

Vito Traversa

MRI

Io Dimagrisco Mangiando

Il Nuovo Percorso Della Nutrizione







Vito Traversa

MRI

Io Dimagrisco

Mangiando

Il Nuovo Percorso Del a Nutrizione



Vito Traversa, il Dottor V. Classe

1967, nasce a Taranto sotto il segno zodiacale dei gemelli, e sin da da piccolo è attratto sia dal mondo scientifico che da quello artistico/

musicale.

Si dedica al mondo dei computer, all'aeromodellismo dinamico e all'utilizzo dei sequencer musicali.

Raggiunta la maggiore età entra nel corpo dell'aeronautica militare, divenendo NCO e ricoprendo il ruolo di sergente Addestratore Avieri VAM.

Si dedica alla carriera Universitaria

iscrivendosi alla Facoltà di ingegneria elettronica, e dopo tre anni, in seguito alla triste scomparsa della madre, intraprendere gli studi di Biologia indirizzo medico (Fisiopatologico). Una strada, questa, che gli permette di interpretare e delineare sin dalla giovane età, attraverso gli studi della cellula umana insieme a quelli della Biologia

Molecolare i tratti della sua teoria.

“

Tutto

si

riconduce

all’

informazione

nucleolare

dall’alimentazione alle Patologie”.

Nel 1999 si Laurea a Lecce, per poi

trasferirsi a Parma dove frequenta
l'università presso l'Istituto di
Biologia Molecolare.

La biografia completa sul sito:

www.vitotraversa.com



InFormaConNoi è un progetto che si
occupa di salute, benessere

e sport attraverso l'alimentazione,
attività motoria, wearable

(dispositivi elettronici), prodotti alimentari e consulenze varie.

Chi fosse interessato può andare sul sito:

www.informaconnoi.com

www.dimagriscomangiando.com

Presenti anche sui vari social network.

www.informaconnoi.com

www.dimagriscomngiando.com

Facebook: Vito Traversa

InFormaConNoi

Vito Traversa

MRI:

IO DIMAGRISCO MANGIANDO

IL NUOVO PERCORSO DELLA NUTRIZIONE

**STAR BENE E DIMAGRIRE
MANGIANDO**

CON LA NUTRACEUTICA

**E LA NUTRIGENOMICA DEL
DOTTOR V**

Indice

11 La Nutraceutica e la Nutrigenomica raccontate dal Dottor V

Come tutto è iniziato

14 Luoghi comuni

16 Ed ora, basta banalità

17 Alimentazione consapevole

19 Cibo e qualità di vita delle nostre cellule

22 Una questione di scelte

24 Zucchero e sale: un'unione dannosa,

in cui annegare le cellule

27 Cibi e sostanze tossiche

29 Conoscere se stessi: nozioni di
biochimica

31 Le proteine

33 La digestione delle proteine

34 A tavola con i grassi

36 A scuola di nutrizione

39 Relazione fra geni ed alimenti

41 I primi passi

47 L'uomo e i neuroni a specchio

49 La mia nutraceutica

52 Il valore biologico

56 Il monococco in cucina

58 Come si usa?

59 Un grasso benefico per la salute:
l'olio extravergine di oliva

61 Così mangio io

64 Mio figlio Michele

66 I consigli del Dottor Traversa

68 Il passato ci insegna

71 Alimentazione d'altri tempi

73 Le ricette del Dottor V

96 Riferimenti bibliografici

MRI: io dimagrisco mangiando

Il nuovo percorso della nutrizione

per star bene e dimagrire mangiando

**con la nutraceutica e la nutrigenomica
del Dottor V**

Ai miei figli

Sofia e Michele

Star bene e dimagrire mangiando:

**la nutraceutica e la nutrigenomica del
Dottor V**

Come tutto è iniziato

Un giorno, era una domenica pomeriggio
di tanti, tanti chili fa,

mi accorsi di essere obeso.

Ero a casa di un parente e stavo
raccontando a mia mamma e a

mia zia la prima delusione amorosa.
Non capivo perché quella bimba

bionda, così carina e simpatica, mi
evitasse. Ma la cosa più assurda, che

ricordo ancora oggi che ho 46 anni, era
che i compagni di classe mi

chiamavano «*montone*». La cosa mi
faceva arrabbiare, non la sopportavo.

A volte, quando tornavo a casa da
scuola, rallentavo il passo per sentire

quello che dicevano di me gli altri
ragazzi: «*montone, montone, montone*».

Quelle affermazioni erano continue

pugnalate; una ferita dopo

l'altra che lasciavano un segno indelebile sia nel cuore che nell'orgoglio.

Quella domenica avevo 12 anni e pesavo quasi 100 chili. Sembrerà strano, giuro, ma non me ne ero mai accorto. Eppure mia madre mi sgridava e continuava a ripetere che non potevo più mangiare tutto quel pane, perché mi avrebbe fatto male.

Ma era più forte di me; era così morbido, soffice e farcito, con un

profumo che appagava ancora prima di poterlo assaporare.

E così, un morso dopo l'altro, avevo finito quella pagnotta da un

chilo. In quel momento proprio non mi importava cosa, gli altri, pensas-

sero di me. In quel momento l'unico mio desiderio era solamente quello

di completare l'opera iniziata: divorare quella fragrante bontà.

Un'altra sera, invece, mi trovavo a Roma con i miei genitori e

mia sorella per il matrimonio di due

cugini. Eravamo al buffet del

ristorante: tavole imbandite alla perfezione presentavano ai miei occhi

prelibatezze mai viste! Prima un giro, poi un altro, e poi un altro ancora,

finché non vidi una montagna di panini mignon al latte, ripieni di pro-

sciutto crudo e maionese.

Che colore e che bontà quel sapore inaspettato tra la lingua e

il palato. Lo confesso: sognavo a occhi aperti di tuffarmi in una vasca

ripiena di quelle delizie. Mi guardavo intorno perché non volevo che

mamma mi vedesse. E intanto prendevo un panino e lo ingurgitavo,

poi ne infilavo un altro nella tasca destra del pantalone, un altro ancora

in quella sinistra e così via fino a riempire anche la giacca. Che ansia

quei momenti, ma alla fine mi sentivo sereno e rassicurato di aver fatto

la cosa più giusta per me e per mia madre. Non volevo che lei potesse

star male; sapevo di sbagliare, ma era

più forte di me. Ero me stesso. Ma

soprattutto, non sapevo fino a dove mi avrebbe spinto quella voglia.

Nessuno poteva fermarmi. Nelle mie orecchie risuonavano le

frasi dei miei cari: *«stai attento che finisci in ospedale, poi vomiti tutto...»*.

Il medico di famiglia, ebbe la brillante idea di incollare sulla

porta del frigorifero una mia foto nudo, ma neanche quello mi fermava.

«Sai dottore quanto me ne frega? Quello non sono io.»

Invece quella famosa domenica pomeriggio, mentre confessavo

le mie pene sentimentali, una luce si accese nella mia mente.

Volevo uscire da quella situazione, volevo togliermi di dosso tut-

to quel grasso. E così, il giorno dopo acquistai dei pesetti, la corda per

saltare e mi iscrissi in palestra. Fu un lavoro accurato: mi limitavo nel

mangiare grassi, formaggi e carboidrati. Facevo ginnastica seguito da

un bravo istruttore e vedevo perdere i

miei chili grammo dopo grammo,
centimetro dopo centimetro.

Che soddisfazione sentirsi più leggeri, e
non perdere di mira l'o-

biiettivo. Tutto filava liscio. Infatti,
arrivai all'età di 14 anni con quasi 33

chili in meno! Non facevo più fatica a
rinunciare a quei pasti luculliani,

alle enormi pagnotte farcite di ogni ben
di Dio e a tutto il resto.

Il mio soprannome era “*il fustino*” . Mi
calzava a pennello, era

ciò che volevo; avevo tagliato il primo traguardo importante della mia

vita, e l'avevo tagliato da vincitore. Tutti ammiravano il mio corpo. Non

ero più il montone grasso e informe, che si trascinava con la vergogna

e il timore di farsi vedere. Non avevo più paura degli altri, anzi, adesso

ero io a giudicarli. Avevo creato una macchina perfetta, bella fuori, ma

cicciona dentro.

Già, ero magro e muscoloso ma “*grasso inside*” perché la gola

e il desiderio riaffioravano spesso. Ma
la maschera del magro riusciva

finalmente a ricoprire il malessere che
avevo procurato a me stesso e alla

mia

cara

mamma.

Luoghi comuni

Ormai siamo abituati a sentirci dire «*noi siamo ciò che mangiamo,*

modera i grassi, attento ai carboidrati perché sono nocivi...». Insomma, oggi chiunque si sente alchimista o maestro di vita, il “Mago Merlino” del

viver sano e bene. Ma la cosa che più mi fa sorridere, è quando i miei

pazienti mi raccontano: «*io mi conosco, ormai ho capito cosa devo fare per il mio organismo, mangio un po' di questo, evito quell'altro, bevo due litri d'ac-* **!**

qua al giorno; eppure non riesco a dimagrire e mi sento appesantito».

Queste persone si aspettano da me una parola magica che, come l'ultimo tassello di un enorme puzzle, completi l'opera di autodiagnosi e autoterapia.

E quando provo a spiegare loro la complessità del nostro corpo, sembra

che io voglia vendere qualcosa: un oggetto misterioso, costosissimo e

assolutamente inutile. Ed alla fine, loro farfugliano frasi del tipo: «*Si, si*

dottore, lo so cosa devo fare ma ho già provato di tutto!» E in quel momento, forse, io dovrei liquidarli con un sorriso

fermo e gentile.

Poi, ci sono i professionisti che, pur di apparire, si inventano le

diete del momento; quelle classiche mode, che conquistano le persone

colte da improvvisa ansia per la prova costume e l'arrivo dell'estate. In-

somma, ognuno dice la sua, cotta o cruda che sia, e non si capisce quale

sia la strada giusta da intraprendere.

Ed io? Chi sono? Cosa faccio? Ma soprattutto, cosa voglio dire?



Oggi sono un ciccione dentro; un ciccione dentro che tempo fa, è stato un ciccione fuori, e che, senza scuse e

senza chiacchiere, si è messo a

lavorare seriamente e ce l'ha fatta.

Ma perché mi sento ancora così? Ho perso tanti chili, ho acqui-

sito una forma fisica piacevole, ma mi vedo ancora obeso perché la fame

è tanta, e spesso mi coglie la voglia di mangiare e assaporare i miei cibi

preferiti. Allora, che faccio? E, soprattutto, cosa ho da dirvi e insegnarvi?

Se mi seguirete in questo breve percorso, vi racconterò cosa fac-

cio per superare questi momenti, come li vivo, e come aiuto la gente che,

come me, un giorno si è guardata allo specchio e si è accorta di avere un

problema: non riuscire a comunicare con il corpo, quello che la mente e

il cuore volevano donare.

Sarò me stesso. Sarò il DottorV che vi spiegherà, semplicemen-

te, come un insieme di grassi possano diventare dei sottomultipli e dei

quanti di energia da disperdere nell'ambiente.

Ed ora, basta banalità

Siamo nel 2014: è tempo di dire addio alle frasi fatte. L'umanità

ha bisogno di aria nuova, deve rinnovarsi. In fondo, chi ha detto che

essere bello fuori significa essere vuoto dentro? Oggi accade il contra-

rio: se curo me stesso, tengo alla mia salute, alla vita, sono attento e ho

compreso l'importanza del benessere. Oggi nutrirsi con consapevolezza

e fare attività motoria vuol dire prevenire e aver capito che il vero far-

maco non è quello che prendo per correre ai ripari, ma ciò che faccio per

evitare il punto di non ritorno, ovvero intraprendere la strada delle cure

tossiche. Questa, oggi, è la verità; è fondamentale ritagliarsi uno spazio

di salute, un momento quotidiano per prendersi cura di sé.

Ignorante è colui che, dietro una giacca ed un paio di occhiali, si

nasconde pensando che il proprio corpo sia solamente un serbatoio da

riempire

e

una

macchina

che

va

da

sola.

Alimentazione consapevole

La verità è la risposta della natura alle continue offese e trasfor-

mazioni a cui la specie umana la sottopone. Nel suo continuo tentativo

di sapere, e di emulare in una sintesi ridicola i meccanismi dell'universo,

l'uomo non si accorge di aver preso una strada tortuosa e altrettanto pe-

ricolosa, che lo conduce alla cancellazione totale della specie. Le grandi

menti che si affannano a estrarre principi

attivi, a copiare molecole che

la natura ci ha messo a disposizione in una combinazione interattiva,

hanno dimenticato e riposto nei loro cassettei (sicuramente per la fame

di denaro) una delle più grandi intuizioni che furono mai svelate:

«*nul- /*

la si crea e nulla si distrugge, ma tutto si trasforma». Questa è la regola numero uno, noi siamo i figli della natura e possiamo sapere solo una

parte della verità. Cari scienziati, nel vano tentativo di estrarre, creare

e distruggere, non vi accorgete che tutto è legato in un meccanismo di

interazione e sinergia tale che lo fa funzionare in armonia. La vorace

prova di staccarne un pezzo per poterne studiare i movimenti, simularli

e introdurli in un'altra cellula o tessuto che sia, vi offusca la mente tanto

da non capire che quella molecola o quella vitamina hanno bisogno di

un altro pezzo per poter lavorare senza procurare danni, intolleranze,

allergie, tumori, tossicità o morte.

Cari scienziati, lasciate che sia io a decidere della mia vita e del

mio percorso su questa madre Terra. A me non importa dei vostri con-



tinui pensieri di potere e ricchezza. Non
continue a imbrattare la na-

tura, perché mi state facendo male.
Ormai, anche il mondo in cui vivete

voi è arido e sporco come il mio; non
esiste più nulla di bio, perché il

suolo assorbe come una spugna le piogge acide e tossiche che cadono ovunque.

