



Alimentazione

4 LIBRI IN 1

Consigli completi per una alimentazione naturale, una dieta sana ed una salute migliore

Antonio Di Chiara

Alimentazione

Gli ormoni della fame e della sazietà che influenzano la tua dieta

1

Alimentazione

Come lo zucchero influisce sulla tua dieta ed il tuo stato di salute

2

Alimentazione

Come prendersi cura del proprio intestino e della propria salute, con una dieta sana, corretta e naturale

3

Alimentazione

Consigli e idee per la dieta. Come seguire senza fatica un'alimentazione naturale, sana e corretta per una salute migliore

4

LIBRO I

ALIMENTAZIONE

Gli ormoni della fame e della sazietà' che influiscono la tua dieta

Antonio Di Chiara

DISCLAIMER

Questo eBook è stato scritto solo per dare informazioni di base. Ogni possibile sforzo è stato fatto per rendere l'eBook il più completo ed accurato possibile.

Tuttavia, ci possono essere errori sia nella tipografia sia nel contenuto. In più, le informazioni contenute in questo libro sono aggiornate alla data di pubblicazione. L'eBook va usato come una guida, e non come l'unica sorgente di informazioni.

Lo scopo di questo eBook è di educare. L'autore ed editore non garantisce che le informazioni contenute in questo eBook

siano complete, e non è ritenuto responsabile per errori ed omissioni.

L'autore e l'editore, non avranno alcuna responsabilità nei confronti di qualsiasi persona o entità in relazione a qualsiasi perdita o danno causato direttamente o indirettamente da questo eBook.

I contenuti non sostituiscono il parere medico.

COPYRIGHT

2019 Copyright di Antonio Di Chiara

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma senza il permesso

dell'autore, eccetto quanto permesso dalla legge sul Copyright americano. Per ricevere il permesso si prega di contattare:

E MAIL: antoniodchiara@gmail.com

Sommario

1 Gli ormoni della fame

2 La leptina e la grelina

3 Come i macronutrienti influenzano i nostri ormoni della fame

4 Cos'è la leptina?

5 Mantieni costante i tuoi livelli di leptina

6 Ormoni della fame e metabolismo

7 Ormone della leptina e perdita di peso

8 Tu sei quello che mangi e gli alimenti sono le migliori fonti di medicina naturale

9 Il rapporto tra la leptina e l'insulina

10 Leptina e obesità (cenni)

1 Gli ormoni della “fame”

Lo sapevi che abbiamo determinati ormoni che regolano il nostro appetito? Un ormone è destinato ad aumentare la nostra fame, farci mangiare e provocare quel brontolio caratteristico nella tua pancia, mentre un altro ormone principalmente lavora al contrario ovvero per diminuire il nostro appetito. I nostri ormoni della fame sono la *Grelina* e la *Leptina* che magari la maggior parte di noi non avrà mai sentito nominare. Quanto segue ti darà una migliore comprensione degli ormoni della fame del tuo corpo e ti aiuterà a gestire meglio, come conseguenza, il tuo

peso.

2 La Leptina e la Grelina

La Grelina

La grelina è un ormone che aumenta l'appetito. La grelina viene rilasciata nello stomaco e ha il compito di inviare segnali al cervello in modo da poter riconoscere che sei affamato.

Il corpo produce più grelina se una persona non mangia abbastanza. Pertanto, saltare i pasti equivale a una maggiore secrezione di grelina.

Gli studi hanno dimostrato che i livelli di grelina aumentano negli individui che

soffrono di anoressia nervosa. Al contrario, i livelli di grelina diminuiscono nei bambini obesi.

Normalmente, i livelli di grelina aumentano notevolmente quando una persona ha fame e alla fine si calmano dopo aver mangiato. I ricercatori rivelano anche che il ruolo della grelina non è limitato solo all'aumento dell'appetito. L'ormone grelina ha anche il compito complesso di regolare il peso corporeo di un individuo.

La leptina

La leptina funziona, al contrario, come

soppressore dell'appetito. Si ritiene inoltre che questo ormone giochi un ruolo importante nell'equilibrio energetico di una persona. Alcuni esperti ritengono che la leptina possa anche essere responsabile della regolazione degli ormoni della grelina. È la leptina che invia segnali al cervello per riconoscere che il corpo ha abbastanza riserve di energia immediata, o semplicemente, ha mangiato abbastanza.

Sfortunatamente, gli studi hanno dimostrato che le persone obese sono spesso diventate resistenti ai segnali di leptina, nonostante il fatto che abbiano elevate quantità di leptina nel loro

corpo.

Normalmente, più grassi hai immagazzinato, più alti dovrebbero essere i tuoi livelli di leptina. Tuttavia, subentrano altri fattori quali: la *qualità* del cibo che hai mangiato l'ultima volta, o le tue abitudini legate al *sonno* di cui abbiamo già abbondantemente parlato in altri kindle. (*nel Kindle store cerca Insonnia di Antonio Di Chiara*).

3 Come i macronutrienti influenzano i nostri ormoni della fame

Uno studio condotto da David Cummings, M.D. dell'Università di

Washington, ha rivelato come i macronutrienti influenzino gli alti e bassi del proprio appetito. Durante il suddetto studio, gli esperti hanno scoperto che le **proteine** hanno la più alta influenza per quanto riguarda la soppressione dell'appetito di una persona. È stato anche scoperto che i **grassi** hanno solo effetti neutri sull'appetito di un individuo. I ricercatori hanno scoperto che, sebbene i **carboidrati** inizialmente abbassino l'appetito, lo aumentano successivamente a livelli più alti rispetto a prima che i carboidrati fossero introdotti nel corpo.

Quindi, se vuoi perdere peso, un buon inizio è mangiare più proteine e meno

carboidrati, specialmente carboidrati ricchi di zuccheri e ad alto indice glicemico!

Approfondimenti sulla Grelina

Nel 1999 la grelina fu scoperta da Masayasu Kojima. Il nome è stato scelto in base al fatto che si tratta di un "peptide rilasciante l'ormone della crescita". Se guardi le prime lettere della citazione precedente, ottieni "gre" e "lin", che è un suffisso comune per molti ormoni. Inoltre, "gre" come radice indoeuropea, si traduce come "crescere".

La grelina è conosciuta come lo stimolatore della fame. È un ormone di 28 aminoacidi e un peptide. I livelli di grelina diminuiscono dopo aver mangiato e aumenta prima dei pasti. Anche se la grelina ha varie funzioni all'interno del corpo, è stato riconosciuto come il primo ormone che causa la fame.

Ci sono alcuni trattamenti per curare l'obesità in cui il livello di grelina è ridotto nei pazienti. Questo aiuta a causare sazietà o la sensazione di pienezza.

Gli studi dimostrano che la grelina

aumenta la massa grassa e l'assunzione di cibo. Attraverso un'azione che si verifica nell'ipotalamo all'interno del cervello, si attivano le cellule all'interno del nucleo arcuato, inclusi i neuroni Y (neuropeptidici oressigenici o NPY). Il fattore di risposta della grelina di questi neuroni è insulino-sensibile e sensibile alla leptina.

La grelina governa le tue scelte alimentari!

Gli studi indicano che avere alti livelli di grelina può rendere appetibile il “cibo spazzatura” e gli spuntini ad alto contenuto calorico. Questo potrebbe essere il motivo per cui scegliamo il

cioccolato o i dolciumi piuttosto che frutta e verdura.

L'effetto di questo ormone è così profondo che imita uno stato di digiuno all'interno del corpo.

Il cervello risponde con una lieve risposta di panico, inducendolo a indirizzare gli alimenti ad alta energia.

Questi sono normalmente i tipi di cibo che forniscono più energia di quella che possono essere prontamente utilizzati dal corpo e vengono rapidamente immagazzinati come grassi.

Questo è il motivo per cui vi è un aumento dell'appetito per cibi ipercalorici e non a basso contenuto calorico.

Gli studi dimostrano che il sistema di “ricompensa cerebrale” o “appagamento mentale” è diventato più attivo nei pazienti a cui è stata somministrata grelina rispetto a coloro ai quali non era stata distribuita.

Come mantenere costanti i tuoi livelli di grelina

Il modo migliore per essere proattivi per contrastare la fame è mangiare pasti

piccoli e ricchi di proteine per tutto il giorno. Se mangi ogni 2 o 3 ore, non avrai la possibilità di diventare famelico.

Abituando il tuo corpo a mangiare regolarmente, i livelli di grelina non prenderanno il sopravvento e non ti faranno venire voglia di mangiare grandi quantità di cibo. Consumare un po' di proteine ad ogni pasto ti permetterà di rimanere più a lungo sazio e di controllare molto meglio il peso corporeo.

4 Cos'è la leptina?

La leptina è una proteina composta da 167 amminoacidi.

La parola leptina deriva dalla parola greca "Leptos" che si traduce in "sottile". La leptina svolge un ruolo enorme all'interno del corpo per quanto riguarda la fame e l'appetito. È anche essenziale nel comportamento, nel metabolismo e nel dispendio energetico, rendendolo uno degli ormoni più vitali derivati dal tessuto adiposo.

Cosa fa la leptina?

In termini semplici, la leptina è l'ormone che dice "*smettila di mangiare sono pieno*". Questo ormone agisce sul

cervello ed è collegato al peso corporeo e alla regolazione dell'assunzione di cibo. Il tessuto grasso all'interno del corpo è responsabile della produzione dell'ormone della leptina. Dal momento che è secreto dalle cellule adipose, sarebbe facile presumere che più una persona è obesa, più leptina ha a disposizione per dire al proprio corpo che tali cellule sono “piene”. Si suppone, quindi, che il loro peso si normalizzi di nuovo.

Questa è una teoria meravigliosa; tuttavia, quando si tratta di percorsi endocrini e metabolici danneggiati, diventa tutto più difficile. La leptina è lì e semplicemente non sta facendo quello

che dovrebbe.

La leptina è l'ormone che produce una sensazione di sazietà o pienezza e segnala al corpo quando ha mangiato abbastanza cibo. Quando funziona in modo ottimale, questo ormone può rendere più facile resistere alla tentazione di mangiare cibi ipercalorici.

La leptina circola all'interno del flusso sanguigno, trasmettendo messaggi al cervello per quanto riguarda l'accumulo di energia. Funziona così nella regolazione del metabolismo e dell'appetito.

Una percentuale di persone soffre di obesità grave a causa di uno squilibrio ormonale di leptina. A causa di questo problema, vogliono continuamente consumare sempre più cibo. Ci sono stati numerosi studi e prove per il trattamento dello squilibrio e conseguentemente al problema dell'obesità, che sono tutt'ora in corso. Gli studi dimostrano che a causa della scarsa solubilità e la bassa quantità circolante di leptina, sono necessarie dosi frequenti e di grandi quantità.

Resistenza alla leptina

La leptina è collegata direttamente ai

livelli di insulina. La resistenza alla leptina è una condizione vissuta da molte persone oggi. Questo finisce per attivare più meccanismi per aumentare le riserve di grasso anziché bruciare i depositi di grasso in eccesso.

Il corpo rilascia leptina ma il cervello non risponde al “*trigger leptin*” come dovrebbe. In poche parole, il cervello non si rende conto che lo stomaco è pieno, quindi l'appetito non viene soppresso. Questa condizione è caratterizzata da obesità, problemi di zucchero nel sangue, ipertensione, ictus e malattie cardiache.

Livelli elevati di leptina con resistenza

alla leptina possono anche far invecchiare più velocemente del normale, diminuire la fertilità e contribuire all'obesità.

Segni di resistenza alla leptina possono includere difficoltà nel mantenere i cambiamenti nel regime di salute e difficoltà nel migliorare un problema di salute o perdere peso.

La resistenza alla leptina è una situazione complessa che coinvolge il sistema endocrino. La buona notizia è che puoi fare cambiamenti duraturi; tuttavia, richiederà forza di volontà e costanza.

5 Mantieni alti i tuoi livelli di leptina

Una volta che capiamo come funzionano gli ormoni della fame, la grelina l'ormone della fame e la leptina l'ormone della sazietà, possiamo stabilire se il nostro corpo è in equilibrio o meno.

I tuoi livelli di leptina sono probabilmente in disarmonia se ti capita di essere uno di quegli individui che sta mangiando tutto il giorno e non sembra mai sentirsi pieno.

La buona notizia è che con alcune modifiche al tuo stile di vita, sarai in

grado di riequilibrare i tuoi ormoni e tornare a livelli più salutari.

Come i desideri alimentari sono correlati ai livelli di leptina

La voglia di certi cibi o di voler mangiare in determinati momenti, potrebbe indicare che la tua leptina non funziona in modo ottimale. Questo potrebbe essere il vero motivo per cui vuoi fare uno spuntino di notte, o avere problemi a seguire una dieta e quindi divenire in sovrappeso.

Come la leptina regola la fame

Ci sono 3 modi principali in cui la

leptina regola le sensazioni di fame.

