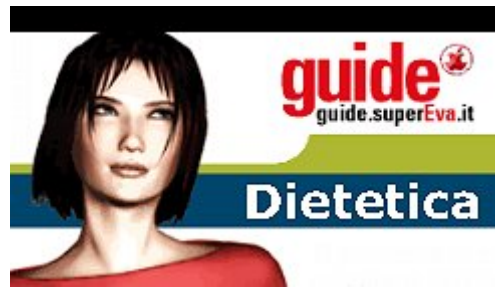


GUIDA PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE



COSA E QUANTO MANGIARE PER SEGUIRE UNA DIETA CORRETTA

Per soddisfare le esigenze del nostro organismo è necessario introdurre tutti i principi nutritivi in proporzioni diverse. La piramide alimentare è un ottimo sistema per capire cosa mangiare: alla base ci sono i carboidrati (cereali, pasta, pane, riso e patate), sopra ci sono frutta e verdura insieme a latte e yogurt, quindi uova ed insaccati, formaggi, carne, legumi, pesce ed infine grassi da condimento e zucchero (di cui è consigliato un uso limitato). Precisamente la dieta dovrebbe essere composta da: **Carboidrati 55-65%** di cui semplici (zucchero) al massimo un 10% e complessi (pane pasta, riso, patate) il restante 45%, **Lipidi 30%**, **Proteine 15%** (precisamente 1 grammo per Kg di peso corporeo ideale).

ALIMENTAZIONE E SISTEMA IMMUNITARIO

Il nostro sistema immunitario ci protegge da batteri, virus e altri organismi cause di malattie. È un complesso ed efficiente sistema di difesa. Può la nostra alimentazione influire sul sistema immunitario?

Il sistema immunitario ci protegge dalle malattie. Data la sua complessità, è estremamente difficile stabilire quale possa essere l'influenza della nostra alimentazione, tuttavia, i risultati di alcune ricerche hanno individuato che alcuni fattori dietetici incidono sulla reazione immunitaria umana. L'apporto di energia sembra incidere in modo significativo sull'attività immunitaria, infatti la popolazione sottoalimentata corre maggior rischio di infezioni. Anche i regimi dimagranti che prevedono un apporto giornaliero inferiore a 1200 calorie, possono indebolire la funzione immunitaria; **un'ottima ragione per evitare le dannose "diete-lampo"**. Per contro, **anche un eccessivo apporto di energia** può compromettere la capacità del sistema immunitario di combattere le infezioni. L'obesità, infatti, è spesso legata ad un aumento delle malattie infettive. Le persone obese, inoltre, sono più esposte all'insorgenza di cardiopatie coronariche che, a loro volta, sono collegate ad alcune alterazioni della funzione immunitaria. Ridurre la quantità di grassi nella propria alimentazione è importante al fine di tenere sotto controllo il peso, ma sembra anche incidere sul buon funzionamento del sistema immunitario. Le diete ad alto contenuto di grassi sembrano ridurre l'efficacia della reazione immunitaria facendo aumentare il rischio di infezioni. La riduzione del contenuto di grasso nella dieta può aumentare l'attività immunitaria, che può non solo combattere le infezioni, ma anche rafforzare le cellule immunitarie che combattono le cellule tumorali. Ma attenzione, non è importante solamente la quantità di

grasso, è determinante anche la sua origine. Poiché abbiamo bisogno di un apporto equilibrato di diversi acidi grassi, è importante includere nella nostra dieta **pesce azzurro, noci, olio di soia o oli di semi**. Il consumo regolare di prodotti caseari fermentati quali lo yogurt o il kefir (prodotto da fermentazione del latte con una flora composta da lieviti e batteri lattici) può rafforzare le difese immunitarie dell'intestino. Sono tuttavia necessarie ulteriori ricerche per completare questo studio. Per lavorare efficacemente, il sistema immunitario ha bisogno di un apporto regolare di vitamine e sali minerali. Ciò può essere ottenuto attraverso un regime alimentare ben equilibrato che prevede il consumo regolare di frutta e verdura e di prodotti caseari fermentati come lo yogurt. Fino ad oggi, la maggior parte delle ricerche dimostra che gli integratori di vitamine e minerali non sono necessari per stimolare una particolare reazione immunitaria in soggetti sani e ben nutriti. Mentre, uno studio recente condotto su persone anziane ha dimostrato che integratori possono rinforzare il sistema immunitario.

Per saperne di più:

[Sport, Sistema Immunitario e Terapia Biologica](#)

LE INTOLLERANZE ALIMENTARI: CHE COSA SONO?

Per intolleranza si intende la reazione anomala dell'organismo ad una sostanza estranea, non mediata dal sistema immunitario. Un esempio classico di intolleranza è quella al lattosio (zucchero del latte).

L'intolleranza al lattosio è un difetto genetico e consiste nella scarsa o assente produzione di un enzima chiamato lattasi, la cui funzione è quella di digerire il lattosio.