Cibo e qualità di vita delle nostre cellule

Quando mangiamo pensiamo che gli alimenti servano solo ad

appagare un desiderio e un bisogno impellente per la nostra esistenza.

Invece, non immaginiamo che l'alimentazione ci permette di introdurre

sostanze che a livello molecolare interagiscono con le nostre cellule in

modo positivo o negativo, scatenando così reazioni sconosciute o avverse. Alcune sostanze servono per fornire energia, altre diventano “materiale da costruzione” per il nostro organismo, altre ancora si trasformano in riserva. Insomma, dentro di noi avvengono una miriade di reazioni biochimiche, e non basterebbero libri e libri per elencarle tutte. A dire il vero, nonostante abbia passato l'intera gioventù su questi tomi, e li studi ancora oggi, non sono giunto alla fine di

questo percorso di conoscenza.

A questo punto, la domanda che sorge spontanea, è: che cosa

conta più di tutto? Di certo la qualità delle sostanze che introduco è

fondamentale poiché un carburante sporco potrebbe compromettere il

buon funzionamento del motore cellulare. Provate a immaginare cosa

accadrebbe se nel motore della vostra auto metteste benzina con acqua,

oppure con zucchero o terra.

Ad un certo punto il motore si fermerebbe e, soprattutto, ri-

schierebbe di rompersi perché si surriscalderebbe, fondendosi. Il nostr

organismo, funziona allo stesso modo.

Quindi, è fondamentale selezio-

nare e scegliere il cibo, controllandone l'origine e la qualità. Perché una

parte di ciò che mangiamo può causare seri danni alle cellule.

L'alimentazione, è come una medicina: può trasformarsi in un

veleno se avviene senza

consapevolezza, oppure può essere
benefica se ci

sono le giuste dosi, qualità e frequenza.

Non solo. Il nostro corpo sa riconoscere
ciò che gli fa bene da

ciò che gli fa male, anche perché ognuno
di noi ha delle predisposizioni

intrinseche. Per esempio, Maria riesce a
metabolizzare con più facilità

un tipo di verdura o una qualità di carne
rispetto a Rossella, perché nel

suo organismo potrebbero esserci una
quantità e qualità differente di

certe sostanze coinvolte nei processi digestivi.

Infine, non bisogna tralasciare un altro aspetto molto impor-

tante della nutrizione: la frequenza.

Ovvero, quante volte al giorno, alla

settimana o al mese, introduco quella determinata sostanza. Può sem-

brare assurdo, ma ogni cosa nella vita, dalla più grande alla più pic-

cola, risponde a questa inesorabile legge della fisica. Per esempio, le

onde radio hanno una frequenza, le

rivoluzioni dei movimenti terrestri

corrispondono a dei cicli e quindi a una frequenza, i piani vibraziona-

li dell'acqua vanno a determinate frequenze, le particelle atomiche del

corpo lavorano a determinate frequenze.

Insomma, tutto si ripete secondo specifiche frequenze. Non vo-

glio annoiarvi con terminologie o teorie di natura scientifica, ma solo

informavi che noi siamo parte dell'universo e come tali sottoposti alle

medesime regole.

Quindi, tornando a parlare di cibo, a tavola quante volte scelgo

il pane, la carne, il pesce, il formaggio?
In pratica, sto mangiando per

l'ennesima volta in una giornata la pasta o un dolce, ma non ho nota-

to se il mio corpo ne ha veramente bisogno, o è solamente il frutto di

un desiderio ingordo legato alle mie frustrazioni quotidiane. Ma allora,

esiste una formula perfetta che ci fa capire la giusta quantità di mate-

ria che serve? Fino ad ora, ne abbiamo tentate tante; chi ci propone la

dieta della banana, chi sostiene che sia meglio dissociare, altri puntano

alla dieta molecolare, altri ancora a bibitoni super proteici. Insomma,

proprio come per l'abbigliamento, anche nella nutrizione esistono vere e

proprie mode.

In realtà, basta osservare come si comporta la natura per accor-

gersi che tutto è accomunato dalle leggi fondamentali della fisica. La

più importante? Nulla si crea e nulla si distrugge, ma tutto si trasforma.

Una frase stupenda che Antoine-Laurent de Lavoisier formulò tantissi-

mi anni fa con una geniale intuizione, perché comprese che la materia

subisce innumerevoli meccanismi di trasformazione per diventare l'es-

senza sublime che sempre è stata: l'energia. Ecco, forse è questa la giusta

chiave di lettura; io, sono pura energia, ogni singola parte è specializzata

in un preciso compito, ha una sua

frequenza di lavoro e una massa relativa ai compiti per cui io sono stato progettato. Quindi, per vivere, io ho

bisogno di energia; ne ho bisogno perché è un carburante, una materia

plastica, che sostituisce quella che ormai è invecchiata. E anche quello

di cui mi nutro risponde a queste leggi: qualità, quantità e frequenza.

Più avanti riprenderemo questi concetti nel dettaglio.

Una questione di scelte

Scegliere il cibo, non significa solo evitare danni al sistema; ma

anche aiutare il metabolismo a funzionare al meglio, ai massimi regimi,

con efficienza di energia. Quindi, introdurre carburante pulito, vuol dire

migliorare la qualità di cellule e tessuti.

E a cosa serve l'acqua? E' ciò che mi permette di vivere, la bevan-

da di eccellenza per dissetarmi.

Ma per quale motivo bevo? L'acqua è il

principale ambiente in

cui vive la cellula, che se ne serve come mezzo per scatenare tutte le

reazioni biochimiche del metabolismo; è l'ambiente in cui mediatori

chimici, ormoni e molecole del sistema immunitario viaggiano come

automobili su pista.

Non solo: l'acqua è utilizzata anche per mantenere il corpo ad

una temperatura costante (omotermia), per diluire quelle sostanze che

potrebbero risultare tossiche per l'organismo, e per eliminare quelle in eccesso.

Infine, è la prima fonte di sostentamento dell'elasticità tissutale

Infatti, un tessuto ben idratato è più elastico e ottimizza le performance muscolari. In questo modo, le fibre diventano meno soggette ai traumi

Ecco perché, prima, durante e dopo l'attività fisica, è importante reintegrare i liquidi, oltre che per un rifornimento di minerali.

Si può capire da questi semplici concetti
come certe funzioni



che noi chiamiamo fisiologiche, come mangiare e bere, siano fasi biochimiche fondamentali dell'organismo, ed elaborazioni ingegneristiche delle cellule. Così, l'introito esagerato

di un alimento o di una bevanda,

possono danneggiare il corpo allo stesso modo di un farmaco sbagliato

o sovradosato, perché tutto deve essere elaborato dalle cellule.

Zucchero e sale:

un'unione dannosa, in cui annegare le cellule

Spesso i pazienti mi raccontano di avere una dieta equilibrata,

con pochi carboidrati e tanta frutta e verdura, ma non sanno davvero

quanti carboidrati stanno introducendo perché ignorano che anche lo

zucchero faccia parte di questa famiglia.

Infatti, i carboidrati esistono sotto forma semplice e complessa.

La prima è quella che noi chiamiamo zucchero: viene immediatamente

assorbito e innalza subito i valori della glicemia nel sangue. Invece, gli

zuccheri complessi sono pasta, pane, brioche... Si definiscono così per-

ché sono costituiti da più parti di glucosio, l'unità di zucchero semplice.

I carboidrati complessi non fanno aumentare immediatamente la glicemia, quindi sono meno nocivi per l'organismo rispetto a quelli semplici, e vengono degradati lentamente per permettere una distribuzione equa e graduale. Comunque, alla fine dei tempi digestivi e metabolici, gli zuccheri si trasformano in depositi o energia, da usare in caso di necessità.

Però, non bisogna trascurare un dettaglio: per entrare nella cellula, il glucosio, in alcuni meccanismi, si

“accompagna” al sodio. Quindi, più

zucchero assumo, più sodio arriva nella cellula.

Senza perderci in disquisizioni biochimiche, è comunque facile

immaginare le conseguenze che possono procurare un forte ossidante

come lo zucchero e un elettrolita tipo il sodio quando si trovano in alte

concentrazioni in una cellula.

Quest'ultima, la cellula, assomiglia a una

piccola pila, con una vera e propria

carica elettrica. Questo potenziale

elettrico viene mantenuto in equilibrio dal costante passaggio di cariche

ioniche come sodio e potassio, da una parte all'altra della membrana cel-

lulare. Quando la concentrazione di uno di questi due aumenta troppo

e soprattutto persiste, l'equilibrio si altera e si compromettono diverse

funzionalità operative e metaboliche della cellula stessa. In questi casi,

come già detto, la cellula richiama acqua per diluire i componenti in ec-

cesso. Ma anche troppa acqua è negativa; è come se la cellula annegasse nel suo sistema naturale.

Adesso provate ad applicare questo ragionamento non più a una

sola cellula, bensì all'intero organismo, costituito da miliardi e miliardi

di cellule. Quando si esagera con un nutriente, il corpo si appesantisce,

fa fatica a “lavorare”, generando nel tempo disturbi, o peggio patologie

(ad esempio in alcune donne possono comparire i primi segni della cel-

lulite).

A questo punto, serve un inciso. Vi siete accorti che moltissime

ragazze di 14 anni soffrono di questa patologia, che si pensa sia solo

estetica? Il motivo è semplice. Le sostanze tossiche possono contribuire

a rallentare la microcircolazione e scatenano anche un effetto infiamma-

torio.

Di conseguenza, contribuiscono all'insorgere della cellulite, che

nasconde problematiche ben più profonde.

La frase “*noi siamo ciò che mangiamo*”, è quanto mai vera. E personalmente aggiungerei: “*noi siamo anche quanto ci muoviamo*”, visto che alimentazione e attività fisica rappresentano un binomio fondamentale per la salute. Perché l’uomo non è un serbatoio in cui introdurre cibo in quantità esagerate, ma un essere razionale e consapevole. I miei gesti, insomma, devono essere responsabili e

rispettosi del benessere. Questa

è la medicina più efficace; quella che
faccio, ogni giorno, con la preven-

zione

e

un

po'

di

sport.

Cibi e sostanze tossiche

Oggi mangiar bene vuol dire selezionare in modo scrupoloso

gli alimenti, perché i nutrienti contenuti in carne, pesce, frutta, pane e

pasta, subiscono una lavorazione che aggiunge conservanti, coloranti,

sbiancanti o antiagglomeranti. Anche se ormai queste sostanze sono

quasi tutte ammesse dalla legge, non sono tutte naturali e possono risul-

tare a lungo andare tossiche in minima quantità.

Però - e questo è un appunto ai signori che regolamentano l'im-

missione di queste sostanze - non dobbiamo tralasciare il loro effetto

sommatorio. In pratica, noi portiamo a tavola vari tipi di alimenti e la

maggior parte sono trattati, quindi introduciamo una varietà di mole-

cole che si sommano e interagiscono fra loro talune, amplificando gli

effetti negativi sui nostri organi. E se a tutto questo aggiungiamo la se-

dentarietà e lo stress quotidiano, ecco

che la miscela esplosiva è pronta.

Infatti, sono tante le persone che accusano disturbi della di- gestione,

che soffrono di celiachia, che mi parlano di intolleranze, di gonfiori

dopo un semplice piatto di pasta. E negli ultimi anni il numero di questi

soggetti è aumentato, tanto da chiedersi se siamo tutti dei ma-

lati.

Con queste premesse, urge una seria riflessione. E a questo pro-

posito mi viene in mente un fatto molto curioso accaduto nel mio stu-

dio. Qualche tempo fa venne a trovarmi una signora che aveva un pro-

blema: un accumulo di adipe localizzato su addome e fianchi. Quando le

spiegai che la causa non era solo la quantità di cibo, ma anche la qualità,

mi rispose secca che stava già seguendo la “dieta dei gruppi sanguigni”.

In quel momento, mi resi conto della superficialità di alcune persone,

vittime appetitose di un sistema che

bada alle apparenze e alle mode.

Pensiamo anche ai fast food. Questi luoghi sono la metafora

perfetta degli errori alimentari. Un giorno sono entrato e ho incomin-

ciato a osservare la clientela: circa 3 o 4 persone su 10 avevano problemi

di sovrappeso, mentre 2 su 5 erano obese. Hamburger e menù, poi, sono

così accattivanti e ben studiati dal marketing da farti dimenticare anche

gli atti semplici come la masticazione, un gesto fondamentale poiché

l'alimento macerato dai denti viene "lavorato" nella bocca da sostanze

che facilitano la digestione nello stomaco e nell'intestino. Dobbiamo

masticare lentamente e per almeno 25-33 volte, per permettere alla sa-

liva di aiutare i processi digestivi. Così evitiamo che il cibo rimanga

troppo nello stomaco, rallentando anche il metabolismo.

Concludendo, l'unica arma alimentare di cui siamo in possesso, è

la selezione scrupolosa. Per fortuna, sul

mercato esistono ancora aziende

che non trattano i loro prodotti. Certo, costano di più, ma mi aiutano

a vivere il più possibile e bene. Lo ripeto ancora una volta: ognuno di

noi ha in tasca il biglietto della salvezza, ed è responsabile della propria

esistenza. Quindi, non può far finta di nulla e andare dal medico, sola-

mente quando è già al capolinea, per chiedere dei medicinali, ovvero un

po' di veleno da aggiungere a quello già introdotto ogni giorno a tavola.

Conoscere se stessi: nozioni di biochimica

In questi primi capitoli, abbiamo compreso che, per vivere in

salute e perdere peso, dobbiamo dedicarci al movimento; non necessa-

riamente tutti i giorni, e soprattutto selezionare gli alimenti, preferendo

il più possibile la qualità alla quantità per mettere un carburante pulito

nel nostro motore.

