportivo.

Il fitocomplesso contiene una sostanza denominata forskolin, che ha la proprietà, così come abbiamo già osservato per altri rimedi, di attivare quel processo denominato termogenesi, che porta alla scissione del grasso ed il suo conseguente utilizzo energetico.

Un ulteriore aumento del metabolismo avviene attraverso l'incremento della funzionalità tiroidea.

Commiphora mukul o Guggul

Il Guggul, conosciuto in India anche come albero della mirra fa parte della farmacopea indiana ed entra a buon titolo nella materia medica Ayurvedica con svariati utilizzi.

Dalla resina di *Commiphora mukul* si estraggono dei composti chiamati guggulsteroni tra i quali due, denominati E e Z, sono oggetto di numerose ricerche e rappresentano i principali responsabili del benefico effetto sortito dal Guggul sul metabolismo del colesterolo. Il Guggul può essere un utile coadiuvante nei regimi dimagranti grazie alla sua azione di stimolo sulla produzione di ormoni tiroidei.

Validissimo, però, anche il contributo nella sindrome metabolica, sia per l'azione di riduzione del grasso corporeo, compreso quello viscerale, sia per l'abbassamento dei lipidi nel sangue.

La *Commiphora mukul* trova spesso associazione terapeutica con un'altra pianta già osservata dagli studiosi Ayurvedici: il *Coleus forskohlii*.

Piper nigrum

Pianta appartenente alla famiglia delle Piperacee, cresce in India e Malesia in forma di liana rampicante. Il suo nome italiano, pepe, quello inglese pepper, quello tedesco pfeffer, deriverebbero tutti dal sanscrito *Pilpali*. Nell'antichità era una spezia preziosa e molto dispendiosa. Dioscoride lo prescriveva contro l'epilessia. La Scuola Medica Salernitana lo consigliava con Menta e Cannella per stimolare l'appetito e come digestivo.

Nella composizione oltre a buone quantità di oli essenziali, troviamo la piperina, in percentuali variabili tra il 2 e il 9%, questa sostanza conferisce al pepe il caratteristico sapore piccante.

Al Pepe, classificato tra le piante termogeniche, viene attribuita la capacità di abbassare il carico calorico di un pasto trasformandolo in calore.

La prescrizione più frequente della formulazione è quella di attivatore metabolico e tiroideo, oltre che antidepressivo.

Drenaggio epatico

Andrographis paniculata

L'*Andrographis paniculata* è una pianta di origine asiatica, maggiormente diffusa in India. Utilizzata da secoli dalla medicina nella cura delle malattie infettive. Nel 1919 una pandemia influenzale ne richiese un utilizzo terapeutico su larga scala, che ne dimostrò l'efficacia, confermando quanto intuito dalla medicina tradizionale.

La pianta è molto conosciuta per diversi usi in ragione delle sue qualità come stomatico, tonico, antipiretico, colagogo e febbrifugo. È frequentemente utilizzata in diverse formulazioni per il trattamento di affezioni di natura infettiva, quali tonsilliti, bronchiti, enteriti acute, polmonite, dissenteria, uretriti, nefriti, dermatiti e otiti con effetto sovrapponibile alla ben nota Echinacea.

Un'ulteriore attività terapeutica attribuibile alla pianta è quella epato-protettiva.

Per la sua attività epatoprotettrice è utile in associazione con altri fitocomplessi per la protezione e alla stimolazione di una fisiologica attività epatica.

Fumaria

Detta anche erba acetina. Il nome *Fumaria* deriverebbe dall'odore di fumo o di fuliggine che l'erba sfregata emana o dalla visione lontana delle piante che ricordano una nuvola di fumo. Un tempo si credeva che nascesse dai vapori della terra e non da un seme. Nel primo secolo d.c. la citava Dioscoride per il suo effetto benefico sulla secrezione biliare; era utilizzata dagli arabi per ottenere un bel colorito. Galeno affermava che ogni miscela per la depurazione del sangue avrebbe dovuto contenere della *fumaria*. Si riteneva che, associandola all'*Angelica* ed al *Frassino*, aiutasse a diventare centenari.

Della pianta sono state studiate numerose proprietà tra cui la più nota è quella di regolatrice del flusso biliare (anfocoleretica), coleretica, colagoga, depurativa e diuretica, da cui il frequente utilizzo come drenante epato-cutaneo.

L'uso proprio della medicina popolare impiega la pianta nel trattamento di svariate dermatosi e potrebbe essere giustificato dall'azione depurativa della *Fumaria*.

Controllo della ritenzione idrica

Generalità sulla gemmoterapia

La gemmoterapia è un sistema terapeutico a cavallo tra la fitoterapia e l'omeopatia nato dalla felice intuizione del medico belga Paul Henry, che nel 1956 presentò al mondo scientifico transalpino una particolare interpretazione terapeutica dell'utilizzo dei rimedi vegetali.

La peculiarità della neonata disciplina era data dall'utilizzo, pressoché esclusivo, non di parti mature delle piante, ma di quelle embrionali, nella fattispecie gemme, giovani rami, radichette, linfa etc., attingendo tra quello che più potesse esprimere le potenzialità nascenti di un organismo vegetale.

I principi attivi presenti in grande quantità, sono soprattutto i fattori di crescita, idonei a fornire nello sviluppo della pianta la spinta e le risorse per l'architettura di una parte vegetale adulta.

Il gemmoterapico deriva dall'infusione delle parti vegetali descritte sopra in alcool e glicerina, successivamente viene filtrato e diluito in glicerina, per cui nella sua forma definitiva si presenta come macerato glicerico (M.G.).

Riconosceremo un gemmoterapico leggendo sulla confezione la dicitura M.G.1 DH.

L'indicazione più precisa della prescrizione per questi preparati è quella del drenaggio, termine abusato e spesso snaturato dalla preponderanza dell'identificazione comune di drenante, sinonimo di diuretico.

In realtà un rimedio drenante fa molto di più; esso, infatti, secondo il concetto classico dei padri della fitoterapia francese (Nebel, Tetau, Bergeret), è strettamente legato al concetto di terreno biologico, che rappresenta la capacità del nostro corpo di resistere ai patogeni o agli agenti atmosferici grazie alla sua integrità. Essa dipende, secondo Nebel, dal grado di **intossinazione**, cioè dal deposito di tossine alimentari, emozioni negative, farmaci, fumo etc. che accumuliamo negli anni e dalla possibilità di liberarci di questi inquinanti onde ottenere un terreno resistente alle malattie.

Si deve assumere, per la comprensione della teoria nebeliana, il concetto di emuntorio, inteso come organo deputato alla purificazione delle tossine, quindi il fegato, la pelle l'apparato respiratorio, i reni possono essere tutte strutture oggetto di stimolazione ed attivazione dei processi di liberazione dalle tossine e di pulizia del terreno. Questo è ciò che esprime il concetto di drenaggio.

Drenare significa quindi "stimolare" gli emuntori onde espellere tossine.

Un errore frequentemente commesso da molti pazienti che utilizzano drenanti è quello di assumerli con scarse quantità di liquidi. In realtà il modo più idoneo di assunzione è quello di diluire la dose quotidiana in un litro d'acqua oligominerale onde essere obbligati ad introdurre una opportuna quantità d'acqua.

Quali sono i dosaggi di macerati glicerici da assumere quotidianamente?

Per una persona adulta la dose efficace giornaliera varia tra le 75 e le 100 gocce. Trattan-

dosi di rimedi ad azione delicata i cicli terapeutici possono essere anche prolungati. Una regola utilizzata di frequente è quella di assumere i rimedi 20 giorni al mese e riposare per i successivi dieci.

Quando usare la gemmoterapia? Soprattutto nelle situazioni in cui è richiesto un intervento terapeutico delicato, anche nell'adolescente, poiché la gemmoterapia è scevra da complicanze ed effetti collaterali rilevanti. Risulta particolarmente efficace nelle situazioni iniziali della cellulite, ma anche come complemento ideale al trattamento fitoterapico, poiché completa l'azione degli estratti secchi o di rimedi più energici.

