

Curarsi con l'alimentazione

di Francesco Galgani - 13 aprile 2002

Gli alimenti sono le pietre costitutive del nostro essere in senso materiale, fisico e anche spirituale. L'alimentazione rappresenta il legame tra l'uomo e la terra.

M. Tiedemann



Curarsi con l'alimentazione

a cura di Francesco Galgani

Introduzione

*(malattie degenerative e alimentazione,
benefici di un'alimentazione sana)*



Salute fisica e mentale

(stili di vita, attività motorie, filosofie alimentari)



Mille diete... tanti errori

(obesità, peso forma, diete dimagranti)



Linee guida

(principi nutritivi, costruire una dieta, cibi sani e non)

La presente pubblicazione ha carattere esclusivamente divulgativo e non intende sostituirsi al parere medico. Le informazioni ivi contenute non tengono conto di eventuali patologie né di particolari fabbisogni dietetici.

INTRODUZIONE

Le generazioni giovani, nate e cresciute nell'abbondanza e nell'era del rapido sviluppo tecnologico ed economico, stanno perdendo il reale contatto con l'atto e il gusto di nutrirsi. L'incessante campagna pubblicitaria di farmaci che promettono di dimagrire quasi miracolosamente, le continue proposte di diete dell'ultimo minuto, il proliferare di fast-food, l'invasione di cibi esotici, nonché la dilagante abitudine di consumare il cibo in grande fretta e con indifferenza, sono un insieme di fattori che stanno creando una grande confusione in campo dietetico.

Da molti anni si sta assistendo, in tutti i paesi industrializzati, a un significativo cambiamento della diffusione delle malattie: diminuisce la mortalità causata dalle malattie infettive, mentre aumentano le malattie di tipo cronico-degenerativo (malattie cardio-vascolari, gastro-enteriche, renali, polmonari, tumorali). L'alimentazione scorretta, perché squilibrata, carente o eccessiva nei suoi principi nutritivi, rappresenta uno dei più importanti fattori di rischio, in termini percentuali, per le malattie croniche, degenerative e infettive. E' infatti ormai universalmente riconosciuta la correlazione tra salute e alimentazione, nonché la possibilità di prevenire le patologie degenerative attraverso un'alimentazione equilibrata; questa costituisce inoltre un valido aiuto per raggiungere e stabilizzare il peso forma, per aumentare le difese immunitarie e mantenersi più giovani.

SALUTE FISICA E MENTALE

La scelta migliore per tenersi in salute è quella di impegnarsi a mantenere uno stile di vita attivo. Essere attivi non significa necessariamente dedicarsi a qualche sport impegnativo, né pretendere di diventare atleti perfetti dopo un lungo periodo di sedentarietà. Il nostro corpo è un patrimonio da spendere con oculatezza del corso della nostra vita; una moderata attività fisica quotidiana, senza eccessivi affaticamenti, rappresenta la base per custodire la nostra salute fisica e mentale. Al contrario, un'eccessiva sedentarietà (*tipica di chi, dopo aver lavorato per ore a sedere, sceglie di muoversi in auto o in ascensore*) predispone l'organismo all'obesità, a malattie cardio-vascolari e a tumori. I vantaggi dell'attività fisica si riflettono anche sull'umore: sentirsi in armonia con il proprio corpo porta ad una maggiore fiducia in se stessi e mantiene la mente più efficiente. La consapevolezza di questi benefici dovrebbe darci quella spinta psicologica necessaria per correggere le proprie abitudini.