Le intolleranze alimentari derivano dall'impossibilità dell'organismo di digerire un dato alimento, a causa di difetti metabolici che possono essere causati dallo stile di vita, da stati emotivi alterati o, a volte, dall'assunzione di antibiotici. Si manifestano con una sintomatologia generale varia o con modificazioni cutanee e spesso sono correlate a disordini, in eccesso o in difetto, del peso corporeo.

Le intolleranze sono riconducibili all'accumulo nel tempo delle sostanze responsabili di ipersensibilità. Considerato il periodo di latenza, non è facile accettare e comprendere un'improvvisa intolleranza a cibi inclusi nella nostra alimentazione quotidiana, come frumento, olio di oliva, latticini, ecc.

L'articolo della dottoressa Michela Trevisan illustra concisamente ma in modo esauriente i vari aspetti delle intolleranze alimentari:

- il concetto di starter
- i tipi di test [su campioni di sangue, sulla tensione muscolare (kinesiologici ed elettrici)]
- quando sospettare un'intolleranza
- come curarla

Le intolleranze alimentari possono provocare, oltre che reazioni cutanee e respiratorie, anche cefalee, crisi ipertensive, ulcere gastroduodenali, colite ulcerosa, Morbo di Crohn, artralgie, mialgie, orticaria, dermatiti, acne, psoriasi, edemi, obesità, cellulite ... quindi è importante essere al corrente della loro esistenza!

Per saperne di più:

[Le Intolleranze Alimentari - Cosa sono e come si manifestano](#) - dott.ssa Michela Trevisan

E IL LATTE?

Il latte non è quella panacea che ci hanno fatto credere ... anzi, intolleranza al lattosio e difficoltà di digestione del latte, secondo studi recentissimi, colpiscono circa i due terzi della popolazione mondiale. Forse perché il latte è l'alimento destinato alla crescita dei vitelli e l'uomo è l'unico che si nutre della secrezione mammaria di un altro essere?

Circa il 75% della popolazione mondiale perde l'attività enzimatica della lattasi dopo lo svezzamento. Oggi si parla di individui "lattasi persistenti" per definire coloro che mantengono la capacità di produrre l'enzima indispensabile ad una metabolizzazione del latte che non provochi problemi; uno fra tutti:

l'emicrania. Non vi è ragione per la quale gli individui intolleranti al lattosio debbano sforzarsi di bere latte. In realtà il latte non offre alcun nutriente che non possa essere trovato in forma più salutare in altri cibi.

Sorprendentemente, bere latte non sembra nemmeno prevenire l'osteoporosi ed ha tante altre controindicazioni.

E poi una considerazione etica: molte persone, la maggior parte purtroppo, sono convinte che la produzione del latte non abbia a che fare con lo sfruttamento degli animali. In realtà l'industria casearia è responsabile di grande sofferenza. Il latte è l'alimento destinato a nutrire i piccoli, perciò per ottenerne in abbondanza e con continuità, la mucca viene ingravidata ogni anno (la gestazione dura nove mesi) e dopo pochi anni, appena la lattazione diminuisce viene destinata al macello. Il vitellino, sottoprodotto lucroso di questo ramo industriale, allattato per alcuni giorni, è allontanato per proseguire il suo infelice tragitto verso la tavola. La madre lo cerca per giorni muggendo lamentosamente, ma tanto è solo una macchina da latte (a cui sono somministrati medicinali che la rendano più potente): le vengono attaccate due volte al giorno delle pompe meccaniche per stimolare la produzione e alla fine della sua breve vita le mammelle saranno tanto allungate da non poter servire neanche ad allattare per poco l'ultimo vitellino. La macchina da latte che arriva al macello è uno degli animali più intensivamente sfruttati e maltrattati del nostro tempo.

Per saperne di più:

[Latte: non più raccomandato o prescritto](#)

[Cos'è l'intolleranza al Lattosio?](#)

[Cosa c'è di sbagliato nell'assumere derivati del latte?](#)

ALIMENTAZIONE ED EFFICIENZA MENTALE - I cibi e le abitudini che aiutano la mente ...

La colazione è molto importante per mantenere una mente efficiente; gli ultimi studi hanno confermato che bambini che hanno fatto colazione ottengono migliori risultati nei test, rispetto ai bambini a digiuno. L'effetto è

dovuto all'aumento di glucosio nel sangue che a sua volta provoca nel cervello l'aumento di acetilcolina (un neurotrasmettitore). Secondo i ricercatori che lavorano in questo campo, come il Professor David Benton dell'Università del Galles (Wales University), l'acetilcolina è coinvolta nei processi della memoria poiché è stato dimostrato che le sostanze che ne bloccano la produzione distruggono la memoria, riducendo in particolare la capacità di memorizzare informazioni nuove.

Importanti anche i cereali integrali e quelli arricchiti che contengono vitamina B1 che è coinvolta nella produzione di acetilcolina. Sottolineo che quasi tutti gli obesi non fanno colazione e che quindi c'è una correlazione tra mancata colazione e mantenimento di un peso ragionevole. Importante poi nel lungo termine una alimentazione corretta e bilanciata, infatti è dimostrato che carenze di ferro inducono un abbassamento della capacità di concentrazione, memorizzazione e addirittura del quoziente intellettivo.