- 1) Promuove la produzione di un soppressore dell'appetito noto come α -MSH;
- 2) contrasta un altro stimolante alimentare noto come "Anandamide";
- 3) contrasta un potente stimolante alimentare noto come "neuropeptide Y" che è secreto da specifiche cellule nello stomaco e l'ipotalamo.

Gli individui che hanno molte “voglie alimentari” e non si sentono mai pieni e

che sono in sovrappeso possono soffrire di resistenza alla leptina. Ci sono numerosi problemi di salute legati a una resistenza alla leptina: obesità e problemi di zucchero nel sangue sono solo due di questi.

Gli studi hanno dimostrato che livelli elevati di leptina possono anche essere collegati alla diminuzione della fertilità e accelerare il processo di invecchiamento.

Consigli di come regolare i tuoi livelli di leptina

Dal momento che gli ormoni fanno parte del nostro sistema endocrino, la

regolazione dei livelli di leptina è un problema complesso che richiederà molto più della stretta forza di volontà e del calo dell'assunzione di calorie. I seguenti punti ti aiuteranno a riportare in equilibrio i livelli di leptina:

1. **Eliminare** fruttosio, zuccheri, amidi semplici e cibi raffinati dalla dieta;
2. **Ottimizza** il tuo sonno e vai a letto entro le 22:00;
3. **Mangia** grassi sani e una grande quantità di proteine per colazione;
4. Prendi un po' di **vitamina D** e aria fresca passando un po' di tempo all'aperto durante il giorno;

5. **Aggiungi gli acidi grassi omega-3** nella tua dieta o prendi degli integratori. Le fonti eccellenti includono semi di chia e pesce;

6. **Ridurre il consumo di acidi grassi Omega-6.** Questo deriva da carni convenzionali, oli vegetali e cereali. Riducendoli puoi anche aiutare a ridurre le risposte infiammatorie nel tuo corpo;

7. **Mangia i pasti più lentamente.** Ci vuole tempo per riconoscere e rispondere ai segnali di leptina.

Non essere vittima del tuo Corpo ma sii Tu a governarlo.

Mantenere i livelli di grelina sotto controllo

Chi di noi non ha mai sperimentato uno stomaco brontolante prima del pasto? Quando il nostro stomaco è vuoto, viene rilasciato l'ormone grelina, noto anche come "*l'ormone della fame*". Questo segnala al corpo che ha fame e che è ora di mangiare. Al fine di mantenere i nostri livelli di fame sotto controllo, è importante mantenere bassi i livelli di grelina durante il giorno. Ci sono una *varietà di fattori* che entrano in gioco che possono inavvertitamente innalzare i

nostri livelli di grelina.

Ad esempio, consumare cibi grassi, bere alcolici o non assumere abbastanza calorie può influire negativamente sulla risposta corretta del cervello e del corpo ai nostri ormoni della fame.

Consigli per controllare i livelli di grelina

Spesso si dice che la colazione è il pasto più importante della giornata! Reputo sia vero in quanto mangiare a colazione aiuta a regolare il nostro metabolismo.

Gli studi dimostrano che le persone che consumavano una colazione con più

calorie hanno finito per produrre *circa il 33% in meno* di grelina durante il giorno e si sentivano anche appagate per un periodo di tempo più lungo.

Poiché i livelli di insulina e la grelina lavorano insieme, è consigliabile scegliere **carboidrati complessi** rispetto ai carboidrati semplici ad alto indice glicemico. Questo assicura che otterrai più benefici nutrizionali e ti sentirai più sazio. I livelli di insulina aumentano dopo aver mangiato e diminuiscono i livelli di grelina.

Se tuttavia si consumano *carboidrati semplici*, come pasta bianca, pane

bianco o altri carboidrati raffinati, i livelli di zucchero nel sangue aumentano drammaticamente. Quando ciò accade, il corpo risponde rilasciando un'ondata di insulina per proteggerti dallo zucchero in eccesso nel sangue.

Una volta che l'insulina ha immagazzinato in modo efficiente l'eccesso (come grasso corporeo), riemerge il basso livello di zucchero nel sangue. Questo innesca di nuovo i tuoi ormoni della fame.

Questo è uno dei motivi principali per cui è fondamentale consumare carboidrati complessi, proteine e fibre. Mantenendo i livelli di insulina stabili, si rallenta il rilascio di zucchero nel

flusso sanguigno e questo processo consente al corpo di sentirsi pieno più a lungo.

Mangiare sano

All'interno del nostro corpo, i livelli di grelina rimangono elevati fino a quando il cibo riempie una parte dello stomaco e inizia una sensazione di pienezza. Scegliendo cibi ad alto volume e a basso contenuto calorico, puoi aiutare a ridurre i livelli di grelina prima di mangiare troppo.

Le zuppe, le insalate, le verdure, l'anguria e tutti gli alimenti ad alto contenuto di acqua sono opzioni per

saggi scelte ad alto volume e ipocaloriche.

Anche i **pasti irregolari** causano alti e bassi della grelina. Se ci assicuriamo di seguire un programma con orario ben definito per i pasti, è possibile ridurre i picchi di grelina.

Prova a tenere un sacchetto di *frutta secca*, come mandorle e noci in auto, o nella borsa della palestra oppure quando sei in giro. Questo offrirà uno snack ad alto contenuto proteico che può mantenerti appagato fino a quando non potrai tornare a casa e gustare un pasto adeguato.

Un altro modo semplice per aggiungere proteine alla vostra dieta è aggiungere una polvere proteica a un frullato. Assicurati che il tuo *smoothie* sia sano e non sia un frullato pieno di zucchero!;))

Combatti gli ormoni della fame

È stato dimostrato ed assodato che i nostri ormoni della fame sono responsabili delle nostre voglie di cibo. Gli ormoni sono i messaggeri del corpo e tutti svolgono ruoli diversi. Ci sono alcuni che influenzano il modo in cui il grasso viene immagazzinato nel nostro corpo e ciò che vogliamo, altri

determinano come ci sentiamo.

La grelina, come più volte, detto è uno dei nostri ormoni e viene prodotta quando il nostro stomaco è vuoto. Il suo scopo principale è quello di farci sentire la fame e nutrire il nostro corpo. L'unico modo per soddisfare l'ormone della grelina è quello di *mantenere lo stomaco pieno di cibi sani*. Questa è una condizione che a sua volta sopprime l'appetito.

Saltare i pasti è in realtà la cosa peggiore che si possa fare, poiché può causare desideri alimentari, che di solito si traducono in abbuffate di cibo “cattivo”. Questo è il motivo per cui le

diete e gli espedienti provocano spesso un aumento di peso dopo un iniziale calo. Se una persona fa le scelte alimentari corrette, può facilmente rimanere sazia e ridurre l'apporto calorico di circa 500 calorie al giorno.

Qui ci sono alcuni cibi che consiglio ed aiutano a sopprimere l'appetito per tenere lontani i brontolii e combattere i morsi della fame.

Mele

Una mela al giorno può davvero tenere lontano il medico. La *pectina* contenuta nella mela previene i picchi di zucchero

nel sangue che portano ad un maggiore accumulo di grasso.

Questa fibra solubile aiuta le persone a sentirsi sazi mentre riduce la quantità di calorie e zucchero che viene assorbita nel flusso sanguigno dopo aver mangiato. Questi sono solo un paio di motivi per cui le mele possono diventare i migliori amici di una dieta.

Per coloro che desiderano prevenire il *diabete di tipo 2*, anche le mele sono una scelta saggia. Consumare una mela ti aiuterà a evitare il comune calo di zucchero nel sangue che induce a mangiare sempre di più. Sorprendentemente, la pectina di mele può farti rimanere sazio per 1-2 ore!

Alcune persone trovano i migliori risultati consumando una mela prima di mangiare o uscire, altri preferiscono mangiarne una subito dopo il pasto. In ogni caso, la pectina di mele ti aiuterà a riempirti sempre più velocemente. È una scelta eccellente tra i pasti perché aiuta a mantenere il livello di zucchero nel sangue equilibrato. Puoi anche aggiungere la pectina in polvere ai tuoi frullati, fiocchi d'avena e/o yogurt.

Crusca

La crusca di frumento è una fibra

insolubile che il tuo corpo non può digerire. Questo in realtà significa che contiene zero calorie. Se prendi da 1 a 2 cucchiaini di crusca con un grande bicchiere d'acqua, sarai in grado di interrompere il rilascio dell'ormone della grelina per circa un'ora.

La crusca agisce come una spugna nello stomaco e assorbe l'acqua. Assicurati di bere molta acqua o potresti facilmente disidratarti. Se hai qualche sensibilità al grano, potresti usare invece la crusca di riso.

Tè verde

Il tè verde è noto per i suoi benefici nella perdita di peso. C'è un eccezionale

fitonutriente al suo interno, chiamato gallato di epigallocatechina o EGCG.

Questa sostanza aumenta la sensazione di pienezza, in modo che la tua grelina si calmi. Un altro vantaggio è che il EGCG attiva la termogenesi, che stimola il tuo metabolismo, in modo che le tue cellule stiano bruciando grassi ed energia.

Altri alimenti che puoi incorporare nella tua dieta per aiutarti a farti sentire più pieno più a lungo includono mandorle e pinoli, avocado, farina d'avena e verdure a foglia verde.

6 Ormoni della fame e metabolismo

La leptina e la grelina sono i nostri ormoni della fame e influenzano di conseguenza il nostro metabolismo. Se i tuoi livelli ormonali sono fuori di testa, lo è anche il tuo metabolismo. Con l'aumento dei livelli di leptina aumenta anche il tasso metabolico.

Non si può non parlare di metabolismo se si affronta il discorso di questi due ormoni!

Più grasso hai nel tuo corpo, più la leptina viene secreta, poiché le cellule adipose sono responsabili della secrezione di leptina.

Il tuo corpo sa che c'è abbastanza grasso per sopravvivere e la tua leptina lo sta facendo sapere al tuo cervello!

Sfortunatamente, gli individui obesi possono sviluppare una resistenza alla leptina nel tempo, che può essere problematica. In un sistema correttamente funzionante, la leptina segnala alla tiroide che vi è un adeguato grasso nel corpo in modo che tu possa lavorare per bruciarlo anziché immagazzinarlo in eccesso.

Una dieta eccessivamente restrittiva causa invece proprio l'opposto.

Una volta che questo ciclo inizia, vengono bruciate meno calorie e viene aumentato il deposito di grasso. Dal momento che non ti senti appagato, l'appetito aumenterà ed è qui che si verifica l'eccesso di cibo. A questo punto potrebbe iniziare a diventare sempre più difficile perdere i chili in eccesso.

Questo è il motivo per cui senti dire che il **metabolismo** è lento o che la tiroide è causa dell'aumento di peso.

E' ora di stimolare il metabolismo

Se sei in sovrappeso, è sicuramente il momento di iniziare con un “autocontrollo positivo”. La condizione mentale ben settata è una premessa necessaria prima di fare questo passo.

Aumentare i livelli di attività fisica aiuterà a stabilizzare gli ormoni e ad aiutarti a bruciare le calorie in eccesso. Potrebbe esserti richiesti alcuni enormi cambiamenti nello stile di vita per portarti a questo nuovo livello, ma abbastanza presto, questi cambiamenti si manifesteranno nella tua vita in tutta la loro positività.

Mangiare cibi più sani su base

consistente è la cosa migliore che puoi fare per aumentare il tuo metabolismo.

Non saltare la colazione!!

Sono stati condotti degli studi che confermano che quando si salta la colazione, i cibi ricchi e ipercalorici sono più attraenti a causa dei poteri della grelina. C'è anche un effetto psicologico laddove ci sentiamo giustificati a mangiare di più e male, proprio per via del fatto che è da molte ore che non assumiamo cibo.

Immediatamente con questo ragionamento il nostro senso di colpa svanirà del nulla perchè penseremo in

questo modo....” *Posso mangiare ciò che voglio perchè è tutt’oggi che non mangio...*”

Saltare i pasti o mantenere lunghi periodi di digiuno (per i quali **sono daccordo in casi di determinate malattie o in particolari condizioni**) fa credere al nostro corpo che potrebbe non ricevere più calorie in qualunque momento.

Di conseguenza comincia ad immagazzinare grasso e diviene restio nel bruciare calorie. Nel tempo, questo fa sì che il nostro metabolismo si indebolisca e rallenti del tutto.

Può sembrare paradossale che *mangiare di più significhi pesare meno*. Tuttavia, se stai mangiando cibi nutrienti e ricchi di proteine, su una base frequente, stimolerai più velocemente il tuo metabolismo, sarai in grado di bruciare calorie, avrai in generale più energia e vedrai risultati positivi che **SOPRATTUTTO dureranno nel tempo.**

7 Ormone della leptina e perdita di peso

Hai provato un sacco di diete restrittive

per perdere peso, ma non riesci ancora a spostare la bilancia verso il basso? Probabilmente siete già consapevoli che un piano di perdita di peso efficace è sapere quante calorie vengono assunte, meno la quantità di calorie utilizzate.

In questa semplice operazione spesso si omette o si sottovaluta proprio l'importanza della leptina.

