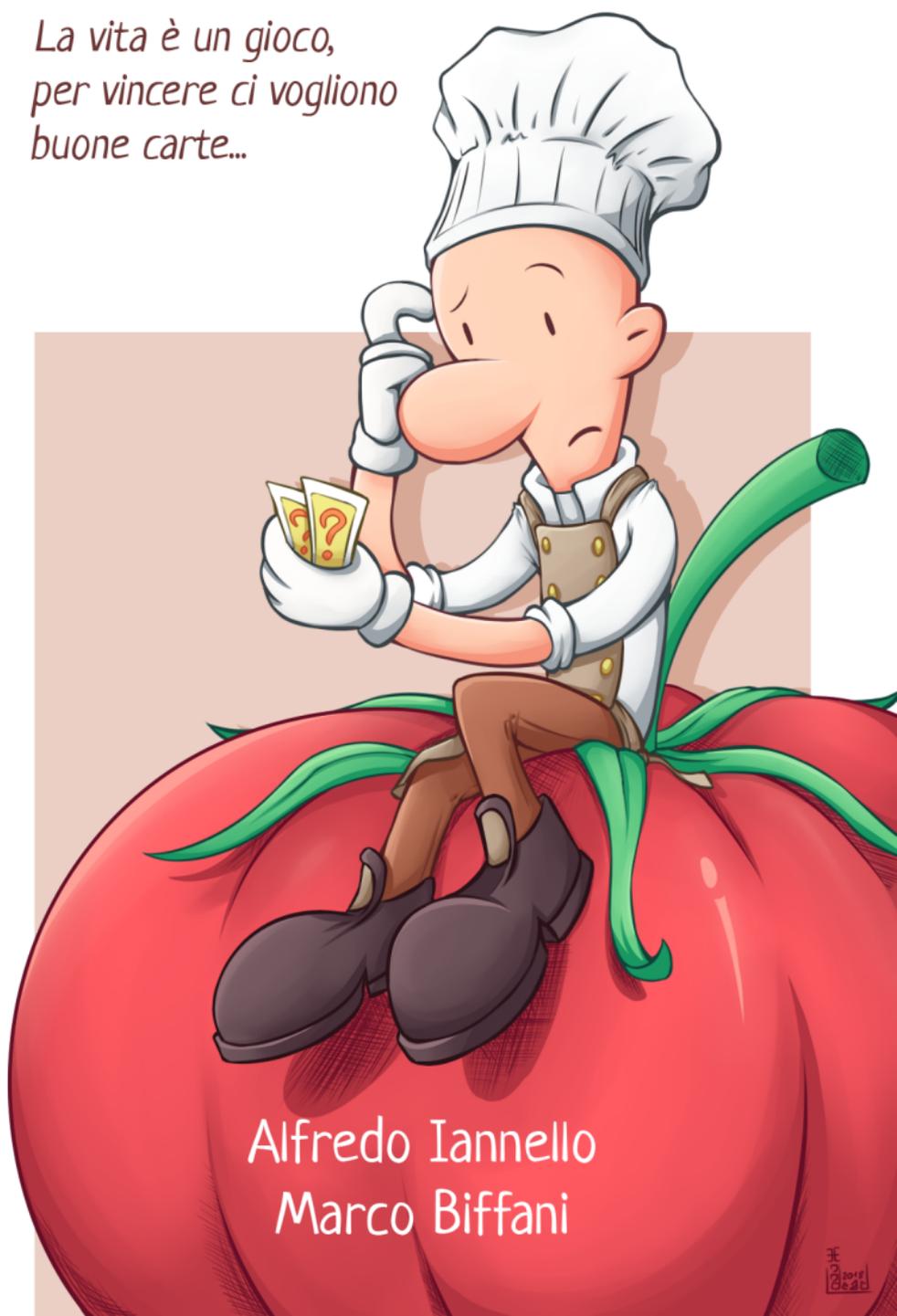


Prontuario su Alimentazione, Salute e Benessere

*La vita è un gioco,
per vincere ci vogliono
buone carte...*



Alfredo Iannello
Marco Biffani

LA VITA È UNA PARTITA A CARTE CHE VA GIOCATA BENE PER VINCERE IN SALUTE E BENESSERE, SE VUOI AVERE IN MANO LE CARTE MIGLIORI SEGUIMI:

Come ben saprai, hai bisogno di mangiare per avere l'energia necessaria a studiare, lavorare, applicarti, lavarti, curarti, ma anche per riparare e sostituire – nel tempo – tutti i miliardi di miliardi di cellule del tuo corpo. Per sviluppare i processi fisiologici che ti fanno vivere (respirare, battito cardiaco, digerire, procreare, dormire, liberarti delle scorie, etc.), che ti disintossicano e ti proteggono, è necessario variare gli alimenti che assumi, preferire quelli di stagione, per prendere dalla Natura quello che di meglio ha da offrirci. Non dimenticare di abbinare al mangiare una moderata attività fisica, possibilmente costante e giornaliera, come camminare, fare le scale a piedi, usare la bicicletta ed anche corsette e fare sport (quando possibile). L'attività fisica aiuta l'organismo a digerire bene, assumere meglio i "nutrienti" del cibo e raggiungere uno stato di salute ottimale.

Prenderti cura di te stesso è un imperativo, se vuoi arrivare lucido ed in salute fino in tarda età e godere del benessere che ne conseguirà, seguendo questi brevi consigli. È sottinteso che fumo, droghe, un ambiente malsano, il mangiar troppo, la sedentarietà e lo stress sono da evitare. La genetica sembra incidere poco. Se sei padre o madre dai l'esempio ai tuoi figli.

Questi consigli li avrai sentiti spesso, ma forse ti sfuggono i perché ed i particolari che avresti voluto sapere, ma senza indecifrabili e pedanti termini tecnici. L'impegno di questo Libricino, sempre comprensibile, è farteli conoscere in modo semplice e sintetico. Quasi alla Twitter!

PREMESSA

Forse sarà per te una sorpresa saperlo, ma il tuo corpo è fatto degli stessi elementi presenti in tutto ciò che mangi! Lo dicevano gli antichi. Ne consegue che l'alimentazione è la prima cosa da tenere sotto osservazione, perché ci nutriamo dalle tre alle cinque volte al giorno, consumiamo molto più di mezza tonnellata di cibo e circa 1000 litri di bevande ogni anno, per ciascuno dei 100 anni che camperemo. Ne scaturisce che assumere quotidianamente e di continuo alimenti sbagliati, magari sempre gli stessi, per un'esistenza intera (per ignoranza e per abitudine), non può che portare ad ammalarci. L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha sancito ufficialmente che il 75% delle malattie non trasmissibili è dovuto a una cattiva alimentazione.

Ma non spaventarti, questo piccolo prontuario ti potrà aiutare a mangiare correttamente senza per questo perdere quel gusto di farlo che Madre Natura ci ha regalato, e godere di quella salute e benessere per arrivare fino in tarda età presente a te stesso e in forma. Non è un ricettario né un elenco di diete, bada bene, ma ti dà le dritte per evitare almeno gli alimenti e i comportamenti che non fanno bene al tuo organismo.



1) L'importanza della prima colazione	3
2) L'importanza della frutta	4
3) L'importanza delle verdure	5
4) L'importanza dei legumi	6
5) L'importanza della carne, del latte e delle uova	7
6) L'importanza del pesce e della frutta secca	8
7) L'importanza di pane e pasta	9
8) La Piramide Alimentare	10
9) Il metabolismo (questo sconosciuto)	11
10) L'olio extra vergine di oliva	12
11) I grassi buoni e quelli cattivi	13
12) L'importanza dell'acqua	14
13) Gli zuccheri buoni e quelli meno buoni	15
14) Il sale	16
15) Il cacao e il cioccolato	17
16) Le vitamine e i minerali	18
17) Gli antiossidanti (contrastano i Radicali Liberi)	19
18) Gli alimenti integrali e quelli raffinati	20
19) Il cibo biologico e convenzionale	21
20) La masticazione e la digestione	22
21) Il cuore, il sangue, le vene e le cellule	23
22) La glicemia (in soldoni)	24
23) Il colesterolo (in soldoni)	25
24) Le calorie e i Joule degli alimenti	26
25) Le calorie consumate nei vari sport	27
26) Il calcolo del peso forma	28
27) L'importanza del sonno	29
28) L'importanza della Dieta Mediterranea oggi	30
29) La conservazione dei cibi: gli additivi	31
30) Gli Organismi Geneticamente Modificati (O.G.M.)	32
31) Le certificazioni enogastronomiche: i marchi di qualità ..	33
32) I rischi delle diete in commercio, l'effetto yo-yo	34
33) Cos'è la Nutraceutica: i cibi medicina	35
34) Le allergie da cibi più comuni e i rischi dei cibi crudi	36
35) Glossario delle caratteristiche medicinali e alimentari	37
36) Gli effetti nocivi di fumo, droghe, stress e sovrappeso	38
37) Fame compulsiva e spuntini sani	39
38) La dieta in versi di Leonardo da Vinci	40

Alfredo Iannello e Marco Biffani sono autori di
“Leonardo da Vinci e la dieta mediterranea”
Amrita Edizioni

Traduzioni a cura di:



SSML ISTITUTO DI ALTI STUDI
CARLO BO 1951
MEDIATORI LINGUISTICI

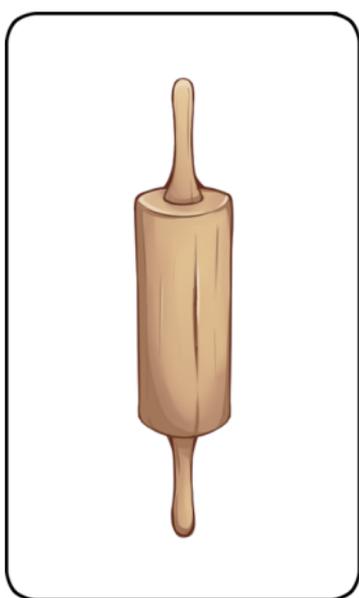
In lingua inglese del Prof.:
Valeria Petrocchi e Gianluca Sorrentino

In lingua spagnola del Prof.:
Josè Perez

Caricature ed editing a cura di:
Francesco Ulleri

Stampa a cura di:

Finito di stampare il:



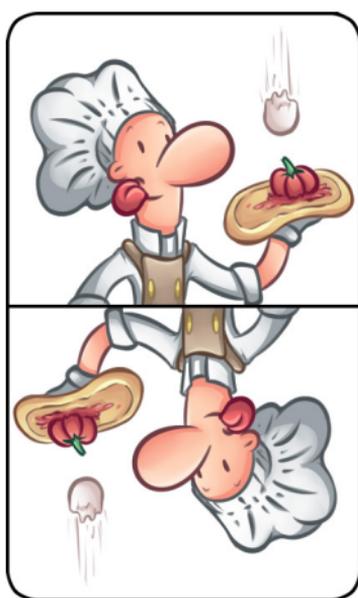
1) L'IMPORTANZA DELLA PRIMA COLAZIONE

La prima colazione è il pasto più importante della giornata. Non il più ricco di calorie (circa il 20% della giornata), ma primo in importanza per i nutrienti (gli elementi chimici degli alimenti). Questo perché dopo 8 ore di sonno ti svegli senza aver bevuto (quindi sei disidratato), magari senza aver potuto andare al gabinetto (quindi sei intossicato), e non mangi da un terzo di giornata (quindi hai bisogno di nutrienti). Avresti necessità anche di ossigenare i polmoni).

Se non avrai mai il tempo di misurarle, perché magari devi andare di corsa a scuola o al lavoro, e volessi pedantemente fare il calcolo delle calorie (o dei joule, vedi appresso), quelle della prima colazione si dovrebbero aggirare in circa 400 (su una media di 2000 al giorno). Quindi c'è bisogno sia di carboidrati (pane, pasta, biscotti, fiocchi di mais e simili) che di proteine (latte, marmellata, miele, uova, noci e simili), ma anche di vitamine, di antiossidanti e di fibre (quindi uno dei 5/7 frutti obbligatori ogni giorno).

