

LA DIETA PER LA VITA - Debora Rasio

Introduzione

C'è un rapporto diretto tra stile di vita e malattie varie

- all'origine di problemi fisici ci possono essere carenze di micronutrienti provenienti esclusivamente dal cibo
- la mancanza cronica di vitamine e minerali può indebolire il corpo e portare malattie
- dati USA e Europa p. 9
- cibo sano contribuisce al buon funzionamento di organi e sistema immunitario
- cibo non sano danneggia le cellule
- il sapere tradizionale può essere la soluzione
- nel 1800/1900 rivoluzione industriale e progresso hanno cambiato il mondo occidentale
- producendo in massa cibi raffinati e impoveriti dei nutrienti
- si è allungata l'aspettativa di vita ma sono aumentate le malattie
- meno infezioni MA più malattie cardiovascolari e tumori

CAP 1 La dieta migliore

ma non ha a che fare con le mode passeggere o con calcoli ossessivi di calorie

la dieta perfetta esiste

- è fatta da
 - conoscenza ereditata da anni nelle tradizioni
 - dieta principalmente vegetale
 - uomini primitivi
 - l'omo habilis arriva a cacciare e ad usare il fuoco
 - così riesce a introdurre più proteine e grassi
 - 11.000 anni fa l'uomo inizia a coltivare
 - introduce legumi e cereali
 - 1850 rivoluzione industriale
 - farine raffinate, zuccheri, oli vegetali
 - riduce vitamine, minerali, antiossidanti e fibre
 - perché i cibi vengono processati velocemente e meccanicamente
 - sviluppo tecnico-scientifico eccellente + facilità nel produrre cibo per tutti
 - ma aumento di malattie croniche, disturbi mentali e del neurosviluppo
 - conoscenza teorica recente di ricercatori indipendenti
- è quella che fornisce tutte le vitamine, minerali, oligoelementi e antiossidanti necessari alle nostre cellule.

dott. Weston Price (1870-1948) dentista

- si sposta in tutto il mondo
 - scopre che le popolazioni sane sono quelle più distanti dalla civiltà moderna
 - le diete tradizionali contengono almeno 10 volte più vitamine liposolubili, 4 volte più vit idiosolubili e 10 volte più minerali della dieta industrializzata
 - ogni popolazione impara a sfruttare le risorse alimentari e il clima in cui vive
 - non esiste una dieta universale
 - l'importante è che fornisca le vitamine e i minerali che servono al corpo per rigenerarsi e funzionare
- cura i suoi pazienti con diete ricche di vitamine, minerali e acidi grassi essenziali
- accompaniati a più malattie
- problemi dovuti ai cibi raffinati consumati in città e la conseguente carenza di fattori nutrizionali fondamentali per le ossa e il sistema immunitario

Bruce Ames (1923-vivente) biochimico e genetista

- inizia ad analizzare campioni di sangue di diverse persone
- trova mutazioni del DNA analoghe a causa della carenza di acido folico
- carenza dovuta ad una dieta priva di frutta e verdura
- fa diversi studi sulle carenze di micronutrienti
- la sua tesi è che queste fanno funzionare gli enzimi
- ovvero delle proteine che realizzano tutte le reazioni chimiche alla base di ogni attività nel nostro corpo
- 'forze biologiche' p. 25
- carenze di micronutrienti = danni al DNA e alla salute psico-fisica

quali sono i micronutrienti

- minerali: calcio, fosforo, zolfo, potassio, sodio, cloro, magnesio
- vitamine: gruppo B, C, D, E, A, K
- oligoelementi: ferro, iodio, zinco, cromo, manganese, rame, selenio, vanadio ecc.