In che modo la leptina aiuta a perdere peso?

Molte persone credono che l'assenza della perdita del peso, sia spesso causato solo da una mancanza di disciplina e di forza di volontà.

Altri credono che il loro metabolismo è lento o che hanno un problema con la loro tiroide senza dimenticare che potrebbe esserci anche una disposizione genetica in tutto questo.

Sappiamo anche quanta importanza abbia il cibo nella sua dimensione psicologica!!

Insomma il problema è veramente complesso ma in questa sede, ci focalizzeremo esclusivamente sui fattori ormonali che fino ad ora abbiamo esaminato.

Nonostante l'obesità sia un problema che vada affrontato a 360 gradi, tuttavia la leptina ha molto a che fare con la perdita di peso. Ricerche recenti condotte sull'obesità suggeriscono che la leptina può influenzare significativamente la capacità del corpo di bruciare i grassi e perdere peso. Man mano che i livelli di leptina iniziano ad aumentare, l'appetito inizierà a diminuire. Al contrario, quando i livelli di leptina diminuiscono, l'appetito aumenterà.

Qui inizia il problema con l'aumento di peso!

La leptina svolge un ruolo cruciale nel regolare la capacità del corpo di bruciare i grassi, quindi quando aumenta la leptina, anche il tasso metabolico accelera. Se i tuoi livelli di leptina diminuiscono, la stessa cosa accadrà anche al tuo metabolismo.

Devi essere bravo a sfruttare il potere della leptina per essere in grado di aumentare i tuoi sforzi per perdere peso.

Assicurati di consultare in ogni caso un *professionista del settore* per aiutarti a identificare e affrontare qualsiasi squilibrio nelle vie dell'ipotalamo-

ipofisi.

Questo squilibrio potrebbe aver influito sulla capacità del corpo di regolare la funzione della tiroide, dello stress, del sesso e degli ormoni della crescita che rendono difficile perdere peso.

8 Tu sei quello che mangi e gli alimenti sono le migliori fonti di medicina naturale.

Questa frase l'abbiamo sentita sicuramente pronunciare molte volte. A fronte di quanto detto sin'ora possiamo affermare con una relativa certezza che in questa frase c'è sicuramente una gran parte della soluzione di questo

problema.

Tra gli alimenti regolatori di questi ormoni mi sento di segnalare:

- La *curcumina*, (all'interno della curcuma), è stata provata e testata da alcuni esperti e si è scoperto che agisce nei confronti della leptina come “down-regolante”;
- *Gli alimenti che sono ricchi di acidi grassi omega-3* come olio di semi di lino, salmone e semi di chia altrettanto utili per modulare il rilascio di leptina nel corpo.

Potrebbe anche essere necessario l'aiuto di *probiotici* per essere in grado di dare una spinta alla vostra salute gastrointestinale aumentando anche il numero di acidi grassi a catena corta che possono influenzare direttamente il funzionamento della leptina.

Ormai abbiamo capito che se si vuole perdere peso bisogna saper gestire l'ormone della leptina anche evitando di assumere determinate sostanze.

Tra queste bisogna evitare, ad esempio, l'uso di glutammato monosodico o MSG molto diffuso in ambito culinario che serve sostanzialmente a dare più sapore

ai prodotti alimentari. Sfortunatamente il MSG può far perdere il controllo della spirale dell'appetito. Potresti ritrovarti ad abbuffarti solo per sentirti di nuovo affamato nel giro di poche ore.

9 Il rapporto tra la leptina e l'insulina

I livelli di insulina aumentano nel nostro corpo quando ingeriamo qualsiasi tipo di cibo. Ogni volta che consumiamo zuccheri semplici o carboidrati raffinati, i livelli di insulina aumentano significativamente in maniera veloce.

Le proteine ed il contenuto di

carboidrati complessi nella dieta, aiutano a garantire che i livelli di insulina aumentino *in modo più controllato e molto più lento*.

Ogni volta che consumiamo un pasto abbondante, il nostro corpo reagisce facendo circolare una grande eccedenza di insulina. Quanto viene rilasciato, dipende dalla quantità e più in particolare dal tipo di cibo. L'eccesso di zucchero e carboidrati semplici richiede un'immediata risposta all'insulina elevata.

Lo zucchero nel sangue agisce come il carburante del nostro corpo e l'insulina

aiuta a consegnarlo alle cellule dello stesso. Per gli individui attivi da un punto di vista sportivo non sarebbe neanche un male considerato che lo zucchero viene convogliato verso le cellule muscolari situate all'interno del corpo. Indipendentemente da quanto sei attivo da un punto di vista sportivo o meno, il tuo cervello richiede una quantità costante di zucchero nel sangue per funzionare in modo ottimale. Dopo ogni pasto, l'insulina ha il compito di trasportare lo zucchero in tutto il sistema, alla ricerca di cellule che richiedono zucchero nel corpo.

Il nostro fegato può ricevere circa il 60% dello zucchero somministrato

dall'insulina, in individui sani. Il fegato agisce in modo simile a una struttura di stoccaggio in maniera tale che lo zucchero nel sangue, che non viene immediatamente utilizzato dal corpo, venga conservato nel fegato sotto forma di glicogeno per l'uso a breve termine.

La connessione della leptina con i trigliceridi

Gran parte dello zucchero viene invece immagazzinato sotto forma di tessuto adiposo bianco. Le cellule di grasso assorbono questo zucchero in eccesso nel sangue.

Questo processo produce l'ormone leptina. La leptina entra nel flusso sanguigno e viaggia verso il cervello.

Una volta che il corpo ha mangiato abbastanza, i livelli di leptina diventano più alti. Questo livello di leptina raggiunge a sua volta il cervello che, in aggiunta, invia un altro segnale al pancreas che è stata raggiunta la sazietà. Questo meccanismo impedisce alle *cellule beta del pancreas* di produrre insulina. Tuttavia, quando l'insulina è chiamata a svolgere un ruolo troppo gravoso a causa di elevati quantitativi di zucchero nel sangue, non avendo più cellule libere a disposizione per

depositare lo zucchero, l'insulina reagisce stimolando la produzione di *trigliceridi*.

Q u e s t i *trigliceridi* vengono “memorizzati” e “convertiti” come aumento di peso e di grasso. Una volta che i trigliceridi si elevano nel flusso sanguigno, interferiscono con la leptina raggiungendo il cervello e segnalando che sei pieno.

Sfortunatamente, un ciclo di eccesso di cibo può verificarsi perché il tuo cervello non riceve il segnale completo. Questa situazione è nota come **resistenza alla leptina**. La *formazione di trigliceridi* è ulteriormente guidata

dall'insulina, rendendo più probabile che l'aumento di peso continui.

Fai più esercizio e mangia di meno

Il vecchio adagio di "*esercitarsi di più e mangiare meno*" aiuterà a ripristinare il corretto funzionamento degli ormoni. Brucerai il grasso immagazzinato, stimolerai il tuo metabolismo e così ne conseguirà una buona perdita di peso. Anche i livelli di insulina funzioneranno correttamente ed entreranno preso nella norma.

10 Leptina e obesità (cenni)

La leptina è ciò che alcuni esperti definiscono ormone "principale" per regolare la perdita di peso e l'obesità. Questo ormone è stato scoperto solo nel 1994 e prima ancora nessuno sapeva della sua esistenza. Potresti non averne sentito parlare fino ad ora.

Trattamento della leptina per l'obesità

Gli studi e gli esperimenti condotti con i roditori hanno dimostrato che livelli ridotti di leptina hanno causato un aumento di peso e viceversa una diminuzione di peso quando si

aumentavano i livelli dell'ormone stesso.

Successivamente, hanno iniziato a trattare le persone obese con leptina credendo che questo potesse mettere fine al loro desiderio costante per il cibo e promuovere sensazioni di sazietà.

Tuttavia questa forma di trattamento non ha funzionato per le persone obese e non sono state in grado di ottenere gli stessi risultati dei roditori da laboratorio. Perché? Una ragione risiede nel fatto che i roditori sono nati naturalmente senza leptina. Questa è la ragione per la quale hanno risposto con una netta perdita di peso.

Purtroppo il problema con le persone sovrappeso e/o obese è anche un altro.....ovvero loro cervello si rifiuta di ascoltare i segnali che rilascia la leptina.

Questo desiderio è di conseguenza innescato a livello subconscio.

È necessario un controllo razionale e consapevole per superare la risposta primitiva, ma naturale alla resistenza alla leptina. Ogni persona ha la capacità di fare queste scelte per conto del proprio corpo, di intraprendere il percorso per migliorare la salute e

mangiare in maniera più sana. Ma questa è tutta un'altra storia.....

Ti ringrazio per l'attenzione

Antonio Di Chiara

RICHIESTA RECENSIONE

Il tuo sincero parere è per me importante.

Ti è piaciuto il libro? Lasciami una

recensione su Amazon

Non ti è piaciuto? Inviami una mail a antoniodchiara@gmail.com e dimmi in cosa posso migliorare.

Prenderò in considerazione i tuoi consigli per il prossimo libro.

Antonio Di Chiara – Tutti i diritti riservati

LIBRO II

ALIMENTAZIONE

Come lo zucchero influisce
sulla tua dieta ed il tuo stato di
salute

Antonio Di Chiara

DISCLAIMER

Questo eBook è stato scritto solo per dare informazioni di base. Ogni possibile sforzo è stato fatto per rendere l'eBook il più completo ed accurato possibile.

Tuttavia, ci possono essere errori sia nella tipografia sia nel contenuto. In più, le informazioni contenute in questo libro sono aggiornate alla data di pubblicazione. L'eBook va usato come una guida, e non come l'unica sorgente di informazioni.

Lo scopo di questo eBook è di educare. L'autore ed editore non garantisce che le informazioni contenute in questo eBook siano complete, e non è ritenuto responsabile per errori ed omissioni.

L'autore e l'editore, non avranno alcuna responsabilità nei confronti di qualsiasi persona o entità in relazione a qualsiasi

perdita o danno causato direttamente o indirettamente da questo eBook.

I contenuti non sostituiscono il parere medico.

COPYRIGHT

2019 Copyright di Antonio Di Chiara

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma senza il permesso dell'autore, eccetto quanto permesso

dalla legge sul Copyright americano. Per ricevere il permesso si prega di contattare: E MAIL: antoniodchiara@gmail.com

SOMMARIO

- 1 - Perché dovremmo limitare lo zucchero raffinato nella nostra dieta?
- 2 - Gli alimenti zuccherati sono potenzialmente in grado di indurre dipendenza
- 3 - Livelli di glucosio ematico e umore
- 4 - I pericoli dei dolcificanti artificiali
- 5 - Il contenuto di zucchero nella frutta è salutare?
- 6 - Dipendenza da zucchero

7 - Come lo zucchero influisce sulla produzione di dopamina

8 - Come il consumo di zucchero può causare ansia e depressione

9 - Il legame tra lo zucchero e il cancro

1 Perché dovremmo limitare lo zucchero raffinato nella nostra dieta?

Indipendentemente da ciò che la pubblicità dice sui loro alimenti che contengono zucchero, resta il fatto che i cibi zuccherati sono una scarsa fonte di nutrienti. Ad esempio, lo sciroppo d'agave e di acero viene spesso sovraccaricato di zucchero e i produttori

affermano che contengono anche tracce di vitamine e minerali.

Tuttavia, bevendo o mangiando questi alimenti contenenti zucchero, non aspettarti di ottenere l'assunzione giornaliera raccomandata di zinco, ferro e altri nutrienti. Il tuo corpo non ha bisogno di zucchero; sarebbe meglio ottenere tutta la tua energia necessaria da una dieta di cibi integrali con un equilibrio di proteine, grassi e carboidrati complessi.

Lo zucchero stesso non fornisce alcun valore nutritivo e di solito fornisce glucosio e fruttosio in quantità che il corpo non può utilizzare

immediatamente, il che significa che di solito è convertito in grasso corporeo.

2 Gli alimenti zuccherati sono potenzialmente in grado di indurre dipendenza

Lo zucchero è identificato come sostanza che crea dipendenza da molti esperti perché attiva gli stessi centri nel cervello che vengono stimolati dagli stupefacenti.

Anche se gli effetti di dipendenza dello zucchero sono più miti della morfina o della cocaina, il consumo elevato di zucchero può trasformarsi in una vera

dipendenza. L'assunzione elevata persistente aumenterà il rischio di diabete, aumento di peso e sindrome dell'ovaio policistico.

Il consumo di zucchero può portare inoltre a una riduzione delle difese immunitarie.

Gli studi hanno dimostrato che il consumo di zucchero può abbassare le difese del corpo. Quando il livello di zucchero nel sangue di una persona raggiunge i 120 mg / dl, la capacità dei propri globuli bianchi di distruggere virus e altri microrganismi che causano malattie può ridursi fino al 75%. Un livello di zucchero nel sangue di 120 mg

/ dl può essere facilmente raggiunto semplicemente mangiando dei biscotti o bevendo un bicchiere di succo di frutta in bottiglia.