A questo punto, per andare avanti mi sembra davvero perfetta la

frase “*nosce te ipsum*”, ovvero
“*conosci te stesso*”, citata da Socrate e
iscritta sul tempio dell’Oracolo di Delfi,
un concetto che riassume l’insegna-
mento del filosofo greco, già alla ricerca
della verità dentro di sé anziché

nel mondo delle apparenze.

2Noi esseri viventi, uomini, piante, e
altre specie animali,

siamo delle macchine organiche
complesse, con un apparato

biochimico tal-
mente articolato che a
oggi la scienza non ha potuto

svelarne tutti i segreti. Allora, per

capirne di più, è necessario

percorrere un piccolo viaggio attraverso il mondo molecolare e

biochimico.

La nostra pelle, i tessuti e gli organi sono costituiti da miliardi

e miliardi di cellule. Sono loro le unità fondamentali dell'organismo

e ognuna di esse è un microscopico essere vivente che coopera con le

altre a quel meraviglioso meccanismo chiamato "vita". Nei vari distretti

del corpo umano, le cellule sono specializzate in un lavoro che le differenzia, per esempio, da quelle collocate in altri organi. E come noi, anche le cellule devono nutrirsi, trasformare le sostanze introdotte e in parte eliminarle, per vivere e far vivere l'organismo. Inoltre, si trovano immerse in un sistema microscopico organizzato, ricco di acqua, e riescono a comunicare le une con le

altre tramite processi biochimici

complessi e sistemi di conduzione elettrica.

Come già detto, le cellule possono essere considerate delle piccole

pile che funzionano a un certo potenziale elettrico espresso in millivolt.

Questo potenziale crea dei complessi apparati di conduzione elettrica,

che fanno aprire o chiudere dei canali per il passaggio di sostanze vitali.

Mi piacerebbe spiegare questi concetti con la massima precisione, ma

bisognerebbe scrivere centinaia di pagine. Quindi, mi limito a ribadire

che le variazioni elevate e stabili di questo potenziale elettrico indicano

che c'è qualcosa che non va.

Infine, per vivere e farci vivere la cellula ha bisogno di proteine,

carboidrati, grassi, sali minerali e vitamine. Esaminiamo principalmen-

te proteine e grassi dato che di carboidrati ne abbiamo parlato prima e

continueremo

a

parlarne

in

seguito.

Le proteine

Quando studiavo all'università, ricordo che i testi per gli esami

definivano le proteine come

“l'impalcatura della cellula, il mondo plastico

per l'organismo” . Cosa vogliono dire queste frasi?

Innanzitutto, la parola proteina significa “primo”, quindi è la più

abbondante macromolecola presente nelle cellule. Le proteine sono co-

stituite da unità fondamentali dette

aminoacidi. Questi si strutturano

in sequenze che, a loro volta, formano catene diverse chiamate peptidi.

Le proteine sono gli strumenti attraverso i quali è espressa l'in-

formazione genetica, ormonale, del sistema immunitario e altro ancora.

Sono presenti in molte varietà e in una singola cellula se ne trovano cen-

tinaia di tipi diversi con ruoli differenti. Tutte, però, sono costruite dalla

stessa serie di 20 aminoacidi, legati in sequenze caratteristiche. Dato

che ogni aminoacido ha la propria sequenza distintiva che la differenzia

dalle altre, questi 20 possono essere considerati l'alfabeto della struttura

proteica e sono definiti "primari" per distinguerli dagli altri tipi presenti

negli organismi.

E' meraviglioso scoprire come Madre Natura abbia combinato

sequenze differenti di questi aminoacidi per dare origine all'impalcatura

(il "mondo plastico" di cui parlavo all'inizio del paragrafo) di ogni cosa:

enzimi, ormoni, proteine del cristallino dell'occhio, le tele dei ragni, la corazza delle tartarughe.

Quando i legami proteici si rompono per causa dell'azione di



acidi, alcuni aminoacidi vengono liberati, interrompendo la cosiddetta

catena polipeptidica con conseguente cambiamento strutturale della

proteina e danno non reversibile se l'esposizione agli acidi è prolungata.

Basta pensare a cosa accade quando immergiamo della carne in succo

di limone o aceto: il colore dell'alimento perde vigore e incomincia a di-

ventare più tenera, poiché gli acidi riescono annullare i legami peptidici

delle proteine e gli aminoacidi si liberano. E nello stomaco accade un

processo identico: l'aggressività dei succhi gastrici acidi agisce sui lega-

mi proteici e fa sfaldare il cibo, costituito da proteine.

La digestione delle proteine

La trasformazione delle proteine in elementi più semplici (aminoacidi) è lunga ed elaborata.

Quindi, ancora una volta, il primo consiglio per tornare in for-

ma è di masticare bene e lentamente.

Vediamo come funziona la digestione. Il macerato di carne ar-

rivato nello stomaco, dove incontra la Pepsina, un enzima che entra in

azione solo dopo il rilascio di HCl

(acido cloridrico) a una condizione di acidità di pH2; qui le proteine vengono letteralmente srotolate (cioè rese più semplici) in tri e dipeptidi. Questi ultimi vengono semplificati in aminoacidi a livello del primo tratto intestinale grazie all'opera dell'enzima Tripsina e poi si riversano nel fegato per essere utilizzate e ripartite per i diversi compiti.

Sembra un meccanismo semplice, ma non lo è. Anzi, richiede

diverse ore, condizioni ambientali favorevoli, temperatura idonea, il

coinvolgimento e la cooperazione di molte molecole e un tempo lungo.

Se a tutto questo si aggiungono gli sbalzi di umore, le posture assurde

che assumiamo durante la giornata, la qualità sempre peggiore del cibo,

immaginate cosa succede al nostro metabolismo: rallenta, si ingolfa. In

più, dobbiamo considerare che per lavorare lo stomaco ha bisogno di un

maggiore

afflusso

di

sangue.

A tavola con i grassi

Gli acidi grassi sono i costituenti principali di quasi tutti i lipidi

complessi e dei grassi sia vegetali che animali. Si possono suddividere in

acidi grassi a catena corta, media, lunga e molto lunga. Ma sono anche

classificabili per la presenza di doppi legami nella struttura, da cui di-

pende anche la temperatura di fusione.

La presenza di doppi legami rendono il grasso insaturo e quindi

più sicuro per la salute. E' il caso dell'olio extravergine di oliva. Invece

quando i doppi legami sono meno, o addirittura non ci sono, abbiamo il

grasso saturo, più pericoloso per le arterie.

Uno studio presentato nel 2012 al congresso della Società Eu-

ropea di Cardiologia rivela che il grasso viscerale, quello intorno agli

organi, è davvero pericoloso.

La ricerca ha valutato 12.785 pazienti in 14 anni e ha preso in con-

siderazione il rapporto BMI
girovita/fianchi. I risultati indicano che

gli individui di peso normale ma con
obesità addominale avevano una

probabilità di morte maggiore del 50 per
cento rispetto a quelli il cui

rapporto BMI e girovita/fianchi era
normale.

I dati sono agghiaccianti. Quindi, non
bisogna perdere tempo, ma con-

trollare.



Questi sono i numeri di riferimento:

.: per gli uomini: tra 94 e i 102 cm è sovrappeso, più di 102 cm è obesità;

.: per le donne: tra 80 e 86 cm è sovrappeso, più di 86 cm è obesità.

Il girovita, poi, è anche un potente indicatore della sensibilità all'insulina e quindi del rischio di diabete.

A scuola di nutrizione

Cerchiamo, allora, di progettare insieme un percorso di “igiene alimentare”.

Un professionista del settore, il nutrizionista, deve considerare

gli aspetti psicologici, comportamentali e sociali del paziente, quelli biochimici e quelli genetici.

I disturbi del comportamento alimentare possono dipendere

dalla relazione tra il soggetto e il

contesto sociale e affettivo. Possiamo

distinguere diverse patologie: anoressia nervosa (maggiormente riscon-

trata nelle donne), disturbo da alimentazione incontrollata (più presente

negli uomini), bulimia nervosa (maggiore nelle donne), obesità e orto-

ressia (mania di ingrassare).

Ovviamente, in questi casi serve il supporto di più specialisti.

L'altro aspetto da studiare è la relazione tra la chimica dell'ali-

mento e la biochimica della persona.

E qui, si apre una voragine! Secoli fa, Ippocrate, il padre della

medicina, disse: *«fa che il cibo sia la tua medicina, la tua medicina sia il tuo cibo»*. Oggi non possiamo pronunciare la stessa frase.

Noi siamo stati creati come un sistema autonomo, che trova in

natura tutto ciò che serve per il sostentamento. Ma poi abbiamo costru-

ito intorno a noi una prigione senza via di uscita: un sistema basato su

ospedali, business, edilizia, corruzione, banche, cibo sofisticato...

E a furia di costruire, l'uomo non si è accorto che la Terra su

cui mette i piedi è grigia. Non solo, quello che chiamiamo cibo si è tra-

sformato in veleno, in caos per le cellule. Qualche esempio? Le farine

moderne sono quasi tutte manipolate e raffinate, il pesce è inquinato

da mercurio e metilmercurio (dati EFSA Dicembre 2012), la carne è

arricchita di ormoni e trattata con i

nitriti, e dai giornali si legge che

parecchie aziende che producono biologico sono state denunciate per

falso. Cosa dire?

Nell'aprile del 2013 sono stato invitato a partecipare ad una

conferenza tenutasi a “Degustibus” sulla biodiversità delle farine e i loro

effetti sulla salute.

Qui ho incontrato un professore universitario di agronomia, che doveva

parlare di dieta mediterranea. Ancora

una volta! Questo argomento, a

mio parere, è quasi un'offesa per gli Italiani. Dopo secoli di tradizione e

storia della nutrizione italiana, discutiamo ancora di dieta mediterranea?

L'argomento su cui insistere è la tossicità degli alimenti che introdu-

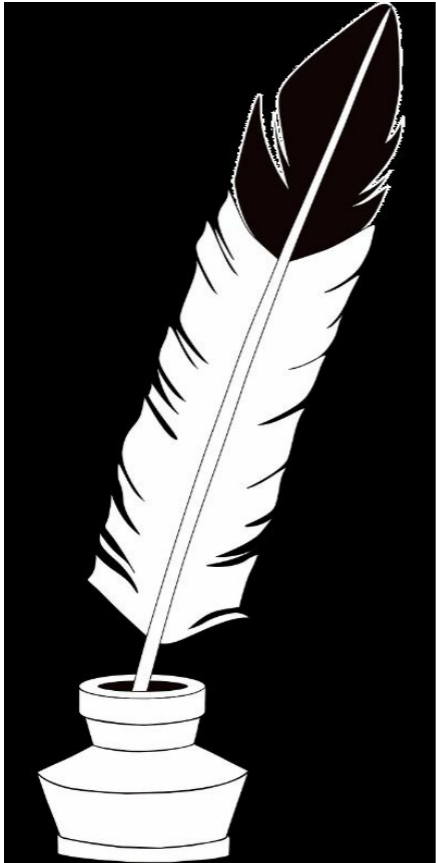
ciamo nel nostro corpo. Perché l'organismo non riesce a metabolizzare

il repentino cambiamento molecolare avvenuto negli ultimi decenni e

fatica a elaborare nuove sostanze. Il

risultato? Il caos totale, quello che noi grandi scienziati chiamiamo “aumento incontrollato dell’entalpia di sistema”. In pratica, per corpo umano il cibo è una specie di informazione e molti dati sono troppi ed errati quindi le cellule rispondono in maniera incontrollata.

A tutto questo, dobbiamo porre rimedio, ovvero diminuire le



informazioni per non sovraccaricare il sistema. Quindi il segreto è sce-

gliere quegli alimenti che contengano la quantità minore possibile di

sostanze nocive.

Relazione fra geni ed alimenti

Un'argomento molto interessante, che sta conquistando sempre

più attenzione, è la Nutrigenomica; quella parte della Biologia moleco-

lare che si occupa della relazione fra cibo e attivazione dei geni. Infatti,

molti geni si attivano o disattivano in funzione della quantità e soprat-

tutto della qualità del cibo.

Un esempio? Il gene SIRT, definito

come il responsabile della

lunghezza della vita, agisce proprio in relazione al numero di calorie

introdotte. Insomma, troppe accorciano l'esistenza. Inoltre, la medicina

conferma anche uno stretto legame tra numerose forme di tumore e

l'obesità. Nel nostro DNA vi sono più di 35 mila geni e molti di questi

funzionano in relazione all'alimentazione, quindi possiamo concludere

che il cibo offre davvero informazioni

preziose al nostro organismo. Ma

siamo agli inizi degli studi e rimane ancora moltissimo da scoprire.

Il cibo che mangiamo subisce un processo di semplificazione,

poi le sostanze vengono dislocate nei vari compartimenti cellulari spe-

cializzati. Si consideri anche che il nostro patrimonio genetico ci per-

mette di scegliere tra le diverse sostanze e di accettare o rifiutare quelle

modificate all'origine o addirittura estranee (processo chemiotattico, ov-

vero attrazione verso le sostanze adatte a me stesso).

Questo ha notevoli conseguenze sul nostro biochimismo, nella

relazione tra gli effetti dell'alimentazione sull'espressione genica e quin-

di sulla salute.

In questo modo sarà possibile capire l'orientamento alimentare

migliore per ognuno di noi.

I primi passi

Allora, rimbocchiamoci le maniche e cominciamo a lavorare su noi stessi.

Il primo passo è la masticazione. Quando ne parlo, tanti mi ac-

cusano di essere banale, ma purtroppo sono ancora tantissime le persone

che sottovalutano questa azione. Bisogna masticare ogni boccone, come

già anticipato, per 25-33 volte, per permettere che l'alimento tritura-

to dai denti venga inumidito dalla saliva e aggredito da alcuni enzimi,

come la ptialina, che ne scindono gli amidi (inizia la digestione dei carboidrati).