Una buona colazione fa sì che verso le 10/11 tu non abbia appetito e ricorra a merendine industriali, cornetti o succhi di frutta ricchi di zuccheri (che ingrassano).

Per tua informazione, le proteine sono grosse molecole biologiche che favoriscono particolarmente la costruzione dei muscoli, risultano indispensabili per l'organismo e vanno assunte giornalmente in proporzione al peso.



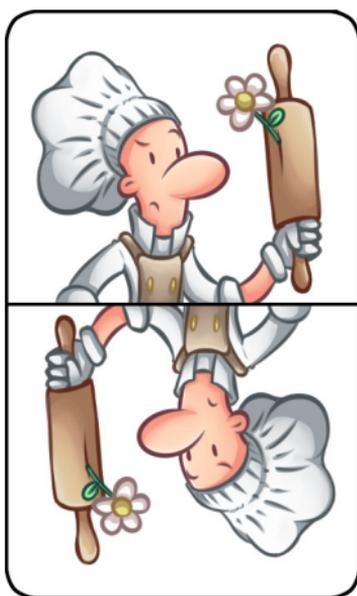
2) L'IMPORTANZA DELLA FRUTTA

È molto importante sapere che sia la frutta che le verdure contengono fibre alimentari, e si dividono in solubili (in acqua, o idrosolubili) e insolubili. Queste sono molto, ma molto utili perché ti saziano, ti fanno dimagrire, abbassano il colesterolo cattivo (con indubbi vantaggi per il tuo sangue, il tuo cuore e la tua pancia), ti fanno essere “regolare” in bagno ed altro ancora. Come? Le *idrosolubili*, che si trovano soprattutto nella frutta (meglio se con la buccia), negli ortaggi, nelle verdure, nei legumi, ma anche nei cereali integrali (pane e pasta), vanno assunti bevendo molto perché formano nello stomaco una massa gelatinosa che si rigonfia, lo riempie e dà un senso di sazietà, riducendo l'assorbimento degli zuccheri e dei grassi di ciò che mangi.

Le *fibre* aumentano il volume e il peso delle feci, combattono la stitichezza e prevengono le patologie del tuo intestino. L'organismo non è in grado di digerire bene le fibre alimentari, che formano un gel naturale nello stomaco e prevengono malattie del sangue.

Frutta e verdure, per le loro qualità, sono consigliabili nelle diete dimagranti. Quindi per stare bene in salute e mantenere il peso forma, mangia dalle 5 alle 7 porzioni tra frutta e verdura!

Consigli: Per la frutta, mangiane molta, matura, di stagione, alternandone varietà e colore e... lavala sempre bene!



3) L'IMPORTANZA DELLE VERDURE

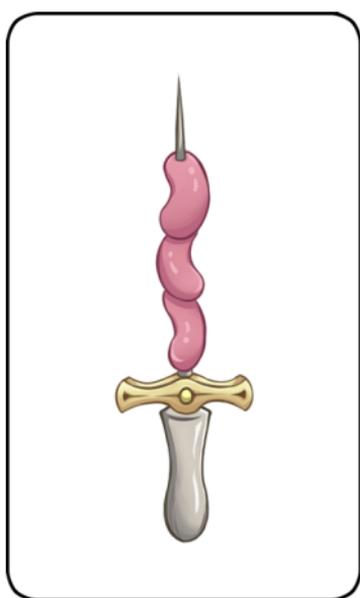
Scusami se nel capitolo precedente sono andato troppo sullo scientifico, ma è per farti capire perché frutta, ortaggi e verdure sono molto importanti per la tua salute, il tuo benessere e per mantenerti in forma, specie se sei uno sportivo!

Quando parlo di ortaggi, mi riferisco ai prodotti coltivati prevalentemente nell'orto: pomodori, carote, zucchine, melanzane, cetrioli, peperoni, tanto per citarne alcuni.

Se parlo di verdure, mi riferisco pressoché a tutti i vegetali e alle erbe spontanee e coltivate: cicoria, spinaci, broccoli, cavolfiori, asparagi, lattuga, rucola, indivia, finocchi, sedano, aglio, cipolla, patata e molte altre. Sono costituite da semi, radici, bulbi, tuberi e foglie delle piante.

Distinguere la definizione fra ortaggi e verdure non sempre è facile, spesso coincidono. Ma entrambi sono indispensabili, ogni giorno, a pranzo o a cena. In genere, nella cucina italiana, le verdure vengono definite *contorni* e portati in tavola (o al ristorante) insieme al secondo costituito da carne, uova, pesce etc. ma anche da soli, separatamente.

Consigli: Convinciti che le verdure, come anche la frutta, sono indispensabili per le fibre che contengono. Esse vanno assunte giornalmente, 25/30 grammi, quindi non rifiutarle a priori.



4) L'IMPORTANZA DEI LEGUMI

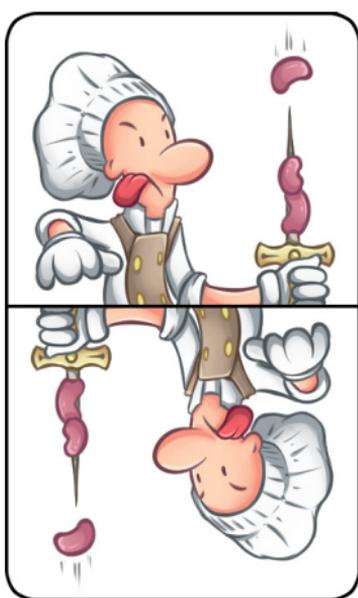
Sono certo che sai quali siano i legumi. Te ne ricordo l'elenco: fagioli, lenticchie, piselli, fave, lupini, ceci e soia. Forse non sai che sono tra i vegetali più ricchi delle proteine migliori, i mattoni per costruire il corpo umano. Fra le loro qualità più importanti ci sono la digeribilità e la ricchezza di nutrienti (ricordi? Gli elementi chimici dei cibi). Inoltre contengono molte fibre e pochi grassi, quindi vengono spesso assunti da chi vuole dimagrire (e contemporaneamente diminuire il colesterolo cattivo) e sono molto ricchi degli indispensabili Minerali (ne parliamo dopo al capitolo 16).

Una caratteristica da sottolineare è che sono molto energetici, quasi a livello della carne. Per questo hanno rappresentato per millenni, e in molte culture di vari continenti, la sopravvivenza, costituendo spesso il cibo principale. In particolare hanno rappresentato la soluzione nutrizionale delle nazioni povere: in Italia, infatti, l'hanno caratterizzata a lungo, facendo parte della Dieta Mediterranea.

Tieni presente però che non sono completi: la loro insufficienza nutrizionale viene spesso superata, in cucina, abbinando ai legumi i carboidrati (pasta, pane e simili). E sono diventati famosi piatti come Pasta e ceci, Pasta e fagioli, i Felafel arabi mangiati anche in Italia, Pasta e fave, etc.

Nutrimenti veramente completi, energetici e soddisfacenti.

Consigli: Non trascurarli. Sono importanti nella tua alimentazione, più di quanto pensi ed abbia sottolineato in questo capitoletto.



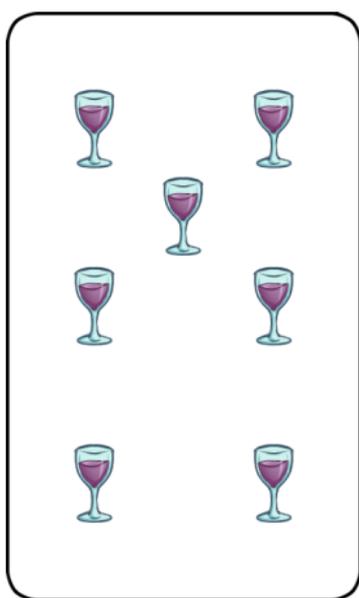
5) L'IMPORTANZA DELLA CARNE, DEL LATTE E DELLE UOVA

La carne è un concentrato fondamentale di nutrienti (in particolare di proteine), così come di altri importanti principi attivi come minerali di ferro, potassio, magnesio e vitamine, specialmente la vitamina B. Ha sempre contato molto nell'alimentazione umana, tanto da essere regolamentata nelle tre religioni cristiana, ebraica e musulmana. Si divide in carne bianca (pollo, tacchino, suino, coniglio, etc.), rossa (bovino, pecora e capra adulte, equino, etc.) e nera, costituita dalla cacciagione. Quella bianca viene suggerita perché più bilanciata nei nutrienti, mentre la rossa è più ricca di grassi e colesterolo.

Anche il latte è molto dotato di alimenti nutritivi e soprattutto di vitamine (poi vedremo cosa sono al cap. 16), e viene controllato in tutta la filiera, dal produttore al consumatore. Si presenta: intero, parzialmente scremato o magro (entrambi con meno grassi), microfiltrato, a lunga conservazione, etc. Da bimbi risulta indispensabile, da adulti non tutti lo sopportano per colpa di un elemento "scomodo", il lattosio. Esiste anche il latte *delattosato*. Per chi invece non è allergico è una bevanda indicata soprattutto per rinforzare ossa, denti, unghie e altro.

Le uova, di vari volatili ma soprattutto quelle di gallina, sono altrettanto ricche di nutrienti e comode da cucinare sotto molte forme. È importante che siano fresche e che se ne limiti la quantità.

Consigli: Carne, latte e uova devono essere sempre presenti, settimanalmente, in tavola. Ma poca carne rossa, latticini e uova (e controlla sempre la scadenza sulle etichette).



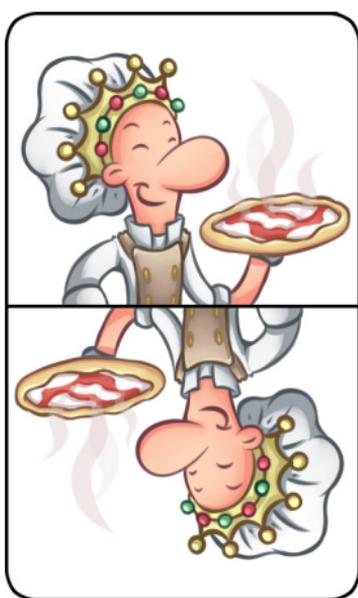
6) L'IMPORTANZA DEL PESCE E DELLA FRUTTA SECCA

So che ti danno fastidio le spine, se non è fresco può far male, i residui mandano cattivo odore, ma devi sapere che il Pesce è uno degli alimenti di origine animale più ricco di nutritivi, leggero e digeribile, importante per il tuo organismo, per una alimentazione sana ed equilibrata. Fin dall'antichità ne conoscevano i benefici, fino ad assumere significati simbolici nella cristianità dei primordi.

Ha un alto contenuto di proteine (ripeto, i mattoni del corpo), è povero di grassi dannosi ma ricco di quelli molto buoni (i Polinsaturi), *omega 3* e *omega 6*, ma anche di minerali e soprattutto di Calcio. Quello migliore è il pesce azzurro che costa anche meno ed è certamente più sano di quello allevato. Quindi - se puoi scegliere - preferisci alici (acciughe), sardine, aringhe, sgombri, tonno, etc.

La Frutta Secca (in realtà semi disidratati: noci, mandorle, nocciole, arachidi, etc.) è anch'essa ricca di *omega 3* e *omega 6* e svolge un'azione benefica per la salute, contenendo proteine, fibre e minerali (ferro e magnesio). Ma fai attenzione alle calorie, che sono elevate: 100 grammi di gheriglio di noce contengono 600 kilocalorie (o 2510 kilojoule), altrettanti il pistacchio (per calorie e joule vedi al cap. 24).