Entro dieci minuti dall'ingestione di zucchero, il tuo sistema immunitario viene inibito e la capacità del tuo corpo di combattere contro batteri e virus può rimanere compromessa per un massimo di cinque ore dal momento in cui hai consumato lo zucchero.

Peggio ancora, le tue difese abbassate possono persistere anche più a lungo se ti concedi cibi zuccherati più volte in un solo giorno.

3 Livelli di glucosio ematico e umore

Lo zucchero o i carboidrati semplici influenzeranno rapidamente i livelli di zucchero nel sangue e di conseguenza di insulina. Se consumi regolarmente zucchero, aumenti il rischio di insulino-resistenza, obesità, sindrome metabolica e diabete.

A parte questo, gli effetti dello zucchero sul corpo possono essere avvertiti in pochi minuti dal consumo e questo è ciò che viene chiamato un picco di zucchero al quale seguirà un immediato crollo del

picco stesso.

Ovviamente il tuo umore migliorerà velocemente ma allo stesso modo peggiorerà al susseguirsi del calo del picco glicemico. Ciò accade sovente la mattina quando dopo il picco raggiunto a seguito di una colazione altamente zuccherina, segue un crollo dello zucchero e di conseguenza dell'umore, a cui bisogna porre rimedio con un'altra "dose" di zucchero.

Ti sentirai irritabile e desideroso di più cibo zuccherino. Inoltre un consumo elevato di zucchero può causare affaticamento e difficoltà di concentrazione.

Superare una dipendenza da zucchero

Questi sintomi ed effetti possono essere evitati e invertiti evitando lo zucchero e altri alimenti che "agiscono come zucchero" nel corpo. Se sei abituato a consumare grandi quantità di zucchero, l'astinenza causerà quasi certamente alcuni sintomi. Potresti provare mal di testa e irritabilità per alcuni giorni mentre il tuo corpo si disintossica.

Tuttavia, il lato positivo è enorme e una volta superato tale stadio scoprirai che il tuo umore e i livelli di energia sono diventati più stabili senza l'effimero

effetto zucchero.

4 I pericoli dei dolcificanti artificiali

Molte persone usano dolcificanti artificiali ritenendo che queste siano opzioni più salutari rispetto allo zucchero normale. Ma questi dolcificanti artificiali saranno davvero la tua via d'accesso a un mondo pieno di dolcezza ma privo di conseguenze? Ecco alcuni dei comuni sostituti dello zucchero e i loro effetti noti.

ASPARTAME

L'aspartame è una sostanza presente in molti dolcificanti artificiali venduti oggi. Nonostante un numero crescente di studi scientifici che hanno dimostrato che l'aspartame può causare diversi effetti avversi sulla salute umana, i consumatori continuano a utilizzare i dolcificanti artificiali contenenti aspartame.

Diversi studi hanno ripetutamente dimostrato che l'aspartame può causare linfomi, leucemie e tumori.

Questi studi hanno utilizzato ratti di laboratorio ma i ricercatori ritengono che i risultati dei suoi effetti sugli animali possano essere correlati alla

salute umana. Esistono anche prove per dimostrare che l'aspartame può peggiorare la sensibilità all'insulina di un individuo. Questa è una cattiva notizia per i diabetici che sono stati portati a credere che i dolcificanti artificiali possano essere la loro alternativa sicura allo zucchero.

SUCRALOSIO

Uno studio condotto su persone gravemente obese che non erano consumatori regolari di dolcificanti artificiali ha provocato picchi di zucchero nel sangue più alti dopo aver bevuto il sucralosio. I ricercatori hanno

anche scoperto che il consumo di sucralosio fa aumentare i livelli di insulina fino al 20%.

Splenda, che è una nota marca di sucralosio, è stata declassata dall'essere classificata "*sicura*" a in "*cautela*" dopo che uno studio italiano ha mostrato un legame significativo tra il consumo di sucralosio e lo sviluppo di leucemia. È per questo motivo che i ricercatori affermano che il sucralosio non deve essere consumato da madri incinta.

“Questo divieto deve essere osservato fino a quando studi appropriati e risultati significativi dimostrano che il

sucralosio è sicuro e non è una sostanza cancerogena” afferma il Dott. Morando Soffritti dell'Istituto Ramazzini di Bologna. Sfortunatamente, la FDA degli Stati Uniti aveva già approvato l'uso di Splenda come dolcificante da tavolo.

SACCARINA

Durante gli anni '70 la saccarina era oggetto di controversie poiché era legata ai tumori della vescica nei ratti.

Tuttavia, nel 2000 la FDA ha permesso che fosse venduto.

L'approvazione della FDA si basava su

uno studio del 1977 che non mostrava alcun legame significativo tra la saccarina e i tumori della vescica, affermando che i ratti di laboratorio erano stati alimentati con dosi molto elevate di saccarina. Tuttavia, nel 2008 è stato condotto un altro studio sull'uso della saccarina e gli esperti hanno scoperto che i ratti alimentati con saccarina hanno guadagnato più peso. Ci sono state anche speculazioni sul legame tra il morbo di Alzheimer e il consumo di saccarina. Alcuni ricercatori sostengono inoltre che la saccarina potrebbe non essere sicura per le donne in gravidanza perché potrebbe danneggiare il feto.

Prendi le tue decisioni

Sebbene la carta proclamata dalla FDA (Food and Drug Administration) sia nata per proteggere la salute umana, le sue approvazioni sono state spesso disattese dopo poco tempo. Molti ricercatori della sanità ritengono inoltre che l'approvazione di un prodotto da parte della FDA non sia garanzia di sicurezza.

Chiunque sia preoccupato per la propria salute dovrebbe svolgere le proprie ricerche in maniera autonoma ed indipendente e perchè no testare sul proprio organismo come ci si sente se

non abusiamo più degli zuccheri raffinati.

Sebbene il consumo eccessivo di zucchero sia dannoso per la salute umana, la sostituzione con i dolcificanti artificiali può peggiorare a volte la situazione pensando che non facciano male.

Per la nostra salute, faremmo molto meglio a modificare i nostri gusti senza privarsi del piacere della tavola, *Ma confinando quest'ultimo in sporadiche "abbuffate" e non in metodiche abitudini.*

5 Il contenuto di zucchero nella frutta è salutare?

I frutti sono cibi sani, reali e naturali. Sono convenienti, si conservano facilmente e si prestano ad essere veloci spuntini da mangiare ogni volta che i morsi della fame ci assalgono. Tuttavia, a causa della crescente consapevolezza dei pericoli dello zucchero, alcune persone sono preoccupate che il contenuto di zucchero possa essere pericoloso. Analizziamo insieme se questa paura è fondata o meno.

Quanto zucchero nella frutta?

La frutta contiene sia fruttosio che glucosio. La stessa cosa vale per lo zucchero da tavola e lo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio. Lo zucchero da tavola è vicino al 50% di glucosio e al 50% di fruttosio.

Nei succhi di frutta poichè sono un prodotto fabbricato, il rapporto glucosio/ fruttosio può variare, ma avremo per i prodotti finali, come per le bevande analcoliche, un rapporto di circa il 60% di fruttosio e il 40% di glucosio.

I frutti variano notevolmente tra le specie nel loro contenuto totale di

zucchero e il loro rapporto glucosio/fruttosio. Ad esempio lo zucchero totale in un'arancia di medie dimensioni è di circa 12 grammi mentre una tazza di fragole ha 7 grammi.

Entrambi i frutti possono fornire una quantità media di 50 calorie e circa 3 grammi di fibre. Aggiungete a ciò la quantità di vitamina C, potassio, acido folico e altre vitamine e minerali che potete ottenere da questi frutti.

Il contenuto di zuccheri nella frutta varia notevolmente - avocado inferiore all'1%, albicocca 9%, mele 13%, banana 15%, arancia 9% - ma a queste percentuali, il consumo intaccherà di pochissimo i livelli di zucchero nel

sangue. Il tuo corpo avrà anche beneficiato di una serie di nutrienti.

Zuccheri nei prodotti manifatturieri

Dall'altra parte, una bottiglia da 600 ml di soda può fornire 240 calorie e 65 grammi di zucchero totale.

Sfortunatamente, una bottiglia di soda non contiene alcun nutriente, poiché la sua composizione è quasi interamente zucchero e acqua.

Lo stesso si può dire per i succhi di frutta i quali contengono una percentuale di frutta molto molto bassa.

L'ingestione di questo volume di zucchero, senza un tampone di altri componenti dietetici come la fibra, farà aumentare i livelli di zucchero nel sangue, provocherà un rilascio di insulina e un corrispondente calo di zucchero che scatenerà una risposta di fame.

Nel frattempo, il fegato farà gli straordinari per convertire il fabbisogno energetico in eccesso in grasso corporeo.

Nessun confronto!!

La frutta fresca ha un alto contenuto di zuccheri rispetto alla maggior parte

degli alimenti interi e dovrebbe essere una componente di una dieta sana. Idealmente, la frutta dovrebbe essere considerata la componente "dolce" di quella dieta.

Confrontando i benefici per la salute della frutta con dessert, bevande analcoliche o altri dolci artificiali trasformati, è un gioco da ragazzi: **i frutti vincono a mani basse.**

È anche importante notare che i succhi di frutta potrebbero non essere sani quanto i frutti interi che si trovano in natura. I succhi di frutta non contengono fibre ma possono essere caricati con zucchero aggiunto per aumentarne il

sapore e le vendite!!??

Sciroppo di mais ad alto fruttosio

C'è un'abbondanza di informazioni contraddittorie che fluttuano intorno ad HFCS (High fructose corn syrup) o sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio. Questo dolcificante super-comune è nascosto in una varietà enorme di cibi e bevande. Molti elenchi di ingredienti cercano di mascherare la sua inclusione poiché ha guadagnato una reputazione negativa.

Alcune fonti sostengono che non è peggiore di quanto lo sia lo zucchero da

tavola normale e sottolineano che entrambi contengono glucosio e fruttosio. Sfortunatamente per i consumatori, HFCS è uno dei dolcificanti meno costosi in circolazione.

Molte aziende alimentari si basano su questo ingrediente a causa della sua economicità. Ciò significa che quei prodotti che contengono un maggiore volume di zucchero tendono a contenere HFCS, puramente per ragioni commerciali.

Perché il HFCS è dannoso per la salute?

I componenti principali di ciò che chiamiamo zucchero sono glucosio e fruttosio. Il glucosio è la fonte di energia preferita del nostro cervello e del nostro corpo ed è prontamente usato come tale.

L'eccesso sarà convertito in grasso. Il fruttosio non è un combustibile preferito e, a meno che non vi sia un'assenza di glucosio, sarà facilmente convertito in grasso.

Nel processo di conversione del fruttosio in grasso, che avviene nel fegato, vengono prodotte anche tossine.

Il glucosio agisce in modo simile alle proteine ai grassi e carboidrati complessi in quanto sopprime l'ormone grelina (*per approfondimento vai su Alimentazione: Gli ormoni della fame di Antonio Di Chiara*), interrompendo la nostra risposta alla fame. Il fruttosio non sollecita questa risposta, quindi gli alimenti contenenti un rapporto più elevato di fruttosio non ci fanno sentire sazi ma ci incoraggiano a mangiare di più.

Uno studio sui ratti ha scoperto che coloro che consumavano sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio guadagnavano una notevole quantità di

peso in più rispetto a quelli che avevano accesso all'acqua addolcita solo con zucchero da tavola. Entrambi i gruppi hanno consumato lo stesso numero di calorie.

Uno studio successivo ha monitorato l'aumento di peso dei ratti in un arco di tempo di 6 mesi. Lo studio ha scoperto che i ratti che mangiano HFC hanno mostrato grandi aumenti nei trigliceridi circolanti.

Ciò impedisce all'ormone leptina di segnalare al cervello che sei pieno. I ratti mostravano un aumento di peso eccessivo e di grasso della pancia.

Questi studi hanno giustamente evidenziato i numerosi effetti negativi sulla salute del mais ad alto contenuto di fruttosio come lo sviluppo del diabete, l'obesità e altri problemi di salute.

Leggi le etichette!!!!

La parte spaventosa è che quando inizi a leggere le etichette nutrizionali, vedrai HFC in tutto, dai prodotti da forno alle bevande. Le persone scelgono erroneamente questi snack credendo che saranno buoni per soddisfare il loro appetito, solo per scoprire che sono ancora famelici poco tempo dopo.

Per la tua salute, è vitale diventare un “detective del cibo” ed evitare questo veleno a tutti i costi. Potrebbe essere necessario del tempo per determinare dove si nasconde nei tuoi cibi preferiti.

Fai attenzione ai condimenti per insalata e alle salse che scegli di cucinare, pane, crackers, marmellata, burro di arachidi, salumi, barrette proteiche, barrette di cereali e condimenti.