Quando il cibo arriva nello stomaco, parte una seconda fase. A

un determinato ph, se nel cibo vi sono fonti proteiche, si attivano una

serie di enzimi, come la pepsina che aiuta la digestione delle proteine.

Alla fine, il boccone giunge nell'intestino dove subisce un ulteriore

pro-

cesso e vengono assorbite le sostanze utili.

Ma l'aspetto più importante è che gli enzimi lavorano a tempe-

rature e ph diversi. La pepsina, per esempio, ha bisogno di un ambiente

fortemente acido, mentre altri di un ph neutro o meno acido.

Ad esempio, la ptialina, che è un enzima salivare prodotto in

bocca durante la masticazione dei carboidrati, incomincia a metaboliz-

zare la pasta e il pane a un pH meno acido (circa 6), e se nello stomaco è

presente della carne, la cui trasformazione è ad un pH fortemente acido

(vicino al 2), il processo della ptialina si blocca rallentando i processi

digestivi.

Quindi, è meglio non creare disordine nel nostro apparato ga-

strointestinale, introducendo troppi alimenti di natura diversa che

rischiano di rallentare i processi

metabolici. Immaginiamo, poi, di

moltiplicare tutto questo per giorni, mesi e anni: oltre i chili di trop-

po, arriveranno disturbi come frequenti mal di testa, stasi linfatiche,

flatulenza, iperacidità, stitichezza o cattiva circolazione.

Per esempio, è utile non associare cibi altamente proteici, come

carne, latte, uova e formaggio poiché rappresentano una miscela troppo

complessa da digerire. Lo stesso discorso vale per pane, pasta e dolci...

Addio anche ai carboidrati conditi con sughì e salse elaborate. Dob-

biamo capire che il rispetto del nostro organismo sta nel mantenere

un certo “Equilibrio”. L’Equilibrio è la condizione necessaria perché sia

possibile la vita, mantiene un giusto rapporto acido base. Le cellule, per

poter vivere, devono mantenere un equilibrio acido/base infatti il com-

parto nucleare è tendenzialmente acido mentre quello citoplasmatico

cellulare è tendenzialmente meno acido.

Grazie a questa differenza acido/base possono avvenire scam-

bi che reazioni metaboliche che genesi di potenziali elettrici. Un forte

cambiamento in acidità o basicità permanenti portano degli squilibri

che potrebbero avere effetti degenerativi sulla cellula. (Dr. Robert O.

Young, Theodore A. Baroody, William Howard Hay). Ricordiamo il

PH del sangue è 7,4 circa, dell'urina pH 6,4-6,8 circa, della saliva pH

7,0-7,4 circa. Per mantenere questo

equilibrio acido/base nell'ambiente

extracellulare che intracellulare,
cooperano diversi sistemi di controllo

o tampone che permettono di mantenere
la così detta "omeostasi" del

sistema. Accenno ad alcuni sistemi
importanti per il controllo dell'o-

meostasi cellulare: il complesso delle
proteine plasmatiche, il sistema

tampone fosfato e del bicarbonato.

Quest'ultimo, il più importante, vede

la cooperazione del sistema respiratorio
che regola la pressione di CO₂

ed eliminazioni di ioni H^+ e del sistema renale che riassorbe lo ione

bicarbonato. Questi sono concetti complicati che non sono volutamente

spiegati in dettaglio, poiché non è lo scopo di questo libro dare un'im-

pronta tecnico scientifica all'informazione, bensì di semplice conoscenza e guida.

Per il corpo umano il cibo è una specie di informazione e i dati

sono ormai troppi, quindi le cellule

rispondono in maniera incontrollata.

A tutto questo, si deve porre rimedio; ovvero, diminuire le infor-

mazioni per non sovraccaricare il sistema. Quindi il segreto è scegliere

quegli alimenti che contengano la quantità minore possibile di sostanza

tossica.

E' facile intuire come una alimentazione scorretta (monotema-

tica, inquinata da sostanze non naturali

bensì additive) possa inficiare

certi valori di pH. Le molecole che compongono l'alimento sono una

unità chimica fondamentale di informazione per le cellule. Se introdotte

ripetutamente tramite l'alimentazione in modo ripetuto, o in dosi mas-

sicce, o unite a sostanze poco benefiche per la cellula, possono affaticare

i sistemi di controllo per l'omeostasi.

Questo comporta la difficoltà di mantenere l'equilibrio; il rischio

è il cambiamento patologico del potenziale elettrico di membrana cellulare che compromette a sua volta il normale funzionamento organico.

Certo, cercare prodotti davvero puri e biologici diventa un'im-

presa. In realtà, possiamo parlare di alimenti meno intossicati di altri,

ma non di vero biologico.

E a peggiorare la situazione, ci si mette l'uomo. Che ha inven-

tato sistemi di allevamento isolati per garantire la purezza, ma poi usa

mangime ormonato per far crescere gli animali più in fretta possibile.

Sembra un incubo, un film del futuro, invece è realtà.

E ora facciamo anche una piccola precisazione sul movimento.

Fare attività motoria, il moto è la legge fondamentale dell'universo sia

microscopico che macroscopico, significa coinvolgere tutto il corpo, non solo camminare.

Perché il metabolismo è efficiente quando la nostra macchina

muove i 4 arti, proprio come un'automobile che per poter partire deve lavorare con tutte le ruote, non solo con quelle posteriori.

Ma come si comportano gli specialisti del settore per, così dire,

risvegliare il metabolismo? Ognuno propone il suo metodo, più o meno

efficace: c'è chi punta su un po' di regolette, chi consiglia un bel bibitone,

chi mette le proteine in un sacchetto e le fa mischiare con dell'acqua,

chi sceglie la dieta iperproteica, e chi,

invece, propone i vegetali come

l'assoluta salvezza alimentare; proprio i vegetali che risultano tra i più

inquinanti da piogge acide e da sostanze assorbite (antiparassitari, fer-

tilizzanti, ect...). Ma pochi, o forse nessuno, ammettono che il nostro

organismo è intossicato e che per poter bruciare regolarmente e gestire

serenamente la propria salute, ha bisogno solo di una cosa sola: vivere

senza aggiunta di rifiuti.

Si potrebbe riassumere il discorso con una semplice regola: aria

sana e cibo sano, conditi da un pizzico di movimento. Ma oggi è un'u-

topia credere a tutto ciò. Siamo nell'era delle patologie, che abbiamo

causato noi, e dobbiamo ricorrere ai ripari. Di conseguenza, un profes-

sionista dovrebbe considerare il paziente come un sistema che risponde

a più variabili: quella psicosociale (relazione tra me e gli altri, ed effetti

sull'alimentazione), quella genetica (di

che natura è il mio “software”) e

quella biochimica (interazioni chimiche con il cibo, quantità e qualità).

Per quanto riguarda la variabile psicosociale, non dobbiamo di-

menticare che le abitudini alimentari si plasmano attraverso le espe-

rienze vissute in famiglia e le relazioni quotidiane con parenti, colleghi

e amici. Gli stress quotidiani, inoltre, incidono anche sull'uso o l'abuso

di un ingrediente.

A questo dobbiamo aggiungere l'importanza del Dna. Qui è

scritto tutto: la nostra storia, il futuro, gli alimenti più adatti. Infatti, tramite quello che si definisce processo “chemiotattico” (procedimento

utilizzato da alcune cellule, che si “spostano” in una zona in cui serve la

loro presenza, attratte da mediatori chimici) siamo attirati da piatti che

hanno un particolare colore, forma, grandezza e profumo e che apprez-

zati dal Dna perché fanno parte della nostra storia.

Infine, occorre considerare la variabile biochimica, ossia l'inte-

razione fra le cellule e le sostanze contenute nel cibo. Come abbiamo

già spiegato, queste ultime possono essere benefiche o nocive per la vita



cellulare. Un esempio importante è l'effetto causato dal glutine, presente in quantità massicce nelle farine moderne, sui geni DQ2 e DQ8. Questi vengono stimolati in modo esagerato e fanno produrre elevate quantità

di transglutaminasi, che hanno un impatto deleterio per la parete inte-

stinale e arrivano a procurare, nei casi più gravi, la celiachia. E purtroppo

negli ultimi dieci anni il fenomeno sta aumentando sempre di più.

L'uomo e i neuroni a specchio

Chi di voi ha mai sentito parlare dei neuroni a specchio? Sembra

che siano il nostro sistema informativo primordiale, quello che ci fa ap-

prendere ciò che avviene nel mondo esterno doppiando e clonando ciò

che vediamo. In pratica, se notiamo una figura o un gesto che ci piace

parte lo stimolo a capirli e studiarli e poi a ripeterli. La scoperta porta la

firma di un'equipe di scienziati dell'università di Parma.

Questo meccanismo psicologico viene sfruttato in ambito pub-

blicitario, tra gli altri, per far associare l'immagine della felicità o della

bellezza ad un prodotto.

Facciamo un tuffo nel passato. Un tempo, i colori esprimevano

le differenze delle classi sociali. Per esempio, gli alimenti di colore rosso

(carne, pomodori, etc), simboli di forza e potere, rappresentavano il cibo

dei ricchi e dei guerrieri, mentre quelli di colore chiaro erano segno di

povertà, debolezza e femminilità. Se pensiamo che le tonalità possono

essere un segnale di qualità, si capisce come il colore possa darci infor-

mazioni anche sul gusto perché ci informa anche delle qualità fisiche di

un prodotto e se un alimento ha un

colore diverso da quello conosciuto

fa sorgere un atteggiamento di diffidenza.

Il colore, infine, è anche espressione di riti e cultura ed eviden-

zia tratti della personalità. Infatti, oggi, la scienza dei consumi studia

l'influenza delle caratteristiche di un oggetto (colore, forma e grandez-

za) sulle scelte umane. Secondo recenti ricerche dell'Unità Operativa di

“Analisi sensoriale e consumer science”, la scelta alimentare è legata

an-

che alle emozioni suscitate dalle tonalità: il rosso e il giallo sono “caldi” e

le persone manifestano un aumento della pressione arteriosa e del ritmo

cardiaco. Verde e blu, invece, sono i “freddi”, rilassano e non alterano

pressione e ritmo cardiaco.

Altri studi condotti dal CNR di Avellino (Dr. A. Siani e Dr. G.

Barba) sottolineano che i toni caldi sono associati a pane, pasta, olio e

latte. Come è ovvio, i grandi gruppi industriali lavorano su colori, com-

posizioni e forme per far sembrare genuini, attraenti e gradevoli dei

prodotti che sono tutto fuorché salutari. Oggi le aziende non fanno gli

interessi del consumatore, anzi. Sanno, infatti, che la maggior parte del-

la gente è alla ricerca di offerte e sconti; quindi puntano su confezioni

attraenti al cui interno capita che ci siano cibi poco salutari. E questa

regola vale in qualsiasi campo,

dall'alimentare fino all'automobilistico.

Ho voluto constatare di persona e sono andato nei campi per

capire cosa significa coltivare un prodotto, lavorarlo e farlo arrivare sulla

tavola della gente integro, senza aggiunta di sostanze dannose. Un col-

tivatore deve fare i salti mortali per combattere una serie di agenti na-

turali e innaturali, come le piogge acide che attaccano il frutto. I rimedi

più naturali hanno costi elevatissimi e allora tanti scelgono di utilizzare

sostanze antiparassitarie, ammesse dalla legge, che a lungo andare sono

nocive. Però, c'è un appunto da fare: alla maggior parte della popola-

zione questi argomenti non interessano, perché si limita a pensare alla

quotidianità, ai beni di consumo e agli status symbol. Per farla breve,

la verità è che preferiamo risparmiare su alimentazione e salute che su

abiti

e

automobili.

La mia nutraceutica

La Nutraceutica è quella branca della nutrizione che ricerca pro-

dotti sani. Gli alimenti nutraceutici sono naturalmente ricchi, e non ar-

ricchiti, di sostanze benefiche per la salute, che hanno effetto preventivo

e, a volte, curativo.

Come professionista, sono alla ricerca di questi prodotti da anni.

Il mio scopo è creare un canale oltre a quello parafarmaceutico e a quello

bio per garantire la salute tramite la prevenzione alimentare e motoria.

Non mancano le persone che cercano di vendere gli integratori alimentari pubblicizzandoli come nutraceutici.

Attenzione: *il mio nutraceutico* è un alimento sano, rigorosamente bio, non in polvere.

Così, ho creato un'azienda nata per aiutare chi è in sovrappeso

o dismetabolico, e ha quindi disturbi di salute legati ad eccessi alimen-

tari o ad una alimentazione scorretta e poco genuina. La linea DottorV

vuole garantire la qualità dei prodotti. Infatti, va alla ricerca di cibi bio a

valore nutraceutico, e visita le aziende verificando la qualità e i processi

produttivi.

Così ho fatto per il monococco e l'olio extravergine di oliva, e

così continuerò a fare per gli altri alimenti. Perché le nostre regole sono

queste:

∴ selezione degli alimenti assolutamente biologici e nutraceutici;

∴ controllo della qualità dalla coltivazione o allevamento alla messa in tavola;

∴ no a pesticidi, fertilizzanti, conservanti, coloranti e OGM.

Parlando di cibo, salute e qualità, non posso dimenticare un epi-

sodio importante. Qualche anno fa sono finito al pronto soccorso con

un addome duro, gonfio e dolente.

Vi posso assicurare che la paura è stata tanta, ma ho capito che il

mio corpo cominciava a dare segnali di intolleranza: dovevo prendermi

maggiormente cura di me. Così, ho deciso di fare un po' di ricerca per

riscoprire le sane abitudini dei nostri avi.