Una buona attività motoria deve essere accompagnata anche da un'alimentazione corretta. Gli alimenti sono le pietre costitutive del nostro essere in senso materiale, fisico e anche spirituale: in questo senso, il cibo assume anche un valore che va al di là dei soli principi nutritivi. In tutti i tempi sono esistite scuole filosofiche e religiose che rispettavano scrupolosamente precisi canoni dietetici. Alla base di ogni concezione filosofica del cibo vi è l'idea dell'unità della natura e della sua armonia: l'uomo, che nella natura è evidentemente inserito, con ogni sua azione può andare a favore o contro l'armonia che regna nella vita e che in lui stesso si riflette. Questo concetto vale anche per l'alimentazione, ragion per cui certi cibi vanno scelti, certi altri scartati. Non è necessario addentrarsi nelle filosofie orientali per capire l'importanza della sobrietà nell'alimentazione: i religiosi, gli uomini di pensiero, di studio, i grandi conquistatori sono stati sempre molto frugali. Ogni insegnamento, ogni filosofia vanno comunque interpretati più nello spirito che nella lettera: ciò che conta non è l'applicazione metodica di certi regimi alimentari come quello dell'Induismo, dell'Islam o dell'Ebraismo (*che comunque hanno la loro ragione di essere*), bensì la consapevolezza che solo restando nella pienezza del suo discernimento l'uomo si rivela libero. Tutto quello che la natura offre è a nostra disposizione, ma per la salute del corpo e della mente è importante nutrirsi con equilibrio e moderazione.