Oltre alla carenza di ferro a cui le donne sono più sensibili, si possono avere problemi anche con la carenza di Iodio, che ha influenza sulle capacità decisionali e sullo spirito di iniziativa. Fortunatamente le carenze di Iodio, oggi, sono presenti solo in alcune zone dell'Europa e in paesi in via di sviluppo, mentre da noi sono rare grazie al consumo di sale iodato, di pesce, di molluschi, di carne, latte e uova.

Importante inoltre l'acqua, essendo dimostrato che uno stato di disidratazione (anche lieve) implica una riduzione delle prestazioni mentali; è importante assumere spesso acqua in piccole quantità, ricordandosi che quando si ha sete si è già in stato di disidratazione.

Il caffè, e in particolare la caffeina, è un aiuto per la mente, migliora il livello di attenzione e migliora le prestazioni intellettive anche di un 10%, ma è importante non esagerare: due, tre tazzine al giorno sono sufficienti e contrastano la normale sonnolenza dopo i pasti.

L'IMPORTANZA DELLA PRIMA COLAZIONE - Decisiva in una corretta gestione del peso

Durante il lungo digiuno notturno il nostro organismo attinge alle riserve epatiche di glicogeno (catene di glucosio) per mantenere in funzione il nostro organismo; dopo 10-12 ore di digiuno però, siamo al limite delle riserve, allora cominciamo ad attingere alle proteine muscolari e ai grassi (in minor quantità) per produrre glucosio. Questo meccanismo fa entrare il corpo in chetosi, che è quella situazione fisiologica in cui si bruciano le proteine e i grassi. Fisicamente ce ne accorgiamo per l'alito pesante e per lo scarso appetito, con una leggera sensazione di nausea.

La risposta fisiologica successiva al digiuno si trasforma in un pranzo o cena abbondanti, affrontati con voracità, con un'ondata di piena al fegato e agli organi digestivi e con un massiccio immagazzinamento di grassi (dovuta alla miglior risposta insulinica creata dal digiuno).

Studi hanno dimostrato che la maggior parte delle persone obese, solitamente non fa colazione o si limita ad un caffè; una buona colazione si dimostra quindi un modo per controllare il peso. La colazione deve essere considerata uno dei tre pasti principali e dare il 15-20% delle calorie di tutta la giornata. Se non si

ha fame subito, basta assumere un bicchiere di acqua con un cucchiaino di zucchero in questo modo si blocca la chetosi.

L'alimento principe dovrebbe essere il latte parzialmente scremato (quello intero si dà solo ai bambini) meglio se non zuccherato, con una fonte di amidi come pane o fette biscottate, quindi marmellata o miele.

Se non si riesce a digerire il **latte (intolleranza al lattosio)** si può utilizzare il latte delattosato. Importante ricordare che buona parte dell'apporto di calcio è dato proprio dal latte, il quale è importantissimo sia nei bambini (per il raggiungimento del picco osseo), che nelle donne adulte più esposte al rischio di osteoporosi.

ALIMENTAZIONE E SINDROME PREMESTRUALE (PMS): c'è un collegamento?

Si chiama sindrome perché comprende una serie di disturbi di tipo fisico, psicologico e comportamentale, di intensità estremamente variabile, che si possono manifestare nelle donne in età fertile, prima e durante la mestruazione.

A dispetto della superficialità con cui spesso viene trattato, il quadro di sintomi relativi alla PMS può anche risultare invalidante sul breve periodo e presenta un significativa incidenza che va dal 3 all'8% della popolazione femminile.

Il quadro fisico include tensione mammaria, gonfiore addominale, ritenzione di liquidi, cefalea, mentre i sintomi psico-emozionali si presentano in forma di ansietà, depressione, irritabilità, modificazioni del tono di umore, riduzione della libido, pianto.

Anche se non ancora completamente verificate, le cause sono da attribuirsi alle modificazioni ormonali cicliche ed in particolare all'aumento di livello di prolattina e ormoni maschili, con conseguente riduzione della quota di progesterone; è provato da alcuni studi anche un coinvolgimento della serotonina, il neurotrasmettitore implicato nella regolazione del metabolismo glucidico e del **tono dell'umore**.

Il collegamento tra sindrome premenstruale, alimentazione e aspetti terapeutici non è ancora molto chiaro, ma recenti ricerche confermano che lo scatenarsi di sintomi quali ansia, edemi, difficoltà di concentrazione e depressione, si attenuano con l'assunzione di cibi che contengono magnesio e vitamina B in grandi quantità.

L'adozione di un'alimentazione vegetariana, da seguire nell'arco dell'intero mese e non soltanto prima del ciclo, completamente priva di prodotti di derivazione animale e comprendente quantità minime di grassi vegetali è risultata efficace nel trattamento della sindrome premenstruale e anche dei dolori mestruali.

Per saperne di più:

[Fattori Nutrizionali nel controllo della Dismenorrea e della Sindrome Premestruale \(PMS\)](#) - dottor Neal Barnard