Alla fine abbiamo trovato il monococco shebar, un frumento an-

tico dalle proprietà ineguagliabili. Ha una storia di oltre 12 mila anni,

e una genetica che fino ad oggi non ha

subito manipolazioni, quindi

esprime tutta la forza della natura. Il monococco rappresenta un in-

grediente sano ed equilibrato. Infatti, i nostri antenati lo hanno sempre

cucinato.

Così ho iniziato anch'io ad inserirlo nella dieta. Ho eliminato

tutto ciò che proveniva dalle farine bianche (pasta, pane, biscotti, dolci,

pizza) e ho introdotto questa varietà prodotta in Italia.

Le prime settimane sono state particolari per il mio intestino,

ma mi accorgevo che stava cambiando qualcosa: mi stavo depurando, mi

liberavo dalla sporcizia ingurgitata negli anni.

Dopo tre mesi, ecco i primi straordinari frutti: 8 chili in meno

sulla bilancia, senza nessuno sforzo.

Non solo, mi sono accorto che la

resistenza

era

aumentata

e

che

il calo di peso non si era accompagnato a problemi dal punto di vista

intellettivo ed energetico. Anzi, le capacità cognitive e relazionali erano migliorate.

Inoltre, quando mangiavo provavo una sensazione di benessere,

come se i miei geni riconoscessero quell'alimento e, quindi, mi ringra-

ziassero. Mi sentivo leggero, ma sazio e avevo voglia di mangiare carne

solo una o due volte alla settimana. Un cambiamento notevole per un

carnivoro come me.

Ad un convegno di medici, parlavo di alimentazione e delle

sorprendenti caratteristiche del monococco. Una dottoressa mi chiese

stupita se avevo seguito una dieta drastica, e io le raccontai la novità.

Mi guardava: lei era appesantita ed invecchiata, io più magro, tonico e

ringiovanito. Ma dietro a tutto questo, non c'era nessuna magia: sempli-

cemente, lei continuava a ingurgitare sostanze nocive, io avevo cambiato

vita.

Il valore biologico del monococco

Il monococco contiene meno del 7% di glutine. Le spighe del

grano possiedono un chicco resistente ai parassiti e ai terreni poveri

e aridi, che viene raccolto con cura per non rompere il guscio e non

perdere i nutrienti dal germe. Infatti, si utilizza una trebbiatrice che

non decortica i semi. Poi questi vengono posti in grandi cesti rotativi

per una trentina di giorni, finché si schiudono naturalmente e sono poi

lavorati uno per uno per garantirne l'integrità. Alla fine, la farina viene

macinata a pietra.

Questo metodo richiede un impegno notevole e alti costi rispet-

to a quelli usati per le farine di largo consumo. Ma il monococco non ha

bisogno di antiparassitari e quindi dà la garanzia di essere un prodotto

che arriva a tavola sano e "pulito", senza la tossicità di sostanze diserbanti.

ti.

Inoltre, è un frumento con un corredo genetico originale. Perché,

per sua fortuna, non è stato manipolato dall'uomo, che lo aveva dimenticato

e messo da parte visto che non era sufficiente a coprire il fabbisogno

dell'intera nazione. I primi esperimenti in questo settore sono iniziati

nel 1920 con il grano Cappelli e sono continuati con il Creso. Entrambi

hanno dato origine alle moderne varietà con farine ricche di glutine, che

aumentano il rischio di sviluppare la celiachia.

Gli esperti del settore parlano di “miglioramenti”. Io credo, inve-

ce, che siano solo tentativi di rompere gli equilibri millenari della natura.

Che errore! Che orrore! Queste persone dovrebbero ricordarsi che la

biologia umana ha bisogno di vivere in sintonia con il Pianeta.

Un cambiamento genetico introdotto nel grano, il pane che ci

offre la terra, può solo scatenare nei

nostri geni una risposta di difesa

che, a lungo andare, induce un'inevitabile patologia di organi e tessuti.

Perché le trasformazioni naturali avvengono attraverso i millenni, pro-

prio per dare modo di adattarsi al Dna di tutti gli esseri. Ma ovviamente

questo concetto cade nell'indifferenza e nell'oblio di ogni singolo citta-

dino, poiché in ognuno si è instaurato un meccanismo di vita alienante

e lontano dalla natura.

I problemi, poi, non sono legati solamente al grano. Che dire

dell'alta presenza di ammoniaca riscontrata nelle acque viterbesi? Del

pesce e della carne tossici? Vogliamo parlare del latte in Friuli, pieno di

tossina cancerogena derivata dalle muffe?

Ora, però, ritorniamo al monococco perché urge una piccola

precisazione. Purtroppo è già arrivato sul mercato un prodotto non di

qualità. Quello coltivato in Italia,

secondo i criteri che rispettano normative vigenti e soprattutto la Natura, ha importanti qualità nutritive.

Infatti ha l'80% di contenuto proteico in più rispetto a un grano co-

mune (vedi Progetto Monica sovvenzionato dalla Regione Lombardia)

come il Blasco. Ha meno lipidi e acidi grassi saturi (tra il 18 e il 20%) e

una percentuale maggiore (tra il 26 e il 29%) di monoinsaturi, gli acidi

grassi benefici per l'apparato

cardiovascolare e importanti per contrastare stati infiammatori. Inoltre, possiede più proteine dei grani teneri e duri integrali. E si tratta di proteine di alto indice chimico, con tutti gli aminoacidi essenziali, come la lisina. Non solo ha un spiccato potere antiossidante dovuto all'elevata presenza di Tocoferoli (vitamina E).

I benefici di questi alimenti sono così preziosi da aver scate-

nato l'interesse della comunità scientifica. Il Professor De Vincenzi, in

uno studio pubblicato su “Journal Gastroenterology” con altri esperti

francesi e americani, ha dimostrato che le sue proteine non presenta-

no attività citotossica, soprattutto per l'intestino. Non solo, contrastano

anche gli effetti negativi causati da alcuni cibi, quindi hanno un'azione

preventiva. E' un prodotto di eccellenza!

Il Professor Pizzuti ha suggerito il suo utilizzo nella dieta per

la prevenzione della celiachia (Molberg, Vincentini, Pogna et altri) e

oggi si sta studiando proprio questa opportunità. Altre ricerche hanno

poi sottolineato la capacità del monococco di difendere e regolarizzare

l'apparato intestinale e di prevenire disturbi all'apparato cardiovascolare,

intestinale.

E' anche un valido alleato per chi fa sport, visto che è ricco di

fibre, proteine, vitamine (specialmente ricco in Vitamina E - vedi Pro-

getto Monica) e Sali minerali. Inoltre, ha un basso indice glicemico (in-

torno ai 50-55), a cui si aggiunge un buon contenuto in fibre e fruttani,

che lo rendono adatto anche per chi soffre di diabete, obesità e ipercole-

sterolemia. Infatti, parecchi studi hanno dimostrato che, alimentandosi

con pane e pasta integrale si possono diminuire i rischi legati a queste

patologie, potete pensare cosa accade se ci si alimenta con un grano che

ha dei valori nutritivi così benefici cioè a quanto faccia bene per control-

lare peso, colesterolo e glicemia.

Non possiamo poi dimenticare, rispetto al frumento integrale,



la presenza di carotenoidi (luteina, più 8%) e di tocoferoli (vitamina

E, 60% in più), quei potenti antiossidanti benefici per intestino, appa-

rato cardiovascolare e pelle. E per

finire, ecco ferro, zinco e rame (vedi

Progetto Monica), importantissimi per aumentare difese immunitarie e

fertilità, oltre a calcio e magnesio, ottimi per la funzionalità intestinale.

Insomma, il monococco shebar
“Accademia Nutraceutica” pre-

senta e conserva caratteristiche di antica genuinità, si adatta bene alle

colture biologiche, viene riconosciuto e accettato dal nostro patrimonio

genetico e si è rivelato molto utile contro diversi disturbi legati all'a-

alimentazione, come diabete, prevenzione della celiachia, sovrappeso e

cardiopatie, e contro i processi ossidativi.

Il monococco in cucina

Se deciderete di introdurre questo ingrediente nei vostri menù,

vi accorgete subito del suo “effetto” su pizze e i dolci, che non verranno

così alte e chiare come al solito. Il motivo? Il monococco è povero di

glutine e ricco di fibre e proteine naturali, quindi non potrà mai servire

per preparare torte e pizze classiche.

Oggi sul mercato si trovano diversi preparati di farine industriali

per pasticceria e forno. In ogni confezione trovate il simbolo “*W*”, che esprime la quantità di glutine contenuta e attualmente questo livello è

molto alto. Perché i consumatori vogliono un dolce bello, morbido e scintillante.

Peccato che, per ottenerlo, le farine siano sottoposte a tecniche

di ultra raffinazione, che vengano private di sostanze benefiche e ven-

gano sbiancate, ovviamente a discapito della salute umana. Io, onesta-

mente, preferisco mangiare una pizza o un panino più scuri e bassi, ma

fatti con un frumento dalle proprietà ineguagliabili che tutela il mio

benessere, piuttosto che soddisfare la gola e gli occhi.

E poi chi dice che un cibo sano non può essere anche bello da

vedere? E' solo una questione di testa, volontà e pazienza. Mi spiego

meglio. Quando si cucina con il monococco, bisogna semplicemente

utilizzare qualche trucco in più. Per

esempio, aggiungere patate e un

po' di latte per ottenere un impasto omogeneo e morbido, oppure usare

del lievito madre con qualche albume di uovo per un pan di Spagna

perfetto. Insomma, bastano piccoli accorgimenti per risultati davvero

straordinari dal punto di vista nutritivo ed estetico. Infatti, nel capitolo

dedicato alle ricette, vi suggerirò qualche dritta preziosa, a cui dovrete

aggiungere le vostre idee e un po' di esperimenti per trovare il giusto

equilibrio.

Solo chi sperimenta davvero in cucina, e si impegna a cerca-

re elementi naturali, può essere chiamato “chef”. Ho conosciuto tanta

gente che si fregia di questo appellativo proponendo alimenti che sono

artefatti, creati dalle biotecnologie alimentari (belle composizioni, opere

d'arte ad alto prezzo, ma che non hanno nulla a che vedere con ciò che

il nostro corpo esige: “semplice energia pura”). Questi signori vanno an-

che in tv e parlano a sproposito di combinazioni chimiche fra i prodotti,

ignorano concetti di base e attentano così alla nostra salute. Ecco, io li

chiamo “*cuochi Alchimisti*” e fanno parte di una categoria, dalla quale è

meglio

tenersi

alla

larga.

Come si usa?

Ecco la mia esperienza con il monocco.
La prima settimana l'ho

mangiato due volte sotto forma di
chicchi (circa 80/90 grammi per vol-

ta). Poi, ho iniziato a eliminare tutto ciò
che deriva dalle farine bianche,

e a sostituirlo con questo prodotto.

Così, la seconda settimana l'ho
introdotto tre volte, e la terza

sono arrivato a quattro, alternando la
pasta ai chicchi, che sono ancora

più ricchi di nutrienti.

Ovviamente, è opportuno parlarne con il proprio medico, che

vi consiglierà dosaggi e frequenze soprattutto se avete disturbi come

coliche, patologie intestinali o problemi di assorbimento. Per qualsiasi

dubbio, poi, non esitate a contattarci.

In ogni caso, noterete immediatamente come l'effetto depurati-

vo si faccia sentire; questo perché le scorie rimaste per molto tempo nel

vostro

intestino

saranno

rimosse

dal

monococco.

***Un grasso benefico per la salute:
l'olio extravergine di oliva***

Negli ultimi anni la scienza ha scoperto
che l'olio di oliva extra-

verGINE (EVO) è ricco di acidi grassi
monoinsaturi che hanno un'azione

antiossidante e sono in grado di abbassare il colesterolo e proteggere le arterie. Diversi studi più approfonditi hanno dimostrato la sua importanza nella prevenzione dei tumori al seno.

Addirittura, una ricerca pubblicata su *“The American Journal of*

Clinical Nutrition” e condotta su 40 mila soggetti, ha sottolineato che

l’assunzione di almeno due cucchiaini al giorno di questo ingrediente ri-

duce del 44% il decesso per patologie

cardiache e del 26% quello per
altre cause.

Non solo. Questa sostanza contribuisce
anche alla regolazione

della funzionalità gastrica, al benessere
del fegato e combatte la stiti-

chezza.

A questo punto, permettetemi un piccolo
appuntamento biochimico

sull'acidità e sul suo significato.

L'acidità è un parametro che mostra la

percentuale di acido oleico contenuto in

un olio ed è un indicatore di

qualità. Di solito, gli acidi grassi dell'olio extravergine d'oliva si trovano

sotto forma di trigliceridi. Una parte di questi acidi grassi possono au-

mentare e compromettere così la qualità.

Per questo, i tempi di raccolta sono fondamentali: infatti, racco-

gliere il frutto troppo tardi o lasciarlo mutare a lungo sull'albero, attiva

un enzima chiamato Lipasi, che fa aumentare la quantità di acidi grassi

liberi e annulla le proprietà benefiche. Quindi la zona di raccolta, le lesioni causate al frutto dalla caduta o una maturazione avanzata sono fattori negativi.

Per intenderci, il contenuto di acidi grassi liberi deve essere inferiore allo 0,8 gr/lt.

In questo settore, mi soffermo sull'olio italiano, orgoglio delle terre del Garda, della Puglia e della Toscana, biologico, pregiato e a bassa

gradazione di acidità (0,2-0,5). E in questo numero è racchiuso tutto: la

storia del prodotto, la scelta di puntare al benessere e alla salute.

A questo proposito merita attenzione l'impegno dei sui produt-

tori, famiglie che non accettano compromessi e lavorano con grandissimo impegno per tutela del consumatore.