Quando controlli le etichette, stai attento allo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio che si maschera in uno dei seguenti modi:

"Sciroppo di glucosio"

"Sciroppo di mais"

"Sciroppo di dalia"

"Sciroppo di tapioca"

"Fruttosio cristallino"

"Frutta fruttosio"

In **Europa**, è spesso elencato come isoglucosio e in **Canada** si chiama Glucosio-fruttosio. La verità è che lo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio ha dimostrato di essere un importante contributo alla steatosi epatica, al diabete e all'obesità. Per questi motivi, numerosi studiosi consigliano di evitarlo a tutti i costi. Ciò

non significa che qualsiasi altro zucchero sia un'alternativa sana.

Il dito è giustamente puntato sull'HFCS come dannoso per la salute umana, ma qualsiasi zucchero consumato in quantità esagerate sarà comunque pericoloso.

Zuccheri diversi e la nostra salute

La ricerca continua a mostrare gli impatti negativi sulla salute umana dell'eccessivo consumo di zucchero. La linea di fondo è che tutto lo zucchero aggiunto, cioè qualsiasi zucchero non contenuto naturalmente negli alimenti interi, non è necessario e in definitiva non è buono per noi. Tuttavia, lo

zucchero è aggiunto a molti degli alimenti trasformati che mangiamo.

Ciò solleva dubbi sul fatto che lo zucchero che si trova naturalmente in alimenti come la frutta sia diverso dallo zucchero da tavola e da altri zuccheri raffinati.

La risposta è che tutti gli zuccheri non sono gli stessi per quanto riguarda la salute umana.

Sta diventando sempre più evidente che dobbiamo essere consapevoli del tipo di zucchero che stiamo consumando e di

come il nostro corpo reagisce ad esso una volta mangiato.

Effetti dello zucchero della frutta

I frutti apportano molti benefici perché sono ricchi di minerali, vitamine, fibre e antiossidanti.

È il contenuto di fibre della frutta che determina in modo determinante cosa accadrà allo zucchero una volta ingerito e quanto velocemente questo zucchero di frutta può essere scomposto nel tratto gastrointestinale.

Solo perché la maggior parte dei frutti

ha un sapore dolce, non significa automaticamente che tutti abbiano la capacità di aumentare rapidamente i livelli di zucchero nel sangue.

Alcuni frutti hanno un **tasso di fibra alta** e un basso contenuto di zucchero, il che significa che avranno meno impatto sul glucosio nel sangue, poiché gli zuccheri saranno assimilati più lentamente.

La fibra rallenta la digestione del glucosio nel corpo in modo tale da impedire che si verifichino picchi di insulina e successivi crolli di energia. Inoltre, il contenuto di fibre della frutta può aiutare a espandere l'intestino che

dà all'individuo la sensazione di pienezza.

Zucchero di frutta e indice glicemico

I frutti possono essere classificati in base al loro indice glicemico.

L'American Diabetes Association afferma che i frutti che sono ricchi di fibre hanno un basso indice glicemico.

Esempi di frutti che hanno un basso indice glicemico includono mele, pesche, bacche e arance e altri agrumi. Ci sono anche frutti che hanno un indice glicemico più alto come anguria, uva, uvetta e banane mature.

Questi sono i tipi di frutta che dovrebbero essere consumati in porzioni controllate in modo da non causare picchi di zucchero soprattutto alle persone con diagnosi di diabete.

Ciò significa che non devi assolutamente evitare o ridurre il consumo di frutta fresca per mantenere i livelli di zucchero nel sangue a un livello normale. *Presta piuttosto attenzione al loro indice glicemico.*

Effetti dello zucchero raffinato

Dobbiamo innanzitutto riconoscere che tutti i tipi di zucchero sono suddivisi dal

corpo per l'uso in diversi processi metabolici. Tuttavia, le differenze tra i tipi di zucchero diventano evidenti sul corpo dopo l'ingestione.

Lo zucchero raffinato si metabolizza molto rapidamente in fruttosio e glucosio causando un rapido aumento dei livelli di zucchero nel sangue e del rilascio di insulina.

I raffinati non solo ti impediranno di provare quella sensazione di pienezza, ma influenzeranno gli ormoni che ti fanno sentire ancora più affamato. Pertanto, ti ritroverai a desiderare una soda e una torta più ricca di calorie, anche dopo averne già avuto abbastanza.

6 Dipendenza da zucchero

Molte persone mettono in luce la loro predilezione per gustose e dolci prelibatezze. Certo, hanno un buon sapore, ma lo sono anche molti altri prodotti alimentari che non sembrano invocare un bisogno così continuo e compulsivo di consumarli. Quindi, perché molte persone sono così attratte dai biscotti dolci cotti e da altri cibi zuccherati?

Come lo zucchero influisce sul comportamento alimentare

Il dottor Louis Aronne, direttore del Comprehensive Weight Control Center di New York, ha affermato che mangiare zucchero è come ingerire la cocaina.

Si è scoperto che le persone che abitualmente consumano un alto consumo di caramelle hanno un fortissimo bisogno di consumare questi cibi e hanno acquisito umore elevato nel mentre e immediatamente dopo averle mangiate.

Tuttavia, quando sono privati di questi alimenti zuccherini, possono sperimentare risposte negative molto forti, coerenti con i sintomi di astinenza.

Il dottor Aronne ha anche affermato che se una persona consuma cibi zuccherati al mattino, tenderà ad un cattivo andamento per l'intera giornata per ciò che riguarda l'assunzione di zuccheri. Quando il livello dello zucchero si abbasserà dal livello iniziale, molte persone tenderanno inconsciamente a desiderare più cibo a base di zucchero durante il giorno.

Lo zucchero stimola il cervello come fa la cocaina

Una ricerca condotta da un neuroscienziato di nome Joseph Schroeder del Connecticut College ha

dimostrato che i cibi zuccherini stimolano il cervello di una persona esattamente come fanno le droghe come la morfina e la cocaina.

Questo aiuta a spiegare perché così tante persone trovano difficile resistere agli alimenti che sono carichi di zuccheri anche se sono consapevoli dei loro effetti negativi sulla salute. Questa scoperta è parte di una ricerca che spera di scoprire di più sul legame tra scelte alimentari e comportamento umano.

Un altro studio sulla qualità altamente “dipendente” dello sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio è stato guidato

dal dott. Francesco Leri dell'Università di Guelph, in Ontario, Canada.

Questo studio ha mostrato che il consumo di sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio può causare reazioni comportamentali tra i ratti di laboratorio che sono simili agli effetti dell'uso di droghe che danno assuefazione. Nello stesso studio i ricercatori hanno dimostrato che gli animali da laboratorio e gli esseri umani hanno lo stesso tipo di vulnerabilità quando si tratta di sviluppare una preferenza per gli alimenti ad alto contenuto di zucchero e per qualsiasi altra sostanza che crea dipendenza.

La dott.ssa Leri ha affermato che questo risultato spiega perché la dipendenza delle persone da cibi malsani ha portato a un'epidemia di obesità globale. David Kessler, che era il capo della Food and Drug Administration, ha dichiarato che lo zucchero e le sigarette condividono lo stesso effetto di dipendenza.

Entrambi questi prodotti contengono sostanze estremamente piacevoli, ma forniranno solo momentanea felicità.

7 Come lo zucchero influisce sulla produzione di dopamina

Un altro studio molto curioso ha anche osservato come molti ratti ingerivano zucchero in maniera compulsiva similmente ad una classica abbuffata umana di cibi dolci.

Questa abbuffata di zucchero stimolava il cervello a **produrre dopamina** prima e dopo il consumo di zucchero e l'effetto era simile a quello delle persone che assumevano eroina. Gli esperti hanno anche confermato che l'elevato consumo di alimenti zuccherati può portare a cambiamenti nel livello di produzione e disponibilità di dopamina nei recettori del cervello.

Ciò significa che affinché una persona

possa provare una perenne eccitazione da zuccheri, avrebbe bisogno di consumare più zucchero la prossima volta.

Molte persone da paesi di tutto il mondo sono dipendenti da zucchero senza rendersene conto. Per molti, i dolci sono diventati un alimento di conforto.

Rinunciare allo zucchero può essere difficile

Non vi è alcun dubbio che limitare o rinunciare allo zucchero apporterà benefici alla salute.

Gli unici guadagni percepiti sono il gusto e il soddisfacimento di un impulso

compulsivo.

Tuttavia, se il tuo corpo è condizionato a un elevato apporto di zuccheri, puoi aspettarti di passare attraverso un periodo di sospensione e i sintomi possono essere dolorosi e frustranti.

Questo periodo può durare da un paio di giorni a due settimane. *Potresti provare mal di testa, agitazione e sbalzi d'umore.*

Il risultato ne varrà la pena, per la tua salute, ma richiederà uno **sforzo**, soprattutto all'inizio. Se sei seriamente intenzionato a fermare la dipendenza da

zucchero, i seguenti consigli si riveleranno utili:

Cerca un sostituto

Potresti provare alcuni tè naturali a base di erbe per soddisfare le tue voglie. Le bevande non zuccherate sono un'ottima opzione per riempirti e reidratarti.

Alcune scelte soddisfacenti includono: tè verde, tè al mirtillo o tè alla menta.

Frutta secca, mandorle, uvetta o qualche miscela può essere un'altra opzione di snack salutare.

Rendere i dolci meno accessibili

Non sabotare te stesso. Fermare le voglie di zucchero sarà difficile se i tuoi

armadi, frigo e banconi sono pieni di spuntini di zucchero, caramelle o cioccolatini.

Se sei al lavoro, assicurati che non sia più possibile trovare dolci vicino alla tua postazione di lavoro.

Mantieni un po' di gomma senza zucchero sulla tua scrivania e in auto per una soluzione rapida. Ottieni il sapore senza lo zucchero e le calorie associate.

Quando vai a fare shopping, evita di percorrere i corridoi del “cibo spazzatura”. Leggi le etichette sulle "barre del cibo salutista", queste sono

spesso bombe di zucchero sotto mentite spoglie.

Mantieni la tua cucina piena di frutta fresca e altri snack salutari che puoi facilmente afferrare quando desideri qualcosa di dolce.

Pulisci i denti

Prendi l'abitudine di lavarti i denti molto presto dopo aver mangiato i tuoi pasti.

Alcune persone spesso bramano qualcosa di dolce dopo aver finito i loro pasti perché non gli piace il retrogusto lasciato in bocca.

Se, tuttavia, ti sforzi di lavarti i denti subito dopo aver mangiato, il gusto di

menta del dentifricio aiuterà ad allontanare la voglia di consumare qualcosa di dolce solo per il fatto di non volerti rovinare l'alito.

Aspetta dieci minuti

Gli esperti di nutrizione consigliano che le voglie di zucchero possono durare solo fino a dieci minuti. Quindi, la prossima volta che senti l'impulso di cercare qualcosa di dolce, aspetta prima i dieci minuti e lascia che la brama si plachi.

Questa abitudine ti renderà più agevole raggiungere l'autodisciplina e ottenere

un migliore controllo sulle tue voglie dolci. Trova qualcosa di produttivo o creativo da fare mentre aspetti.

Se hai bisogno di incentivi per convincerti a superare la tua dipendenza dallo zucchero, ecco alcuni validi motivi per cui dovresti smettere:

"Lo zucchero non è sano in alcun modo" Oltre ad avere un valore nutrizionale pari a zero, è qualcosa che ti priverà solo dei nutrienti necessari alla tua mente e al tuo corpo per funzionare bene. Inoltre, quando lo zucchero viene processato all'interno del tuo corpo, rimuoverà il calcio e altre risorse minerali e nel contempo

danneggerà la tua flora intestinale.

"Lo zucchero ti rende ansioso"

Mangiare più cibi che contengono zucchero può renderti più vulnerabile ai sintomi di ansia e depressione.

Consumare questi cibi zuccherini aumenterà la produzione di insulina e il ciclo dello zucchero picco / crollo può elevare i livelli di adrenalina.

"Lo zucchero danneggia il tuo pancreas"

Gli studi rivelano che lo zucchero comprometterà la capacità del pancreas

di funzionare bene. Quando ciò accade, puoi trovarti a diventare suscettibile a problemi renali, diabete e problemi cardiaci.

"Lo zucchero ti rovina i denti"

Più mangi cibi che contengono zucchero, più aumenta l'accumulo di batteri all'interno della bocca che contribuirà all'erosione dello smalto.

8 Come il consumo di zucchero può causare ansia e depressione

Numerosi studi hanno creato una comprensione più ampia degli effetti dannosi che lo zucchero può avere sulla

salute fisica, ma non altrettante persone sono consapevoli dell'impatto che lo zucchero può avere sul *benessere mentale*.

Oltre a causare un giro vita importante, diabete, malattie cardiache, cancro e artrite un elevato consumo di zucchero può anche aumentare il rischio di ansia e depressione.

Lo zucchero può causare problemi soprattutto in sua assenza. Come abbiamo ampiamente spiegato è una sostanza che creando una abitudine può diventare una dipendenza.

Questo è particolarmente vero per gli aspetti mentali ed emotivi del consumo di zucchero. Molte persone ricorrono ai dolci, alle leccornie e alle bibite analcoliche come alimenti per il comfort e per “accendere” un umore spento.