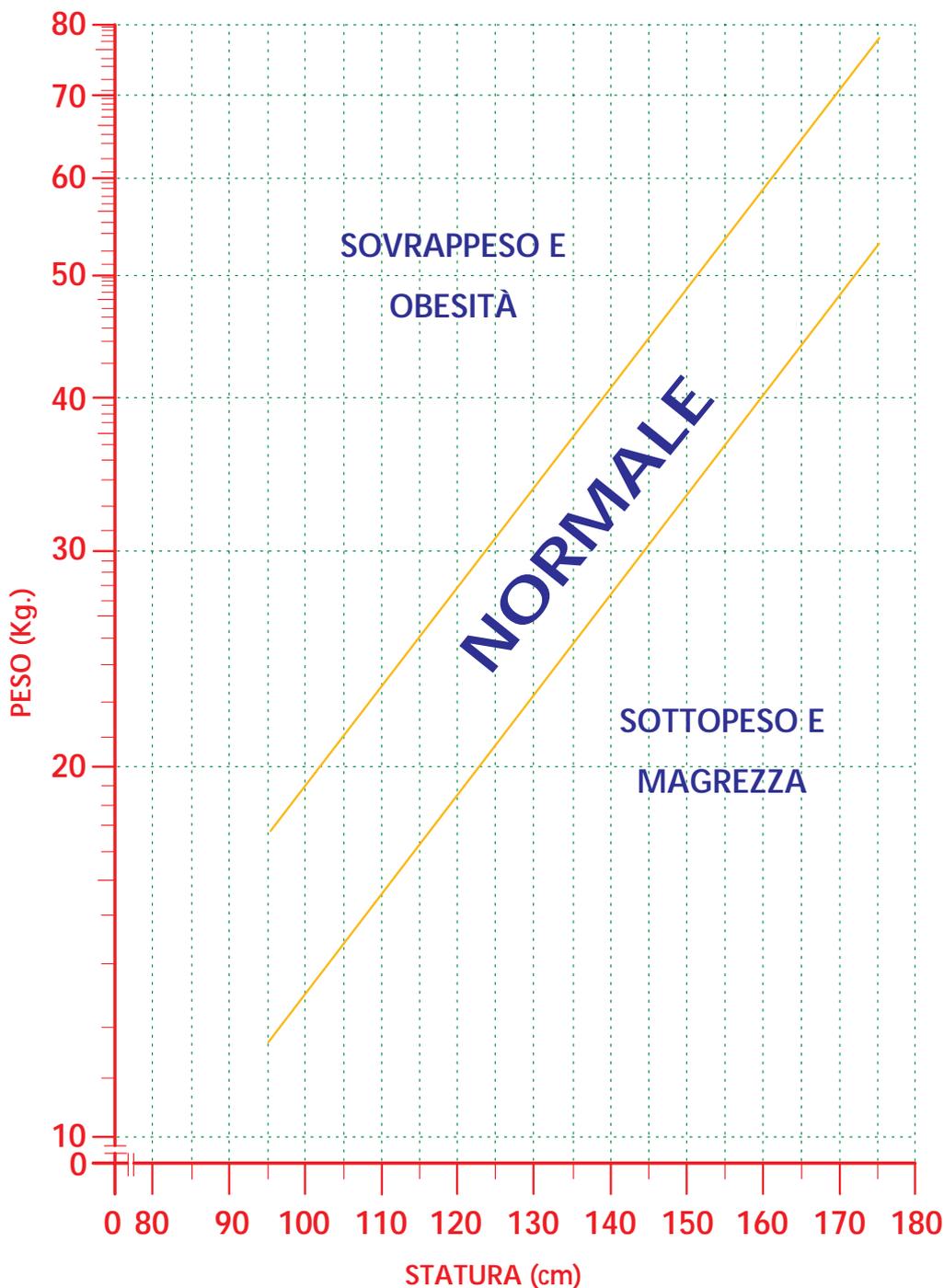
MILLE DIETE... TANTI ERRORI

Il peso corporeo rappresenta l'espressione tangibile del bilancio energetico tra entrate ed uscite caloriche. L'energia viene introdotta con i cibi e utilizzata dal corpo sia durante il riposo (*metabolismo basale*) sia durante l'attività fisica. Se si introduce più energia di quanta se ne consuma, l'eccesso si accumula nel corpo sotto forma di grasso, determinando un aumento di peso oltre la norma, sia nell'adulto che nel bambino. Se invece si introduce meno energia di quanta se ne consuma, il corpo utilizza le sue riserve di grasso per far fronte alle richieste energetiche. Quantità eccessive di grasso corporeo costituiscono un rischio per la salute, soprattutto per l'insorgenza di alcune malattie (*vedi introduzione*). Problema inverso all'obesità, ma altrettanto grave, è quello della magrezza: un numero crescente di giovani è incitato dai moderni modelli estetici a ridurre il peso a valori così bassi da non essere più compatibili con un buono stato di salute. Quando le riserve di grasso sono eccessivamente ridotte e non si introduce sufficiente energia con il cibo, il corpo, per far fronte alle richieste energetiche, è obbligato a intaccare i propri muscoli ed organi interni; vengono così alterate molte funzioni metaboliche ed endocrine e diminuiscono la resistenza alle malattie infettive e la robustezza delle ossa. Le facoltà mentali ne soffrono, l'umore e la capacità di relazione sono compromessi e, nei casi più gravi, può sopravvenire la morte.

L'obesità e la magrezza, salvo rari casi, non sono quindi delle patologie, bensì i sintomi di uno squilibrio fisico e psicologico. Stabilizzare il proprio peso forma non è un obiettivo da raggiungere in poche settimane, ma un risultato da conseguire dopo aver seguito per mesi (*od anni, a seconda della gravità del problema*) una dieta sana ed equilibrata. E' sufficiente curiosare fra le riviste dedicate alle donne per trovare molte diete per dimagrire in tempi brevi; queste, però, sono tutte accomunate dal difetto di essere stressanti per l'organismo (*che si dovrà adeguare improvvisamente ad un nuovo regime alimentare*) e, soprattutto, di offrire risultati poco duraturi. Dopo aver seguito una di queste diete, infatti, sarà sufficiente tornare alle consuete abitudini alimentari per vedere vanificati tutti i precedenti sforzi. Considerato ciò, è quindi evidente che la dieta migliore sarà quella che, in modo molto graduale, servirà a correggere le proprie abitudini.

Nelle pagine seguenti sono riportate le tabelle per il controllo del proprio peso (*pubblicate dall'Istituto Nazionale della Nutrizione nel 1997*).