La coltivazione dell'ulivo, nella zona del Garda, grazie al clima

favorevole delle colline, ha una tradizione che dura ormai da secoli, e

permette la produzione di un olio con caratteristiche organolettiche più

delicate e meno decise rispetto a quelle dei prodotti del sud Italia.

Nonostante il grande successo, i valori che guidano le aziende

continuano ad essere gli stessi di una volta: qualità, genuinità, e amore

in ogni piccolo gesto, dalla coltivazione delle olive, alla raccolta a mano,

fino alla trasformazione.

La posizione, l'altitudine e la natura calcarea di questi terreni

sono infatti particolarmente adatte alla cultura dell'ulivo, presentando

un

clima

mite,

durante

tutto

l'arco

dell'anno.

Così mangio io

Ecco uno schema base della mia alimentazione, al quale potete

ispirarvi liberamente.

Colazione:

.: una spremuta di pompelmo, alternata a succo di mela rossa weierouge*

(ottimo depurativa-drenante ed attivatore metabolico), oppure una caf-

fettiera di cicoria (epato ed entero depurativa e drenante);

.: in autunno/inverno consiglio nettare di uva con zenzero* da alternare

ad estratto di cicoria, e 2/3 cucchiaini di muslei integrali*, una banana, 3

noci e 2 fette di pane nero alto-altesino*.

Pranzo:

pasta o chicchi di monococco (porzione variabile tra I 120/140gr),

conditi con olio EVO, pesto di aglio orsino, peperoncino e pomodorini

freschi, due scaglie di parmigiano.

In alternativa porto in tavola penne di monococco con speck, olio

EVO, parmigiano e pepe. Oppure, zuppe

con I chicchi di monococco

(per suggerimenti, leggete il capitolo “Le ricette del Dottor V”).

parmigiano e pepe. Oppure, zuppe con i chicchi di monococco (per sug-

gerimenti, leggete il capitolo “*Le ricette del Dottor V*”).

Pomeriggio:

∴ uno spuntino con caffè/estratto di cicoria* o succo d’uva e zenzero* o

mela weierouge* e un frutto.

Cena:

∴ pesce o carne o formaggi con verdura o insalata.

Niente pane perché se ho mangiato i carboidrati a pranzo, non ne introduco ulteriormente.

Durante gli altri giorni della settimana, sostituisco il monococco

con legumi, quinoa, grano saraceno, riso nero o verdure. Non sempre

metto i carboidrati a pranzo, ma alterno con la cena, per evitare che il

mio organismo si “ingolfi”.

Le dosi vanno riviste e concordate con il medico per chi non

ha mai fatto attività fisica, è diabetico, ipercolesterolemico e/o obeso.

Non bisogna dimenticare che il monococco è un alimento a basso indice

glicemico e ricco di fibre, fruttani e proteine, quindi può essere indicata

una quantità superiore in base alla gravità della patologia.

Non mi stancherò mai di ripeterlo: siamo ciò che mangiamo,

anzi siamo ciò che “trasformiamo”. E in

questa parola si nasconde tutto:

io trasformo ciò che mangio, nel bene e nel male. Se ciò che introduco è

sano e se mantengo attivo il mio motore, mantengo una qualità e quan-

tità di vita energetica ottimale.

Quindi... buona “trasformazione” a tutti.

E soprattutto buona

salute a tutti.

*I

prodotti

sono

stati

selezionati

dal

Dottor

V.

Mio figlio Michele

Michele è nato il 5 luglio 2013, peso kg. 3,350, statura 50 cm.

La madre di Michele, nel periodo della gestazione utilizzava

carboidrati, per la maggior parte derivati dal monococco.

Altri sono farro, grano saraceno, quinoa, ect. Lo svezzamento del

bimbo non ha seguito l'iter proposto dal pediatra, ovvero l'utilizzo delle

classiche pappette ed omogeneizzati, bensì si è utilizzato il Monococco

come fonte principale glucidica
combinata a carne, o verdure o pesce
nelle varie fasi della crescita.

Abbiamo notato con stupore che il
bimbo non si è ammalato, e

non ha neanche avuto una colichetta.
Durante il convegno realizzato a

Roma il 27 luglio 2014, intitolato
*“Introduzione alla Nutraceutica:
man-*

giar sano ed evitare errori a tavola”,
ho incontrato il Professor Pogna, Ge-
netista. Questi, quando ha visto Michele,
mi ha chiesto cosa mangiasse

il bimbo. La risposta è stata ovvia. E lui, sorridendo, mi ha mostrato una

foto con due uova a confronto: uno molto grande proveniente da galli-

na nutrita con chicchi di monococco, l'altro, molto più piccolo, nutrito

con il classico mais. Abbiamo concluso che questo grano ha una carat-

teristica che altri non hanno: è salutare.

Pogna ha poi scattato una foto a Michele per seguire le tappe

della sua crescita. Michele, al 14 marzo 2014, pesa 9,800 kg, statura

72,8 cm, circonferenza cranica 45 cm,
ed è molto reattivo, per non par-

lare

della

forza

che

sviluppa

nelle

mani.

A proposito di forza, mi viene in mente
un aneddoto letto tra le

righe di un articolo di storia culinaria; si narra che, nei tempi antichi, i

romani, fossero un popolo così forte perché come fonte glucidica utiliz-

zassero

il

Monococco

misto

a

legumi.

I consigli del Dottor Traversa

Il motto: un impegno senza compromessi, alla ricerca di chi come noi

ha scelto di vivere fuori dal coro, rispettando la natura e la salute del

singolo. Non permettere che siano gli altri a decidere della tua vita, fai

la scelta giusta.

*Una ricetta Nutraceutica Funzionale
del DottorV*

Zuppa di chicchi monococco shebar con verdure e maggiorana

La maggiorana, simile all'origano, ha un sapore dolce. Ottima per faci-

litare la digestione (indicato per coloro che devono mantenere la linea),

tonico stimolante, riduce i processi fermentativi che si verificano a livel-

lo intestinale. Azione analgesica e calmante.

Brodo madre di chicchi di monococco

Cuocere i chicchi di Monococco per circa 35/40 minuti in succo di mela

non zuccherato (600 ml per circa 350 gr. di chicchi), condire con olio

extravergine di oliva EVO (un cucchiaino e mezzo per piatto), un po' di

succo di limone e una leggera spolverata di liquirizia. Chi gradisce, può

completare

l'opera

aggiungendo

un

po' di

parmigiano.



Il tortello Nutraceutico

Il tortello Nutraceutico funzionale nasce dall'esigenza di sposare il pia-

cere del gusto al rispetto della salute. Le versioni sono due:

.: sfoglia di monococco legata ai suoi benefici, con carne scelta di vitello

e erbe aromatiche che stimolano la digestione e le normali funzioni sia

intestinali che drenanti (zenzero, ginepro, ect). La carne deriva rigoro-

samente dalla selezione di allevamenti che vivono e si cibano principal-

mente al pascolo;

∴ tipologia vegetariano-vegano che rispetta i canoni di questi regimi

alimentari. Ho inserito il luppolo come fonte principale proteica, oltre

a zucca, zenzero, mirtillo, ect..; la sfoglia è sempre di monococco, ed è

fatta a mano.

Il raviolo Nutraceutico solo Vegetariano Vegano

La progettazione e realizzazione di un tortello che abbia solo contenuti

vegetali Bio, è la forma di rispetto
consapevole di chi ha scelto una ali-

mentazione conforme e in armonia a chi,
diversamente dall'uomo, vive

nella natura, ovvero agli animali.

Il passato ci insegna

«*Lupus est homo homini*», lo scrisse Plauto nel 250 a.c.; cosa è

cambiato nella storia? I paesaggi, gli scenari geopolitici, le condizioni

tecnologiche sono certamente diverse; oggi non viviamo in case senza

vetri, non abbiamo i maiali nella stanza principale, non mangiamo in 5

da un piatto unico senza forchette e non ci laviamo una volta all'anno.

Eppure, la sostanza non è cambiata; l'uomo, da sempre, è stato

un “lupo” per i suoi simili. Da sempre tenta di trarre vantaggio per arric-

chirsi. La storia delle frodi alimentari non è esclusiva del nostro tempo;

già nella Bibbia si riportano casi di vino artefatto.

Nell’antico Egitto chi commetteva truffe alimentari veniva con-

dannato a morte, e per prevenire il dilagare del commercio illecito di

carni (per esempio i macellai spacciavano per carne pregiata quella di

cane o topo) apponevano il marchio

sulle parti macellate (Giorgio Nebbia, *“Lezioni del corso di Tecnica commerciale dei prodotti agricoli”*, Università di Bari, Facoltà di Economia e Commercio, Bari, 1962).

Ad Atene, esistevano i vigili sanitari detti “Agora nomi” che con-

trollavano il commercio e le frodi sul vino. Una di quelle più diffuse,

consisteva nel trattare con sostanze artefatte i vini giovani, per poterli

vendere come pregiati ed invecchiati.

Nel 1200, a Parigi, la cattiva qualità

della birra era mascherata

con l'aggiunta di bacche odorose.

L'abitudine di servire questa bevanda

sofisticata era così diffusa che, nel 1292, fu emesso un editto per impe-

dirne la commercializzazione. Sempre nella capitale francese, nel 1396,

venne emesso il divieto di vendere burro rancido mischiato ad erbe aro-

matiche e colorato con spezie per mascherarne la puzza ed il sapore.

L'olio d'oliva, in Europa, veniva di sovente allungato con olio di

papavero, comunemente utilizzato nella pittura e facilmente reperibile

perchè a basso costo. Il vino, nei paesi nordici, veniva invece colorato con ossido di piombo, altamente tossico.

Cosa dire, poi, della truffa sul Gin, noto liquore, mescolato con

acquaragia nell'Inghilterra del 1700?

Quello che oggi ci sta a cuore è il frumento; abbiamo assistito

alle modifiche fatte in laboratorio a partire dagli anni '20, abbiamo ap-

preso che l'origine della celiachia pare derivare dall'artificiosa aggiunta

di glutine alla pianta stessa. I nostri avi, che non avevano ancora le

conoscenze nè tecnologiche nè chimiche, erano comunque scaltri nel

trovare metodi e modi per sofisticare il pane, base dell'alimentazio-

ne umana nel corso dei secoli. Plinio il Vecchio, ad esempio, narra di

panificatori che mescolavano la farina con una terra bianca (una specie

di gesso) che veniva raccolta in una

collina fra Napoli e Pozzuoli (Gior-

gio Nebbia, *“Lezioni del corso di Tecnica commerciale dei prodotti agricoli”*, Università di Bari, Facoltà di Economia e Commercio, Bari, 1962).

Con l'aumentare degli scambi commerciali, aumenta anche

la richiesta di “prodotti tipici” e, di conseguenza, la fame di denaro e

guadagno. Tra il 1200 ed il 1400, in Italia, la sofisticazione più diffu-

sa riguardava il pane; i fornai usavano farine di granaglie ammuffite e

contenenti micotossine della segale cornuta, che causava disturbi ner-

vosi (oggi le cosiddette soglie di tollerabilità vengono stabilite da organi

sanitari preposti, ma le denunce su pasta e farinacei contaminati sono

numerose).

I pasticceri, in epoca Medievale, usavano più spesso di quanto

possiamo immaginare, sostanze nocive come la gommagutta, l'azzurro

di rame, il cobalto, la cenere e la calce di piombo, impiegati dai pittori

per affreschi e quadri. La storia continua e, con l'avanzare delle scoperte

in ambito chimico, le alterazioni si fanno sempre più difficili da rilevare;

arriviamo così fino al 1800, dove il pane viene sbiancato con allume.

Non voglio fare del moralismo, ma l'evidenza è lampante; la ten-

Alimentazione d'altri tempi

Nel Medioevo, l'alimentazione dei più ricchi era basata sul con-

sumo di selvaggina condita con spezie orientali. Si pensi all'ingegno

che i cuochi impiegavano nell'inventare nuove portate per i banchetti,

dove pernici, fagiani e pavoni erano protagonisti. Nel "menù" di una di

queste feste principesche, fu portato in tavola un pavone perfettamente

cucinato e rimesso nella sua pelle, come se mai fosse stato ucciso e cotto;

particolarità di questa portata le fiammelle che uscivano dalla sua bocca.

L'alimentazione dei contadini, invece, era povera e comprendeva

alimenti sostitutivi della carne come, ad

esempio i legumi.

I cereali erano, per questa categoria, la base dell'alimentazione,

dove la pasta fu introdotta solamente dal XIII secolo. Mangiavano:

∴ una zuppa a metà mattina;

∴ pane, cotto ogni 15 giorni nel forno comune, dove per evitare che il

fornaio lo sostituisse con alimenti sofisticati, veniva timbrato e reso ri-

conoscibile, formaggio e castagne bollite durante il giorno;

∴ ancora zuppa o verdure la sera a cena.

Il pane era l'alimento principale anche per i ricchi, i quali, però,

lo volevano bianco e di frumento. Inizia così la tendenza a volere cibi

manipolati.

I poveri mescolavano farine di vari cereali nel pane e, se occor-

reva, anche di legumi, come si faceva fin dai tempi antichi e come indi-

cato da Dio nella Bibbia dove Ezechiele ricevette il comando: *«prendi*

del frumento, dell'orzo, delle fave, delle lenticchie, del miglio e della veccia e fanne del pane». Durante le carestie si panificava con qualsiasi cosa, con

la paglia e le cortecce macinate piuttosto che le ghiande, cibo dei maiali.

Il vino era appannaggio di nobili e monaci.

Riporto, di seguito, un aneddoto di Giovanni Sercambi sulla vi-

sita di Dante a Roberto d'Angiò, re di Napoli (1278-1343), capo del

guelfismo italiano in Firenze. Re

Roberto invita Dante a Napoli per un pranzo; il sovrano, molto attento al rispetto dell'etichetta, vedendo arrivare il poeta vestito con negligenza "*come solean li poeti fare*", lo fa sedere in fondo al tavolo, con gli ospiti di rango inferiore. Dante, torvo, non batte ciglio, ma appena finito di mangiare si alza e lascia la città.