I prodotti più efficaci secondo la gemmoterapia classica sono: Castanea vesca o gemma di castagno, Linfa di betulla (Sève de Bouleau) e Sorbus domestica o Sorbo.

Castanea vesca

La gemma di castagno riveste il ruolo di potente drenante linfatico, utile negli stati di ritenzione dei liquidi soprattutto negli arti inferiori, coadiuvante nelle insufficienze venose, cellulite, gambe pesanti soprattutto dopo prolungata stazione eretta, nei periodi premestruali, o nelle donne che assumono anticoncezionali orali.

Sorbus domestica

L'altro gemmoterapico ad azione squisitamente venosa è invece la gemma di Sorbo, Sorbus domestica, grande tonico della parete venosa e quindi estremamente efficace nei sintomi collegati a varici e di tutti i disturbi collegati all'insufficienza venosa. Indicato anche nei disturbi circolatori della menopausa (vampate di calore, cefalea).

Linfa di Betulla

Completa la trattazione il drenante gemmoterapico per antonomasia, la linfa di Betulla o Betula verrucosa linfa o Sève de Bouleau.

La linfa di betulla è utilizzata per il trattamento della cellulite perchè ha un'azione sui liquidi interstiziali che si accumulano al di fuori dei vasi conferendo alla gamba quella consistenza pastosa e imbibita.

La linfa di Betulla aumenta la diuresi e contribuisce ad ottimizzare lo scarico veno-linfatico di Castanea vesca e Sorbus domestica.

Zea mais

Un rimedio dalla efficace, ma delicata, azione drenante è dato dagli stimmi o barbe di mais, sottili filamenti che fuoriescono dalle infiorescenze femminili della pianta, di colore giallognolo chiaro fino al marroncino. Al pari dell'Orthosiphon troviamo in questa parte della pianta di mais una certa ricchezza di potassio oltre che amido, acidi oleico e linoleico, zolfo, fosforo, calcio. Proprio il contenuto in potassio sembra conferire una spiccata attività diuretica al rimedio.

In medicina popolare, soprattutto, gode di fama di dimagrante, disinfettante vescicale, antigottosa.

Orthosiphon stamineus

L'Orthosiphon è detto anche tè di Giava per la sua provenienza nei luoghi umidi di Giava, ma anche in India e Australia. Gli indigeni giavanesi trattano la pianta con l'essiccazione similmente al tè allo scopo di conservarne l'aroma e le virtù curative.

Tali proprietà furono apprezzate dagli Olandesi che colonizzavano le cosiddette Indie olandesi, che importarono la pianta in Europa.

Nel 1936 ad opera di Mercier e Leclerc, questo rimedio dalle spiccate proprietà diuretiche fu introdotto nella farmacopea francese.

Le sue applicazioni spaziarono da quell'epoca dalle insufficienze cardiache a quelle renali agli edemi, nonché per la sua capacità di depurare l'organismo dall'acido urico anche nella gotta, reumatismi, malattie articolari su base infiammatoria in genere.

La pianta è ricca in saponine e potassio, probabilmente questa combinazione le conferisce l'attività diuretica.

Attualmente è tra i più noti e richiesti drenanti, spesso presente in molte tisane composte, soprattutto per la cura della cellulite.

È un buon diuretico, utile nelle "ritenzioni idriche, si presta per le sue caratteristiche organolettiche alla preparazione per infusione, sostituendo i famosi "due litri d'acqua " quotidiani, croce e delizia di chi decide di seguire un protocollo depurativo e drenante.

Controllo del colesterolo

Monascus purpureus

Il *Monascus purpureus* o *kogi* o *Hong qu* o lievito di riso rosso fermentato è in questo momento fra i più efficaci rimedi naturali nella lotta all'ipercolesterolemia. Il suo impiego può essere fatto risalire alla dinastia Tang (800 A.D.), ed è presente in trattati quali il "Ben Cao" dell'epoca della dinastia Ming (1368- 1644).

Viene utilizzato nella terapia della sindrome metabolica per la capacità di diminuire la glicemia.

Policosanoli da canna da zucchero

Dal *Saccharum officinarum* o canna da zucchero è stata isolata una miscela di sostanze tra le quali spicca l'octanosanolo, accompagnato da altri componenti presenti in minore concentrazione come il triacontanolo e il tetracontanolo.

I primi esperimenti farmacologici condotti si debbono ad Arruzabala et Al., nel 1994, durante i quali venne testata la capacità ipocolesterolemizzante della sostanza su animali da esperimento.

Il vantaggio di avvalersi di questo rimedio, in associazione col *Monascus* sta nell'ottenere una diminuzione dei dosaggi di quest'ultimo.

Uno sguardo alle diete

In questo breve capitolo vogliamo richiamare l'attenzione sui principali modelli dietetici in voga in questo periodo storico. Non saranno presentate tutti i modelli attualmente conosciuti, ma solo quelli che rappresentano dei diffusi punti di riferimento. Lo facciamo per completezza di informazione ed allo scopo di ribadire il concetto espresso all'inizio del testo. Il principio di base è che qualunque dieta prevede necessariamente, almeno nel nostro modello interno, un inizio ed una fine. Ed alla fine della dieta segue, a più o meno breve distanza di tempo, una ricaduta nei problemi precedenti. La parola chiave, dunque, dovrà essere "consapevolezza" che ciò che mangiamo ha un costante e quotidiano riflesso sulla nostra salute e perciò dovremo orientare in tal senso le nostre scelte alimentari e di vita.

Dieta Atkins

La dieta Atkins è una delle più conosciute negli Stati Uniti. È basata sulla restrizione dei carboidrati secondo un principio di tipo biochimico e funzionale. Il nostro organismo ricorre ai carboidrati come fonte principale di energia. Quando esaurisce questa sorgente, incluso il deposito, sotto forma di glicogeno, ricorre ai grassi ed agli aminoacidi per la produzione di glucosio. In questo modo, in associazione con una opportuna attività fisica, la produzione di energia implica il consumo dei depositi.

Vantaggi

Il principio biochimico su cui è basata è corretto e, se applicata con precisione consente di raggiungere il peso ideale in un tempo relativamente contenuto, a patto che si faccia attività fisica costante e che si integrino alcuni principi attivi.

Svantaggi

Intanto è una dieta e come tale è destinata nella maggior parte dei casi a provocare un effetto rimbalzo. Per la cultura italiana la rinuncia ai carboidrati è improponibile per un lungo periodo. L'eccesso proteico potrebbe essere dannoso per il sistema renale. È vero che non ci sono prove che lo dimostrino in maniera chiara, ma è anche vero che pochissime sono le osservazioni fatte a lungo termine. Non si fa cenno alla qualità dei cibi.

Dieta Zona

Ideata da Barry Sears a questa dieta si deve riconoscere l'originalità nelle concezioni teoriche. Sears è stato il primo a divulgare il concetto di indice glicemico e di insulino-resistenza al grande pubblico.

Zona vuol dire che l'alimentazione quotidiana, distribuita in 5 assunzioni, deve essere tale da far rimanere la produzione di insulina entro certi limiti, in modo da non eccedere nella sua produzione e nel relativo assorbimento dei carboidrati da parte della cellula. Questo risultato si ottiene mangiando sempre in equilibrio tra i tre componenti principali e cioè ogni pasto (o spuntino) dovrà essere composto dal 40% di carboidrati (a

basso indice glicemico), 30% di proteine, 30% di grassi. Per facilitare il calcolo l'autore fornisce tabelle dettagliate per comporre i piatti.

Vantaggi

Se si esclude un 25% di popolazione che non risponde alla dieta, ammessa dallo stesso Sears, i risultati sono rapidi e spesso molto positivi. Alcuni pazienti, come i diabetici ed i cardiopatici, hanno manifestato grandi benefici mantenendo questo regime in modo costante.

Svantaggi

È difficile da mantenere in modo costante. Dopo un po' di tempo, anche se alcune abitudini possono rimanere, si torna ad un'alimentazione casuale. Non ci sono indicazioni sulla qualità dei cibi. Inevitabilmente la dieta Zona richiede un'assunzione di una grande quantità di proteine animali, a meno che non si faccia ricorso a quelle vegetali. Questo potrebbe, alla lunga, avere effetti negativi su reni e sul metabolismo in generale.