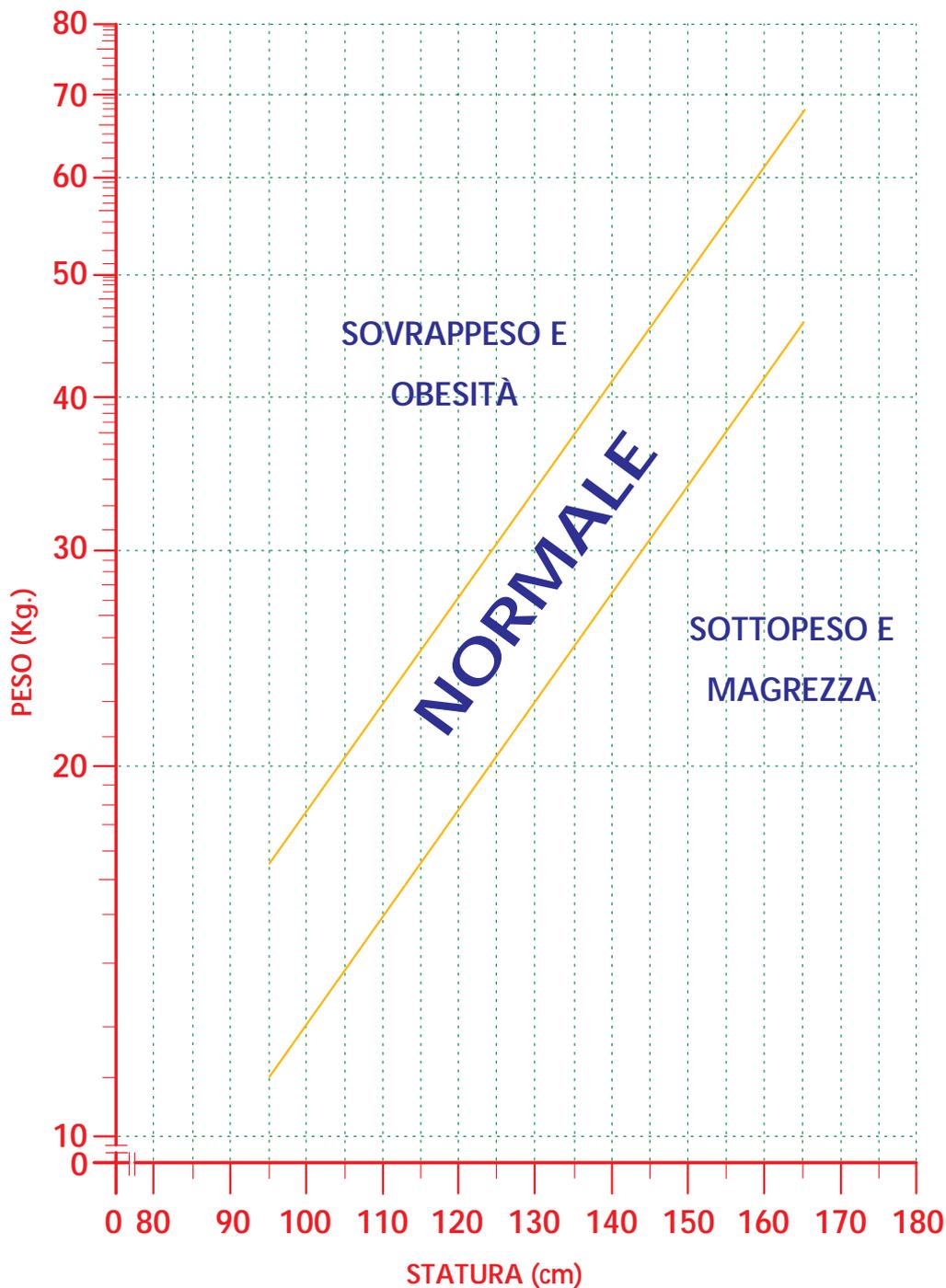
Fig.1A - Schema per la valutazione del peso
per la popolazione da 0 a 18 anni
MASCHI



COME SI USA

Tracciare nel punto corrispondente alla statura del soggetto una linea diretta verso l'alto perpendicolare all'asse della statura e, nel punto corrispondente al peso del soggetto, una linea diretta verso destra perpendicolare all'asse del peso. Se il punto di incontro delle due linee da voi disegnate si trova nell'area compresa fra le due linee oblique del grafico, il peso sarà normale; se si trova nella regione superiore, il peso sarà in eccesso, tanto più quanto più è distante dalle linee oblique; se infine il punto d'incontro si trova nella regione inferiore, il peso sarà insufficiente.