Non è questa la sede per parlare degli aspetti psicologici del cibo ma è bene tenerlo sempre a mente.

Sebbene alla maggior parte dei lettori non piacerà l'analogia, se questo è un comportamento inconscio o 'guidato', non è diverso da una dipendenza da droga o alcool.

L'assenza di zucchero, purtroppo, può causare sentimenti di *ansia e stress*.

Questo può evolvere in depressione e in casi estremi, schizofrenia soprattutto se il soggetto è predisposto. **Lo zucchero colpisce gli ormoni della crescita del cervello**

Un ricercatore psichiatrico britannico di nome Malcolm Peet ha condotto una ricerca sul legame tra la dieta di una persona e l'emergere di malattie mentali. Alcuni dei risultati iniziali della sua ricerca indicano una connessione molto forte tra il consumo di zucchero e maggiori rischi di depressione e schizofrenia.

Gli effetti tossici dello zucchero, specificamente zucchero raffinato, sono risultati responsabili della soppressione dell'attività degli ormoni della crescita chiamati BDNF (brain derived neurotrophic factor), che sono cruciali per lo sviluppo e il corretto funzionamento del cervello.

La ricerca ha dimostrato che le persone che sono state afflitte dai sintomi della depressione hanno riscontrato bassi livelli di BDNF. Livelli ridotti di BDNF possono influenzare negativamente lo sviluppo e la crescita dei neuroni con conseguente scarsa comunicazione e

funzionamento delle cellule cerebrali.

Il consumo di zucchero causa infiammazione cronica

Un altro fattore che collega fortemente il consumo di zucchero alla depressione è la capacità dello zucchero di provocare *un'infiammazione cronica*. Ciò causerà anche interruzioni nel normale funzionamento del sistema immunitario che possono avere un impatto negativo sul cervello e aumentare il rischio di depressione.

La presenza di infiammazione nel cervello può influire negativamente sul corretto funzionamento dei

neurotrasmettitori, in particolare nell'ippocampo, influenzando in tal modo l'umore, la memoria, l'apprendimento e la ridotta capacità di svolgere altre funzioni.

Se sei affetto da cambiamenti dell'umore, ansia o depressione, considera fortemente che la tua dieta potrebbe avere un ruolo importante. Monitora i tuoi comportamenti alimentari, specialmente quelli indotti da eventi stressanti ed annota se questi si ripercuotono nel tuo carattere.

Come lo zucchero danneggia il tuo

cervello

Un articolo pubblicato sulla rivista Nature affermava che lo zucchero è una sostanza tossica che dovrebbe essere regolata come alcol e tabacco. Questa conclusione si basava su molti studi condotti sugli effetti dello zucchero nel corpo, compreso il modo in cui altera diverse funzioni cerebrali.

Quando una persona mangia cibi zuccherini c'è un'area specifica nel cervello chiamata *nucleo accumbens* che inizialmente rilascia elevate quantità di *dopamina*. Quando una persona mangia frequentemente alimenti

contenenti zucchero, i suoi recettori della dopamina cominceranno a regolarsi, con conseguente minor numero di recettori di dopamina nel cervello.

Di conseguenza, la prossima volta che un individuo mangia un alimento zuccherino, l'effetto che ha nel cervello non è più intenso come lo era la prima volta che veniva mangiato. Pertanto, la persona deve mangiare più di questi alimenti zuccherini al fine di sperimentare lo stesso livello di "piacere".

Questo spiega perché i cibi zuccherini causano reazioni chimiche nel cervello che possono causare voglie intense e

difficili da resistere in una persona.

In che modo lo zucchero influisce sul fattore neurotrofico derivato dal cervello

La ricerca mostra che il consumo frequente di grandi quantità di alimenti zuccherati, in particolare quelli che contengono "zuccheri aggiunti" può portare a una riduzione della produzione di BDNF, o fattore neurotrofico derivato dal cervello il quale è una sostanza chimica che svolge un ruolo cruciale nello sviluppo di neuroni e tessuti cerebrali responsabili della formazione di nuovi ricordi.

Senza BDNF, un individuo avrà maggiori difficoltà a memorizzare ricordi e imparare cose nuove. Bassi livelli di BDNF si trovano comunemente tra le persone che hanno alterato il metabolismo del glucosio, in particolare quelli che sono stati diagnosticati con il diabete. Se una persona continua a consumare cibi che contengono zuccheri aggiunti, il loro BDNF continuerà anche a diminuire, il che contribuirà al peggioramento della resistenza all'insulina.

Ciò significa che la persona avrà maggiori probabilità di soffrire di diabete di tipo 2 e altre malattie legate

alla sindrome metabolica.

Sfortunatamente, il ciclo distruttivo dell'alto consumo di zucchero e dei livelli più bassi di BDNF sono difficili se non impossibili da invertire.

Livelli di zucchero nel sangue elevati legati al restringimento del cervello

Uno studio condotto dal dott. Nicolas Cherbuin della Australian National University ha dimostrato che le persone che hanno livelli di zucchero nel sangue più alti anche entro il range normale accettato hanno riscontrato un restringimento nelle aree del cervello responsabili dell'elaborazione emotiva e

della memoria.

Nel corso di un periodo di quattro anni, quelli con livelli di glicemia più elevati (ma ancora entro la gamma "normale", non diabetici o pre-diabetici) hanno mostrato una marcata riduzione della massa di aree specifiche del cervello rispetto a quelli con un livello di zucchero nel sangue più basso.

Gli esperti dicono che questa scoperta suggerisce fortemente che i livelli elevati di zucchero nel sangue hanno effetti negativi sul cervello anche se una persona non ha il diabete. Questi sono solo alcuni dei numerosi studi che

dimostrano che le persone stanno lentamente ma sicuramente danneggiando la loro salute attraverso il consumo di zucchero.

I gruppi sanitari incoraggiano tutti a mangiare più cibi interi e non trasformati e a ridurre gli alimenti con un alto contenuto di zuccheri.

Coloro che sono preoccupati per la salute della loro famiglia dovrebbero farlo ora, invece di aspettare che i governi pubblicino avvertimenti o stabiliscano politiche di regolamentazione sul consumo e la produzione di zucchero.

9 Il legame tra lo zucchero e il cancro

Esiste un legame tra consumo di zucchero e cancro? Più nello specifico, lo zucchero provoca il cancro? In caso contrario, mangiare zucchero alimenta un cancro una volta iniziato? Ci sono livelli sicuri di consumo di zucchero?

Mentre sta diventando evidente che lo zucchero aggiunto non fa bene, è reso chiaro che il consumo eccessivo è estremamente dannoso per la nostra salute.

Il legame tra zucchero e obesità e

diabete di tipo 2 è stato definitivamente stabilito, ma un legame preciso tra zucchero e cancro, sia come causa che come catalizzatore, è ancora oggetto di ricerca e fortemente dibattuto. Molti ricercatori hanno intrapreso studi per trovare le risposte.

Lo zucchero in eccesso induce il cancro

La Custodia Garcia-Jimenez dell'Università Rey Juan Carlos di Madrid e un team di ricercatori hanno studiato pazienti con alti livelli di zucchero nel sangue per periodi prolungati. Fanno luce su come livelli di glucosio persistentemente elevati creano un ambiente corporeo che favorisce lo

sviluppo di diversi tumori.

L'eccesso di zucchero nel sistema digestivo innesca il rilascio di un ormone chiamato GIP, (peptide inibitore gastrico) che provoca la produzione di insulina. Allo stesso tempo, aumenta anche la produzione di una proteina chiamata beta-catenina.

I livelli di questa proteina dipendono dai livelli di zucchero e livelli elevati hanno dimostrato di essere cancerogeni.

Livelli elevati di insulina promuovono la crescita del tumore

Ad aggravare questo è il problema che l'aumento dei livelli di insulina aumenterà anche il livello di infiammazione che rende il corpo più incline al cancro. Livelli elevati di insulina possono indurre la proliferazione delle cellule tumorali che avviene attraverso la via di segnalazione dell'insulina denominata IGF-1 (fattore di crescita simile all'insulina).

Le cellule tumorali hanno bisogno di zucchero per il metabolismo

Le cellule normali e le cellule tumorali non metabolizzano nello stesso modo. Le cellule normali richiedono ossigeno per essere in grado di svolgere i loro vari

processi metabolici mentre le cellule cancerose funzionano in un ambiente anaerobico. In altre parole, le cellule normali hanno bisogno di ossigeno mentre le cellule tumorali disprezzano l'ossigeno.

Le cellule tumorali invece metabolizzano attraverso la fermentazione che è un processo che richiede zucchero.

In presenza di zuccheri adeguati, il metabolismo delle cellule tumorali può essere otto volte maggiore del metabolismo delle cellule normali. Una volta che queste cellule tumorali stabiliscono una dimora all'interno del

corpo umano, dipendono in gran parte dalla disponibilità di glucosio per continuare a prosperare.

I tumori si nutrono di zucchero

Ci sono molte affermazioni che lo zucchero nutre i tumori. I pazienti con cure palliative spesso subiscono una crescita esponenziale del tumore, mentre gli operatori sanitari che li assistono forniscono dolcetti e bevande zuccherati al paziente.

La ricerca scientifica che include un gruppo di ricercatori dell'Huntsman Cancer Institute in Utah ha delineato il

motivo e il modo in cui ciò avviene. La loro ricerca è stata pubblicata sulla rivista Proceedings of the National Academy of Sciences, dimostrando che le cellule tumorali consumano maggiori quantità di glucosio rispetto alle cellule normali. Il loro documento di ricerca ha documentato come il processo di alimentazione degli zuccheri avvenga all'interno del corpo.

La deprivazione di zucchero può portare alla morte delle cellule tumorali

Un altro gruppo di ricercatori guidato dal Dr. Thomas Graeber ha rivelato come la fame di glucosio possa attivare un loop di amplificazione di

segnalazione che può portare alla morte delle cellule tumorali.

È attraverso l'aiuto di queste scoperte sul legame significativo tra zucchero e cancro che alcune forme di trattamenti alternativi sono più comunemente riconosciute, sebbene non totalmente accettate da tutte le principali comunità mediche.

Cura e prevenzione

Mentre c'è stata molta richiesta pubblica di una cura per il cancro, le conoscenze emergenti stanno facendo luce sulla prevenzione del cancro. C'è un caso

sempre più forte che il consumo eccessivo di zucchero mette il corpo in uno stato favorevole allo sviluppo delle cellule tumorali. Sempre più ci stiamo rendendo conto dell'importanza della dieta come nostra migliore medicina. L'astinenza dallo zucchero aggiunto può essere una delle più semplici e potenti misure di prevenzione del cancro disponibili.

Ti ringrazio per l'attenzione

Antonio Di Chiara

RICHIESTA RECENSIONE

Il tuo sincero parere è per me importante.

Ti è piaciuto il libro? Lasciami una recensione su Amazon

Non ti è piaciuto? Inviami una mail a antoniodchiara@gmail.com e dimmi in cosa posso migliorare.

Prenderò in considerazione i tuoi consigli per il prossimo libro.

Antonio Di Chiara – Tutti i diritti

riservati

LIBRO III

Alimentazione

Come prendersi cura del proprio intestino e della propria salute, con una dieta sana, corretta e naturale

Antonio Di Chiara

DISCLAIMER

Questo e Book è stato scritto solo per dare informazioni di base. Ogni possibile sforzo è stato fatto per rendere

L'e Book il più completo ed accurato possibile.

Tuttavia, ci possono essere errori sia nella tipografia sia nel contenuto. In più, le informazioni contenute in questo libro sono aggiornate alla data di pubblicazione. L'e Book va usato come una guida, e non come l'unica sorgente di informazioni.

Lo scopo di questo e Book è di educare. L'autore ed editore non garantisce che le informazioni contenute in questo e Book siano complete, e non è ritenuto responsabile per errori ed omissioni.

L'autore e l'editore, non avranno alcuna

responsabilità nei confronti di qualsiasi persona o entità in relazione a qualsiasi perdita o danno causato direttamente o indirettamente da questo e Book.

I contenuti non sostituiscono il parere medico.

COPYRIGHT

2019 Copyright di Antonio Di Chiara

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma senza il permesso

dell'autore, eccetto quanto permesso dalla legge sul Copyright americano. Per ricevere il permesso si prega di contattare:

E MAIL: antoniodchiara@gmail.com

ALTRI MANUALI DI ANTONIO DI CHIARA

Alimentazione: Come lo zucchero
influisce sulla tua dieta ed il tuo stato di

salute

Alimentazione: Gli ormoni della fame e della sazietà che influenzano la tua dieta

Insonnia: Tipologie, cause e soluzioni

Insonnia: Vietato rimanere svegli!