Dieta dissociata

La dieta dissociata è stata ideata dal Dott. William Howard Hay nel 1911 ed è conosciuta anche come "dieta Hay". Intorno ai 50 anni al Dott. Hay venne diagnosticata la malattia di Bright (una forma degenerativa del tessuto renale). In assenza di terapie valide decise di curarsi con l'alimentazione, ottenendo in breve tempo dei clamorosi miglioramenti, tanto da stupire i medici che lo seguivano.

Si basa su 5 regole base:

- 1- non mangiare carboidrati con proteine e frutti acidi durante lo stesso pasto
- 2- mangiare verdura, insalata e frutta come parte principale della dieta
- 3- mangiare proteine, amido e grassi in quantità limitata
- 4- mangiare grano integrale evitando alimenti raffinati e processati, come cibi a base di farina bianca, zucchero e margarina
- 5- far intercorrere un intervallo di almeno 4 ore / 4 ore e mezza tra pasti di tipo differente.

La teoria

La dieta dissociata si basa sull'analisi dei meccanismi sulla base dei quali si digeriscono gli alimenti. La teoria è molto interessante dal punto di vista fisiologico, ma è confutata da alcuni studiosi che affermano che in realtà non esiste, se non in pochissimi casi, un cibo esclusivamente monocomponente, ma che in ogni prodotto alimentare si può trovare una combinazione dei tre componenti.

La dieta "Scarsdale"

È stata inventata da un cardiologo americano ed ha riscosso grande successo, sia in America che nel nostro paese. La ragione del suo successo sta nella rapidità con cui si perde peso e nel limitato periodo di tempo della sua applicazione.

Questa dieta, infatti, prevede un periodo di soli 14 giorni di restrizione, durante i quali si applicheranno le seguenti regole:

- consumare con precisione solo ciò che è stato stabilito

- eliminare del tutto l'alcol
- per gli spuntini utilizzare esclusivamente carote e sedano
- come condimento è possibile usare esclusivamente aceto o limone, niente sale o olio
- le proteine devono essere molto magre. Occorre eliminare tutto il grasso annesso
- al raggiungimento della sazietà bisogna smettere di mangiare.

Il consiglio fondamentale per poter seguire questa dieta è che bisogna essere sani! E questo la dice lunga sul fatto che un'alimentazione di questo genere non è priva di rischi per la salute. Il periodo di applicazione limitato consente, però, di ridurre questi rischi al minimo.

La dieta senza muco di Ehret

Questo tipo di dieta si avvicina moltissimo al concetto espresso in questo libro. Il professor Ehret, l'ideatore del metodo, basa il principio di questa dieta sul fatto che molti alimenti sono in grado di produrre muco e che questo vada a stratificarsi sia sulla parete dell'intestino che all'interno dei vari organi del corpo. In questo modo gli scambi di liquidi e sostanze vitali sono limitati od interrotti del tutto e questo costituisce il primo gradino per la genesi delle malattie.

Vogliamo far rilevare che se un cibo produce muco lo fa sempre e non solo per un certo periodo. Perciò, applicare la dieta senza muco vuol dire cambiare il proprio modo di alimentarsi in maniera costante. Noi suggeriamo che questo si accompagni ad un cambiamento generale dello stile di vita.

Per ciò che riguarda gli alimenti Ehret ha stilato una tabella non solo degli alimenti e della loro capacità di produrre muco, ma anche di quei cibi che inducono una pulizia del corpo. Per una valutazione di queste tabelle si rimanda ai testi specifici. Qui vogliamo ricordare due cose.

Da un lato che i principali alimenti mucoproduttori sono latte e derivati vaccini e farina bianca. In secondo luogo vogliamo presentare, come suggerito da Ehret un elenco di principi quotidiani per eliminare il muco in eccesso.

- Iniziare la giornata con un bicchiere di acqua tiepida a cui sia stato aggiunto il succo di mezzo limone (si può dolcificare con poco fruttosio o zucchero di canna biologico).
- Evitare i cibi che creano il muco (farina bianca e derivati, riso brillato, uova, formaggi, carne, pesce, salumi e insaccati).
- Utilizzare cibi che sciolgono il muco: agrumi, fichi freschi o secchi, verdura e frutta cruda in genere.
- Usare frutta e verdura cruda di stagione.

Dieta di Montignac

Interessante connubio tra dieta Zona e dieta dissociata. L'autore francese propone un metodo alimentare basato sulla scelta di cibi ad indice glicemico basso o bassissimo, sull'eliminazione quasi totale dei carboidrati e sulla dissociazione dei cibi. Si tratta di una dieta iperproteica ed iperlipidica che, a detta dell'autore, può essere fatta in qualunque

momento ed assicura una perdita di peso indipendente dalla quantità degli alimenti, ma legata esclusivamente alla loro qualità ed associazione.

La dieta (o metodo, come preferisce chiamarlo l'autore) si compone di due fasi.

Prima fase, dimagrimento:

- un periodo di tempo che può durare anche qualche mese, fino a quando non si è raggiunto il peso ideale;
- si può mangiare quanto si vuole purché i pasti siano composti da cibi con indice glicemico non superiore a 35 e da alimenti ricchi di proteine;
- tre pasti giornalieri ad ore fisse.

Seconda fase:

- un periodo di tempo che può durare anche tutta la vita;
- si possono mangiare tutti i cibi ad indice glicemico fino a 50;
- è possibile effettuare strappi alla dieta, purché siano riparati da cibi con bassissimo indice glicemico;
- tre pasti giornalieri ad ore fisse.

Considerazioni

Interessante ed apprezzabile il distacco dal concetto di caloria, ma la scelta di alimenti con indice glicemico inferiore a 50 è discretamente difficile. Lo stesso principio dell'indice glicemico può poi essere messo in discussione dalle caratteristiche dell'alimento, dei metodi di cottura e addirittura dei metodi di coltivazione e produzione industriale. L'eccesso di lipidi e proteine non è privo da rischi per rene ed apparato cardiocircolatorio, specie se non vi è alcun controllo sulla reale qualità delle materie prime.

Dieta mediterranea

La dieta mediterranea consiste in un modello nutrizionale ispirato ai modelli alimentari tradizionali del bacino del mediterraneo e deve la sua importanza alla constatazione che sebbene in molti casi il contenuto in grassi di questo modello sia superiore a quello americano, la percentuale di patologie cardiovascolari in quest'ultimo paese è nettamente superiore.

I cardini sono rappresentati dal consumo di cereali, olio d'oliva, vino rosso, legumi e spezie. A questi si associa, molto probabilmente, un aspetto culturale e sociale legato al cibo che non è trascurabile, tanto che nel cambiamento dello stile di vita europeo, sempre più vicino a quello d'oltremare, anche i livelli percentuali di patologie si stanno paurosamente avvicinando.

Considerazioni

La dieta mediterranea è ben conosciuta e si avvale di interpretazioni loco regionali legate alla tradizione. Proseguire questa tradizione e limitare gli eccessi, insieme con una costante attività fisica potrebbe essere un modo apprezzabile di approcciarsi all'alimentazione corretta. Per certi versi, però, il dogma dietetico rappresenta un pericolo forse più grande di quanto non si possa immaginare.

Vogliamo esprimere il concetto, peraltro più volte ribadito nel testo, con due esempi,

riferiti al grano ed all'olio d'oliva. Il grano è a ragione considerato il principe dei cereali. Considerando la fama e la diffusione della pasta e del pane si può affermare che nel mondo occidentale sia il cereale più consumato in assoluto. Ma quale grano? I processi di raffinazione del grano che portano alla bianca farina sono ormai tali che dei principi attivi e benefici del cereale non resta praticamente nulla. Vitamine, oligoelementi, la stessa fibra, che ha il compito, tra gli altri, di abbassare l'indice glicemico, sono del tutto scomparsi. Il rischio diventa quello che siamo convinti di farci del bene mangiando pasta e pane tutti i giorni, perché previsto dalla dieta mediterranea ed invece ci ritroviamo ad assumere calorie e basta.