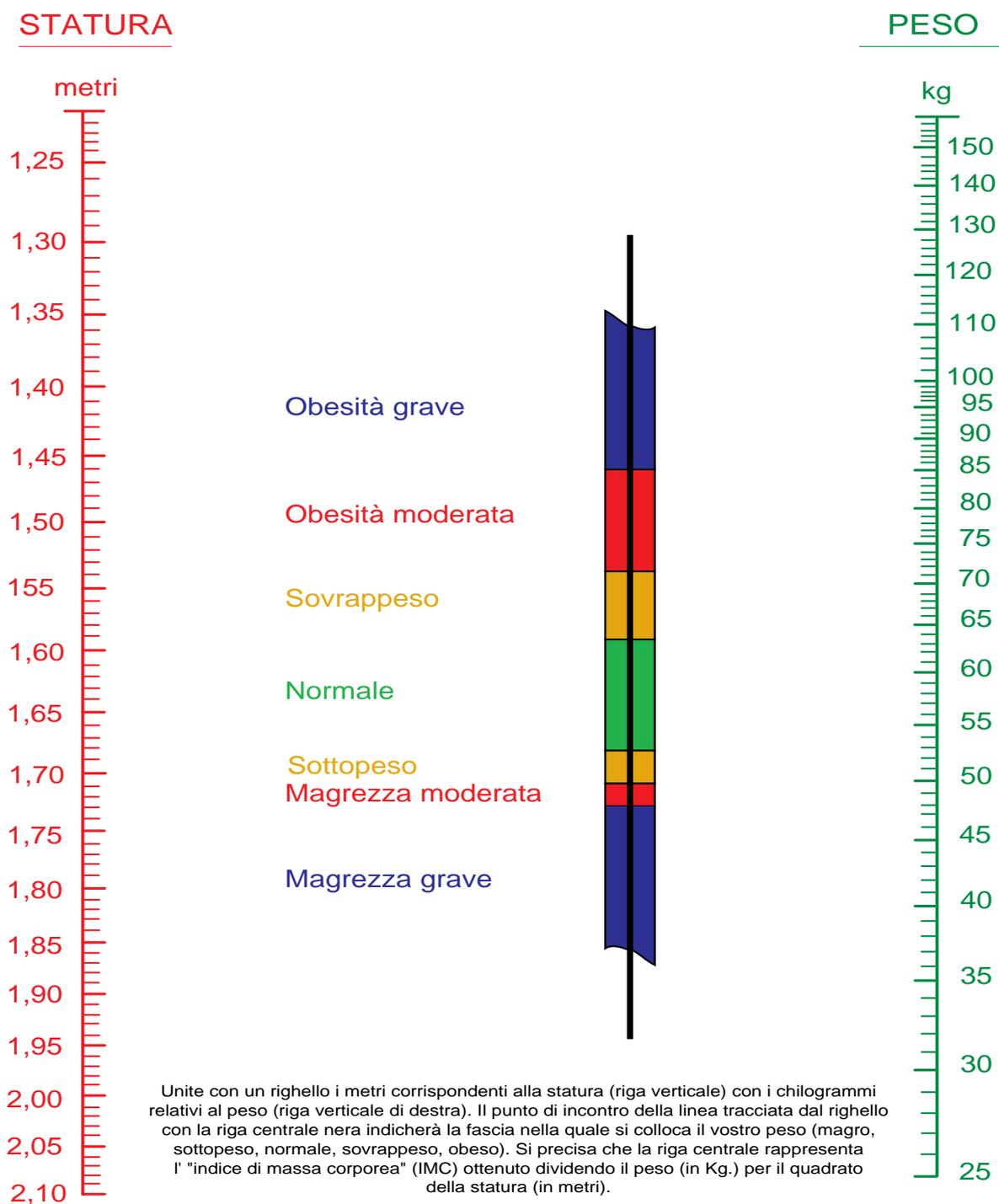
Fig.1B - Schema per la valutazione del peso
per la popolazione da 0 a 18 anni
FEMMINE



