

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

- agricoltura 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
- rinforza la retina assieme ai carotenoidi
 - per aumentare il segnale visivo
 - secchezza di occhi e pelle, psoriasi e acne sono 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
- è la vitamina della fertilità
 - regola la produzione di testosterone e spermatozoi
 - 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
- mantiene le membrane delle cellule
 - 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

producono energia, regolano la crescita, riparano il DNA, mantengono l'equilibrio ormonale, eliminano le tossine, proteggono dalle malattie

= 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

si trova in latticini, legumi, verdure, frutta secca oleosa, uova e pesce

rischia di calcificare le pareti arteriose

miglior attraverso il cibo che integratore

mantiene la pressione bassa, regola il battito cardiaco

si trova in quasi tutti gli alimenti

cibi troppo salati

il problema non è l'eccesso, ma il mancato bilanciamento con il potassio

si trova spesso in eccesso nelle persone

oligoelementi

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

gli integratori

- non sono efficaci quanto il cibo
- si può ricorrere a questi ogni tanto ma non si può pensare di sostituire certi cibi
- si perde fino al 90% dei nutrienti

CAP 4 Il cibo che nutre

sono presenti in molti cibi che consumano soprattutto bambini e ragazzi

servono per cambiare gusto, aroma, colore, conservabilità ecc.

oltre 2500 sostanze chimiche di sintesi

distruggono il muco protettivo della barriera intestinale e alterano la flora batterica

emulsionanti

dannosi per le pareti dei vasi arteriosi

fosfati inorganici

migliora consistenza e durata

transglutaminasi microbica

scatenano la reazione autoimmune tipica della celiachia

squilibrano il tratto digestivo e modificano la flora batterica intestinale

dolcificanti artificiali

portano a infiammazioni, malattie metaboliche e autoimmuni

conservanti comuni

altera il sistema ormonale

propionato

acrilammide

furano

contaminanti di processo

esteri degli acidi grassi

sostanze chimiche dei macchinari, materiali di imballaggio, contenitori ecc.

contengono sostanze dannose per il corpo

non contengono le sostanze di cui il corpo ha bisogno

additivi

cibi naturali e industrializzati

farmaci

- da un lato assunti 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
- utile per chi soffre di asma, psoriasi o altre malattie autoimmuni
- è un antistaminico naturale
- rinforza le pareti arteriose e evita malattie cardiovascolari
- la C è sensibile a luce, aria e temperatura
- si trova in: frutta e verdura (alcuni tipi in particolare),
- 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