L'olio d'oliva deve la sua fama al fatto di contenere acidi grassi monoinsaturi, dunque fornire elasticità alle membrane cellulari e grande proprietà antiossidante. Il fatto è che la maggior parte degli oli del commercio sono stati ottenuti mediante pressatura a caldo. Questo metodo, molto redditizio dal punto di vista della resa quantitativa ed economica, elimina tutte o quasi le proprietà dell'olio, fino a renderlo esclusivamente un prodotto insapore e non salutare.

Queste considerazioni sono ben note agli studiosi, ma non al grande pubblico che, tra l'altro, rimane nella convinzione di farsi del bene utilizzando pane, pasta ed olio, senza preoccuparsi di valutarne qualità e provenienza.

I sette cardini della salute

Come abbiamo anticipato nella prima parte del libro sarà necessario superare il concetto di dieta. Questo implica un adeguamento del nostro modello alimentare, ma anche del modello di vita in generale, quello che possiamo chiamare “stile di vita”.

Analizziamo il concetto di dieta.

Perché superare il concetto di dieta

La parola dieta richiama immediatamente alla mente non solo un regime alimentare controllato, ma soprattutto una serie di sacrifici, di sforzi, di privazioni finalizzati alla perdita di peso.

Meno consciamente la parola contiene un riferimento temporale: la dieta ha un inizio, ma soprattutto una fine, un termine, un momento in cui, improvvisamente o gradualmente, torniamo ad un regime alimentare più permissivo, quello che definiamo mantenimento.

Il passaggio da questo ad un'alimentazione simile alla precedente è breve e spontaneo, così come spontaneo ed involontario è il ritorno ad un peso vicino a quello di partenza, se non addirittura superiore.

Purtroppo in questo iter si riconosce la maggior parte delle persone che ha affrontato questi periodi e va già bene che il regime alimentare non sia stato aiutato da farmaci chimici che non sono mai privi di effetti collaterali.

Ecco dunque la nuova idea, la nuova proposta: quella di non affidarsi ad una dieta, ma raggiungere in modo graduale, un nuovo concetto di alimentazione, di stile di vita, in cui il consumo di cibo sia compatibile con il proprio metabolismo, ma anche con il proprio modello di vita, i consumi effettivi, le abitudini socio-culturali.

Primo cardine: l'alimentazione corretta

Possiamo considerare il cibo come un farmaco che ingeriamo quotidianamente. In realtà è un elemento esterno, non appartenente alla nostra struttura biologica, che deve subire un processo di trasformazione tale da renderlo compatibile con i sistemi che lo ridurranno agli elementi base, i micronutrienti.

Questo processo richiede energia. Se quotidianamente insieme col cibo immettessimo nel nostro corpo un elemento tossico, i nostri sistemi di riconoscimento e difesa sarebbero costretti a lavorare, consumando energia, per liberarsene, difendersi.

Purtroppo l'errore alimentare non è quasi mai consapevole ma frutto di disinformazione o di un eccesso di buona fede. Il primo passo verso la disintossicazione deve essere, dunque, quello di alimentarsi in maniera corretta ed in quantità opportuna.

Non dimentichiamo poi che tutto ciò che non è compatibile con la nostra macchina biologica genera “effetti collaterali”, vere e proprie malattie che attivano i sistemi di difesa ed eliminazione che, neanche a dirlo, richiedono energia!

Alcune regole per aiutarci nella corretta alimentazione sono:

1. Gli alimenti apportano energia e materie prime

Gli alimenti apportano al nostro corpo sostanze che devono fornire energia ed altre che devono fornire le materie prime che costruiranno tutte le sue parti. In circa un anno quasi tutte le cellule che compongono il nostro corpo sono nuove! Il materiale per ricostruirle viene dal cibo che mangiamo. Per intenderci noi siamo in grado di trasformare una banana in un pezzo di osso, un'insalata in cellule nervose e così via.

2. Il corpo discrimina l'utile dall'inutile

Il nostro corpo è in grado di discriminare il self dal non self, cioè le sostanze che può utilizzare da quelle che sono del tutto inutili.

3. Le sostanze inutili interagiscono comunque con l'organismo

Le sostanze inutili possono avere, nei confronti del nostro corpo, due effetti: essere inerti o essere tossiche.

Le sostanze inerti non provocano sintomi o reazioni immediate. Se il corpo possiede gli strumenti per eliminarle vengono estromesse in breve tempo. Se non li possiede vengono confinate in zone dove possono recare il minor danno possibile, di solito all'interno del tessuto lipidico. Qui possono provocare danni a lungo termine.

Quando le sostanze non self sono tossiche provocano sintomatologia acuta.

4. La gestione delle sostanze inutili richiede energia

L'eliminazione o il confinamento delle sostanze non self sono processi metabolici che richiedono energia.

5. L'energia utilizzata per la pulizia del corpo è sottratta ai processi di conservazione o recupero della salute

L'energia utilizzata per ripulire il corpo è sottratta ai normali processi metabolici. Questo vuol dire che se il corpo è in salute ed è tonico potremmo non avvertire sintomi; se è già in carenza energetica si potrà manifestare una sintomatologia aspecifica, di solito caratterizzata da senso di stanchezza, tachicardia, sonnolenza, senso di malessere diffuso. Se si tratta di un corpo già in fase di malattia il processo di guarigione è rallentato.

Secondo cardine: il movimento come segnale di vitalità

Un tempo ci alzavamo convinti che se avessimo corso più veloce di una gazzella avremmo vinto anche quel giorno la nostra battaglia con la vita. L'evoluzione (o l'involuzione), ci ha trasformati in articoli di arredamento, mentre ancora i muscoli rappresentano la maggior parte del nostro corpo. Ecco perché un programma di disintossicazione o di conservazione della vitalità non può prescindere dal giusto apporto di ossigeno e movimento al nostro apparato muscolo-scheletrico.

Non vogliamo presentare tabelle di riferimento alle calorie, ma è inevitabile ricordare che un piatto di pasta di contenuto normale, intorno ai 100 grammi, con un condimento semplice, richiede circa un'ora di corsa a passo medio per essere smaltito. Ora, se invece di correre per un'ora ci limitiamo a passarne anche otto seduti ad una scrivania non raggiungeremo mai quel dispendio energetico, specie se un mezzo motorizzato ci riporta a casa e lì ci mettiamo tranquillamente seduti o compiamo piccole attività casalinghe. E nella normalità alla pasta aggiungeremo un secondo e poi del pane e il vino e la colazione e... insomma avremo un introito calorico decisamente superiore all'effettivo consumo. Come appare chiaro, dunque, non basterà modificare il modello alimentare, specie se abbiamo peso in più da smaltire, ma dovremo aumentare necessariamente il dispendio calorico.

Di massima possiamo dire che una passeggiata a passo medio/veloce di 30 minuti tutti i giorni è il minimo che possiamo fare per mantenere lo stato di salute. Naturalmente ogni attività simile o anche più impegnativa, se gradita, potrà andar bene. Per chi dovesse perdere del peso, invece, potremo ridurre la frequenza, ma si dovrà aumentare la durata delle singole sedute. Per tre volte alla settimana eseguiremo attività fisica aerobica per almeno 60 minuti.

È stato poi ampiamente dimostrato che l'allenamento muscolare non implica solo un aumento della massa, ma anche un aumento del numero dei mitocondri all'interno delle singole cellule. In ultima analisi questo sviluppo corrisponde ad un migliore utilizzo dell'ossigeno e dunque ad una diminuzione del rischio di produrre radicali liberi che sono delle sostanze potenzialmente dannose per la cellula e per l'intero organismo.

Sempre parlando di disintossicazione cellulare non va dimenticato che i muscoli rappresentano un grande deposito di sangue e dunque, potenzialmente, di tossine.

Terzo cardine: la respirazione come base dell'ossigenazione

Il meccanismo della respirazione consente all'ossigeno presente nell'aria di entrare nel nostro corpo e raggiungere ogni piccola cellula per farla funzionare. La respirazione è un atto involontario, per cui molti non capiscono perché dovrebbe diventare qualcosa su cui portare l'attenzione. In realtà la respirazione non è solo questo. Da una parte è un sistema di mobilitazione dell'energia interna, di aiuto alla peristalsi intestinale, di funzione di pompa utile per la circolazione del sangue. Dall'altra è un mezzo di contatto con il mondo che ci circonda, carico di segnali che proprio attraverso il respiro entrano in intimo collegamento con il nostro interno e vengono metabolizzati. I benefici di una corretta respirazione sono evidenti quando si cominciano a praticare esercizi che la migliorano, basta provarci.