Consigli: Se ancora hai paura delle spine, mangia almeno il pesce in scatola, come tonno, sgombro e simili, almeno tre volte a settimana. Non farti mancare un paio di noci a cena, due mandorle (le più ricche di magnesio) o una manciata di nocciole o arachidi (meglio se non salate o zuccherate).



7) L'IMPORTANZA DI PANE E PASTA

Fin da quando l'uomo da nomade divenne stanziale, cominciò a coltivare la terra e, per primo – sembra – il frumento (poi farro, avena, riso e altri), pane e pasta, divennero l'alimento principale. Costituiti prevalentemente da farina di frumento e acqua, forniscono all'organismo energia spendibile immediatamente per il suo alto contenuto in *carboidrati*.

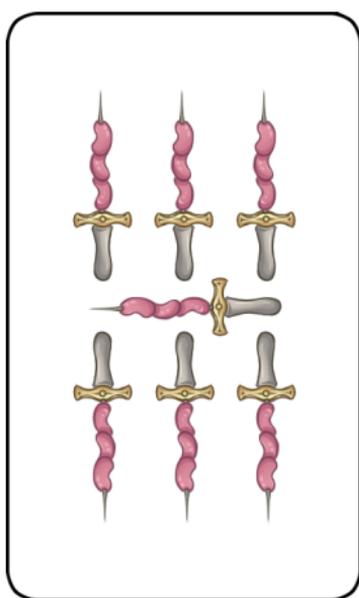
Da sempre fondamentale, il pane fu seguito dalla pasta secca, cotta e condita. Da secoli è soprattutto la “pastasciutta”, nella Dieta Mediterranea, che viene assunta almeno una volta al giorno, a pranzo o a cena. Talora come pasto unico, condito con decine di ingredienti diversi.

I carboidrati – che insieme a proteine e grassi si definiscono *Macronutrienti* – sono i principali alimenti che generano calorie, ma sono anche ricchi di altri nutrienti utili all'organismo.

Pasta e pane risultano facilmente digeribili (già con la saliva!) e – diversamente dall'opinione comune – non hanno elevate calorie. Non ingrassano (se assunti moderatamente, e se non troppo ricche nei condimenti) e i loro zuccheri complessi fanno anche dimagrire. Gli sportivi non ne possono fare a meno. Eliminarli a lungo è un errore.

Ma attenzione, andrebbero privilegiati quelli fatti con farine integrali (per le fibre). Pane bianco, biscotti ed altro fatti con farine 00 alla lunga risultano nocivi!

Consigli: I panini ripieni sono più salutari delle “merendine”, e la pasta o il riso è necessario non manchino a pranzo (meglio) o a cena. Esistono pani eccellenti, col marchio I.G.P.



8) LA PIRAMIDE ALIMENTARE (CONSIGLIATA)

Per gli antichi Egizi la piramide era importante per la vita dopo la morte, altrettanto dovrebbe essere per la tua esistenza, ma in vita, se vuoi che sia sana, lucida e felice. Dato che molto dipende da ciò che mangi. È l'elenco, consigliato, della qualità e frequenza dei cibi che si dovrebbero assumere nell'arco della giornata, per sempre.

La piramide, assimilabile a un triangolo isoscele (a lati uguali), con la base larga che contiene gli alimenti maggiormente ingeriti e, salendo, tratti trasversali più corti, indice di minor quantità e frequenza di assunzione di cibi, ma soprattutto di qualità, fino ad arrivare in cima.

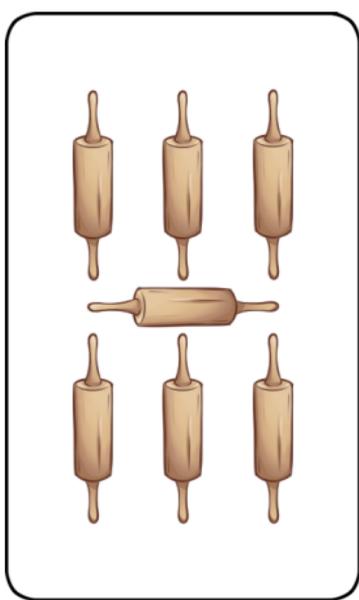
L'Acqua prima di tutto occupa la base, il tratto più ampio (vedi cap. 12). Salendo verso l'alto abbiamo frutta, ortaggi e verdure, dalle 5 alle 7 volte al dì (soprattutto per le salutari fibre).

Seguono pane e pasta (frumento, riso, farro, mais, etc.), almeno una volta al giorno, soprattutto con farina integrale (altre fibre, vitamine e minerali).

Ancora sopra, carne (meglio bianca), pesce, latticini e uova, molto utili, tutti sempre presenti, ma con moderazione, alternandoli. Verso l'alto, carne rossa, lavorata o meno, e gelati (entrambi saltuariamente).

In cima, per una frequenza la più limitata in assoluto, i dolci in tutte le forme (troppo ricchi di zuccheri e grassi saturi).

Incontrerai altre Piramidi alimentari proposte da molti, ma questa, rispondente alla Dieta Mediterranea, è la migliore.



9) IL METABOLISMO (QUESTO SCONOSCIUTO)

L'avrai sentito citare varie volte e sicuramente ti sarai interrogato sul suo significato. Il Metabolismo (in greco, *cambiamento*) è la trasformazione del cibo in energia e sostanze chimiche per riparare, sostituire e proteggere le cellule del tuo corpo, per farti crescere e sostenerti nello studio e nel lavoro.

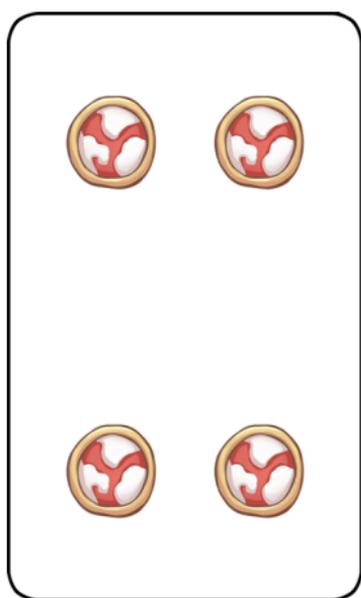
È un'attività che comincia in bocca con la masticazione, la saliva e prosegue con la digestione che, dall'intestino e attraverso il sangue, veicola le sostanze chimiche. Queste, raggiungendo le cellule, vengono "processate", producendo, inevitabilmente, materiali di scarto dannosi detti "Radicali Liberi", da cui ci dobbiamo proteggere.

Tale processo biochimico (*bios* = vita), che fornisce sostanze vitali e l'energia per fare, viene facilitato da *enzimi* che lo *catalizzano* (innescano, proseguono e sostengono), cioè le Vitamine e i Minerali (vedi cap. 16).

Più il tuo Metabolismo è rapido più consumi energia e grassi corporei. Si ottiene energia e sostanze vitali, bruciando i "macronutrienti" del cibo (proteine, carboidrati e grassi).

Esiste il Metabolismo Basale che è quello che serve per sopravvivere a riposo, anche dormendo e in caso di coma; in questi eventi avviene a scapito del grasso corporeo. Un buon sonno e un riposo intelligente lo migliorano. Una discreta attività fisica può accelerarlo (facendoti dimagrire).

Consigli: Non bisognerebbe mai saltare i pasti, ma rispettare nei limiti del possibile, il loro orario.



10) L'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

Per condire e cuocere i cibi ci si è sempre serviti di oli vegetali: di semi di girasole, di colza, di lino, etc. ma, quello ricavato dalle olive, solo per spremitura, è il più sano. Se poi la sua acidità è inferiore o uguale a 0.8, viene definito “Olio extra vergine di oliva” ed è il più salutare in assoluto.

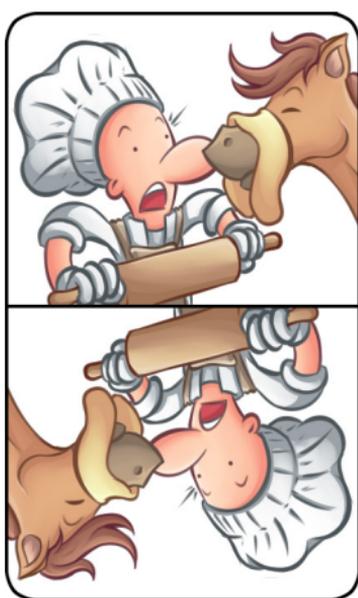
Il termine “vergine” gli proviene dalla sola spremitura meccanica, a freddo (entro i 28° Celsius), che ne conserva tutte le vitamine. Se è stato prodotto per almeno il 95% (in peso) con olive coltivate biologicamente può essere definito “Olio di oliva Biologico”, o “Olio extra vergine di oliva Biologico”.

Questi, per legge sono privi di Organismi Geneticamente Modificati e di radiazioni ionizzanti. Tale tipo di olio è particolarmente ricco di sostanze “Antiossidanti” (che proteggono dai dannosi “Radicali Liberi”): Fenoli, Carotenoidi, Vitamina E, etc. e costituiscono il prodotto principe della Dieta mediterranea, con benefici effetti sulla salute (di contrasto al Colesterolo “cattivo” e all’invecchiamento).

Viene usato a freddo per condire, ed è valido per cuocere, anche se - per friggere - è più adatto l’olio di oliva raffinato (ma anche quello di arachidi). Esistono anche altri oli di oliva ricavati chimicamente, di qualità assolutamente inferiore.

L’Italia è il secondo produttore al mondo dopo la Spagna.

Consigli: Due o tre cucchiaini colmi, al giorno, sembrano sufficienti. L’olio soffre la luce e il calore e va conservato all’oscuro e al fresco.



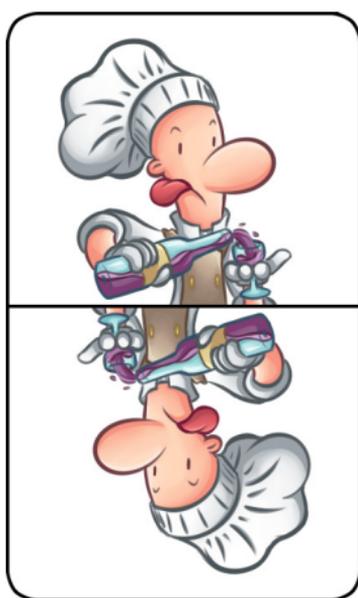
11) I GRASSI BUONI E QUELLI CATTIVI

Spaventano perché causa principale dell'aumento di peso. Soprattutto per i sedentari! Quando si cita il grasso, è necessario spiegare che, come per proteine e carboidrati, anche il grasso è importante. Ma quale?

Ci sono quelli *saturi* (solidi a temperatura ambiente) come strutto, burro, lardo e simili, indispensabili soprattutto per il cervello, ma da assumere in piccola quantità, massimo il 10% delle calorie giornaliere. Li trovi nelle parti grasse della carne, negli insaccati (come le salsicce), la pelle di pollo e tacchino, hamburger, salumi e tutti i formaggi e prodotti caseari (derivati del latte), olio di palma, di cocco, merendine industriali, creme, pasticcini e dolci. Se si eccede creano problemi seri alle arterie. Seguono quelli *insaturi* (liquidi a temperatura ambiente) tutti utili all'organismo. Si dividono in *Monoinsaturi* (nelle olive, nel loro olio, e nella frutta secca in genere) che proteggono il sistema cardiovascolare. *Polinsaturi*, che contengono *omega3* nel pesce azzurro, nei semi da olio, nella frutta secca, ed anche *omega6* (di origine vegetale), ottimi contro i Radicali Liberi. Ricordi? Nelle noci, nei cereali integrali, negli oli vegetali, uova e carni bianche.

Da ultimo, i pessimi grassi *idrogenati*, nocivi per l'organismo, contenuti in oli scadenti di frittura, margarine, prodotti da forno, nei fritti, merendine industriali e simili.

Consigli: Nelle etichette evita cibi contenenti: oli idrogenati, grassi vegetali idrogenati, grassi idrogenati, margarine (e controlla sempre la scadenza).