Consigli pratici e rimedi naturali

Insonnia: Rimedi naturali da 0 a 3 anni

Insonnia: Le cause interne ed il ciclo circadiano degli organi! Rimedi naturali

SOMMARIO

Introduzione

Elementi di naturopatia in relazione al
metabolismo

Muscoli ed intestino

Il microbiota intestinale (alimenti e neurotrasmettitori)

Intestino e cervello

Sintomi nascosti di problemi intestinali

Sintomi palesi di intossicazione

Sapere riconoscere le proprie feci e determinare il proprio stato di salute

Le tossine: da cosa sono causate?

La disintossicazione

I benefici della disintossicazione

La funzione degli organi emuntori

L'intossicazione intestinale

Come avviene l'intossicazione
intestinale

Primo gruppo di problematiche: Il
gonfiore addominale

Altre problematiche dovute
all'intossicazione intestinale

Soluzioni: Il lavoro sull'intestino

Secondo gruppo di problematiche: La

colite ed il risvolto psicosomatico.

Cause e rimedi naturali

Il meteorismo: cause e rimedi naturali

Sindrome dell'intestino irritabile o IBS

Il morbo di Crohn

I diverticoli (differenze tra
diverticolosi, diverticolite)

Il corretto utilizzo delle fibre

Aceto di mele

Conclusioni

INTRODUZIONE

La disintossicazione intestinale a seguito di una corretta alimentazione, non serve a migliorare solo il proprio intestino ma è utile ad apportare benessere in tutto il corpo e di conseguenza al nostro stato di salute. I disturbi intestinali più conosciuti e comuni sono la stitichezza, il colon irritabile, la colite ed il meteorismo. Oggi queste problematiche

sono in costante aumento a causa di cattive abitudini alimentari ed alla presenza nella nostra vita di fattori di stress ed ansia sempre più persistenti.

Ci sono anche altre tipologie di disturbi che sono legati all'intestino come il gonfiore addominale, la diarrea ed anche le emorroidi.

Migliorare la situazione intestinale non è utile solo per gli scopi descritti, ma è estremamente necessaria anche per tutta un'altra serie di patologie o di disturbi (anche di natura emotiva) che miglioreranno se rinforziamo la salute del nostro organo emuntore di riferimento.

Il beneficio di un intestino sano, si estende in maniera inevitabile su tutto il resto dell'organismo. Potremmo notare un miglioramento notevole dei problemi della pelle come dermatiti e dermatosi, acne, psoriasi, problemi ginecologici (candida) oppure vaginiti. Tutte le infiammazioni a carico dell'apparato osteoarticolare, trarranno beneficio da una buona pulizia intestinale ed una buona alimentazione. Nella donna in particolar modo, si andrà a perfezionare tutto ciò che ruota intorno al ciclo mestruale, come le dismenorree, che sono frequentissime, ogni volta che arriva il ciclo. In particolar modo durante il periodo della menopausa si

avvertiranno molto meno le classiche vampate di caldo.

Si è notato che negli uomini migliorano i problemi legati alla prostata ed alla irritabilità del proprio carattere che, come esamineremo in corso d'opera, ha molto a che vedere con un intestino particolarmente affaticato o ricco di scorie.

In questo e book verrà spiegata l'importanza che dobbiamo dare alla nostra salute, attraverso uno stile di vita possibilmente sano.

Ma cosa si intende per stile di vita sano? Oggi c'è una grandissima

confusione in questa materia a causa delle varie mode del momento o allo sfrenato marketing che pubblicizza prodotti miracolosi.

In questa sede si cercherà di trovare le soluzioni migliori a seconda delle problematiche che si possono presentare, agendo innanzitutto sul fattore alimentare.

Prima di andare avanti vorrei fare alcune precisazioni. Molte persone pensano erroneamente che le cure naturali non siano pericolose. Questo non è assolutamente vero in quanto esistono rimedi naturali che possono

essere più o meno efficaci, più o meno pericolosi. Tutto dipende da come reagisce il corpo. Ogni organismo è diverso dall'altro e pertanto ci saranno reazioni diverse ed uno stesso trattamento potrà essere risolutivo per un soggetto ma totalmente inutile per qualcun altro.

In ogni caso tutto quello che scriverò in questo e book si fonderà su tre principi ovvero:

- Efficacia dei consigli riportati e testati;
- Semplicità di comprensione, comunicazione di linguaggio;

- Sicurezza del lettore nello sperimentare quanto proposto.

Ringraziandoti per aver effettuato il download del libro ti lascio ad una piacevole ed utile lettura.

ELEMENTI DI NATUROPATIA IN RELAZIONE AL METABOLISMO

Acqua, terra, fuoco ed aria sono gli elementi che vengono presi in considerazione dalla medicina tradizionale cinese ed influiscono tutti e quattro, seppur in maniera diversa, sul nostro metabolismo. L'intestino è

associato alla loggia del *fuoco* ma come vedremo esiste sempre un'influenza anche degli altri elementi. La sua funzione è proprio quella di bruciare nel modo migliore ed assorbire il combustibile (cibo che forniamo) al fine di nutrire tutto l'organismo. Per quanto riguarda la loggia *acqua*, non ci sono dubbi su quello che possa essere l'impatto sulla qualità della nostra vita di questo elemento vitale. C'è differenza se prendiamo piccoli sorsi dilazionati di *acqua* o ne assumiamo tanta in una volta sola. Questo fattore influisce molto nella capacità di assorbimento così pure è importante capire che tipo di acqua beviamo (organica oppure inorganica? Lo vedremo più avanti in questo testo) o

se facciamo più o meno attività fisica.

L'elemento *terra* è in realtà rappresentato dal cibo che ingeriamo e dalle sue caratteristiche nutrizionali ed energetiche che esso possiede. Rappresenta in qualche modo la materia prima grezza che deve essere successivamente lavorata. Ovviamente sta a noi fornire una buona qualità della materia prima!

Infine l'elemento *aria* è assolutamente importante non solo per la qualità dell'aria ma anche per la nostra capacità respiratoria. Facendo un particolare allenamento noterete come aumenterà la

propria capacità respiratoria
migliorando il benessere e
l'ossigenazione cellulare e di
conseguenza di tutto il corpo.

Purtroppo la maggior parte delle volte abbiamo un respiro corto detto anche apicale e non osserviamo la cosiddetta respirazione diaframmatica quella che permette al diaframma di muovere e massaggiare anche i nostri visceri interni. Anche il *tono addominale* è molto importante. Respirare con la pancia è fondamentale per attivare il trasverso addominale e stimolare tutta la muscolatura pelvica. Ovviamente i *quattro elementi* non si riducono alla descrizione fatta in queste poche righe.

Non dimentichiamoci che ad ogni elemento è anche associato un aspetto costituzionale, psichico ed energetico dell'individuo. Affronteremo questo argomento in un'altra trattazione specifica. Dedichiamoci per ora a capire meglio come funziona il nostro intestino e l'alimentazione ad esso collegata.

MUSCOLI ED INTESTINO

Come accennato precedentemente, la tenuta muscolare della zona pelvica è

molto importante per la salute del nostro intestino. Dopo aver imparato ad utilizzare bene il muscolo diaframmatico è molto importante fare sport proprio per mantenere in forma tutta la parete addominale.

I muscoli sono composti da un tessuto che se non viene mantenuto in allenamento si perde a differenza del grasso che, segue una dinamica di accumulazione per eventuali carestie future. La nostra macchina biologica è quella dell'uomo primitivo che non sapeva se riusciva a mangiare nuovamente e quando usciva non sapeva se trovava frutti o carne per cui la nostra fisiologia ha ancora questo tipo di

funzionamento.

Il muscolo, quindi, è uno di quei tessuti che se non c'è bisogno lo lasciamo andare perché è inutile in quanto perdiamo energia per qualcosa che non viene utilizzato. E' da lì che nasce la necessità di allenarsi ed avere un corpo tonico. Di fatto la vita premia tutto ciò che è vivo e vitale. Biologicamente parlando, la vita si propaga premiando la forza e non la debolezza, quindi dal momento in cui noi alleniamo il nostro corpo o impieghiamo le nostre energie per migliorarci, automaticamente produciamo un forte benessere nei nostri confronti che si rifletterà sul nostro

benessere ed equilibrio mentale.

Il buon funzionamento della nostra macchina biologica, di fatto fa ripartire meccanismi che hanno a che vedere con gli ormoni che a loro volta impattano su alcune dinamiche che rappresentano il mondo delle emozioni.

Le nostre emozioni sono un po' i cavalli che trainano il nostro agire quotidiano. Esse sono molto importanti e si possono spingere andando in una direzione o in un'altra. Possono essere motivo di grande stress per l'organismo o di grande gioia!

Pertanto nel momento in cui noi agiamo

in questa direzione di rinforzarci fisicamente o di prenderci cura di noi stessi, tutti i nostri ormoni iniziano a lavorare anche a nostro favore. Noteremo che non avremo più la necessità di controllare l'incontrollabile, oppure non vivremo più in un eterno stato di tensione o perenne vigilanza.

Siamo sempre in allerta per qualsiasi cosa, siamo sempre preoccupati per ciò che esce dalla nostra sfera di controllo e questa è una fonte di grandissimo stress. Badiamo a problemi di poca importanza quando poi finiamo per non controllare quello che possiamo gestire ovvero la qualità del cibo, la qualità dell'acqua, la

modalità con cui dobbiamo assumere l'acqua o il modo in cui teniamo in salute il nostro apparato respiratorio.

Tutta questa breve premessa è per dirti quanto sia importante trovare un buon equilibrio interno che tenga conto dei 4 elementi che compongono la nostra costituzione e di quanto fondamentale possa essere il benessere intestinale!

Questo equilibrio che in genere regna nella naturopatia ma direi in maniera più generica nel mondo naturale, si riflette senza ombra di dubbio anche dentro di noi e nel prossimo paragrafo capiremo l'importanza proprio dell'equilibrio tra i batteri che sono utili alla nostra causa

e batteri che in caso di disbiosi possano creare disequilibrio e di conseguenza problematiche intestinali. Anche nel complesso mondo del microbiota intestinale è sempre e solo una questione di “semplice” equilibrio!

IL MICROBIOTA INTESTINALE

Il microbiota intestinale è un insieme di microrganismi che popolano il nostro intestino da non confondere con il microbiom. Il microbioma si trova sulla

pelle e sono i microrganismi della pelle, degli occhi o delle orecchie. Il microbiota al contrario, riguarda l'aspetto intestinale ed è in realtà una vera e propria carta d'identità che contraddistingue ogni singolo individuo. Pensate che il microbiota è composto da 100 trilioni di microbi dieci volte in più del numero delle cellule del nostro organismo. Il numero nel microbiota stimato è di circa 100 volte il numero di geni e del genoma umano.

Con questi numeri è innegabile che, il nostro intestino, influenzi anche il nostro carattere. L'intestino modula i nostri gusti, le nostre passioni ed emozioni.

Nel microbiota esistono dei batteri buoni e dei batteri cattivi.

Da questa iniziale premessa possiamo già intuire che il microbiota può determinare la salute ma anche la malattia di una persona. Quali sono le patologie che si possono manifestare se i batteri cattivi aumentano? Le patologie sono tantissime. Abbiamo malattie infiammatorie, il diabete, i disturbi mentali, le malattie autoimmuni, la spondiloartrite, il cancro.

Per questo si parla dell'importanza del *secondo cervello*. I batteri buoni si chiamano simbionti e sono i lattobacilli

ed il bifidus grazie ai quali viene prodotto una sostanza molto importante che si chiama *butirrato*. In questo modo i batteri buoni vengono conservati ed i batteri cattivi vengono attaccati ed eliminati. Quando invece in alcuni momenti della vita sei stressato oppure quando c'è ansia accompagnata ad un cattivo regime alimentare, si può avere una disbiosi chiamata *fermentativa* per un eccesso di carboidrati (che da determinati sintomi come diarrea, gonfiore, feci che tendono a galleggiare) oppure una disbiosi *putrefattiva* in cui ci sono l'eccesso di grassi e proteine e gas maleodoranti.

Tra gli agenti che possono intervenire

sulla modifica a favore dei batteri cattivi, abbiamo ad esempio gli *antibiotici*. Non si devono dare gli antibiotici se non sono accompagnati dai fermenti lattici o probiotici perché l'antibiotico determina un'alterazione di questi batteri buoni. Altri fattori che alterano questo delicato equilibrio sono l'o *stress* il quale riveste un ruolo importantissimo oltre al fumo l'alcool e soprattutto il cibo privo di fibre altrimenti detto raffinato.

Frutta e verdure oppure in ogni caso altri alimenti ricchi di fibre naturali, fanno sì che i batteri buoni siano nutriti e siano sempre pronti ad affrontare

situazioni patogene e quindi garantiscano il nostro benessere generale.

Come accennavo in precedenza, la presenza di una buona flora batterica permette la produzione di un acido grasso che si chiama butirrato. Il *butirrato* ci avverte della presenza di batteri nocivi ed attiva il sistema immunitario che pertanto conserva l'equilibrio intestinale.