Macro e microrespirazione

Se vogliamo porre l'attenzione su quella che si può chiamare macrorespirazione, cioè l'atto respiratorio vero e proprio, non vogliamo che si dimentichi che la finalità di questo processo è quella di assicurare una corretta microrespirazione, cioè assicurare che ogni

piccola cellula del nostro corpo riceve la giusta dose di ossigeno, elemento fondamentale per la vita.

Gli esercizi di respirazione

Il modo ideale per riordinare le energie del corpo attraverso la respirazione è quello di utilizzare il diaframma per eseguire degli atti respiratori profondi e completi. Distendersi sul letto (può andar bene una comoda poltrona), rilassarsi e respirare con il diaframma. Questo tipo di respirazione implica che quando l'aria entra il diaframma si abbassa e l'addome viene spinto verso l'esterno. Tenendo gli occhi chiusi concentrarsi su questo tipo di respirazione per due o tre minuti. Eseguito due tre volte al giorno questo esercizio è sufficiente per dare rilassamento e pace interiore. Una interessante aggiunta è quella di far durare una di queste sedute giornaliere, eventualmente quella fatta a letto prima di addormentarsi, per una decina di minuti e in questo tempo, portare alla mente pensieri rilassanti. Questa tecnica si chiama visualizzazione. Chi la esegue dovrebbe individuare un luogo fisico da richiamare alla mente, un luogo dove si può assaporare una sensazione di benessere personale (può essere un prato, un albero, una casa in montagna). Con la concentrazione mentale ci si dovrebbe ritrovare in questo luogo e sentirne gli effetti positivi individuati. All'inizio è difficile, soprattutto perché è difficile fermare il fiume di pensieri che ci attraversa, ma con l'allenamento diventa sempre più semplice.

Il quarto cardine: la corretta idratazione

L'importanza di bere

È conosciuto da tutti il fatto che circa il 70% del peso del nostro corpo sia costituito da acqua. È logico pertanto pensare che questo elemento debba essere costantemente ricambiato nel corso di una giornata alimentare. Si dice che dovremmo bere circa 3 litri di acqua al giorno per ottenere una corretta idratazione. Questo dato è vero e giusto se si tiene conto dell'alimentazione che normalmente adottiamo. In realtà un'alimentazione corretta renderebbe necessario un introito liquido decisamente inferiore. È vero, infatti, che le perdite di acqua quotidiane ammontano a circa quattro litri, ma è anche vero che la maggior parte degli alimenti naturali ne contiene una quantità sufficiente quasi a non rendere necessario bere.

Il consiglio pratico è dunque quello di bere 2 litri di acqua lontano dai pasti tutti i giorni e adeguare l'alimentazione in modo da renderli sufficienti o addirittura abbondanti.

La quantità e la qualità dell'acqua

Come dicevo più sopra l'acqua va bevuta lontano dai pasti, in quantità proporzionale alle abitudini, alle condizioni climatiche, all'età e ad eventuali sforzi fisici. In inverno una persona che fa attività sedentaria, di età adulta, che ha un'alimentazione comune, dovrebbe bere due litri di acqua al giorno, adattando il consumo agli eventi della giornata.

Per ciò che riguarda la qualità, detto che vi sono casi in cui alcune acque sono indicate per una patologia specifica, nella normalità vanno utilizzate acque minimamente mineralizzate e lievemente acidule. Per conoscere queste qualità è sufficiente leggere due dati che devono obbligatoriamente essere riportati sull'etichetta: il residuo fisso a 180° che non deve essere inferiore a 100 mg/litro e l'acidità, indicata dal pH, che deve essere, anche se di poco, inferiore a 7.

Il quinto cardine: la funzione intestinale

Funzioni ed importanza del colon

Se distendiamo tutto l'intestino, comprese le più piccole pieghe, arriviamo ad una superficie di oltre 200 metri quadrati. Questa grande estensione va tenuta bene in considerazione perché può rappresentare una porta per molte tossine. Del resto è a tutti noto quale sia l'importanza di questo organo il cui cattivo funzionamento è fonte di non pochi problemi.

L'abuso di lassativi

La stipsi ha molte cause, sia psicologiche che fisiche, ma, in tutti i casi è una condizione di disagio. Di solito ad un'alimentazione irregolare, povera di fibre e ricca di alimenti raffinati, si aggiunge uno scarso consumo di acqua. Utilizzare farmaci o erbe non serve a nulla: provocherà, a volte, un beneficio limitato nel tempo, ma non corregge la radice del problema.

Perché e quando eseguire l'idrocolonerapia

Al contrario un intestino che funziona bene prevede un'alimentazione ricca di fibre e alimenti di origine vegetale, acqua, poco pane, pochi zuccheri raffinati, in una persona che fa un minimo di attività fisica (non necessariamente sportiva, ma almeno del movimento costante e di tutto il corpo).

Un'abitudine ideale è quella del lavaggio dell'intestino. Un tempo si chiamava clistere, oggi idrocolonerapia, in mezzo enteroclima. L'idrocolonerapia è una procedura che ci affida ad un macchinario che esegue il lavoro per noi. Attualmente rappresenta il miglior metodo sia per la pulizia periodica che per il ripristino della normale funzionalità intestinale. Il lavaggio è veramente profondo, e andrebbe fatto almeno ogni sei-dodici mesi.

Una volta al mese, in casa, potrebbe essere utilizzata la tecnica dell'enteroclima. Si esegue in questa maniera.

Preparare una camomilla con un quarto di litro di acqua e tre bustine. Una volta pronta aggiungere un litro di acqua a temperatura ambiente e riempire l'erogatore (di solito una vaschetta con cannula e rubinetto).

Distendersi (meglio se nella vasca da bagno), spalmare la cannula con vaselina e porre la vaschetta più alta di 50 - 60 centimetri. Introdurre la cannula nel retto e lasciar defluire il liquido avendo cura di massaggiarsi il ventre per accompagnarne la diffusione, cer-

cando di trattenerlo il più possibile. Quando i tre quarti del liquido sono stati utilizzati aggiungere al rimanente un cucchiaino di olio di semi di girasole spremuto a freddo. Per i bambini può bastare la classica peretta.

Il sesto cardine: il drenaggio delle tossine

L'uomo è un sistema di flusso. Un sistema, cioè, in cui c'è un fluire continuo di energia e informazioni. L'energia entra sottoforma di cibo, luce, ossigeno, viene trasformata in calore e lavoro e produce sostanze tossiche e di scarto che vengono eliminate. Qualunque interruzione di questo processo provoca malattia. Come si può immaginare diverse sono le modalità con cui eventi esterni, comportamenti sbagliati, inquinamento atmosferico, ambientale, alimentare, stress fisici ed emozionali, possono interrompere o rallentare questo fluire libero e costante. Il prodotto fitoterapico ha come suo principale meccanismo d'azione proprio quello di ripristinare il corretto flusso all'interno degli organi, sia stimolandone la funzione che favorendo il drenaggio. Quest'ultimo è un principio davvero fondamentale. Drenare un organo vuol dire ripulire il tessuto di cui è composto e permettere un miglior contatto tra le cellule e una più chiara ricezione e trasmissione dei segnali che provengono da altre cellule o strutture. E poiché la salute si compone di organizzazione e comunicazione si comprende come sia importante che le frasi di questa comunicazione passino attraverso dei canali liberi e non inquinati.

Non vogliamo proporre delle graduatorie terapeutiche, ma ci sembra essenziale far notare come un drenaggio od uno stimolo fitoterapico sia la maniera meno aggressiva e pericolosa per iniziare qualunque tipo di intervento terapeutico.

