

1. I cinque errori fondamentali dell'alimentazione moderna
2. Il concetto di Alimento Naturale
3. Frutta e verdure
4. I cereali
5. Gli alimenti proteici
6. I grassi
7. Gli alimenti terapeutici
8. Gli alimenti dannosi
9. Conclusione e saluti
10. Ricette



## 1. I cinque errori fondamentali dell'alimentazione moderna.

Mentre in passato il problema alimentare era per lo più uno solo: cioè si mangiava troppo poco, al giorno d'oggi (almeno nella nostra società) i problemi alimentari sono almeno cinque:

- 1) si mangia troppo;
- 2) si mangia in modo sbilanciato: cioè troppe proteine e troppi grassi (soprattutto di origine animale) rispetto a frutta, verdure, cereali e legumi;
- 3) si mangia in condizioni ambientali inadatte, cioè in fretta, in piedi, a orari irregolari, in ambienti affollati, rumorosi, ecc.. Alcuni benemeriti giornalisti e osservatori del costume hanno anche nobilitato questi infami usi chiamandoli *fast foods* (suona meglio di «pasti affrettati», pare);
- 4) si mangiano regolarmente, sistematicamente, per tutta la vita, alimenti manipolati industrialmente, spesso talmente manipolati, talmente denaturati, talmente artificiali da non meritare più il nome di alimenti, essendo piuttosto il caso di chiamarli semplicemente e spregevolmente «prodotti». Si comincia con l'allattamento artificiale (e soltanto da qualche anno è stata fatta la geniale «scoperta» che, effettivamente, il latte artificiale non è sano come quello materno); si continua con gli omogeneizzati del periodo dello svezzamento; poi si passa alle «merendine» della seconda infanzia, alle patatine in sacchetti ed ai tramezzini dell'adolescenza, alle mense aziendali e alla carne in scatola dell'età adulta. Passiamo oltre;
- 5) si mangiano abitualmente, nel corso dello stesso pasto, alimenti malamente associati; alimenti che non vanno affatto d'accordo fra di loro e che per farsi la guerra aspettano proprio di aver raggiunto il nostro apparato digerente. E' interessante notare che ciò raramente accade seguendo le ricette "classiche" delle antiche cucine regionali; mentre le capricciose improvvisazioni e le stravaganti mode che ci troviamo di fronte nei locali e nelle pubblicazioni più pretenziose ci espongono a mangiare dannose associazioni alimentari come la carne col formaggio, la carne con l'uovo, uova e formaggi cotti, salumi e uova, e via di seguito. Sarà bene, a questo punto, vedere brevemente, per ognuno di questi cinque errori, le conseguenze sul piano della salute e i possibili rimedi.

### Perché si mangia troppo?

La prima di queste ipotesi dice che il mangiar troppo è una conseguenza del mangiar sbilanciato, in quanto mangiando in modo sbilanciato l'organismo non riceverebbe a sufficienza alcuni elementi (per esempio vitamine, certi sali minerali e certi oligoelementi) e reagirebbe con una sensazione di «fame» (bisogno generico di cibo) che maschererebbe in realtà uno stato carenziale, cioè un «appetito» (cioè non bisogno generico di cibo, ma bisogno specifico di una particolare sostanza).

In altri termini, si ammette che quando l'organismo manca di una particolare sostanza (o non ne riceve a sufficienza perché gli alimenti che consuma sono poveri di quella sostanza) l'organismo continua a richiedere cibo nel tentativo di accumulare il necessario quantitativo della sostanza carente.

In effetti vedo molti miei pazienti diminuire spontaneamente la quantità di cibo appena cominciano a seguire le mie prescrizioni alimentari, appena cominciano cioè ad alimentarsi in maniera più equilibrata (con maggior quantità di verdure, frutta e cereali). Cosicché nella maggior parte dei casi di sovralimentazione, non debbo affatto ricorrere a restrizioni quantitative: mi limito invece a bilanciare l'alimentazione in rapporto al fabbisogno *qualitativo* del paziente.

La seconda ipotesi sulle cause della sovralimentazione, che vorrei prendere brevemente in esame, dice che si mangia troppo perché si mangia troppo in fretta. Vediamo perché.

Quale pericolo rappresentano gli antiossidanti? Tanto per fare un esempio, parliamo dei *nitriti* e dei *nitriti*. E' bene tenere conto che moltissimi alimenti in scatola e moltissimi insaccati, vengono manipolati con l'aggiunta appunto di nitriti e nitriti, di sodio e di potassio. Questi nitriti e questi nitriti hanno la facoltà di combinarsi con alcuni prodotti derivati dalle proteine alimentari, formando dei composti conosciuti sotto il nome di *nitrosamine*. Queste nitrosamine sono da molto tempo ritenute responsabili dell'aumento dei tumori maligni dell'apparato digerente, e in modo particolare del carcinoma dello stomaco.

Dell'effetto cancerogeno delle nitrosamine non credo sia più lecito dubitare dopo gli studi condotti, su questa materia, presso L'*International Agency for Research on Cancer* di Lione; tanto per citare una delle più