COME SI USA

Tracciare nel punto corrispondente alla statura del soggetto una linea diretta verso l'alto perpendicolare all'asse della statura e, nel punto corrispondente al peso del soggetto, una linea diretta verso destra perpendicolare all'asse del peso. Se il punto di incontro delle due linee da voi disegnate si trova nell'area compresa fra le due linee oblique del grafico, il peso sarà normale; se si trova nella regione superiore, il peso sarà in eccesso, tanto più quanto più è distante dalle linee oblique; se infine il punto d'incontro si trova nella regione inferiore, il peso sarà insufficiente.

Fig. 2 - Schema per la valutazione del proprio peso per adulti



LINEE GUIDA

Indicazioni generali

Costruire una dieta significa scegliere quali alimenti assumere durante la giornata, in quale quantità e durante quale pasto. Per quanto riguarda le quantità, benché la scelta sia individuale e basata sulle proprie necessità, è importante tenere presente che l'aumento o la diminuzione della dose di un cibo, così come la scelta di variare la distribuzione dell'apporto energetico durante la giornata (*magari privilegiando la colazione agli altri pasti*), dovranno avvenire in modo molto graduale, in modo da permettere all'organismo di adattarsi senza traumi. Al contrario, un cambiamento brusco nell'alimentazione avrà senz'altro un impatto psicologico negativo molto demotivante.

La distribuzione dell'apporto energetico giornaliero

Alla base di una dieta ben bilanciata c'è una corretta distribuzione delle calorie; da notare l'importanza della prima colazione e la presenza di cinque pasti:

- 20% prima colazione;
- 5% spuntino;
- 25-30% pranzo;
- 5% spuntino;
- 40-45% cena.

I sei gruppi di alimenti

Ogni sostanza alimentare possiede una qualità nutritiva predominante; ciò consente di suddividere gli alimenti in gruppi secondo il seguente schema:

	Gruppo di alimenti	Principi nutritivi dominanti
1	carne, pesce, uova, legumi	<i>proteine</i>
2	latte e derivati (yogurt, formaggi, ecc.)	<i>calcio, proteine, grassi nei derivati</i>
3	grassi da condimento	<i>grassi</i>
4	cereali, patate, zuccheri e pasticceria	<i>carboidrati</i>
5	verdura e frutta	<i>fibre</i>
6	bevande varie	—

(le vitamine e i minerali si trovano in tutti gli alimenti anche se in forme e quantità diverse)

I principi nutritivi:

Per programmare una dieta corretta, è utile sapere quali sono le sostanze nutritive necessarie all'organismo:

- Proteine

Sono necessarie per la crescita, per la formazione e per la ricostruzione dei tessuti corporei; forniscono inoltre calore ed energia.

- Carboidrati

Forniscono il calore e l'energia necessari per la contrazione muscolare.

- Grassi e oli

Costituiscono parte fondamentale della struttura cellulare, forniscono una energia concentrata e alcune vitamine.

- Minerali

Servono per la formazione della struttura corporea e per l'esercizio delle normali funzioni dell'organismo; tutti gli alimenti ne contengono.

- Vitamine

Sono sostanze delle quali il nostro organismo ha bisogno in piccole quantità per mantenersi in buona salute. Se la dieta è varia ed equilibrata, apporterà anche sufficienti vitamine al nostro organismo.