Il settimo cardine: l'equilibrio emozionale

Quello che abbiamo visto accadere nei pazienti che hanno scoperto l'alimentazione biologica e ne sono stati colpiti positivamente, è stato un cambiamento non solo nelle scelte alimentari, ma anche nel modello di vita. Pensate soltanto alla differenza che c'è tra la scelta di un prodotto al supermercato, condizionata dalla pubblicità, dalla posizione del prodotto sullo scaffale, dal colore della confezione, dalla musica di sottofondo scelta appositamente, e la possibilità di chiacchierare con un rivenditore, chiedendogli il perché, il come, un consiglio sulla ricetta, a costo di dover trovare difficoltà per il parcheggio! Si tratta di un cambiamento non facile né agevole, ce ne rendiamo conto, ma deve prevalere il senso di fare qualcosa per se stessi, per la propria salute.

Detto questo, per equilibrio emozionale vogliamo intendere la ricerca del giusto cibo per la mente. Ogni emozione è un piatto servito per la parte più profonda di noi stessi. E questo è un dato che la vita quotidiana ci induce spesso a dimenticare. La qualità dei rapporti interpersonali, la ricerca di una propria gioia interiore, il contatto ed il rispetto della natura sono solo alcuni degli spunti che possiamo ricordare in questa sede parlando di equilibrio emozionale.

Integrazione alimentare

I problemi che presenta una alimentazione incongrua e non controllata sono di due tipi. Da un lato abbiamo a che fare con l'eccesso alimentare in senso generale. Mangiamo troppo e male, ma lo diciamo da un punto di vista quantitativo e riferito alla qualità della preparazione o dell'associazione dei cibi. Ma la cosa che si conosce meno e che ci induce ad errori inconsapevoli è la carenza degli alimenti da un punto di vista qualitativo. Processi come le coltivazioni industriali, le estrazioni chimiche, la raffinazione, la conservazione, l'esposizione alla luce provocano la perdita di gran parte dei principi attivi necessari per il mantenimento della salute. Accade, dunque, che anche mangiano quantità superiori al necessario si corra il rischio, tutt'altro che infrequente, di avere carenze qualitative che, a lungo andare, provocano malattia.

Ecco che, se da un lato dobbiamo ribadire la necessità di un controllo a monte sulla qualità dei cibi e delle nostre scelte, dall'altro integrare diviene una necessità primaria.

Non potendo elencare i vari elementi da integrare, vogliamo solo ricordare come la qualità dell'integratore scelto deve essere elevata e sicura, per non incorrere nel rischio di ribadire il consumo di un prodotto inutile se non dannoso. Di massima possiamo ricordare che l'origine del principio attivo dovrebbe essere naturale e non di sintesi, spesso inutilizzabile dall'organismo e che le quantità devono essere tali da assicurare un apporto reale e non solo un breve contatto con il principio attivo.

Un decalogo per il cambiamento

1- Individuare con chiarezza i propri obiettivi

È importante stabilire fin dall'inizio i risultati che si vogliono raggiungere in modo da essere orientati in maniera coerente ed omogenea verso degli obiettivi precisi. Può essere utile scriversi sia gli obiettivi che i piccoli risultati raggiunti.

2- Stabilire e rispettare un programma di attività fisica

L'attività fisica è fondamentale. Naturalmente deve essere proporzionata all'età ed al nostro stato di salute. Non è necessario proporsi chissà quali sforzi. È bene invece iniziare progressivamente, ma con costanza e disciplina. Il nemico da sconfiggere è il tempo, ma dobbiamo ricordarci che non si tratta di tempo perso, ma di salute guadagnata.

3- Scegliere ed inserire cibi di qualità

Invece di proporsi di eliminare questo o quello sarà utile inserire con regolarità e frequenza dei cibi salutari. Una particolare attenzione la meritano i cereali integrali o semintegrali: riso, orzo, farro e altri. Una porzione di verdura cruda ed una di verdura cotta ogni giorno. Imparare l'uso di prodotti biologici e naturali.

4- Prevedere pasti bilanciati

Carboidrati a basso indice glicemico, proteine di buona qualità, grassi non raffinati né elaborati: idealmente i pasti dovrebbero avere questa composizione, salvo casi particolari. Non saltare pasti né lasciare un intervallo troppo grande tra un pasto e l'altro: se escludiamo la notte bisognerebbe mangiare qualcosa ogni 3-4 ore ed evitare qualunque cosa tranne l'acqua negli intervalli.

5- Ridurre il consumo di carboidrati semplici

Pane e pasta fanno parte della dieta mediterranea, così come la frutta. Ma un eccessivo consumo di questi alimenti, specie se non sostenuto da una opportuna attività fisica, provoca accumulo di grassi sotto forma di depositi. Raccomandiamo quindi di non eccedere nel loro consumo e di preferire i primi se fatti con farine non raffinate mentre per la frutta prediligere quella di stagione.

6- Consumare con parsimonia le proteine animali

Di proteine abbiamo certamente un bisogno quotidiano, ma è bene non abusare di quelle animali. Preferiremo pesce azzurro o carni poco grasse e formaggi freschi. Per avere dei riferimenti precisi diciamo due volte alla settimana pesce, due carne, una formaggi (quelli di capra e pecora sono preferibili) e una uova. Ricordate che gli affettati sono carne e vanno consumati con parsimonia se vogliamo dimagrire e stare in salute.

7- Fare attenzione a non abusare con i condimenti

Poco sale e solo in cottura. Preferire il sale marino integrale. Olio extravergine di oliva pressato a freddo ma in modeste quantità: diremmo un cucchiaino a pasto. Preferire il limone all'aceto. Usare più spesso spezie e aromi, se di buona qualità.

8- Alcool e dolci devono essere occasionali

L'alcol ingrassa e non fa star bene. Vino, birra, superalcolici: queste affermazioni valgono per tutti. Un consumo moderato può essere accettato, ma bisogna intendersi. Una volta raggiunto il nostro obiettivo potremo bere un bicchiere di vino ad un pasto e occasionalmente della birra. No netto ai superalcolici.

Per ciò che riguarda i dolci vi sono alcune persone che ne fanno serenamente a meno, mentre altre che ne hanno dipendenza. Concludere il pasto con un dolce è sbagliato. Prenderemo l'abitudine di qualche tempo fa che prevedeva un dolce la domenica. Ricordiamo che la brioche del bar al mattino è un dolce!

9- L'uso di fitoterapici drenanti deve essere regolare e costante

Il drenaggio fitoterapico aiuta i nostri organi ad eliminare tossine e aiuta fegato e reni a lavorare per smaltire gli eccessi. Quando scegliamo un fitoterapico per aiutare il processo di dimagrimento e cambiamento dobbiamo assumerlo in maniera costante. È bene ricordare una regola: i fitoterapici vanno utilizzati con delle pause, generalmente pari ad un terzo del tempo di terapia. Esempio: se uso un prodotto per 20 giorni ne farò 10 di pausa; se lo uso per 2 mesi ne farò uno di pausa, per poi riprendere il ciclo.

10- Dedicare ai pasti il giusto tempo

Mangiare di fretta e masticare poco sono i primi alleati delle nostre malattie. Il fatto è che lo sappiamo tutti, ma pensiamo che per noi la regola non valga. Per il nostro cambiamento faremo in modo che l'importanza di un pranzo sereno e della giusta durata sia inserito tra i nostri obiettivi principali.

Conclusioni

Tutto quello che abbiamo detto ha l'obiettivo di portare a conoscenza sia gli addetti ai lavori che il lettore interessato alcuni concetti riferiti all'importanza dell'alimentazione e dello stile di vita nella gestione della quotidianità.

Rivediamo i punti essenziali.

Nutrizione consapevole

Il cibo è la principale medicina che assumiamo quotidianamente. E purtroppo rischia di diventare il primo veleno. Per questo motivo è essenziale rendersi consapevoli di quello che portiamo sulla nostra tavola, anche a costo di rinunciare ad alcune agevolazioni come la comodità della grande distribuzione o il risparmio di tempo che implica il seguire delle indicazioni comode e pensate da altri.