12) L'IMPORTANZA DELL'ACQUA

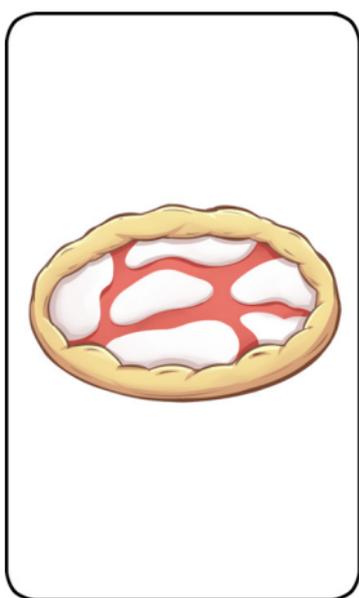
È la prima e la più importante “bevanda” da assumere in quantità maggiore di ogni altra, ogni giorno, per tutta la vita. Questo è il motivo per cui è stata messa alla base (il tratto più largo) della nostra Piramide Alimentare.

Serve per veicolare gli elementi vitali del nostro corpo, a eliminare le tossine, aiuta a digerire e quindi a produrre energia, regola la temperatura del corpo e fa molto altro ancora! Senza bere si può rimanere solo per alcuni giorni, poi cominciano i problemi! Bisognerebbe bere più volte durante il giorno, specie se si fa sport. Se ne dovrebbe assumere quotidianamente una media di circa due litri, corrispondente a una decina di bicchieri da 200 ml (millilitri). Di più se si fa attività fisica.

Quando senti i morsi della sete sei già disidratato. Da anziani la sete si avverte meno. Le acque naturali hanno, in loro, disciolte moltissime sostanze che, in qualche modo, contribuiscono al benessere dell'uomo.

È il costituente maggiore della Terra per oltre il 70 per cento, ma anche del corpo umano. In essa è nata la vita e il suo valore, anche simbolico, lo si ritrova in tutte le religioni.

Consigli: L'acqua di rubinetto, in genere, dà sufficienti garanzie di potabilità. Talune acque minerali in bottiglia sono curative.



13) GLI ZUCCHERI BUONI E QUELLI MENO BUONI

Appena senti il termine ZUCCHERO pensi subito al *Saccarosio*. Questo produce solo calorie e nessun nutriente, vitamina o minerale (c'è chi lo definisce il “dolce veleno”).

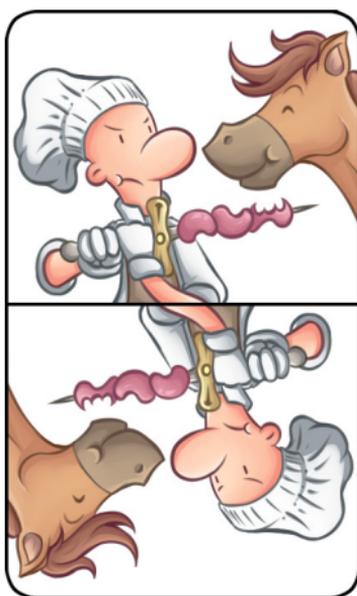
Eccecerne fa male, ma spesso lo si fa senza saperlo. Molte bevande e succhi di frutta comuni contengono zucchero in notevole quantità, ma anche “merendine” di commercio, biscotti, dolci, pasticcini, etc.

Questa sostanza, per il suo gradevole sapore, nasconde talora alimenti scorretti e viene spesso usata per rendere i clienti “zucchero-dipendenti”. Per addolcire le bevande si usano talora i dolcificanti, ma non tutti sono ben accettati dalla Scienza salutistica.

Migliori, più comuni, pieni di nutrienti e ben assimilati dall'organismo per il suo benessere, sono gli ZUCCHERI contenuti nella frutta e quelli che si assumono naturalmente con i carboidrati. Quindi dai cereali: frumento, mais, orzo, riso, farro, avena, etc. e derivati (pane, pasta, pizza, biscotti e simili); dalle patate, castagne, tapioca etc. da taluni legumi: piselli, ceci e fagioli; da zucche e da radici: carote, barbabietole etc.

Per questi zuccheri i carboidrati sono in assoluto quelli che producono più energia per l'organismo. Ecco perché è necessario mangiarli – con moderazione – almeno una volta al giorno.

Gli zuccheri assunti in eccesso li accumuliamo come grassi. Diggiunando a lungo si ottiene energia a spese dei grassi corporei, ma non è un modo sano per dimagrire. Meglio è farlo con una costante e un po' più intensa attività fisica.

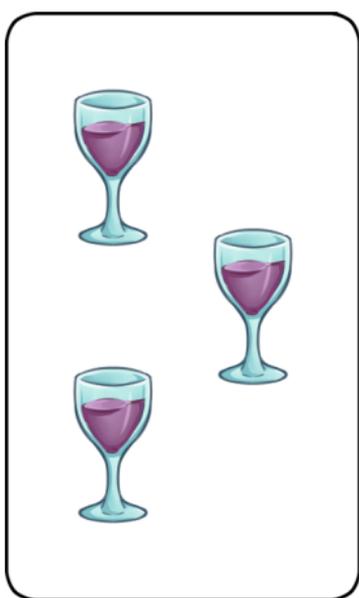


14) IL SALE

Anche la musica leggera trasmette il messaggio: «er sale fa male» (Luca Barbarossa in «Passame er sale»), anche se è indispensabile alla salute. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di consumarne al massimo 5 grammi al giorno (pari a 2 grammi di Sodio). Senza volerlo ne assumiamo molto di più con i prodotti che mangiamo normalmente come pane, formaggi, salumi, insaccati, carne, prodotti da forno etc. quindi possiamo solo o azzerare (sarebbe meglio) o limitare quello che aggiungiamo alle pietanze per insaporirle.

Penoso enumerare i danni creati all'organismo dovuti soprattutto al fatto che aumenta la pressione arteriosa. È lungo l'elenco delle patologie procurate dal sale all'apparato cardio-cerebro-vascolare (infarto, ictus, tumori e danni all'apparato digerente, renale, osseo, etc.). Vanno comunque citati perché desideriamo sempre mangiare saporito, questo lo associamo al sale (al cloruro di Sodio) ed è bene che ne conosciamo i pericoli (e non sappiamo nemmeno regolarci, se a pizzichi o a cucchiaini!). Numerose le azioni promosse dal Ministero della Sanità nel sensibilizzare produttori, commercianti, cooperative alimentari e associazioni della nutrizione, sui rischi dovuti all'uso del sale (ma anche di zuccheri e grassi saturi). E monitorarne il consumo degli Italiani.

Il Sodio (simbolo Na) è il minerale più abbondante nell'organismo perché serve: 1)-a regolare lo scorrere dei fluidi dentro e fuori le cellule del corpo; 2)-a trasmettere gli impulsi nervosi; 3)-come riserva per l'organismo per regolare l'acidità del sangue. E a molto altro ancora



15) IL CACAO E IL CIOCCOLATO

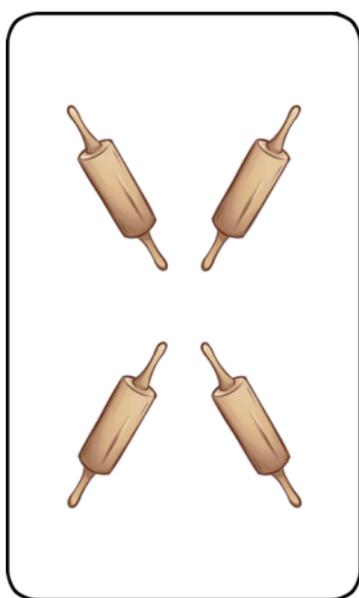
Soprannominato da Linneo il “cibo degli dei” il Cacao si trova in tre sottospecie del *Theobroma Cacao*: Il *Forastero* (il più diffuso, Brasile, Ghana, Nigeria, Madagascar, etc.), il *Criollo* (il più pregiato) e il *Trinitario* (con caratteristiche di entrambi).

I semi della pianta, dopo ben otto trattamenti, si trasformano in Cioccolata (liquida) o in decine di stecche solide (invenzione di Frank Mars), contenenti, pressoché tutte: cacao in polvere (in varie percentuali), burro di cacao, zuccheri semplici, mandorle, nocciole, latte etc. che connotano vari tipi di Cioccolato. Se ne siamo golosi, lo dobbiamo a Cristoforo Colombo che l'ha importato dal Centroamerica.

È un insieme di sostanze protettive ed è un alimento energetico che ha funzioni di farmaco per il contenuto, fra l'altro di Teobromina, Caffaina e altro. Rientra in pieno nella Nutraceutica (nutrizione + farmaceutica - vedi cap. 33).

L'Acido Stearico, contenuto nel Burro di cacao, ha un'azione sul sangue simile a quella dell'Aspirina! Dato il senso antidepressivo ed euforizzante (trasmette benessere!), che genera (dovuto alla *Serotonina*) se ne può diventare dipendenti (il Cioccolismo). Calma la fame, non genera brufoli, ha tanto fosforo (più degli spinaci e del pesce!) fa aumentare la concentrazione, è un tranquillante naturale con poche controindicazioni.

Consigli: Attenzione, può determinare intolleranza.



16) LE VITAMINE E I MINERALI

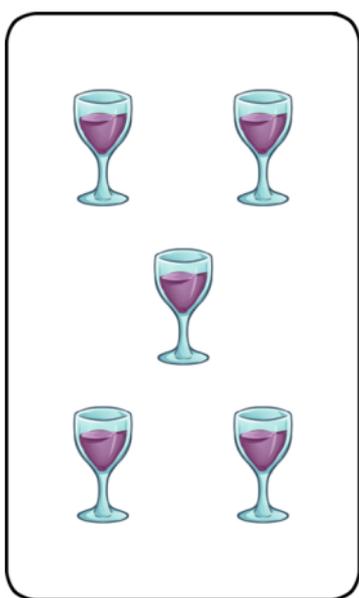
Sono entrambi indispensabili per la vita. Agiscono nella costruzione e rigenerazione di tutte le cellule dell'organismo fungendo da catalizzatori, cioè stimolatori dei processi di elaborazione dei nutrienti (quello che assumiamo). Entrambi, per la maggior parte, non sono prodotti dal nostro corpo, ma vengono introdotti con gli alimenti.

Le Vitamine A, B, C, D, E, sono sostanze organiche. La più importante è la C per la sua funzione "antiossidante" (contro i Radicali Liberi), difende da molte malattie, dall'invecchiamento e consente l'assorbimento di molti minerali contenuti nei nutrienti (soprattutto il Ferro, fondamentale per il sangue). È contenuta in broccoli, ravanelli, piselli, cavoletti di Bruxelles, bietole, peperoni, pomodori, asparagi, etc. In genere nei vegetali. Si crede soprattutto negli agrumi, ma fragole, papaya, ribes e simili ne contengono di più. La vitamina D viene prodotta dal corpo quando esposto al sole.

Le diete con poche calorie, sbilanciate, lo stress e il fumo generano carenze vitaminiche.

I Minerali (detti impropriamente Sali Minerali), sono sostanze inorganiche. Fra i più importanti Ferro, Calcio, Fosforo, Sodio, Potassio e altri. Circa il 50% si trovano negli alimenti vegetali e altrettanto in quelli animali (carne uova, latticini, etc.).

Consigli: Occhio, non se ne può fare a meno!



17) GLI ANTIOSSIDANTI (CONTRASTANO I RADICALI LIBERI)

Mangiando, trasformiamo il cibo in energia e nutrienti che vengono, da stomaco, intestino e altri apparati, immessi nel sangue, che li veicola alle cellule di ogni parte del corpo.

Ogni cellula, ricevendo le sostanze che la creano, la nutrono, la riparano e la rigenerano, le elaborano a quei fini. Come dei microscopici laboratori.