- Acqua

E' una componente essenziale di tutte le cellule ed è presente in tutti gli alimenti.

- Fibre

Costituiscono la parte del cibo che non viene digerita e percorrono tutto l'intestino senza essere modificate; prevengono molte malattie.

La prima colazione

La prima colazione è spesso un pasto inesistente, perché la mattina si va di fretta e il tempo è sempre troppo scarso. In realtà si tratta di un pasto molto importante, se si tiene conto del fatto che l'organismo è privo di alimenti da dieci-dodici ore. Una prima colazione ben equilibrata dovrebbe comprendere: un quarto di litro di latte o alimenti equivalenti per valore nutritivo, una o due fette di pane, meglio se tostato (*si può sostituire con altri cereali*), con burro e marmellata o miele o succo di frutta. Secondo le combinazioni alimentari del resto della

giornata, si potrà o meno aggiungere un complemento a tenore proteico (*uova, formaggio, prosciutto*). Altre colazioni-tipo possono comprendere:

- caffè, pane, burro, formaggio, una pera;
- yogurt, pane, miele, una mela;
- tè al latte, fette biscottate con miele e burro;
- un cocktail (*succo di carote e di sedani con aggiunta di un limone o di un'arancia spremuti*), pane, burro;
- latte e cacao con pane tostato e miele, una mela;
- cereali con latte, marmellata, spremuta d'arancia;
- latte, pane, burro, marmellata, una pera o una mela;

I pasti e le combinazioni alimentari

Nell'arco della giornata è importante assumere almeno un alimento di ciascun gruppo alimentare; a ciò bisogna aggiungere che, per favorire la digestione, sarà utile abituarsi a pranzo e a cena ad un piatto unico, nel quale non mancherà un po' di verdura (*frutta e verdura contengono fibre che favoriscono l'azione intestinale*); la frutta, che si associa male con gli altri cibi, andrà mangiata lontano dai pasti; infine, per fornire all'organismo il giusto apporto idrico, bisognerà bere molta acqua, ma a stomaco leggero, altrimenti si rischia di diluire troppo i succhi gastrici rallentandone l'azione (*altre bevande andranno assunte con moderazione*). Per evitare problemi a livello digestivo è essenziale mescolare il meno possibile i cibi tra loro, onde evitare l'impiego contemporaneo di enzimi di segno opposto, acido ed alcalino. Ad esempio, accostare la carne alla pasta provoca uno squilibrio nelle secrezioni gastriche, con una conseguente digestione incompleta nello stomaco e una fermentazione degli amidi nell'intestino. Sarebbe bene iniziare il pasto con della verdura fresca per predisporre lo stomaco alla digestione, per poi proseguire con un monopiatto di verdure con carboidrati o proteine. Naturalmente queste sono indicazioni di massima: ognuno dovrà imparare ad ascoltare il proprio corpo per capirne eventuali necessità che esulano dalle indicazioni di una dieta standard.

Che cosa preferire?

Dal punto di vista biologico, l'uomo è un animale onnivoro, dunque la sua dieta, oltre ad essere equilibrata, dovrà essere anche il più possibile varia. La rotazione degli alimenti si basa su un importante principio: proponendo al nostro or-

ganismo sempre gli stessi cibi, con il tempo potremo sensibilizzarci verso gli stessi e diventare così dei soggetti intolleranti; una sufficiente variabilità ci assicura inoltre la presenza di tutti i principi nutritivi di cui il corpo ha bisogno.

La nostra alimentazione, oltre che varia, dovrà essere anche sana, ovvero dovremo sapere scegliere quali cibi preferire e quali altri scartare. Seguono alcune indicazioni di sicura utilità:

- Sostanze raffinate

Lo zucchero bianco è stato privato di tutti quei principi nutritivi necessari per la sua digestione: un consumo quotidiano predispone all'ipoglicemia e al diabete; è decisamente più salutare lo zucchero di canna, poiché non ha subito la raffinazione. In generale sono preferibili gli alimenti integrali (ricchi di sostanze nutritive e di fibre) a quelli raffinati, nonché i prodotti senza zucchero aggiunto.