Prendere in considerazione la qualità di ciò che consumiamo quotidianamente non significa mettersi a dieta. La dieta implica un progetto frequentemente fallimentare e spesso dannoso. Prendersi cura di sé vuol dire apportare una serie di cambiamenti nella propria vita con l'obiettivo di farli diventare nuove abitudini. Nessun divieto categorico e definitivo. Potremo mangiare tutto, specie al ristorante o in casa di amici. Le nostre abitudini saranno indirizzate alle scelte della quotidianità, dei pasti consumati in casa e, se frequentare locali fosse una nostra necessità lavorativa, orientare le scelte al minor danno possibile.

Il trucco che abbiamo imparato è quello di non eliminare questo o quello, ma di inserire con sempre maggiore frequenza, cibi sani, scelti con attenzione e con un occhio di riguardo alla loro provenienza. E al gusto. Non dimentichiamo questo particolare. Un prodotto sano è certamente migliore, anche dal punto di vista del gusto, rispetto ad uno costruito industrialmente. Quante volte abbiamo notato un appiattimento dei sapori, specie riferiti ai cibi consumati crudi. Grande sarà il piacere di riscoprire odori e sapori che avevamo dimenticato e questo sarà anche lo strumento che ci aiuterà a capire che abbiamo fatto la scelta corretta.

Principi generali per una nutrizione consapevole

- Eliminare o ridurre al massimo i cibi raffinati. Attenzione a pasta e pane in particolare, ma anche zucchero e sale.
- Ridurre al minimo le proteine animali, inclusi latte e derivati vaccini.
- Aumentare il quantitativo di verdura, consumata preferibilmente cruda o cotta al vapore, ma rigorosamente di stagione e, tutte le volte in cui sarà possibile, di provenienza sicura.
- Inserire nell'alimentazione settimanale almeno 4 pasti a base di cereali integrali o semintegrali biologici (riso, orzo, farro, miglio, grano saraceno, avena), meglio se in minestra con legumi. Questo sarà un piatto unico. Di solito è ideale programmarlo per cena,

poiché c'è più tempo da dedicare alla preparazione (i cereali integrali richiedono tempi di cottura discretamente lunghi).

- Provare nuovi cibi, sia come varietà che come origine. In particolare abbiamo suggerito nel testo l'utilizzo dei derivati della soia e del grano (seitan) che, se graditi, consentono di preparare piatti leggeri e completi.
- Ridurre in generale la quantità di cibo consumata. Sembra un consiglio generico, ma risulterà fondamentale ed indispensabile per la maggior parte dei lettori. Aiutandosi con le tabelle che abbiamo pubblicato può essere utile rapportare la quantità di cibo da consumare con l'attività fisica svolta.
- Evitare spuntini fuori pasto. Ai nostri pazienti vietiamo anche le gomme da masticare che comunque costituiscono uno stimolo insulinico e a lungo termine possono creare disturbi che nessuno riuscirà a riferire a questa abitudine.
- Prevedere 4 o 5 pasti quotidiani: la colazione, i due principali e uno o due spuntini. L'obiettivo è quello di non far passare più di 3-4 ore di digiuno (notte esclusa), ma di non mangiare nulla al di fuori dei pasti programmati.
- Occhio ai condimenti. Quando possibile sostituire l'aceto con il limone, ridurre il sale in modo drastico (e sceglierlo marino integrale) e utilizzare olio extra vergine d'oliva pressato a freddo, con parsimonia.

Stile di vita

Iniziare o mantenere un'attività fisica costante. Potrà andare dalla passeggiata a passo sostenuto fino ad una vera e propria attività sportiva, in funzione delle proprie possibilità, dell'età e delle condizioni di salute. È assolutamente importante programmare questa attività con disciplina ed inserirla nella programmazione settimanale. Ricordiamo che per perdere peso sarà necessario consumare un po' di più di quanto si introduce con gli alimenti e che una attività che vada a stimolare l'utilizzo di grassi per produrre energia deve durare almeno 45 minuti per seduta. Sarebbe necessario calcolare con precisione qual è la propria soglia metabolica, ma se la cosa non fosse possibile dovremo fare in modo che l'attività produca un minimo di sudorazione ed una frequenza cardiaca superiore di almeno 20 battiti rispetto a quella a riposo. Sono indicazioni generiche e molto cautelative, mentre per una programmazione ottimale è bene consultare un medico o un preparatore. Naturalmente le condizioni di salute devono essere tali da permettere l'attività programmata.

Per mantenere il peso e la salute il programma dovrà prevedere 30 minuti di passeggiata veloce quotidiani o un'ora tre volte la settimana. Per il resto della nostra giornata cercheremo di muoverci a piedi o in bicicletta, di evitare l'ascensore, di dedicarci a cose che ci facciano usare il corpo.

Attenzione. È il caso di ribadire che occorrerà uno sforzo per attuare questi cambiamenti. Non basta leggere queste righe, ma bisogna convincersi che è assolutamente nelle nostre possibilità apportare dei cambiamenti di questo genere. Non con fretta o con mille cose da fare nei primi giorni, ma con calma e con l'idea di concedersi degli spazi

per se stessi. Eventualmente coinvolgendo amici, parenti, altre persone che possano farci compagnia e sostenerci nel progetto di cambiamento.

I sistemi di sabotaggio interni

La parola cambiamento induce dei pensieri di vario genere. C'è chi non vuole cambiare, chi pensa che ormai sia tardi, chi ritiene che non siano queste le radici del problema. S'innescano dei meccanismi a volte inconsapevoli che tendono a boicottare le nostre iniziative. Li chiamiamo sistemi di sabotaggio interni. Ne abbiamo parlato nel testo: la nostra conformazione fisica, le nostre abitudini, lo stile di vita che duri da parecchio tempo, inducono una specie di equilibrio inconscio che genera una serie di comportamenti finalizzati a... restare così come siamo. Tutto quello che proviamo a fare per cambiare si trova a dover lottare contro questi inconsapevoli sistemi interni. Ci piace dire: se domani non piove vado a correre. Il giorno dopo fu il diluvio! Devo comprare le scarpe da ginnastica, ma non trovo il tempo di andarci. Ho due figli, un marito ed una casa da mandare avanti, come faccio a trovare mezz'ora per passeggiare tutti i giorni. Io lavoro: se mi fermo io crolla tutto. Siamo capaci di farci venire la febbre proprio il giorno in cui dovevamo andare ad iscriverci in palestra, in attesa che l'ispirazione passi!!

Questi ed altri sono tentativi del nostro inconscio di mantenere lo stato attuale, anche se con la ragione vorremmo cambiare. Bene, dovremo essere preparati. Gli strumenti sono la disciplina, la determinazione, la convinzione che siamo su una strada giusta, la chiarezza degli obiettivi che ci siamo posti. E, soprattutto, la certezza che non sarà un lavoro facile, ma è senz'altro alla nostra portata. Anzi, è l'unica via possibile per riconquistare peso e salute ideali.

La cura del pensiero

Fa parte dello stile di vita corretto aver cura del pensiero. Se la lettura di questo testo dovesse stimolare un processo di cambiamento è veramente importante che questo coinvolga anche la qualità dei nostri pensieri. In due direzioni: la ricerca delle emozioni e il rispetto dell'ambiente.

Se il cibo è il nutrimento del corpo, le emozioni lo sono della mente. Per comprendere appieno l'importanza di questa affermazione chiediamo al lettore di andare con la mente indietro nel tempo, il più possibile, al periodo dell'infanzia o dell'adolescenza. I ricordi che affioreranno saranno inevitabilmente legati a delle forti emozioni. Un successo sportivo, la perdita di una persona cara, i primi passi di nostro figlio, le sue prime parole. Sono eventi che si sono fissati nella nostra mente grazie all'intensità dell'emozione che li accompagnava. Positiva o negativa che fosse. Se invece ci spostiamo ai ricordi più recenti, ricordando ciò che abbiamo fatto ieri o ieri l'altro, ritroviamo uno sterile elenco di accadimenti senza molto senso, destinati ad essere eventi tra i tanti e dunque a scomparire. Ebbene, l'impegno che suggeriamo è quello di individuare, negli spazi della nostra quotidianità, quei momenti in cui ricercare le emozioni che fanno parte della vita. E più che un tramonto, scontato e spesso invisibile, ci riferiamo alla qualità dei rapporti tra le

persone, primi tra tutti i propri cari, i propri amici. Così come ci fa piacere ricevere un gesto d'affetto, convinciamoci che anche agli altri faccia lo stesso effetto e prendiamo l'abitudine di essere i primi a farlo, senza aspettarci qualcosa in cambio. Inizierà magicamente a muoversi una macchina di emozioni che porterà del buon cibo all'interno della nostra mente e di chi ci circonda.