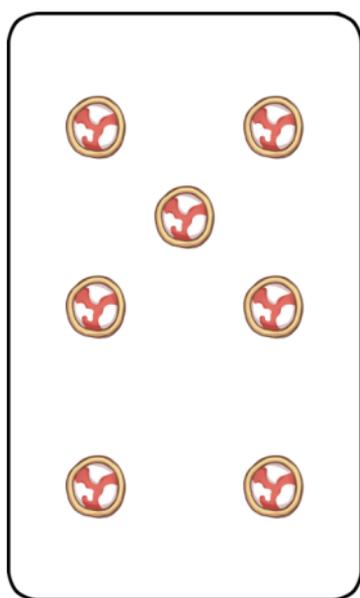
Ogni processo genera dei rifiuti che sono i Radicali Liberi, dannosi per l'organismo perché "ossidano", cioè danneggiano le cellule stesse. Se non vengono contrastati ci ammaliamo.

Gli Antiossidanti sono le nostre difese contro di loro. Alcuni vengono prodotti dal nostro organismo altri assunti mangiando i prodotti ortofruitticoli freschi (meglio maturi e colorati), che li contengono. Interessante notare che sono le stesse sostanze che servono alle piante per difendersi dai loro nemici!

La vitamina C, i Carotenoidi (i vegetali colorati di giallo, rosso e arancione come carote, pomodori, peperoni e simili), i Composti Fenolici (presenti in quasi tutti i vegetali, in particolare uva e vino), i Tocoferoli che si trovano nei semi che producono olio e negli ortaggi a foglia verde.

Sembra che il succo d'uva nera sia quello che ne contiene di più (per il Resveratrolo).

Consigli: Non fatevi mancare mai durante la settimana insalate, ortaggi e vegetali, cambiando spesso il colore.



18) GLI ALIMENTI INTEGRALI E QUELLI RAFFINATI

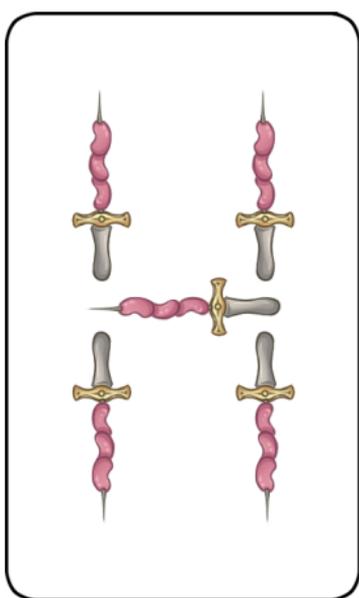
Si parte sempre dalle farine che si ricavano dalla molitura, soprattutto di frumento (grano), ma anche di granturco (mais), farro, segale, orzo, avena, miglio, riso e altri, per fare pasta, pane, biscotti, dolci e altri prodotti dei quali ci cibiamo giornalmente. Tutti Cereali, di cui il frumento è forse il più diffuso nella cucina italiana.

Una volta bastava setacciare la farina prodotta dalla macinatura dei chicchi di grano, dopo averli separati dalle spighe falciate, per avere una farina “integrale”. Ricca soprattutto di fibre (fondamentali), ma anche di tutti i nutrienti del seme. Anche se il colore è scuro, la farina è più sana perché contiene il maggior numero dei principi vitali per l'organismo.

Poi si è cominciato a desiderare i prodotti derivati, sempre più chiari e attraenti usando ulteriori trattamenti di macinazione e setacciatura, detti “di raffinazione”. Con farine classificate come 00, 0, 1, 2. La 00 è la più bianca, ma anche la meno ricca di crusca (fibre), e di principi nutritivi, quindi la meno salutare per l'organismo.

Si è accertato persino che più è raffinata, più è nociva. Aumenta la Glicemia (contenuto di zuccheri nel sangue – vedi appresso al cap. 22). Il narcisismo alimentare si rivolta contro la salute e il benessere.

Consigli: Sull'etichetta dei prodotti da cereali che compri, c'è scritto di che tipo di farina son fatti! Preferisci sempre l'integrale!



19) IL CIBO BIOLOGICO E CONVENZIONALE

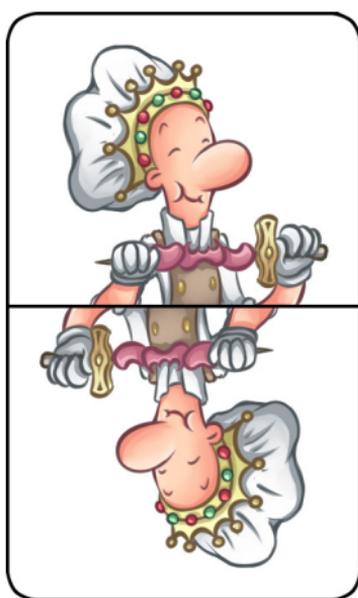
Il Convenzionale è quello più diffuso e che troviamo in genere presso i vari esercizi e mercati. Il più comune.

Il Biologico segue il Regolamento 834/2007/CE.

L'azienda agricola che vuole certificarsi biologica (e apporre sui suoi prodotti il marchio BIO), deve: usare fertilizzanti organici (deiezioni animali, compost, etc.), ruotare le colture, lottare contro i parassiti usando, per la maggior parte, prodotti naturali, insetti antagonisti, procedimenti meno chimici. Curare il benessere degli animali che utilizza. Salvaguardare le risorse naturali (non sprecare acqua) e non coltivare Prodotti Geneticamente Modificati (O.G.M.).

L'agricoltura e l'allevamento Biologici impiegano meno energia (producono meno gas da Effetto Serra) ed hanno quindi un Impatto Ambientale minore; conservano la fertilità dei terreni e proteggono la Biodiversità (la varietà degli organismi viventi). I cibi Biologici presentano meno residui di agro-farmaci (pesticidi, diserbanti, antibiotici etc.) nei confronti di quelli Convenzionali. Questi ultimi, che ottengono, spendendo più energia, maggiori rese per ettaro coltivato, in genere costano meno.

Il cibo biologico presenta qualità nutrizionali, salutistiche migliori e minori effetti allergenici. Ma se quelli convenzionali sono di stagione, maturi al punto giusto, a chilometro zero, meno raffinati, e rientrano poi nell'ambito della Dieta Mediterranea, sono da considerare validi.



20) LA MASTICAZIONE E LA DIGESTIONE

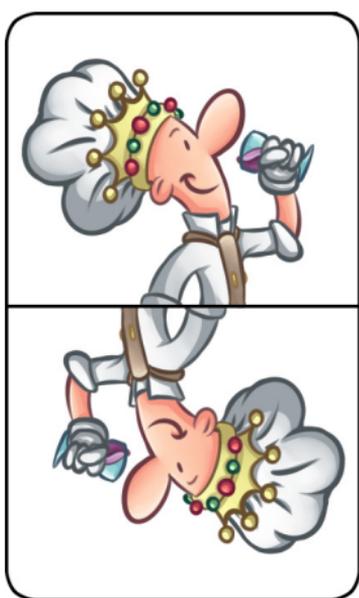
La Digestione è il processo di assorbimento, da parte dell'organismo, dei nutrienti contenuti nel cibo e di eliminazione delle tossine, per mantenere e ricostruire le cellule, fornendoci anche il carburante per la giornata.

Comincia in bocca con la masticazione e la saliva, continua nello stomaco che scompone il cibo con gli acidi in esso contenuti, passa poi nell'intestino tenue dove vengono lavorati da miliardi di batteri "amici" e assorbiti per la maggior parte, anche con l'aiuto della bile secreta dal fegato e immagazzinata nella cistifellea (per l'assorbimento dei grassi).

Quanto residua prosegue nell'intestino crasso (che assorbe l'acqua) e viene espulsa come feci. L'intestino è lungo complessivamente circa 7 metri e termina con l'ano, attraverso cui ci si libera delle scorie e delle tossine.

Consigli: Mangiare regolarmente alle stesse ore. Cercare di mangiare senza assilli da stress e, se possibile, in ambiente familiare o conviviale. Masticare a lungo. Bere acqua durante i pasti e un bicchiere di vino (mezzo per le donne). Assumere regolarmente almeno 25 grammi di fibre (con 5 o 7 porzioni di frutta e verdura).

Non eccedere in alimenti piccanti e poco digeribili; e "*Non aspettar né indugiare il cesso*", sostiene Leonardo da Vinci nella sua Dieta in versi (vedi appresso al cap. 38).



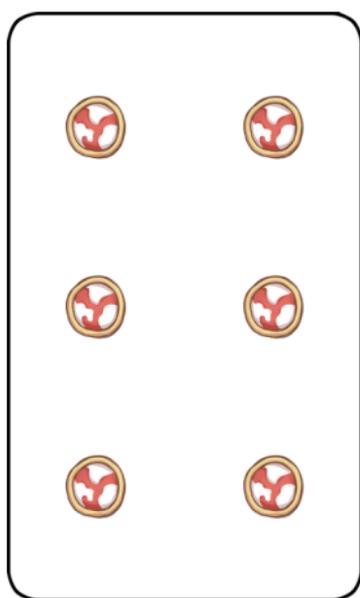
21) IL CUORE, IL SANGUE, LE VENE E LE CELLULE

Che le cellule del nostro corpo siano l'obiettivo della salute spero tu l'abbia capito. Hanno bisogno di energia, ossigeno, nutrienti e tempismo. Lo strumento per raggiungerle quando serve, è il sangue. L'autostrada è costituita da arterie, vene e capillari (vasi sanguigni). Il motore è il cuore, che mette il sangue, in circolo, pulsando sulle 100.000 volte al giorno.

Immagina il fluido sanguigno come un treno con tanti minuscoli vagoni (i globuli rossi) che partono dalle singole cellule carichi di scorie (sangue venoso), passano alla stazione dei reni e scaricano liquidi, vanno alla stazione milza e si liberano di alcuni rifiuti, passano per numerose altre schiarendosi sempre più. Arrivano alla stazione polmoni e i suoi piccoli vagoni si caricano di ossigeno, scaricando anidride carbonica (CO₂), divenendo, il sangue, sempre più pulito e rosso (arterioso). Passando alle varie stazioni addominali, intestini vari, pancreas, etc. si carica di energia e nutrienti.

L'obiettivo è che Ossigeno, elementi energetici e nutrizionali, raggiungano le cellule. Abbiamo una sola motrice, formidabile, funzionante in automatico, che – aspirando (*diastole*) e pompando (*sistole*) – nutre anche se stessa. Attraverso le sue quattro valvole interne smista (come una stazione centrale), il treno del sangue verso i vari percorsi. In fase di spinta il sangue, andando verso l'alto, per reazione si muove all'indietro e dondola.

E trascina il treno lungo strade che, fra arterie, vene e capillari, è un circuito che è stato calcolato – nel corpo umano - sia lungo 3/4 volte la circonferenza della terra! Circa 120-160.000 chilometri (hai letto bene!).



22) LA GLICEMIA (IN SOLDONI)

Il glucosio è lo zucchero che dà energia all'organismo e il nutriente fondamentale per le cellule. La Glicemia è la sua concentrazione nel sangue (che lo trasporta a tutte le cellule). La sua fonte principale esterna è l'alimentazione, ma – quando necessario – l'organismo lo prende internamente dalle proteine e dai grassi del proprio corpo.

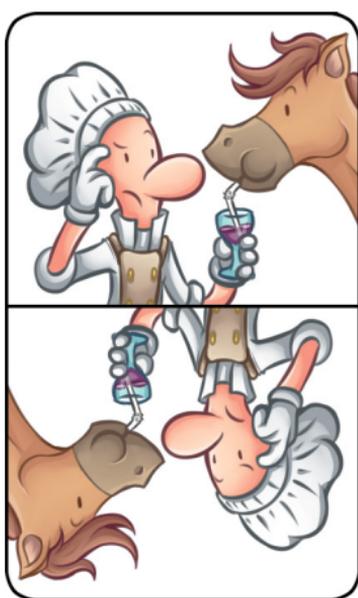
Se aumenta troppo - e supera i 110 milligrammi di glucosio per litro di sangue - si rischia l'*Iperglicemia* che, aumentando, può portare alla morte. Se diminuisce troppo si ha la *Ipoglicemia*, che può determinare svenimenti e altre patologie. Il diabete è la malattia degli iperglicemici.