- Fritture e soffriti

Sono sempre sconsigliabili perché arricchiscono gli alimenti di sostanze cancerogene, di grassi e sono perlopiù indigesti.

- Carni

Preferire le carni bianche a quelle rosse: sono più magre, si digeriscono meglio e hanno le stesse quantità di ferro; comunque, considerando che oggi giorno le bestie d'allevamento vengono nutrite in modo poco sano, sono assolutamente da evitare le frattaglie. Una buona dieta dovrebbe prevedere più pesce che carne.

- Salumi

Il prosciutto crudo è il più salutare di tutti; gli altri sono ricchi di ingredienti e conservanti poco buoni per il nostro organismo.

- Pesci

Preferire il pesce fresco e consumare molluschi e crostacei (ricchi di colesterolo) con moderazione.

- Uova

Evitare le uova fritte.

- **Latte e derivati**
Preferire il latte parzialmente scremato, gli yogurt magri e il formaggio fresco.
- **Cereali e patate**
Il pane, la pasta e il riso raffinati sono stati privati delle fibre e di molte sostanze nutritive: sono quindi consigliabili quelli integrali; le patate sostituiscono il riso e la pasta.
- **Grassi da condimento**
Evitare burro, lardo e strutto e preferire l'olio extravergine d'oliva (possibilmente estratto a freddo).
- **Ortaggi e frutta**
Non dovrebbero mai mancare: l'importante è variare.
- **Bevande**
L'apporto liquido deve essere abbondante (in genere due litri al giorno) sotto forma di acqua, minestre, frutta e succhi di frutta (utili per evitare carenze vitaminiche). L'acqua andrebbe bevuta lontano dai pasti e la dose ideale di vino a tavola non supera un quarto di litro per pasto (quello rosso sarebbe anche antitrombotico). A seconda della propria sudorazione può essere necessaria una quantità maggiore d'acqua. E' preferibile evitare le bevande gassate che, oltre a riempire lo stomaco di anidride carbonica, sovente sono ricche di zuccheri.

Le informazioni contenute in questo pdf non sono aggiornate e non corrispondono ai risultati delle attuali ricerche scientifiche, né alle indicazioni del Ministero della Salute.
E' consigliata la lettura di questo documento più recente, del 13 agosto 2016:
"La seconda causa di morte è la fame, la prima l'appetito - La posizione ufficiale del Ministero della Salute"

BIBLIOGRAFIA:

ABC Fitness.com – *Benefici di uno stile di vita attivo*

<http://www.abc-fitness.com/fitne/fon-benef.htm>

A Dieta.it – *I gruppi alimentari*

<http://www.adieta.it/gruppi.html>

Angeletti Sergio – *Le fibre e la loro importanza, cosa mangiare e cosa evitare*

<http://www.pizza.it/angeletti/fibre.htm>

Bartoletti Carlo Alberto, Bortolini Giuliano – *Alimentazione come e perché* – Euroclub, 1980

Dieta in forma.it – *Dedicato alle ragazze adolescenti: il giusto rapporto col cibo*

<http://www.dietainforma.it/rubriche/adolescenza.htm>

Grande Enciclopedia Pratica della Cucina – Arnoldo Mondadori Editore, 1981

Istituto Nazionale della Nutrizione – *Linee guida per una sana alimentazione italiana (rev. 1997)*

<http://inn.ingrm.it/>

Proietti Luciano – *Alimentazione nell'età evolutiva*

http://www.vegetariani.it/vegetarismo/alimentazione_eta_evolutiva.htm

Tiedemann Meike – *Alimentazione equilibrata per la salute* – Edizioni GB, 1994

Zelli Anna – *Le combinazioni alimentari*

<http://www.erboristeriaedaltro.com/ALIMENTAZIONE%20combinazioni%20e%20digestione.html>