

Nutri bene il tuo corpo oggi
per non curare la tua malattia in futuro

Giuseppina De Lorenzo

**NUTRI BENE IL TUO CORPO OGGI
PER NON CURARE
LA TUA MALATTIA IN FUTURO**

Saggio

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2018
Giuseppina De Lorenzo
Tutti i diritti riservati

*“Grazie a Dio
che mi ha dato
sempre
la forza di andare avanti.”*

Prefazione

Non tutti ci nutriamo correttamente. Non tutti conosciamo bene il nostro corpo. Di nutrizione si parla tanto, anche troppo, in modo spesso discordante a seconda di chi interpellato. Ecco alcuni concetti chiave, che riteniamo siano un importante punto di partenza per imparare a mangiare bene.

Non abbiamo bisogno di fare spuntini ogni 2-3 ore

Nei primi mesi di vita il bambino necessita di 6-8 pasti al giorno per far fronte al notevole impegno energetico rappresentato dal suo rapido accrescimento. Anche i giovani, naturalmente portati a muoversi più degli adulti, hanno bisogno di merende per sostenere il loro elevato dispendio energetico. Ad accrescimento completato, però, dovremmo tentare di costruire dei pasti equilibrati in termini di apporto di carboidrati, proteine e grassi che ci consentano di sentirci sazi e in equilibrio glicemico per diverse ore, in modo da non tenere sempre impegnate le funzioni digestive e consentendo al corpo di virare dalla “modalità” digestione a quella “manutenzione”. Gli studi non supportano il concetto, diffuso per molti anni, che per bruciare di più e perdere peso è importante distribuire le calorie in 5-6 pasti al giorno.

Le informazioni divulgate attraverso i media non sono sempre attendibili

I giornalisti sono bravi a divulgare notizie ma talvolta anche a costruire miti infondati. Nel mondo esistono poche agenzie di stampa internazionali a cui la maggior parte degli operatori del settore fa riferimento. Una notizia “ben piazzata” fa rapidamente il giro del mondo, anche se magari la sua attendibilità è tutta da dimostrare. È quanto è successo, ad esempio, con i grassi e oli vegetali, spacciati come fonte di salute e per questo venduti per decenni in forma, ad esempio, di margarine, salvo poi scoprire che erano deleterie per la salute. Anche lo zucchero, introdotto sottilmente nella maggior parte dei nostri alimenti con l’azzeccatissimo slogan “lo zucchero è vita”, è stato sdoganato come fonte di salute e ora si fa fatica ad accettare, nonostante migliaia di studi lo dimostrino, che sia una delle principali cause di diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, tumori e Alzheimer.

Il fruttosio è lo zucchero peggiore

Pubblicizzato per anni come il “buon zucchero della frutta”, il fruttosio produce gli stessi danni dello zucchero raffinato, solo più rapidamente e a dosaggi inferiori. Ricordiamo che il comune zucchero da tavola, o saccarosio, è composto da una molecola di glucosio e una di fruttosio legate insieme. Delle due, la più pericolosa è il fruttosio, in grado di attaccarsi più rapidamente del glucosio alle proteine, “glicandole”. Questo meccanismo porta non solo alla perdita della funzione della proteina glicata, ma induce stress ossidativo e infiammazione, i due meccanismi alla base dell’invecchiamento. La forma peggiore di fruttosio è quella liquida, come nei succhi di frutta, e quella dello sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, dove il fruttosio è presente in forma libera. Il fruttosio assunto senza i naturali antidoti contenuti nella

frutta (la fibra che ne rallenta l'assorbimento e gli antiossidanti e vitamine che tamponano lo stress ossidativo generato nelle cellule epatiche quando lo metabolizzano in eccesso) è la principale causa di steatosi epatica e insulino-resistenza, condizioni favorevoli alle principali malattie cronico-degenerative (diabete, obesità, tumori, malattie cardiovascolari e neurodegenerative) che affliggono i paesi industrializzati. E pensare che è stato raccomandato per decenni ai diabetici in sostituzione dello zucchero! Per inciso, il succo d'agave, venduto nei negozi biologici come dolcificante salutare, è composto al 70-90% da fruttosio.

“I cibi a basso contenuto di grassi non sono una scelta salutare”

Un'altra campagna mediatica che ha favorito le grandi aziende alimentari a scapito dei cittadini è stata quella che ha divulgato l'utilizzo dei cibi a basso contenuto in grassi per dimagrire. Il risultato: siamo tutti più grassi. Diverse ricerche hanno dimostrato che mangiare alimenti a basso contenuto in grassi non solo non fa perdere peso, ma nemmeno giova alla salute cardiovascolare. Il ridotto contenuto in grassi, infatti, rende i cibi meno appetibili; ecco dunque che l'industria aggiunge zuccheri e additivi vari trasformando un alimento in origine sano, come ad esempio uno yogurt intero bianco, in un alimento ad elevato potere glicante e infiammante come lo yogurt alla frutta, che fra l'altro spesso non ci toglie nemmeno la fame (questa è prerogativa dei grassi), inducendoci perciò a continuare a mangiare.