Per fortuna l'organismo ha un sistema automatico di regolazione della glicemia durante la giornata, per mantenerla fra i 60 e i 130 mg/dl. È l'Insulina (prodotta dal Pancreas), che la contrasta. Altre sostanze la alzano.

Un'alimentazione sana (senza eccedere in alimenti e bevande contenenti zuccheri di loro o aggiunti), un'attività fisica costante (importante soprattutto per i diabetici), uno stile di vita senza fumo, droghe ed eccessi, in un ambiente non eccessivamente inquinato, mantengono la glicemia nei limiti corretti, senza problemi.

Se si richiede troppo al proprio corpo e si rischia uno svenimento, basta un po' di zucchero (saccarosio) o succhiare una caramella per riprendersi. L'effetto è molto veloce.

Consigli: Per uno sportivo, non è male portarsi sempre appresso una bustina di zucchero.



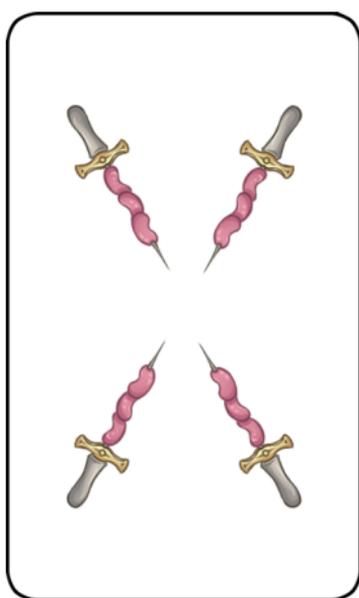
23) IL COLESTEROLO (IN SOLDONI)

Il Colesterolo è la “bile solida” dei greci. È “esterno” quello assunto con il grasso dei cibi animali, è “interno” quello prodotto da proprio fegato. Quest’ultimo si divide in Colesterolo “cattivo” (perché dannoso al cuore e alle arterie dove deposita placche fino ad ostruirle), definito LDL. Quello “buono” è l’HDL.

Non tutti i grassi sono dannosi, gli “acidi grassi monoinsaturi” e gli “acidi grassi polinsaturi” sono utili (assunti moderatamente), perché abbassano l’LDL e fanno bene al sistema cardiovascolare. Sono quelli che contengono *omega3* come pesce azzurro: aringhe, alici, sgombri, pesci spada, tonno, trote; vari oli vegetali: girasole, soia, oliva, lino, canapa; le noci, i legumi, etc. e le fonti di *omega6*: noci, cereali, pane integrale, quasi tutti gli oli vegetali, le uova, le carni bianche, etc. Questi ultimi non sono prodotti dall’organismo e vanno quindi assunti col cibo.

I grassi da evitare sono quelli saturi, contenuti negli insaccati (salsicce, salumi vari, etc.), la carne rossa, troppe uova, eccesso di formaggi soprattutto stagionati, nei crostacei e nei molluschi (proprio i cibi più saporiti!). Non è che questi debbano essere esclusi in toto dalla propria alimentazione, ma vanno mangiati saltuariamente. Solamente se il valore del proprio colesterolo è alto vanno totalmente evitati.

Consigli: Il tasso di colesterolo corretto varia tra i 150 e 250 mg/dl e andrebbe controllato almeno una volta l’anno. Più spesso con l’avanzare dell’età.



24) LE CALORIE E I JOULE DEGLI ALIMENTI

Rappresentano la misura dell'energia generata dagli alimenti che assumiamo, sia solidi che liquidi (calorie e joule), e si esprimono in migliaia di unità: le Kilocalorie (Kcal). In realtà dovrei parlare al passato, perché dal 2016 si misurano in joule e Kilojoule (Kj). Il rapporto fra Kcal e Kj è 1 a 4.184 (più di 4 volte!).

Per legge le etichette, nella Tabella Nutrizionale devono riportare, ancora per qualche tempo, sia le Kcal che i Kj e, in genere, in base a 100 grammi di alimento (o a porzione della confezione, specificandone i grammi). Dovranno inoltre essere citati anche gli *allergeni* (le sostanze che provocano allergie). Ogni giorno, mediamente, si dovrebbe mangiare cibo per circa 2000 Kcal, o meglio 8.368 Kj. L'energia dei cibi varia anche se sono maturi, se sono freschi, se sono cotti e come, se sono di stagione, conservati a lungo etc.

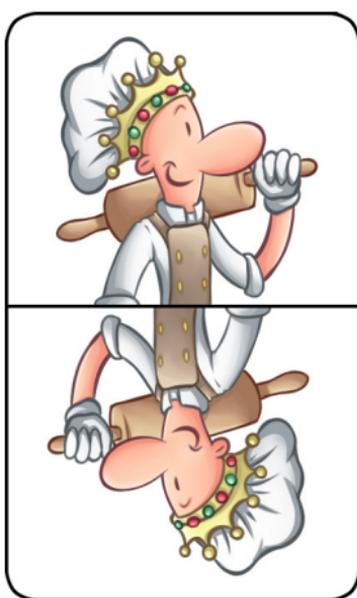
Poiché non si può sempre conoscere o stare a calcolare le Kilocalorie o i Kilojoule che assumiamo dai pasti, approssimativamente, se ne può stimare il 20% circa nella prima colazione, il 35% a pranzo, il 35% a cena e il 10% in due spuntini verso metà mattina e metà pomeriggio (questo se siete abituati a mangiare 5 volte al giorno). È evidente che i lavori pesanti, lo studio intensivo e lo sport aumentano anche di molto l'apporto energetico necessario.

Consigli: Attenzione che gli zuccheri contenuti (o aggiunti) in cibi e bevande (o per dolcificare il caffè) apportano solo calorie e non vitamine e minerali!

25) LE CALORIE CONSUMATE NEI VARI SPORT (PER KG DI PESO)

	Kcal/h	Kj/h
Aerobica	6,5	27,2
Alpinismo	9,2	38,49
Ballo calmo	3,2	13,39
Baseball	3,9	16,32
Basket	7,5	31,38
Bodybuilding	4,7	19,66
Bowling	2,8	11,72
Boxe	10,1	42,26
Calcio	7,5	31,38
Camminare a 4 km/h	2,4	10,04
Camminare a 6 km/h	3,7	15,48
Canoa	6	25,1
Corsa	7,5	31,38
Corsa su sterrato	8,5	35,56
Cyclette	5,6	23,43
Equitazione	4,6	19,25
Escursionismo	5,5	23,01
Football	7,7	32,22
Ginnastica	5,1	21,34
Golf	2	8,37
Nuotare	7,7	32,22
Pallamano	10,2	42,68
Pallavolo	4,9	20,5
Pattinaggio	6	25,1
Ping Pong	4	16,74
Scherma	8	33,47
Sci discesa	6,5	27,2
Sci fondo	9	37,66
Sub	7,5	31,38
Tennis	6,5	27,2
Trekking	8	33,47
Yoga	2,6	10,88

Consigli: L'attività fisica giornaliera fa bene alla salute.



26) IL CALCOLO DEL PESO FORMA

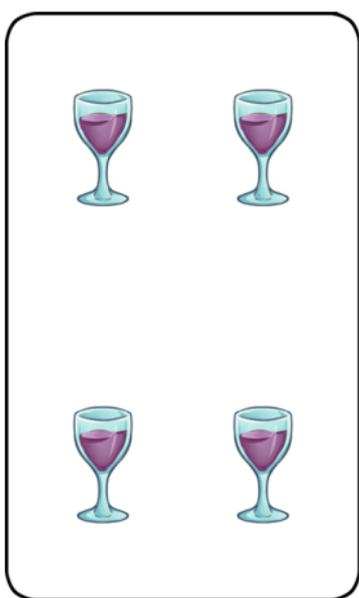
Per controllare se il proprio peso è normale, inferiore o superiore a quello forma, da qualche tempo ci si rifà all'Indice di Massa Corporea, suggerito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Questo si ottiene dividendo il proprio peso (in chilogrammi) per la propria altezza moltiplicata per 2 (in metri). In linea di massima se in questo rapporto risulti intorno a 25, sei a posto, tra 25 e 30 sei sovrappeso, oltre 30 sei obeso.

Ma se non vuoi fare tanti calcoli è sufficiente munirsi di un metro da sarto (la fettuccia flessibile) e misurarti all'altezza della pancia. Se maschio misuri meno di 102 centimetri, se femmina meno di 88, sei in forma. Ma basta guardarsi allo specchio nudi per vedere se pesi più o meno di quello che dovresti. Mediamente nel mondo il 50 per cento è sovrappeso e cerca di evitare di mangiare, e il restante 50 per cento cerca di mangiare per sopravvivere.

C'è chi, pensando che magrezza sia uguale a bellezza, mangia meno di quello che dovrebbe, sbagliando di grosso dal punto di vista della propria salute e incorrendo nel rischio dell'*anoressia*.

C'è chi considera il cibarsi una forma di autogrificazione anche perché, nel farlo, si producono endorfine e sostanze simili ad alcune droghe, e ne eccede, mentre dovrebbe essere considerato – consapevolmente – un modo per acquisire energia, stare bene, e raggiungere quel benessere che ci dovrebbe accompagnare lucidamente sino in tarda età.

Consigli: Questo Prontuario ti aiuta su questa strada. Leggilo tutto e ragiona!



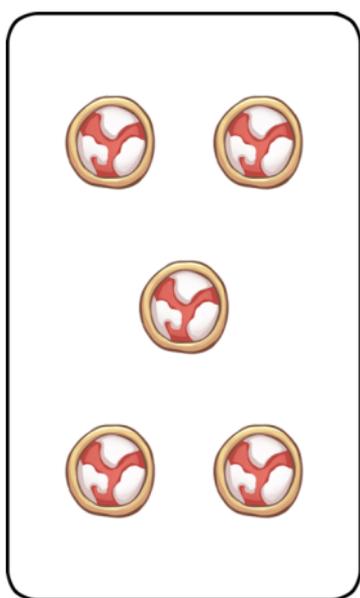
27) L'IMPORTANZA DEL SONNO

Mediamente dovresti dormire circa 8 ore per notte. Un terzo della tua vita. Come tutti gli animali. Per svegliarti lucido e pronto come una «gazzella, per cominciare a correre».

Se tiri tardi o non dormi la notte, il giorno dopo hai perso circa il 30 per cento di lucidità. Una «pennichella» di 25 minuti la migliora di altrettanto. Un buon sonno dona una giornata efficiente e produttiva. La sua mancanza può produrre errori e disattenzioni che, se fai un lavoro con responsabilità, aumentano le distrazioni e diviene a rischio.

Se continui a non dormire quanto dovresti, vai incontro ad allucinazioni e altri grossi problemi. È stato appurato che mancanza di sonno e sovrappeso sono legati fra loro. L'assenza di sonno non può consentire all'uomo di sopravvivere mentalmente (la sua privazione veniva utilizzata come tortura).

Anche se non si è ancora definito compiutamente cosa avvenga mentre si dorme, si è constatato che il sonno stempera le tensioni del giorno trascorso, rilassa muscoli, nervi, neuroni e sinapsi. È come se un ferro arroventato sul fuoco venisse immerso nell'acqua. Si tempera. Le sue molecole metalliche interne si distendono, si armonizzano, diviene più forte (acciaio temprato). In genere, da giovani, si attribuisce poca importanza a questa indispensabile forma di riposo, mentre - nella realtà - rientra in uno stile di vita sano, che, alla lunga, contribuisce a determinare salute e benessere.