Re Roberto, che realizza di aver trattato male il grande Poeta, gli invia un messaggero con un nuovo invito che Dante accetta, presentandosi a

corte con vesti così ricchi, che il Re gli fa assegnare uno dei posti d'o-

nore. Ma la sorpresa è dietro l'angolo, e così, appena arrivano le vivande,

il Sommo Poeta comincia a rovesciarsele addosso; cibi e vino in poco

tempo adornano i suoi bei vestiti.

Al Re, che sbalordito gliene chiede ragione, il poeta risponde: «*Santa*

Corona, io conosco che questo grande onore ch'è ora fatto, avete fatto ai panni miei e pertanto io ho voluto che i panni godessero le vivande

apprecchiate».

Le ricette del Dottor V

Zuppa di zucca, fagioli del purgatorio

e chicchi di monococco shebar

Accademia nutraceutica

Ingredienti per 2 persone:

350gr di zucca bio, 1 cipolla grossa,
200gr di fagioli del purgatorio (pre-

cedentemente messi in ammollo), sale
moderato, 4 coste di sedano, 50

gr di chicchi di monococco Accademia
pax

Preparazione:

Taglia la zucca a cubetti piccoli (così si scioglie in cottura), così come il

sedano e la cipolla. Metti in una pentola, meglio di terracotta, e copri a

filo con acqua. Porta ad ebollizione e lascia cuocere sino a che la zucca

non sia sfatta. A parte lessa i fagioli ed i chicchi (in pentole separate).

Quando tutti gli ingredienti sono pronti, uniscili e servi con un filo di

olio

EVO

crudo.

Chicchi di monococco con speck e zucchini

Ingredienti per 2 persone:

2 zucchini, 1 cipolla rossa grossa, 1 mela, una fetta di speck (senza conservanti, coloranti e nitrati) da 120 gr da tagliare a listarelle, 1 carota,
1 mela, 50 gr di chicchi di monococco a testa, robiola bresciana o parmigiano

Preparazione:

Preparate un brodo con 2 litri di acqua, ½ cipolla e 1 mela. Soffriggete

con poco olio EVO la carota a dadini con la ½ cipolla affettata ed ag-

giungete i chicchi. Lasciate insaporire 5 minuti ed aggiungete la metà

del brodo preparato (aggiungete il resto man mano che si asciuga, come

fareste per il risotto).

Lavate e affettate sottili le zucchine.

Aggiungetele al composto in cot-

tura dopo circa 15 minuti. A 5 minuti dal termine della cottura (che per

il monococco in questo caso è di 35 minuti) aggiungete lo speck tagliato a listarelle.

Togliete dal fuoco e mantecate con il formaggio. Lasciate riposare a

pentola chiusa (avendo ben cura che non sia rimasto brodo di cottura)

per circa 10 minuti. Servire con un filo d'olio EVO.

Minestra di chicci di monococco

Ingredienti per 2 persone:

Chicchi di monococco shebar (50 gr a persona), verdure fresche (zucchine, piselli o altro di proprio gradimento), sedano, carote, 2 cipolle, olio d'oliva EVO, acqua, sale.

Preparazione:

Preparate un soffritto con pochissimo olio EVO, sedano e carote, ed ag-

giungete il monococco. Lasciate insaporire per circa 5 minuti a fiamma media. Aggiungete acqua sino a sormontare il composto di circa 4 centimetri.

Lavate e tagliate a cubetti le verdure preferite. Dopo circa 15 minuti dal bollore della zuppa, aggiungete le verdure ed i piselli e lasciate cuocere a fiamma bassa per altri 20 minuti.

Poco prima del termine della cottura aggiungete sale, peperoncino (se di

vostro gradimento) e aglio orsino.
Servite con un filo d'olio EVO.



Spaghetti monococco con cacio e pepe

Ingredienti per 4 persone:

400 gr. spaghetti Monococco, olio EVO,
200 gr. pecorino Romano

DOP, 20 gr. pecorino romano DOP (per
spolvero), pepe nero.

Preparazione:

In una padella capiente mettete un filo di olio EVO, pepe nero e 100

gr. di pecorino Romano. Scaldate a fuoco basso fino ad ottenere la fu-

sione del pecorino Romano. Nel frattempo, in una pentola alta, con

abbondante acqua bollente e senza sale, mettete a cuocere gli spaghetti

di Monococco Accademia. Dopo 2 minuti di cottura, scolateli grosso-

lanamente e metteteli in una pentola capiente, aggiungendo acqua di

cottura e i restanti 100 gr. di pecorino Romano (gli spaghetti devono

risultare cremosi). Finite di cuocere per 2 minuti aggiungendo il restan-

te pecorino Romano, olio extravergine e pepe nero a piacere.

Pane con marina di monococco

Pasta fresca all'uovo con farina di monococco

Ingredienti per 4 persone:

Per 400gr di farina di monococco, 3 albumi e 2 tuorli (uova medie bio-

logiche).

Preparazione:

Impastare gli ingredienti (senza sale) sino ad ottenere un impasto ag-

gregato ma non umido. Avvolgere nella pellicola, dopo aver formato

una palla, e mettere a riposare 1 ora in frigorifero. Stendere la sfoglia per

preparare tagliatelle, lasagne o altro formato.

Nella foto vedete lasagne arrotolate con ragù e besciamella (fatta ovvia-

mente sostituendo la farina bianca con quella di monococco).

Pasta fresca con farina di monococco

Ingredienti per 3 persone:

Per 200gr di farina di monococco Accademia, 75gr di acqua naturale.

Preparazione:

Impastare gli ingredienti (senza sale) sino ad ottenere un impasto ag-

gregato ma non umido. Avvolgere nella pellicola, dopo aver formato

una palla, e mettere a riposare 1 ora in

frigorifero. Stendere la sfoglia per
preparare
tagliatelle,
lasagne
o
altro
formato.

Chicchi di monococco con zucca

Ingredienti per 3 persone:

400 gr di chicchi di monococco, 400 gr di zucca, 1 carota, 2 scalogni,

1 gambo di sedano, 2 foglie d'alloro, 1 foglia di salvia, 1 rametto di ro-

smarino, 3 chiodi di garofano, 6 bacche di ginepro, pepe, noce moscata,

2 cucchiaini d'olio extra-vergine, sale integrale.

Preparazione:

Lavare le verdure e mettetele in una
casseruola con 2 litri d'acqua fredda

con il ginepro, una foglia d'alloro, uno
scalogno steccato con il chiodo

di garofano, $\frac{3}{4}$ della carota e $\frac{3}{4}$ del
gambo di sedano. Una volta in ebol-

lizione salare leggermente. Far cuocere
per 20 minuti.

Intanto, affettare sottilmente il resto del
sedano, della carota, e lo scalo-

gno. In una pentola mettere a soffriggere
un cucchiaino d'olio, un pizzico

di sale, la salvia e l'alloro. Unire le

verdure affettate cuocere.

Affettare la zucca e aggiungerla al soffritto.

Fare insaporire le verdure, bagnare con un mestolo di brodo di verdura.

Lessate i chicchi in acqua non salata per 35 minuti ed aggiungeteli alla

zucca sino a cottura ultimata (aggiungendo brodo quando serve).

Servite nei piatti con poca noce moscata e qualche fogliolina di prez-

zemolo.

Insalata di chicchi di Monococco con crema di taccole e mandorle

Ingredienti per 7 persone:

400 grammi di chicchi di monococco,
500 grammi di taccole, 50 gram-

mi di mandorle, 100 grammi di olive
nere paranzane, un mazzetto di

prezzemolo, la scorza grattugiata di
mezzo limone bio, olio extra-vergi-

ne d'oliva, pepe, sale integrale.

Preparazione:

Lessate le taccole e dopo 3 minuti

tiratene fuori un quarto e buttatele

subito in acqua molto fredda. Proseguite a cuocere le altre per 7 minuti.

Scolatele e fatetele raffreddare. Lessate i chicchi in acqua non salata per

circa 35 minuti.

Tostate le mandorle in un tegame sul fuoco vivo per un paio di minuti,

agitando spesso. Frullate con le taccole lessate e con un cucchiaino d'olio

EVO e tre cucchiaini di acqua fino a ottenere una crema verde, su cui

aggiungerete una macinata di pepe.
Tritate il prezzemolo, grattugiate

la scorza del limone, tritate le olive e
amalgamate tutto in una ciotolina

con 4 cucchiaini d'olio e un pizzico di
sale integrale. Tagliate le taccole

meno cotte in striscioline sottili.

Unite il condimento alle olive e
prezzemolo al monococco tiepido, poi

amalgamate tutto in una ciotola con la
salsa di taccole e mandorle, e

guarnite con le striscioline di taccole
croccanti.

Polpette vegetali

Ingredienti per 2 persone:

100 gr di chicchi di monococco, 1
zucchina, 1 cipolla grossa, 2 patate
medie, 3 carote medie, sale integrale, 1
uovo medio bio, timo qb, parmi-
giano reggiano stagionato 30 gr.

Preparazione:

Lessate i chicchi di monococco in acqua
non salata per 35 minuti. Cuo-
cete a vapore le verdure e mettetele in
una ciotola capiente a raffreddare.

Potete scegliere se impastarle grossolanamente a mano (divertendovi a tritare le verdure tra i polpastrelli), oppure mettere tutto in un mixer.

Alle verdure, durante la fase di impasto, aggiungete il sale integrale, e

l'uovo. Se avete usato il mixer, mettete il composto in una ciotola ca-

piante. Aggiungete il parmigiano, i chicchi lessati e raffreddati, il timo e mescolate con cura.

Formate delle polpettine un po' schiacciate e poggiatele sulla carta for-

no. Mettete nel forno preriscaldato a 200 gradi per circa 15 minuti e,

comunque,

sino

a

quando

saranno

leggermente

dorate.

Linguine di monococco con fiori di zucca, fiocchi di latte light, olio era

Ingredienti per 5/6 persone:

400 gr Linguine di Monococco, 40 fiori di zucca freschi, 250 ml di for-

maggio fiocchi di latte light, 1 cipolla, olio extra-vergine di oliva EVO,

sale, peperoncino, parmigiano.

Preparazione:

Fate imbiondire la cipolla precedentemente tritata in qualche cucchiaio

di olio di oliva poi aggiungete i fiori precedentemente puliti fino a farli

appassire (circa 10 minuti). Aggiungete il fior di latte light e il peperon-

cino mescolando continuamente.

Aggiustate di sale a piacere. Lessate

a parte la pasta di Monococco per 5/6 minuti e fatela saltare nel sugo

ottenuto per 1 minuto aggiungendo una spolverata di parmigiano.

356Kcal

circa

***Penne Melapepe con peperoni,
melanzane, basilico, olio EVO***

Ingredienti per 6 persone:

300 gr penne, 200 gr peperone rosso,
250 gr melanzane, una manciata di

basilico tritato, 3 cucchiai EVO era.

Preparazione:

Spellare il peperone su fuoco vivo o al
forno. Pulirlo e tagliarlo a piccoli

pezzi. Lavare la melanzana, sbucciarla e
ridurla a dadini. Rosolarla in

una casseruola capiente con 3 cucchiari
di olio era, unire il peperone e

cospargere con una manciata di basilico

salando leggermente. Nel frat-

tempo portare a bollore una pentola d'acqua salata e far lessare la pasta

nei tempi sperimentati in precedenza come da accordi. Scolare la pasta

alla cottura e versarla nel sugo preparato scottando il tutto per far insa-

porire la pasta. Alla fine irrorare la pasta con un filo di olio e cospargere

di basilico.

La combinazione tra melanzane e peperoni è ricca in antociani, sostan-

ze che rallentano i processi ossidativi
(invecchiamento); il basilico ha

azione

digestiva.



*Penne picca picca, con speck, origano,
pecorino fresco,*

olive nere e prezzemolo

Ingredienti per 2 persone:

180 gr penne, 100 gr pomodori maturi,
60 gr speck a cubetti, origano,
pecorino fresco, peperoncino, 40 gr
olive nere, 2 cucchiaini marsala, prez-
zemolo fresco, mezza cipolla, olio EVO.

Preparazione:

Preparare il sugo di pomodori con un
po' di olio saltando prima mezza

cipolla a fettine e un po' di speck,
quindi introdurre i pomodori pelati

mescere e a cottura introdurre un goccio di marsala sino ad insaporire

delicatamente il sugo, aggiungere qualche olivetta nera, introdurre il pe-

perencino (un po') e poi la pasta cotta precedentemente, quindi saltarla

con il sugo sulla fiamma aggiungendo origano. A freddo aggiungere

prezzemolo tritato, pecorino fresco e un goccio di olio.

Penne di monocooco con pinoli e broccoli

Ingredienti per 3/4 persone:

400 gr di Penne Monococco, 1 cavolfiore (o un'uguale dose di broccoli),

1 cipolla rossa, qualche capperone (se volete), 1 cucchiaio di pinoli, pecorino, olio extra-vergine di oliva, peperoncino rosso, sale.

Procedimento:

Separate le infiorescenze del cavolfiore (o dei broccoli), lavatele e scottatele in acqua bollente salata. Tritate la cipolla e fatela appassire con alcuni cucchiaini di olio quindi unite,

eventualmente dei capperi. Aggiungete

il cavolo e portate a cottura aiutandovi con acqua calda salata se necessa-

rio. Poco prima di spegnere controllate il sale, insaporite con pe- peron-

cino e unite i pinoli. In un tegame lessate la pasta di Monococco per 5/6

minuti poi, una volta scolata, saltatela in una casseruola con questo sugo

spolverizzandola con pecorino grattugiato o, se fresco, tagliato a dadini.