“Le uova sono fra i migliori alimenti (e più economici) che abbiamo a disposizione”

Demonizzate per anni a causa dell'elevato apporto di colesterolo, sono state finalmente riabilitate da quando le

nuove linee guida dietetiche emesse dal Dipartimento dell'Agricoltura e della Salute e il Dipartimento dei Servizi Umani Americani hanno affermato che non dobbiamo preoccuparci di consumare troppo colesterolo proveniente dai cibi. Tolte le infondate preoccupazioni circa la pericolosità del colesterolo proveniente dai cibi (che differisce da quello prodotto dal fegato), alle uova restano tutte le virtù: fonte di proteine del più elevato valore biologico (ovvero più facilmente utilizzate dal corpo umano), colina (un nutriente importantissimo per lo sviluppo di regioni del cervello coinvolte nell'apprendimento e nella memoria), vitamina B12 e altre vitamine del gruppo B, luteina e zeaxantina-carotenoidi molto facilmente assorbibili, preziosi per la salute di occhi e pelle, calcio, potassio e zinco. Sono anche incredibilmente ipocaloriche (un uovo apporta solo 70 calorie), oltre che economiche. Preferiamo sempre quelle fresche (controlliamo la data di scadenza riportata in etichetta, che si riferisce a 28 giorni dopo la deposizione), provenienti da galline allevate all'aperto e nutrite con mangimi biologici.

Nutrire bene i nostri batteri intestinali è fondamentale

I batteri che abitano nel nostro organismo ci superano numericamente di 10 volte. Nell'insieme il loro DNA è 100 volte più rappresentato del nostro. Non è difficile intuire, dunque, come il tipo di specie batteriche che risiedono nel nostro intestino (l'organo in cui vive la maggior parte dei batteri) sia rilevante per la salute. Una sana flora batterica intestinale ci protegge da sovrappeso e obesità, malattie cardiovascolari, epatiche, neurodegenerative, autoimmuni e diabete. Esattamente come noi, anche questi batteri per proliferare hanno bisogno di buon cibo, ovvero fibra solubile, quella presente in frutta, verdura, legumi e cereali integrali, perduta con il processo di raffinazione delle farine. Sostituire i carboidrati raffinati come pasta, pane

bianco, riso brillato, fette biscottate, cracker e biscotti con cereali integrali come farro, orzo, riso integrale, quinoa e pane da farine integrali è un passo semplice e fondamentale per mantenere noi e i nostri piccoli amici in salute.

La salute è molto di più del nostro peso corporeo

Ci preoccupiamo troppo del peso corporeo. La salute va ben al di là dei chili. Molte persone obese sono metabolicamente in salute e molte persone normopeso hanno le stesse problematiche metaboliche degli obesi. Focalizzarci solo sul peso corporeo è limitativo e può essere controproducente. La salute si può recuperare anche senza perdere i chili di troppo. Importante è ridurre al minimo il grasso addominale o viscerale, quello più associato a problemi di salute. A livello laboratoristico è fondamentale assicurarsi che i valori di insulina siano bassi (basta effettuare il dosaggio di questo ormone: dovrebbe essere sotto 6 mUI/L) e che l'infiammazione sia il più vicino possibile a 0. Questi obiettivi si raggiungono con una buona educazione alimentare che non necessariamente richiede lo stare "a stecchetto".

Le calorie sono sì importanti, ma non dobbiamo necessariamente contarle

Un eccesso di energia proveniente dal cibo, non opportunamente smaltito, risulta nell'accumulo di peso in forma di grasso. Il cibo però non apporta solo calorie, ma anche segnali. Gli zuccheri e le farine raffinate, ad esempio, inducendo un rapido aumento della glicemia, aumentano lo stress ossidativo e l'infiammazione, importanti fattori favorevoli malattie e sovrappeso. Il picco di iperglicemia, inoltre, induce in molti un'ipoglicemia reattiva da sovra-produzione di insulina, percepita

dall'individuo come fame con conseguente impulso a mangiare. Aumentare il consumo di carboidrati a basso indice glicemico e assicurare un adeguato apporto di proteine e buoni grassi non modificati a livello industriale aumenta il senso di sazietà, inducendoci a mangiare di meno e favorendo la perdita di peso senza bisogno di conteggiare le calorie introdotte.