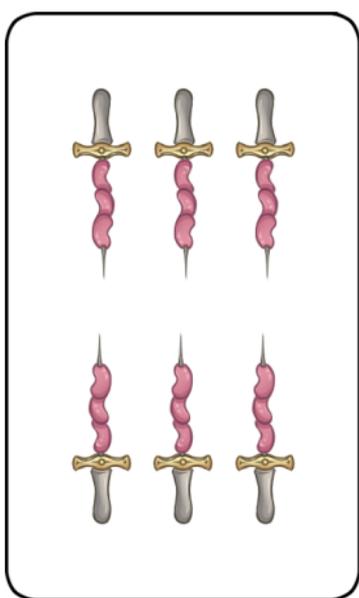


28) L'IMPORTANZA DELLA DIETA MEDITERRANEA OGGI

L'Unesco l'ha proclamata nel 2010 Patrimonio Immateriale dell'Umanità. È quello che mangiavano i nostri padri da sempre. Prodotti dei campi, ortofrutticoli, di stagione, maturi, a chilometro zero, olio d'oliva, pesce, latte, formaggi e, saltuariamente, uova e carne bianca (gli animali servivano per produrre cibo e lavoro). I dolci raramente, in occasione di battesimi, compleanni o feste. E gli alimenti se li faticavano!

Poi, dopo la seconda guerra mondiale, il Piano Marshall ci ha aiutato a risollevare la nostra economia, ma ha cominciato a inquinare la nostra alimentazione. Quello che non potevamo permetterci prima è divenuto a portata di mano. Saccarosio, carne rossa, insaccati, dolci, gelati, prodotti industriali, bevande colorate e zuccherate, etc. Alimenti conservati a lungo in frigoriferi e congelatori, spesso privi di vitamine e scarsi di minerali. I sani panini della nonna, farciti con prosciutto o formaggio, sostituiti da merendine industriali ricche di zuccheri e grassi saturi; dolci in qualunque occasione del giorno, etc.

Quella alimentazione atavica ci ha a lungo conservati sani e longevi. Ora la Dieta (= stile di vita in greco) Mediterranea è riconosciuta salutare in tutto il mondo, ma oggi, bisogna evitare zuccheri, troppo sale, eccesso di grassi saturi e superalcolici, privilegiare alimenti vegetali, pesce, frutta secca, poca carne bianca, assumere dalle 5 alle 7 porzioni di frutta e verdura, usare olio extra vergine di oliva, bere molta acqua, poco vino (e a pasto); dormire il necessario, evitare, se possibile stress, fumo, droghe, ambienti nocivi e fare attività fisica. Adottarla per una vita porta alla salute, alla longevità e al benessere duraturo.



29) LA CONSERVAZIONE DEI CIBI: GLI ADDITIVI

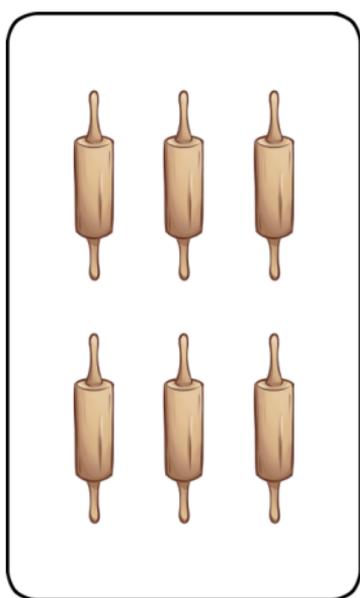
Anticamente si usava l'anidride solforosa (gli Egizi), il sale, il salnitro, la neve (i Romani), poi il ghiaccio e, con l'avvento del progresso e dell'elettricità, i frigoriferi e i congelatori, ma anche – purtroppo - gli additivi. Sostanze che servono non solo a conservare i cibi, ma anche come coloranti, addensanti, emulsionanti, antischiuma, anti agglomeranti, dolcificanti e altro.

La maggior parte sono innocui, ma possono generare allergie. Tieni presente che sono senza qualità nutritive. D'altronde, se vedi su una confezione una scritta in più lingue per quei paesi dove viene venduta e consumata, significa che deve arrivare, ancora mangiabile, sia in Perù, che in Uganda, sia in Paesi del freddo che in quelli del caldo, distanti migliaia di chilometri, quindi immaginati come debbano esserne infarciti e «lavorati».

Gli additivi, vengono messi in commercio dopo essere risultati innocui ai test degli Enti Internazionali preposti e vengono codificati con un numero seguito da una E.

Ce ne sono anche di componenti naturali di alimenti, come acido citrico, lecitina, le pectine e i tocoferoli. Ma un alimento privo di additivi o con un numero limitato di essi (e naturali) è sempre preferibile. Fortuna che per legge, le etichette dei cibi li devono evidenziare e tu li puoi evitare!

Comunque i cibi conservati a lungo perdono vitamine e nutrienti, ecco perché si dovrebbero consumare cibi maturi, freschi, di stagione e a chilometro zero (prodotti vicino casa).



30) GLI ORGANISMI GENETICAMENTE MODIFICATI (O.G.M.)

Usati soprattutto in Agricoltura e nell'allevamento, sono microrganismi, piante e animali modificati in laboratorio, per resistere a malattie, erbicidi, a condizioni difficili, a durare più a lungo, ad aumentare le rese per ettaro.

Anche se sono stati realizzati con le migliori intenzioni, non sono esenti da rischi. Una volta coltivate zone agrarie con semi transgeniche, i campi vicini possono venirne contaminati, a rischio di non poterne fermare la diffusione, anche nel tempo. Ma pure il trasporto e lo stoccaggio possono inquinare. L'esperienza agricola dei Paesi Europei è talmente vasta e approfondita, che non vuole correre rischi di nessun genere e in Europa gli O.G.M. sono vietati per legge. In America, dove sembra siano nati ad opera di alcune Multinazionali (che ne detengono i diritti) vengono usati per colture di mais, soia, colza, cotone ed altre specie.

Una caratteristica particolare è che queste colture non possono produrre semi da ripiantare. Questi vanno sempre acquistati dai pochi che li possiedono in monopolio. Le spinte ad adottarli, che vengono dalle lobby di questi prodotti, non sono riuscite – finora – a diffonderli in Europa. In Italia sono vietati.

Purtroppo molti prodotti nei nostri supermercati utilizzano il Mais come coadiuvante, quindi è probabile che già oggi ne consumiamo senza magari saperlo. Comunque sulle etichette dovrebbe comparire: Esente da O.G.M.



31) LE CERTIFICAZIONI ENOGASTRONOMICHE: I MARCHI DI QUALITÀ

Per identificare i nostri prodotti agroalimentari all'estero, ma anche difendere il Made in Italy nel mondo, garantirne la natura, la qualità, l'origine e la conservazione, le Camere di Commercio Provinciali e l'Unione Europea li regolamentano e tutelano con disciplinari appositi, con i seguenti Marchi di Qualità (che è bene tu conosca, perché ne sottolineano anche la qualità).

Per i cibi:

D.O.P. - Denominazione di Origine Protetta (vale anche per i vini);

I.G.P. - Indicazione Geografica Protetta (anche per i vini e legato alla zona di produzione);

S.T.G. - Specialità Tradizionale Garantita (tipo di produzione e zona. Es.: Pizza napoletana e mozzarella);

BIO - Prodotti Biologici (prodotti coltivati con metodi naturali. Anche vini);

P.A.T. - Prodotti Alimentari Italiani (è un marchio italiano);

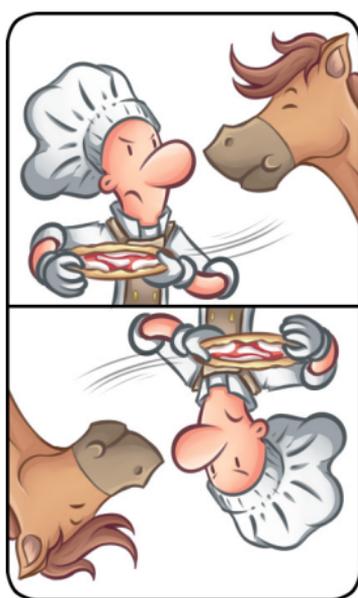
Per i Vini (con protocollo di qualità crescente);

I.G.T. - Indicazione Geografica Tipica (da uve di specifici territori);

D.O.C. - Denominazione di Origine Controllata (certifica l'origine dei vitigni in particolare);

D.O.C.G. - Denominazione di Origine Controllata e Protetta (destinata a vini DOC certificati da 10 anni, col nome del vitigno e zona di provenienza. Es.: Barolo, Vino Nobile di Montepulciano, etc.).

Il Ministero delle Politiche Agricole e Forestali ne controlla, sul territorio, lo specifico protocollo di produzione esaminandone l'analisi chimica e le caratteristiche organolettiche (quelle percepite dai nostri sensi: gusto, profumo, vista).



32) I RISCHI DELLE DIETE IN COMMERCIO: L'EFFETTO YO-YO

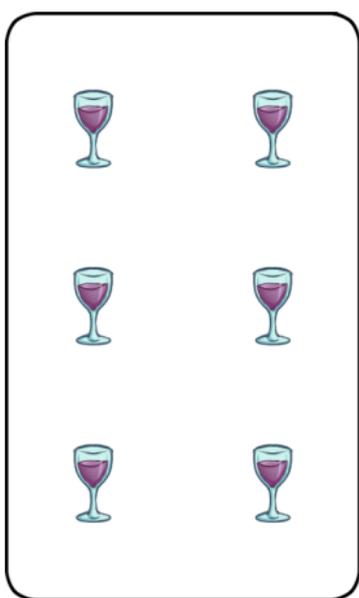
È ormai appurato che l'obesità sia una malattia, ma quello che ci porta spesso a una dieta dimagrante è il migliorare il nostro aspetto fisico piuttosto che la salute!

Purtroppo le diete in commercio, puntando su riduzione del mangiare, digiuni, calibrati, assumere un solo tipo di cibo, privilegiarne altri, bere tisane particolari, e altre pozioni esoteriche, puntare ad attività fisica sfrenata, generano la maggior parte delle volte pericolose *carenze* ed *eccessi* che provocano malattie. Minando l'equilibrio dell'organismo. Le rinunce stressano, mettono ansia, procurano insoddisfazione e, dopo un periodo più o meno lungo (in cui si è temporaneamente calati di peso), si abbandonano. Anche perché fanno danni che si possono scontare nel tempo.

Per sopperire, in una dieta, alla perdita di nutrienti, vitamine e minerali che avremmo assunto da cibi sani e salutari, si ricorre spesso a integratori (anche senza consiglio medico). Si possono così aggiungere altri danni e, persistendo, ad ammalarsi.

L'aumento della fame che segue diete scriteriate (e fai da te) fa riacquistare inevitabilmente i chili persi e aggiungerne di nuovi (l'effetto yo-yo). Si perde spesso la centralità dell'alimentazione, anche nella percezione delle malattie.

Per mantenerci in buona salute e non aumentare di peso basterebbe: 1)-conoscere gli alimenti sani e preferirli, leggendone le etichette nell'acquistarli; 2)-bere tanta acqua; 3)-fare un'attività fisica moderata ma quotidiana; 4)-adottare la dieta mediterranea oggi (escludendo i cibi dannosi) e senza eccedere.



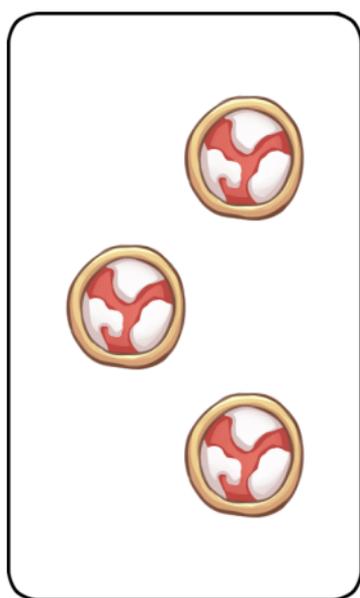
33) COS'È LA NUTRACEUTICA: I CIBI MEDICINA

L'ippocratico «Lasciate che il cibo sia la vostra medicina e la vostra medicina sia il cibo» riconosceva, millenni fa, che l'alimentazione dovrebbe essere la prima medicina a cui dobbiamo affidarci per godere di buona salute, lucidità e benessere fino in tarda età.