CAP 2 Vitamine, le scintille della vita

il cibo che oggi mangiamo non nutre come dovrebbe

- fagricoltura intensiva, i fertilizzanti chimici ecc. = la trasformazione industriale del cibo
- faranno perdere l'80% dei micronutrienti originari
- la carenza di vitamine e minerali si manifesta nel lungo termine
- fa crescere malattie croniche
- fame di micronutrienti p. 37
- si è portati a mangiare di più perché non si trovano i micronutrienti necessari nei cibi industrializzati
- fenomeno che colpisce 2 miliardi di persone nel mondo

il corpo umano le accumula negli organi e nei tessuti

- si trovano in alimenti ricchi di grassi e si assimilano meglio grazie a questi
- esempi: latticini, interiora di animali, olio, frutta secca oleosa, tuorlo d'uovo, pesce, carne di animali allevati al pascolo, avocado, cioccolato, olio extra di oliva
- si trovano nel fegato degli animali e delle persone

quali sono

A, D, E, K

A

- protege dalle infezioni
- preserva la pelle e le mucose = prima difesa dell'organismo
- operando assieme alla D
- riduce le allergie respiratorie
- bloccando il rilascio di istamina, che te innesca
- monitora e gestisce le funzioni di ogni cellula del corpo
- così che crescano correttamente e non diventino tumorali
- usata nella prevenzione e cure oncologiche
- rinforza la retina assieme ai carotenoidi
- per aumentare il segnale visivo
- segnali di carenza di vit. A
- migliora apprendimento e memoria
- sviluppa il cervello nella crescita
- regola il sonno e sincronizza i cicli biologici sonno-veglia
- la sua carenza provoca osteoporosi e perdita ossea
- regola la produzione di testosterone e spermatozoi
- è la vitamina della fertilità
- regola la produzione di progesterone (per la maturazione di ovociti) e serve all'inizio della gravidanza
- quando manca p. 50

D

- in realtà è un ormone
- fornita dal sole
- aiuta ad assorbire calcio e fosforo
- che rinforzano le ossa
- protege da infezioni e malattie autoimmuni, cardiovascolari e neurodegenerative e dai tumori
- per tutto l'arco della vita va assunta per mantenere il cervello allenato e in salute
- combatte l'infiammazione del sistema nervoso che è la prima causa della depressione
- solo gli UVB producono la D nel corpo
- hanno lunghezza d'onda inferiore rispetto agli USA quindi raggiungono la superficie terrestre tra le 11.00 e le 15.00
- bastano 15-20 minuti
- è presente anche in alcuni cibi ma in quantità basse rispetto al fabbisogno
- per assorbita serve il magnesio
- che si trova in verdure, cereali in chicco e legumi

K

- fondamentale per la coagulazione del sangue
- si trova nelle verdure verdi, nei legumi, nella frutta, nelle spezie e erbe aromatiche
- si assimila meglio con oli o grassi nei pasti
- fondamentale per la salute cardiovascolare e le ossa, crescita degli adolescenti, produzione di testosterone, per i reni e per i livelli di glucosio nel sangue
- trasporta il calcio nel sangue verso ossa e denti
- riduce il rischio di fratture e migliora la densità ossea
- non lo fa depositare lungo le arterie provocando arteriosclerosi
- blocca l'infiammazione del cervello e fa sopravvivere i neuroni
- come la D
- si trova negli alimenti fermentati (yogurt, formaggi), in carne e uova di animali allevati al pascolo, nel natto e nel miso
- solo allevati al pascolo perché convertono la K1 dei vegetali che mangiano in K2

E

- antiossidante che protegge i grassi dai danni provocati dai radicali liberi
- evita che si formino placche che causano l'aterosclerosi
- protegge il cuore e il cervello
- si trova in: oli spremuti a freddo, frutta secca oleosa, avocado, olive, cereali in chicco, verdure a foglia, carne e latticini
- ma cottura, congelamento e lavorazioni degli alimenti compromettono la presenza di E
- ha bisogno della C per le sue funzioni antiossidanti

CAP 4 Il cibo che nutre

minerali

- magnesio
 - = micronutrienti inorganici che con le vitamine fanno funzionare gli enzimi che
 - è il quarto più abbondante nel corpo
 - si trova in cereali integrali, legumi, frutta secca, cacao e vegetali a foglia
- calcio
 - si trova in latticini, legumi, verdure, frutta secca oleosa, uova e pesce
 - rischia di calcificare le pareti arteriose
 - miglior attraverso il cibo che integratore
- potassio
 - mantiene la pressione bassa, regola il battito cardiaco
 - si trova in quasi tutti gli alimenti
- sodio
 - cibi troppo salati
 - il problema non è l'eccesso, ma il mancato bilanciamento con il potassio
 - si trova spesso in eccesso nelle persone