L'erba cipollina svolge un'azione diuretica, il capperi ha azione dige-

stiva. Il sinergismo dei due alimenti aiuta il metabolismo a smaltire le

scorie; adatto a chi non vuole appesantirsi.

Kcal

350

circa



Pennette salmone

Ingredienti per 2 persone:

180 gr penne monococco, erba cipollina tritata, 70 gr salmone, aglio, 5

capperi, 40 gr olive nere e prezzemolo.

Preparazione:

Spadellare dell'aglio tritato nell'olio, alla doratura dello stesso introdurre

capperi, olivette nere e salmone affumicato tritati, scottare fino ad ot-

tenere una cottura media, versare la pasta appena cotta e un po' di erba

cipollina, spadellare, e aggiungere fuori
fiamma prezzemolo trito, erba

cipollina e un po' di salmone affumicato
fresco. Riporre la pietanza nella

vaschetta guarnire al centro o estremo
laterale, con due foglioline di

mentuccia e un'oliva nera, aggiungere un
filo di olio.

Penne monococco con rucola, ubriacone e pomodorini

Ingredienti per 4 persone:

400 gr di penne Monococco, 1 mazzetto
di rucola, 300/400 gr pomodo-

rini, 75 gr di formaggio al vino, sale, pepe in grani.

Preparazione:

Rosolare in olio Era dell'aglio. Scottate dei pomodorini freschi tagliati

a metà in olio EVO Era fino ad ottenere una leggera cottura, condendo

con sale e una macinata di pepe.

Cuocere a parte la pasta e aggiungete

i pomodorini cotti il formaggio, mescolate, aggiungete la rucola tritata

con

un

goccio

di

olio

Era

e

mescolare.

Linguine al salto

Ingredienti per 2 persone:

180 gr linguine, 100 gr funghi,
prezzemolo, aglio e cipolla.

Preparazione:

Saltare la cipolla con olio era
aggiungere funghi e rosolare, aggiungere
la pasta, spadellare. Dopo aggiungere
una spolverata di parmiggiano,
prezzemolo tritato e olio EVO a crudo.

Tortino Monoporrotto

Kcal398 circa

Ingredienti per 4 persone:

400 gr di chicchi di Monococco, 2 porri, 1.5 lt di brodo vegetale, parmigiano, olio, burro di qualità biologica.

Preparazione:

Tagliate i porri a rondelle e fateli rosolare in 3 cucchiai di olio extravergine di oliva. Aggiungete il Monococco e fatelo insaporire dopodiché

aggiungere, poco alla volta, il brodo vegetale mescolando spesso. A fine

cottura mantecare con una manciata di parmigiano e una noce di burro.

***Zuppa Sofia con chicchi di monococco
ciaochili,***

***patate, fagioli borlotti, zucchine e
prezzemolo, olio***

Ingredienti per 5 persone:

150 gr di patate, 150 gr fagioli borlotti,
200 gr di pomodori, 200 gr di

monococco, 120 gr speck, 1 zuccina, 1
cipolla, 1 carota, 50 gr prezze-

molo, sale, pepe, olio EVO.

Preparazione:

Triturare tutte le verdure, cipolle e prezzemolo, quindi stufarle con olio

EVO e sale. Unire lo speck, le patate portate a dadi e i pomodori,

continuando a rosolare.

Aggiungere un cucchiaino di prezzemolo tritato e i fagioli scolati, me-

scere per 3/3,5 minuti circa e aggiungere al tutto un litro di acqua calda.

Continuare a cuocere per mezz'ora

circa, poi frullare tutto con il mini-

pimer direttamente nella casseruola, fino ad ottenere una crema molto

fluida.

Unire il monococco alla crema e portare a cottura mescolando spesso

(circa 20/25 minuti). Quando la cottura è stata raggiunta aggiungere

sale e pepe stando attenti a non alterare il sapore e servire nei conteni-

tore

con

un

filo

d'olio.

Zuppa di chicchi con verdure e maggiorana

Ingredienti per 4/5 persone:

400 gr Monococco chicchi, 1.5 lt brodo di verdura, 1 gambo di sedano, 1

carota, cipolla, aglio, prezzemolo, sale, pepe in grani, maggiorana, salvia,

olio EVO.

Preparazione:

Preparate un battuto con tutti gli odori e fatelo imbiondire nell'olio in

una casseruola capiente. Aggiungete il Monococco precedentemente

lavato (non occorre ammollo) e fatelo tostare per 5 minuti mescolando

continuamente. Aggiungete, poco alla volta, il brodo di verdura, sempre

mescolando. Dopo circa 25/30 minuti la zuppa è pronta; servitela con

una spolverata di pepe macinato fresco e un filo di olio extra-vergine di

oliva.

***Involtino leggerezza con tacchino,
spinaci,***

***chicchi di monococco lessati e
prosciutto crudo***

Ingredienti per 4 persone:

8 fettine di fesa di tacchino, 500 gr di spinaci, 300 gr di pomodori da

sugo, 50 di prosciutto crudo, una piccola cipolla, 20 gr olio EVO, 30 gr

burro, sale, pepe, parmigiano.

Preparazione:

Lessare gli spinaci e dopo averli scolati e strizzati fateli insaporire a fuo-

co lento con 30 gr di burro, saltarli, peparli e versarli su un piatto. Sof-

friggere la cipolla, tagliata a fettine sottilissime, in 3/4 cucchiai di olio

EVO, aggiunendo quindi i pomodori prudentemente passati al setaccio.

Disporre sulla fettina di carne, un po' di spinaci, una fettina di prosciutto

e una scaglia di parmiggiano, formare gli involtini e fermarli con un filo

da cucina o degli stecchini, porli nel

tegame con i pomodori, pepare, e

cuocerli a fuoco lento per 30 minuti
rigirandoli ogni tanto. A cottura

ultimata

servirli

con

la

loro

salsina.

***Piatto dedicato a chi ha problemi
intestinali***

Un'insalata energetica e depurativa grazie alla combinazione delle noci

(energia pulita) e dello yogurt; la cicoria ed i fermenti lattici vivi favori-

scono gli scambi a livello intestinale.

Kcal 200 circa

Insalata nocicorino con chicchi di monococco, cicorino,

funghi champignon, zucchine, noci, nocciole e yogurt magro

Ingredienti per 2 persone:

100 gr cicorino, 100 gr di funghi champignon, 2 piccole zucchine, 1 fi-

nocchio, 1 cipollotto, 1 cucchiaino di
noci tritate, 1 cucchiaino di nocciole

tritate, 250 gr di yogurt magro, una
manciata di erba cipollina, sale e

pepe q.b.

Preparazione:

Lavare e asciugare il cicorino, porlo in
una insalatiera con il finocchio

affettato sottilmente, le zucchine tagliate
alla julienne e gli

champignon ridotti a fettine. Preparare a
arte la salsa affettando il

cipollotto, unite le noci e le nocciole,
una spolverata di pepe, l' erba

cipollina tagliuzzata e lo yogurt, salare,
amalgamare gli ingredienti e

condite

con

questa

pre-

parazione

l'insalata.



Insalata sedano rapa

(Kcal 190)

Ingredienti per 2 persone:

1 sedano, 1 cespo di insalata riccia, 2 cespi di radicchio rosso, 8 olive ver-

di snocciolate, una manciata di prezzemolo fresco, succo di 1/2 limone,

8 cucchiaini circa di olio EVO, sale e pepe q.b.

Preparazione:

Sbucciare il sedano rapa, lavarlo, asciugarlo e tagliarlo in una insalatiera

alla julienne o a fettine molto sottili. A parte preparate la salsa mettendo

in una tazza un pizzico di sale e una manciata di pepe. Aggiungere il

succo di limone, mescolare, e sciogliere il sale, versare a filo l'olio EVO

(circa 8 cucchiaini). Coprire con questa preparazione il sedano rapa e la-

sciare riposare per circa mezz'ora.

Lavare e asciugare l'insalata riccia e il

radicchio, spezzarli grossolanamente, unirli al sedano rapa assieme alle

olive tagliate a rondelle. Mescolate e

cospargete con una manciata di
prezzemolo fresco.



I Dolci con farina di monococco

Torta al cioccolato

Ingredienti per 4 persone:

200 gr di cioccolato fondente, acqua qb,
200 gr di burro, 200 gr di stevia,

4 uova, 4 cucchiaini di farina di
monococco, sale.

Preparazione:

Sciogliere in un pentolino il cioccolato
fondente amaro con qualche

cucchiaino di acqua, aggiungere il burro e
la stevia e amalgamare il tutto

sul fuoco fino ad ottenere una crema.

Lasciare riposare qualche minuto,
poi incorporarvi i tuorli. Montare gli
albumi a neve e aggiungere anche
questi; infine unire il sale e la farina di
monococco. Versare il composto
in una teglia, meglio se foderata con la
carta da forno, e infornare a 180
gradi per 20 minuti circa.

Frollini albicocca con farina di
monococco



Pasta frolla di monococco senza burro

Ingredienti per 4 persone:

300 gr di farina di monococco, 100 gr di stevia, 100 gr di olio extra ver-

gine, 2 uova bio, 1 bustina di vanillina.

Preparazione:

Aperte le uova e separate i tuorli, tenendo da parte gli albumi. Procedete

sbattendo i tuorli e aggiungendo, man mano, l'olio, senza smettere di

mescolare; poi aggiungete la stevia.

Impastate il composto con la farina di monococco, aggiungendo la va-

nillina e un pizzico di sale; per "compattare" aggiungete anche gli albumi

avanzati.

Lasciate riposare in frigo mezz'ora ed utilizzatela per crostate, biscotti,

torte salate.

Muffin al monococco e cioccolato

Riferimenti Bibliografici

David L. Nelson, Michael M. Cox

I principi di biochimica di Lehninger

(Ed. Zanichelli, Trad. R. Stifanese,
2010, 1288 p., 5 ed.)

Rosario Nicoletti

Cucina, Chimica e Salute

(Ed. Aracne, 2009, 240 p., ill.)

Claudio Marcello Caldarera

Biochimica Sistemática Umana

(Ed. Clueb, 2003, 520 p., ill., brossura,
2 ed.)

*Rex Montgomery Guido Tettamanti,
Bruno Berra, Giovanni Ragnotti*

Biochimica: aspetti medico biologici

(Ed. Ermes, 1988, 947 p., 5 ed.)

Giuseppe M. Pontieri

Patologia Generale & Fisiopatologia Generale

(Ed. Piccin-Nuova Libreria, 2007, 824 p., ill., broccura, 2 ed.)

Paolo Cerretelli

Fisiologia dell'esercizio

(Ed. SEU, 2001, 800 p., 2 ed.)

John B. Walter

Patologia generale e fisiopatologia.

I principi fondamentali delle malattie

(Ed. Edises, Trad. A. Misefari, 1996,
607 p., ill.)

David R. Mottram

Farmaci e Sport

(Ed. CEA, 2004, 480 p., brossura)

Pasquale Rosati, Roberto Colombo

Citologia. Istologia

(Ed. Ermes, 1900, 960 p., 10/2001)

Giuseppe Minelli

Morfologia Dinamica dei Vertebrati

(Ed. Pàtron, 1900, 450 p., 2 ed.)

B. Young, G. O'Dowd, P. Woodford

Wheater. Istologia e Anatomia Microscopica

(Ed. CEA, 1988, 356 p., 2 ed.)

Lionel H. Opie

Il cuore. Fisiologia, dalla cellula alla circolazione

(Ed. Cic Edizioni Internazionali , 2000, 548 p., ill.)

M. Bendinelli, C. Chezzi, G. Dettori, N. Manca, G. Morace, L. Polonelli,

M.A. Tufano

Microbiologia medica -I- Gli agenti infettivi dell' uomo: biologia, azione patogena, laboratorio

(Ed. Monduzzi, 2005, 168 p., 1 ed.)

Ubaldo Garagiola

L' alimentazione dell'atleta. Vol. 1: Guida pratica per pianificare correttamente l'alimentazione di chi svolge attività sportiva.

(Ed. Alea, 1988, 115 p.)

Giovanni Posabella

Integratori per l'atleta

(Ed. Alea, 1999, 142 p.)

Franco Bettiol

Manuale delle preparazioni Galeniche

(Ed. Tecniche Nuove, 2010, 624 p., III ed.)

Jean- ~~F~~Paul Curtay

La nutriterapia. Basi scientifiche e pratica medica

(Ed. Tecniche Nuove, Trad. M. Bellinzona 1996, 344 p., III ed.)

«Stare bene e dimagrire mangiando.

**La nutraceutica e la nutrigenomica del
Dottor V.»**

di Vito Traversa

Finito di stampare nel mese di novembre
2015

Stampato in Italia - Printed in Italy



MRI è l'acronimo di Metodo di Rigene-

razione Integrata; un metodo che tende a ristabilire quegli equilibri energetici e biodinamici che il soggetto, nel tempo, a causa di stress o condizioni particolari di malessere, ha perso.

Sfruttando le risorse naturali dell'organismo tende a incrementare il potenziale energetico sia che si tratti di una fase di cambiamento del peso corporeo, piuttosto che una fase dolorosa o trau-

matica.

L'approccio si articola in tre fasi:

1. Nutrizione specifica, mirata per

il soggetto in esame, attraverso

combinazione di alimenti funzionali;

2. Depurazione

della

matrice

extracellulare;

3. Schemi motori specifici atti a

sblocca- re regioni del soma, vitali per mantenere in perfetta efficienza il nostro motore, rendendolo pronto per ogni esigenza.

In questo manuale si accenna alla prima fase, mentre è in fase di preparazione un testo completo, dove, in modo approfondito e correlato dalle esperienze di studio, sono affrontate tutte le tematiche.