La *Nutraceutica* è lo studio delle qualità terapeutiche e preventive degli alimenti, cioè quei cibi che diventano strumenti di benessere (se li assumiamo). Sono quei nutrienti che hanno effetti benefici sulla tua salute. Degli alimenti-medicina che è bene conoscere (anche se non se ne deve abusare).

Termine nato dalla fusione di *Nutrizione* e *Farmaceutica* inventato da Stephen de Felice quasi trent'anni or sono. Definiti anche Farmalimenti, Alimenti Funzionali, etc. (in genere derivati dalle piante), devono sottostare a precisi regolamenti di legge. Antichi testi elencavano le qualità terapeutiche dei vegetali, ora esistono Testi di Nutraceutica che suggeriscono i cibi da assumere, da tollerare e da evitare, in funzione delle singole Patologie. Comunque ormai tutti sanno che l'olio extra vergine di oliva, il pesce azzurro, gli agrumi, i kiwi, il grano integrale, il miele, l'aglio, e molti alimenti della Dieta mediterranea, ricchi di vitamine e minerali, fanno bene.

Per chi vuole godere, sembra che anche il cacao e il cioccolato fondente, in base a recenti studi, siano rientrati in questa categoria.



34) LE ALLERGIE DA CIBI PIÙ COMUNI E I RISCHI DEI CIBI CRUDI

Se dopo aver mangiato provi pruriti, dolori all'intestino, mal di testa, difficoltà respiratoria ed altre reazioni e effetti per te insoliti, probabilmente soffri di allergie. Intolleranze a dei cibi. Che da lievi possono diventare mortali per lo Shock Anafilattico.

Sono reazioni del sistema immunitario (quello che ti difende dai nemici batterici e virali) che producono Istamina nell'organismo. Una sostanza che richiede medicinali antistaminici per contrastarla.

Nel caso dell'intolleranza alle Fave (il Favismo è una vera malattia che può richiedere la trasfusione del sangue), può bastare anche il solo aroma a generare delle reazioni anche gravi. La presenza di fave fresche – fuori contenitori chiusi - deve essere persino comunicata in alcuni ambienti.

Oltre alle Fave, esistono l'intolleranza al lattosio, al glutine della pasta e del pane (Celiachia), alle graminacee, che sono le più diffuse. È necessario leggere le etichette per evitarli.

35) GLOSSARIO DELLE CARATTERISTICHE MEDICINALI E ALIMENTARI

Può succedere che tu non conosca i termini più comuni dei “bugiardini” (i foglietti di spiegazioni delle medicine), o ti trovi in difficoltà a ordinare in farmacia, prodotti che servono per curarti qualche intemperanza, difficoltà o sbucciatura. Oppure nel leggere le etichette di cibi e bevande.

Allora ti facilito il compito:

ACNE CUTANEO: brufoli;

ANTIPIRETICO: abbassa la temperatura corporea;

ANTISETTICO: disinfetta;

BALSAMICO: calma irritazioni e infiammazioni;

CONGELATO: alimento mantenuto tra -15° e -25° Celsius per bloccare i microorganismi patogeni;

DISTURBI DA EVACUAZIONE: stitichezza;

DIUREUTICO: stimola la produzione di urina;

EMOLLIENTE: decongestiona i tessuti infiammati;

ESPETTORANTE: provoca l'espulsione del catarro;

INFUSO: immersione del prodotto in acqua calda o fredda (es. camomilla);

LIOFILIZZATO: prodotto essiccato che mantiene inalterate le sue caratteristiche chimiche;

OMOGENIZZATO: miscela che presenta la stessa composizione in ogni punto;

PASTORIZZATO: liquido riscaldato per minuti a meno di 100° Celsius e raffreddato rapidamente;

REFRIGERATO: alimento mantenuto a una temperatura fra 0° e 10° Celsius, (in frigo);

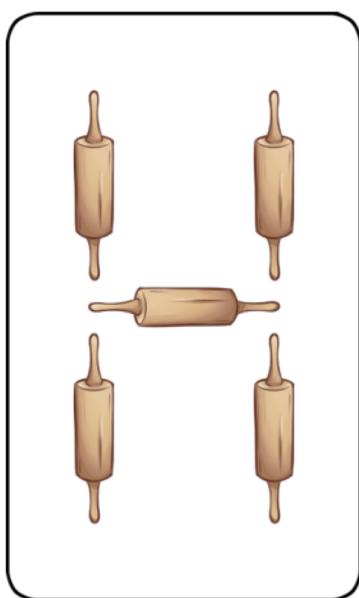
STERILIZZATO: liquido riscaldato per circa 5 minuti a 100° Celsius (per abbattere alcuni batteri);

SURGELATO: alimento raffreddato rapidamente a -18° Celsius a circa 4 ore dal fresco. Il migliore;

TONICO: che stimola le funzioni dell'organismo restituendo vigore;

TOPICO: che si applica solo sulla zona interessata.

Consigli: Rivolgiti sempre al medico per curarti. Il fai da te o ascoltare consigli da altri in simili circostanze è pericoloso.



36) GLI EFFETTI NOCIVI DI FUMO, DROGHE, STRESS E SOVRAPPESO

Un organismo giovane in condizioni di sana normalità, di alimentazione corretta (non sovrappeso), esente da vizi, che vive in un ambiente abbastanza privo di polveri e fa attività fisica moderata è in equilibrio stabile e gode di buona salute. Solamente pochi fattori genetici potrebbero preoccuparlo.

Ma se tu cominci da ragazzo a fumare, a provare droghe più o meno leggere (pensando che siano innocue), a farti di alcolici e superalcolici, ad abbandonarti a stravizi e ad evitare l'attività fisica in tutte le sue forme, allora sei messo male. Sei su una strada che se anche trovi piacevole, gratificante e in compagnia, può farti ammalare.

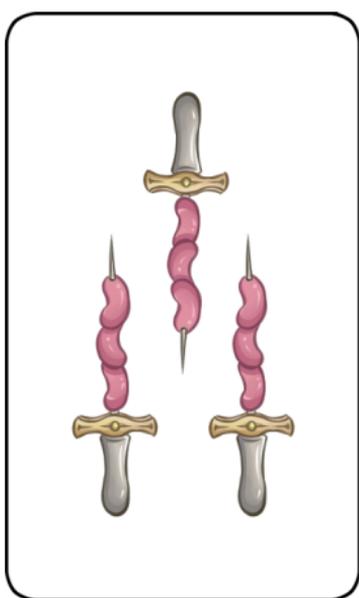
Forse non subito, ma se persisti stai sicuro che sarà così.

Pensa che hai un solo cuore, due soli polmoni, un solo stomaco, due soli reni e qualche altra ghiandola che ti fa vivere, studiare, lavorare e raggiungere i tuoi obiettivi. Devi credere che prima che te lo aspetti possono guastarsi con un tale andazzo.

Allora ti troverai infermo, dipendente da altri, poco lucido, privo di forze e di volontà di vivere. E questo ancora giovane!

Avrai danneggiato organi che ritieni eterni, che non avverti, ma che ti rappresentano in pieno. Fanno parte di te.

Persino lo stress eccessivo, l'ambiente contaminato e la persistente sedentarietà possono diminuire le vitamine, i minerali e i nutrienti necessari a proteggerti.



37) FAME COMPULSIVA E SPUNTINI SANI

Avrai compreso che se non fai un'adeguata prima colazione, e di primo mattino ti limiti magari a un caffè e a un cornetto congelato, o addirittura snobbi anche quello, verso le ore 10 o le 11 hai nuovamente fame e ricorri a caramelle, merendine e ad altri spuntini industriali che magari si spacciano per light (leggeri), ipocalorici e che non si rivelano tali, ma che sono anche pieni di zuccheri e grassi saturi!

Esiste anche una fame compulsiva che può essere spenta con degli spuntini. Ma che siano sani. È risaputo che il cibo viene considerato un confortevole "abbraccio" in generale, un piacevole conforto, un'autogrificazione, ma in particolare diventa quasi indispensabile per controbilanciare un dolore improvviso, una delusione profonda, una perdita affettiva, una depressione o altro, che ci può colpire all'improvviso, per cause che spesso non conosciamo. E lo smettere di fumare. Per bilanciare una rinuncia penosa. Anche l'insonnia può provocarla, con frequenti visite al frigorifero!

Allora possiamo essere colpiti da una fame nervosa, quasi patologica, che può essere calmata o spenta con spuntini adeguati.

Consigli: 1 frutto, o 1 vasetto di yogurt con un frutto, oppure dei mirtilli secchi con 1 o 2 mandorle, vanno bene anche 30 grammi di formaggio fresco, una manciata di arachidi, o del cioccolato fondente che dà anche sazietà.



38) LA DIETA IN VERSI DI LEONARDO DA VINCI

Se voi star sano, osser[v]a questa norma:
non mangiar senza voglia e cena leve,
mastica bene e quel che in te riceve
sia ben cotto e di semplice forma.

Chi medicina piglia, mal s'informa.
Guarti dall'ira e foggi l'aria grieve;
su diritto sta, quando da mensa leve;
di mezzogiorno fa che tu non do[r]ma.

El vin sia temperato, poco e spesso,
non for di pasto né a stommaco voto.
Non aspettar né indugiar il cesso.
Se fai esercizio, sia di picciol moto.

Col ventre resuppino e col capo depresso
non star, e sta coperto ben di notte.
El capo ti posa e tien la mente lieta.
Fuggi lussuria e attienti alla dieta.

Anno 1515-1516 - Codice Atlantico f. 213 verso
Commento contenuto nello schizzo della Villa
Belvedere per Papa Innocenzo VIII°.
Milano. Biblioteca Ambrosiana.

Riscoperta nel 2011 e valorizzata da Marco Biffani.

**DEPOSITATO ALLA SIAE
PROPRIETÀ RISERVATA**

MAIN SPONSOR

CON IL GENTILE PATROCINIO (in ordine alfabetico) DI:

ASSOCIAZIONE DECIMO SOLIDALE

ASSOCIAZIONE GRUPPO BIOLOGI

ASSOCIAZIONE ITALIANA BIOLOGI

ASI (ASSOCIAZIONI SPORTIVE E SOCIALI ITALIANE)

ISTITUTO DI ALTI STUDI SSML CARLO BO

CONI (COMITATO OLIMPICO NAZIONALE ITALIANO)

FEDERFARMA (FEDERAZIONE NAZIONALE UNITARIA DEI TITOLARI DI FARMACIA ITALIANI)

FISE (FEDERAZIONE ITALIANA SPORT EQUESTRI)

IIPH (ITALIAN INSTITUTE FOR PLANETARY HEALTH)

LIONS CLUB ROMA MARE

ISTITUTO DI RICERCHE FARMACOLOGICHE MARIO NEGRI IRCCS

SIFO (SOCIETÀ ITALIANA DI FARMACIA OSPEDALIERA E
DEI SERVIZI FARMACEUTICI DELLE AZIENDE SANITARIE)

SIMI (SOCIETÀ ITALIANA DI MEDICINA INTERNA)

SINUT (SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRACEUTICA)

SISDCA (SOCIETÀ ITALIANA PER LO STUDIO DEI DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE)

TESSA GELISIO



QUESTA OPERA È PARTE INTEGRANTE
DEL PROGETTO NUTRISCUOLA



Dr. Alfredo Iannello
Biologo

Scienze della alimentazione e nutrizione umana
P. IVA 09898680583