oligoelementi

- cromo e manganese
 - contrastano il desiderio di zuccheri
- zinco
 - importante per ossa, caratteri sessuali e sistema immunitario
- selenio
 - aiuta a rimuovere i radicali liberi
- iodio
 - importante nello sviluppo del cervello e nel metabolismo energetico

gli integratori

- non sono efficaci quanto il cibo
- si può ricorrere a questi ogni tanto ma non si può pensare di sostituire certi cibi

cibi naturali e industrializzati

- servono per cambiare gusto, aroma, colore, conservabilità ecc.
- oltre 2500 sostanze chimiche di sintesi
- additivi
 - emulsionanti
 - distruggono il muco protettivo della barriera intestinale e alterano la flora batterica
 - fosfati inorganici
 - dannosi per le pareti dei vasi arteriosi
 - transglutaminasi microbica
 - migliora consistenza e durata
 - scatenano la reazione autoimmune tipica della celiachia
 - dolcificanti artificiali
 - squilibrano il tratto digestivo e modificano la flora batterica intestinale
 - conservanti comuni
 - portano a infiammazioni, malattie metaboliche e autoimmuni
 - propionato
 - altera il sistema ormonale
 - acrilammide
 - contaminanti di processo
 - estere degli acidi grassi
- contengono sostanze dannose per il corpo
- non contengono le sostanze di cui il corpo ha bisogno
- contaminanti di processo
 - sostanze chimiche dei macchinari, materiali di imballaggio, contenitori ecc.

farmaci

- da un lato assumi nelle giuste dosi risolvono i nostri problemi
- dall'altro spesso non risolvono i problemi e peggiorano la situazione
- perché non si risale all'origine della malattia
- il corpo umano le elimina con le urine quando sono in eccesso
- dobbiamo assumerle ogni giorno tramite il cibo
- se manca si può avere lo scorbuto = acido ascorbico
- se manca, lo stress ossidativo accelera i processi di invecchiamento e può portare ad un aumento delle malattie (infarto, diabete, tumori, Alzheimer, Parkinson)
- è l'antiossidante di sangue e tessuti, protegge proteine, grassi, carboidrati e DNA dai radicali liberi
- collabora alla formazione di collagene, carnitina, dopamina e noradrenalina
- è un antistaminico naturale
- rinforza le pareti arteriose e evita malattie cardiovascolari
- si trova in: frutta e verdura (alcuni tipi in particolare)
- la C è sensibile a luce, aria e temperatura
- lavorano tutti insieme
- gruppo costituito da: B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12 + 3 nutrienti (acido para-amino benzoico, inositolo, colina)
- sono idrosolubili, ma B6 si deposita nei muscoli per alcune settimane e B12 nel fegato per mesi o anni
- le migliori fonti sono carne (fegato) e cereali integrali
- se è carente cuore e cervello saranno i primi a risentire perché consumano molta energia
- contribuisce all'attivazione degli enzimi che producono energia dai carboidrati
- è un antiossidante naturale
- importante per la sintesi di amminoacidi, acidi grassi e glucosio, per la produzione di serotonina, dopamina e noradrenalina tra le altre cose
- aiuta il cervello nel suo funzionamento corretto
- = facido folico è una sua forma sintetica
- fa funzionare gli enzimi che riparano il DNA
- importante per la rapida divisione delle cellule
- con B9 e B6 è importante nella produzione di energia da grassi e carboidrati, nella sintesi del DNA e produce globuli rossi.
- evita la perdita di neuroni che causa atrofia cerebrale = perdita di memoria
- importante per la sintesi e il metabolismo della serotonina= neurotrasmettitore che regola l'umore
- diete veg ne sono prive
- si trova solo negli alimenti di origine animale
- sviluppa la memoria, l'apprendimento e l'intelligenza
- sostanza che sveglia il cervello
- con il gruppo B perché lavora insieme per sintesi di DNA e la sua corretta espressione
- colina
 - più ricca in uova, carni, formaggi e pesce, meno ricca in alimenti vegetali