Il secondo aspetto che vogliamo sottolineare è quello del rispetto dell'ambiente. È certamente paradossale impegnarci a cercare del buon cibo, cresciuto su un buon terreno e poi contribuire, spesso per pigrizia o sufficienza, a sporcare quello stesso terreno. Piccole cose, piccole attenzioni, che molto spesso non richiedono un grande sforzo, che ci aspettiamo dai nostri lettori. E non sterili dichiarazioni d'intenti, ma cose alla nostra portata, come il corretto smaltimento dei rifiuti, l'attenzione a non sporcare l'ambiente in cui viviamo, la limitazione dell'uso dei mezzi al minimo indispensabile o, per chi fosse gestore di potere pubblico, iniziative volte al rispetto dell'ambiente. Piccole cose, ripetiamo, che possono addirittura sembrarci insignificanti, ma che nel tempo, così come per l'attività fisica, diventeranno delle nuove abitudini che, tra l'altro, contribuiranno a farci sentire più soddisfatti di noi stessi e dei valori che trasmettiamo agli altri, non con le parole, ma con l'esempio.

La fitoterapia

L'utilizzo di opportuni fitoterapici va di pari passo con l'impegno per il nostro progetto. Le piante officinali sono lo strumento migliore per aiutare il corpo a liberarsi delle tossine in eccesso, a smuovere i grassi in abbondanza trasformandoli in energia, a disintossicare gli organi.

I prodotti che abbiamo presentato, ai dosaggi indicati, sono scevri da effetti collaterali. Questo non vuol dire che i fitoterapici in generale non producano effetti collaterali o non abbiano controindicazioni. Se il punto di partenza fosse uno stato di salute non ottimale consigliamo di rivolgersi ad un medico, al farmacista, ad un esperto che possa dare delle indicazioni precise su ciò che vogliamo utilizzare. Nemmeno con il fitoterapico il fai da te è consigliabile. Il principio che abbiamo voluto mettere in evidenza con il suggerimento della fitoterapia è quello del drenaggio. Sia per una alimentazione che chiamiamo "industriale" sia per l'abuso di farmaci, i nostri organi si trovano ad accumulare tossine che spesso trattengono all'interno dei tessuti. Si crea una situazione che potremmo paragonare a quella di un elastico lavato più volte con il detersivo: all'interno delle fibre di cui è costituito si vanno a fermare dei residui che nel tempo provocheranno la perdita di elasticità del tessuto, ovvero il suo invecchiamento. Certo, con l'uso quotidiano tutto è destinato ad invecchiare, ma la velocità di questo processo dipende da molte cose sulle quali possiamo intervenire, specie se si tratta del nostro corpo.

Ancora due consigli riferiti ai fitoterapici. Prestare attenzione alla qualità dei prodotti ed utilizzarli in sinergia: spesso un unico prodotto, sebbene naturale, non è sufficiente per smuovere un organismo che abbia accumulato tossine per un lungo periodo. Un esperto del settore saprà senz'altro consigliare le opportune associazioni.

Un saluto finale

Il nostro corpo è la macchina che trasporta i nostri pensieri. Teniamo ad entrambi. Curiamoli e trattiamoli nel migliore dei modi, anche se questo comporta impegno e fatica. La cura di essi è nostra responsabilità, così come il rispetto dell'ambiente in cui viviamo. Non deleghiamo ad altri ciò che ha a che fare con la nostra salute.

Indice

Prefazione	5
I contenuti di questo volume	6
Le basi dell'alimentazione	7
I principi nutritivi	9
Le proteine	9
Gli zuccheri	9
I grassi	9
Acidi grassi essenziali (omega 6 e omega 3)	11
Vitamine - oligoelementi - enzimi	11
Fibre alimentari	11
La digestione	12
Il funzionamento della cellula	13
Stile e qualità della vita	14
Dimagrimento estetico	14
Dimagrimento per la salute	15
Parametri guida	16
Sesso	16
Età	16
Statura, peso e circonferenza vita	16
Pressione arteriosa	18
Colesterolemia	18
Abitudine al fumo	18
Iperglicemia	19
Valutiamo il nostro livello di rischio	19
Il concetto di stress ossidativo	20
Lo stress	20
I radicali liberi	21
Le sostanze antiossidanti	21
Bilancia ossidativa	22
Il sistema di drenaggio del corpo	22
La sindrome metabolica (SM)	24
Restrizione calorica, patologie e invecchiamento	25
La "fame nervosa" ovvero l'azione mentale del cibo	25
La cellulite: inestetismo o insufficienza venosa?	27
Fitoterapici ad azione flebotonica ed antiossidante	31
Centella asiatica	31
Mirtillo nero	31
Corteccia di Pino Francese	31

Myrciaria dubia	31
Conoscere il metabolismo	32
Caratteristiche fisiche e dinamiche dei soggetti in funzione del metabolismo	32
Il soggetto dal metabolismo lento	32
Il soggetto dal metabolismo veloce	33
Cerchiamo di individuare il nostro metabolismo	34
Cibi da evitare per il metabolismo lento	36
Cibi suggeriti per il metabolismo lento	36
Cibi da evitare per il metabolismo veloce	37
Cibi suggeriti per il metabolismo veloce	37
Un cambiamento per la vita	38
Misuriamo la nostra attività fisica	38
Il concetto di caloria	39
Valore calorico e composizione dei principali alimenti	40
Il principio dell'indice glicemico (IG)	44
La piramide alimentare	48
Qualche consiglio pratico	52
Come organizzare i pasti	55
Uso di fitoterapici per intervenire sul sovrappeso	57
Le tisane	57
Intervento sul controllo della fame e del senso di sazietà	59
Rhodiola rosea	59
Griffonia simplicifolia	59
Intervento sull'assorbimento intestinale dei grassi e degli zuccheri	60
Glucomannano estratto da Amorphophallus konjac	60
Gomma Guar	60
Baobab	61
Arabinogalattani del larice	61
Opuntia ficus Indica	61
Intervento sul consumo dell'eccesso energetico assorbito	62
La sindrome di Mona Lisa	62
Tessuto adiposo bianco	62
Il grasso bruno e la termogenesi	62
Garcinia cambogia	63
Citrus aurantium	63
Guaranà (Paullinia cupana)	64
Coleus forskohlii	64
Commiphora mukul o Guggul	65
Piper nigrum	65
Drenaggio epatico	66
Andrographis paniculata	66

Fumaria	66
Controllo della ritenzione idrica	67
Castanea vesca	68
Sorbus domestica	68
Linfia di betulla	68
Zea mais	68
Orthosiphon stamineus	69
Controllo del colesterolo	70
Monascus purpureus	70
Policosanoli canna da zucchero	70
Uno sguardo alle diete	71
Dieta Atkins	71
Dieta Zona	71
Dieta dissociata	72
La dieta “Scarsdale”	72
La dieta senza muco di Ehret	73
Dieta di Montignac	73
Dieta mediterranea	74
I sette cardini della salute	76
Primo cardine: l'alimentazione corretta	76
Secondo cardine: il movimento come segnale di vitalità	77
Terzo cardine: la respirazione come base dell'ossigenazione	78
Il quarto cardine: la corretta idratazione	79
Il quinto cardine: la funzione intestinale	80
Il sesto cardine: il drenaggio delle tossine	81
Il settimo cardine: l'equilibrio emozionale	81
Integrazione alimentare	82
Un decalogo per il cambiamento	83
Conclusioni	85
Nutrizione consapevole	85
Principi generali per una nutrizione consapevole	85
Stile di vita	86
I sistemi di sabotaggio interni	87
La cura del pensiero	87
La fitoterapia	88
Un saluto finale	89

Finito di stampare
nel mese di Febbraio 2009