I microrganismi che popolano normalmente uno stomaco sono i lattobacilli, la candida, lo streptococco e anche i famigerati *Helicobacter*. Poi scendendo nelle varie parti dell'intestino

troveremo: nel *duodeno* di nuovo streptococchi e lattobacilli, nel *digiuno* i lattobacilli, nel *colon* saranno presenti tutta una serie di batteri che sono fondamentali come gli enterobatteri ed i bifidobatteri.

Qui troviamo anche il *Clostridium* batterio che oltre una certa soglia, come la candida, diventa ospite indesiderato. Tra l'altro una presenza massiccia di batteri e candida a causa della correlazione intestino cervello, ci induce a cercare tutti quei cibi adatti alla loro sopravvivenza che sono per l'appunto i cosiddetti cibi "spazzatura". Detto questo rendiamoci conto di quanta

influenza abbia tutto il microbiota intestinale a livello emotivo! Praticamente è in grado di determinare le nostre scelte alimentari!!!

Alimenti che aiutano il microbiota intestinale

Tra gli alimenti principali che aiutano a preservare il microbiota intestinale, abbiamo le banane, la cicoria, l'aglio, la pera e la mela. Grazie a questi alimenti i batteri si mantengono in buona salute. Ricorrendo sempre alle sostanze che la natura ci offre, penso anche al riso basmati riso che ha un indice glicemico di 54 rispetto all'altro riso tradizionale

che ha l'indice glicemico pari a 96.

Il riso basmati è un ottimo stabilizzatore e se associato alle sostanze che vi dicevo prima, fa sì che noi non dobbiamo fare ricorso a costosi integratori. Per completare il tutto non dimentichiamo i succhi di frutta naturali e i succhi di verdura, che sono molto utili per la nostra salute oltre ad essere veramente deliziosi soprattutto se assunti durante la stagione estiva.

Il microbiota intestinale, si forma in media il quinto giorno di vita ed è influenzato dal tipo di parto e dal latte che viene assunto (che dovrebbe essere

il latte materno per più tempo possibile). Ci sono inoltre tantissimi fattori epigenetici. *Cos'è l'epigenetica?* L'epigenetica non è altro che l'ambiente esterno che influisce sul nostro ambiente interiore all'interno di tutto il corpo.

Tra questi fattori annovero lo stress, il modo stesso di mangiare masticando poco o ingoiando il cibo troppo velocemente. Tutte queste abitudini influiscono purtroppo nell'alimentare i batteri negativi andando a squilibrare tutto il microbiota intestinale.

Il microbiota e la serotonina

La serotonina è un neurotrasmettitore che dona benessere ed è attivato dalla luce. Attualmente viviamo molto meno esposti alla luce naturale. Se riflettiamo su questo concetto noteremo che viviamo tra l'ufficio, la macchina e la casa. La serotonina è responsabile dell'omeostasi, dell'appetito, della tipologia di emozioni che proviamo, dell'apprendimento, della memoria, della sensibilità e del dolore. Soltanto una piccola parte della serotonina è prodotta dal cervello! A causa di questo rapporto possiamo dire che in certi casi l'intestino è il primo cervello e non il secondo! Le emozioni vengono spesso recepite inizialmente dalla nostra pancia

ed inviate successivamente al cervello. Questi messaggi arrivano al cervello, per l'esattezza al lobo limbico, sotto forma di emozioni ma la prima emozione è quella percepita da queste cellule enteriche nei plessi di *Meissner* e di *Auerback*.

Per queste ragioni è proprio il *nervo vago* della pancia uno dei principali attori della salute dell'essere umano. Questo nervo che parte dal forame occipitale, si estende dall'alto verso il basso coinvolgendo tutti i plessi nervosi intestinali.

Tutto questo dialogo incessante tra il cervello e l'intestino, è regolato anche

dai batteri che sono gli attori che determinano e modulano il cervello intestinale ed il cervello intestinale, a sua volta, dialoga col cervello propriamente detto e viceversa. Se si mantiene in equilibrio l'intestino, tutto l'organismo fisico e psichico gode di questo equilibrio.

Questi batteri vanno addirittura a modulare la sensibilità alle benzodiazepine nel cervello agendo come una potente azione antidepressiva. Quando c'è depressione c'è spesso stipsi. La stessa cosa avviene quando non c'è serotonina e si è in presenza il più delle volte di depressione e

costipazione.

L'intestino ci dà equilibrio, ci dona un rapporto ottimo proprio con noi stessi. Invece quando noi stiamo male di intestino abbiamo disagio emotivo, malumore ed uno stato dismesso.

INTESTINO E CERVELLO

Si dice che abbiamo due cervelli. Uno superiore, quello che tutti conoscono ed uno inferiore, cioè il tuo intestino, che pochi conoscono o perlomeno prendono in considerazione. Ricorda che la tua pancia agisce e ricorda più della testa stessa. Riceve e trasmette segnali di

ogni genere, somatizza agenti esterni come lo stress.

Nel tuo intestino si trova un vero e proprio secondo cervello. Sulla mucosa intestinale è presente un complesso *sistema immunitario* in grado di dialogare con le cellule di tutto l'organismo e questo significa che la tua salute dipende in gran parte del benessere del tuo intestino.

La flora intestinale è composta principalmente da microrganismi di origine batterica ma anche non batterica. Se sei in condizione di equilibrio vivono in simbiosi con il

nostro organismo intervenendo correttamente in numerosi processi fisiologici. Quello che mangi ogni giorno quindi influenza la tua flora intestinale ed il tuo stato d'animo e mentale in una proporzione addirittura pari al 90%.

Molteplici studi dimostrano che l'intestino pur avendo solo un decimo dei neuroni del cervello lavora in modo autonomo, aiuta a fissare i ricordi legati alle emozioni, ha un ruolo fondamentale nel segnalare gioia e dolore. L'intestino è la sede di un secondo vero e proprio cervello e non a caso le cellule dell'intestino producono il 90% della serotonina. E pensare che spesso noi

presi dai ritmi di vita frenetici ingeriamo alimenti a caso dei quali non conosciamo nemmeno la provenienza senza preoccuparci minimamente degli effetti!!

Quante volte hai sperimentato lo stomaco contrarsi durante o prima un evento importante? Magari durante una conversazione interessante, un appuntamento di lavoro, un esame universitario etc etc! Questa è solo una delle tante emozioni che si provano.

Altre emozioni di pancia sono la nausea, la paura ma anche il dolore e l'angoscia. Il *sistema nervoso enterico* comunica

con quello centrale e quando l'intestino soffre ad esempio per la sindrome del colon irritato la persona ne risente anche a livello psico-fisico.

Oppure..... quante volte si ha un'attività intestinale irregolare causata dallo stress e dalla scorretta alimentazione? Anche l'uso prolungato di farmaci può provocare alterazioni della flora intestinale causando tutti questi problemi.

Spesso una condizione di squilibrio a livello intestinale, può compromettere anche le funzioni di altri organi come ad esempio i muscoli stessi, i reni, la pelle, il fegato e le articolazioni e così capita

che alcuni percepiscono sia problematiche fisiche che psicologiche.

Altri problemi correlati all'intestino sono le intolleranze alimentari, il mal di testa, l'insonnia (*ti consiglio di leggere i miei 4 compendi che trovi nel Kindle Store sotto la ricerca "Insonnia"*) e i dolori articolari.

Ci sono *alimenti* che favoriscono lo sviluppo di una buona flora microbica che ci protegge dalle infezioni indesiderate, ci disintossica e favorisce una corretta assimilazione dei principi nutritivi stimolando correttamente il sistema immunitario.

Se invece al contrario ci nutriamo ripetutamente di alimenti privi di fibra come i raffinati, i cibi conservati, pieni di additivi innaturali, il nostro microbiota si altera.

Per aiutare il tuo intestino a lavorare meglio è fondamentale che tu ingerisca quelli che vengono chiamati prebiotici che agiscono favorevolmente sulla flora microbica utile. Essi si trovano in molti frutti e in molte verdure ed incredibilmente anche nel latte materno ma in particolare nel topinambur, nei gambi di carciofo, in diverse parti dure delle verdure che spesso noi scartiamo.

Altri si trovano anche nei legumi, (piselli, fagioli, ceci e lenticchie) oppure nei semi oleosi come le noci e le nocciole, mandorle e nei cereali integrali. Non si trovano nelle farine integrali dei prodotti industriali.

Particolarmente importante è l'uso di aglio, cipolla, porri, carciofi e asparagi. Infine altro modo molto utile per tenere attivo ed in salute il tuo intestino, è il un'azione di massaggio che può essere indotto sia manualmente, sia con il movimento inteso come attività fisica o anche con il respiro addominale ovvero con la respirazione diaframmatica.

SINTOMI NASCOSTI DI PROBLEMATICHE INTESTINALI

Non sempre i problemi legati ai disturbi intestinali si manifestano con tutto quello che già in parte conosciamo ovvero con gonfiore, diarrea coliti etc etc. Molte volte è necessario prestare attenzione ai cosiddetti sintomi nascosti che, se riconosciuti, possono iniziare a farci capire che c'è qualcosa che non va a

livello intestinale.

L'intestino ricopre tantissime funzioni secondarie ma non per questo meno importanti, che adesso andremo ad elencare con il fine di permetterti di capire se ci può essere una connessione tra qualche disturbo “secondario” e l'intestino stesso.

Tra i vari compiti che ricopre questo preziosissimo organo, si ha ad esempio la *sintesi della vitamina k* elemento importantissimo per avere un apparato osseo sano e forte. Se hai notato che nell'ultimo periodo ti infortuni facilmente o soffri spesso di fratture ossee a causa di eventi non

particolarmente traumatici, questo potrebbe essere un primo allarme. Quindi riassumendo direi *fragilità ossea*.

Un intestino carico di scorie, impegna tantissimo il nostro corpo nel loro smaltimento. Va da sé che parte dell'energia che riceviamo dal cibo, la spendiamo per far fronte a questo processo di pulizia interna necessaria per la sopravvivenza di tutto l'organismo. Questa spesa in monete energetiche che noi investiamo nella pulizia del corpo, sottrae inevitabilmente energia alle rimanenti attività e pertanto potremmo soffrire di

una *stanchezza cronica*.

Va da sé che quando siamo stanchi siamo anche più suscettibili e nervosi per cui l'*ansia* ed il *nervosismo* sono una naturale conseguenza di un intestino intasato.

Le manifestazioni cutanee sono un altro sintomo che si può associare ad un intestino che lavora male associato al *prurito*. Se ci accorgiamo che creme o farmaci cortisonici non funzionano o tamponano solo momentaneamente la problematica, è consigliabile prestare attenzione allo stato intestinale. Nella fattispecie il prurito, potrebbe essere un vero e proprio sintomo che siamo in

presenza ad un intestino permeabile e pertanto avremo un sistema immunitario particolarmente sotto stress.

Capelli ed unghie deboli sono un segnale di cattivo assorbimento dei nutrienti ed anche in questo caso l'indizio ci porta verso il funzionamento intestinale che tra l'altro vuole che gli alimenti una volta digeriti e scomposti, vengano assorbiti tramite i villi intestinali.

Se ci specchiamo e notiamo un *addome voluminoso* non significa per forza che siamo ingrassati. Un gonfiore addominale spesso non è sinonimo di un

aumento della massa grassa ma di una attività fermentativa intestinale che produce aria interna e di conseguenza gonfiore. Infine particolare attenzione la dobbiamo dedicare al *colore* delle nostre feci, ma di questo aspetto ne parleremo più avanti in un apposito capitolo.

In conclusione, possiamo dire che si tratta di segnali ben precisi che con difficoltà avremmo associato con il funzionamento intestinale e che al contrario potrebbero avere molto a che vedere con esso. Fondamentale dinanzi a qualsiasi dubbio, è consultare un buon professionista considerato che può offrirti una diagnosi ed una dieta corretta

da seguire.

QUALI SONO I SEGNALI DI INTOSSICAZIONE?

Quali sono i segnali che devo notare che potrebbero caratterizzare una intossicazione? Ora faremo degli esempi per comprendere se si è intossicati. Uno dei segnali di intossicazione più comuni è la bocca secca e la conseguente necessità di bere molto.

Oltre alla *bocca asciutta* un altro segnale è la *lingua con una patina bianca* osservabile soprattutto di giorno.

Questo fenomeno è osservabile nelle prime ore mattutine in quanto il nostro corpo nelle ore notturne si dedica alla sua riprogrammazione e pulizia interna per mantenere la cosiddetta omeostasi (equilibrio).

Altro segnale, oltre alla lingua bianca ed alla bocca asciutta, è l'apparente sofferenza di una rinite. La sensazione di un naso che gocciola sempre soprattutto quando non siamo di fronte a nessun raffreddore, rappresenta un segnale del nostro corpo che vuole eliminare tossine interne. (in questo caso prestate molta attenzione al *latte ed ai latticini*). Stesso discorso vale per la tosse sempre se non è caratterizzata da agenti patogeni

esterni.

Altro indizio importante è *l'alito cattivo* (alitosi) oppure una *sudorazione particolarmente acida*.

Come possiamo notare ritorna il concetto più volte espresso nel quale si afferma che ogni rilascio corporeo dovrebbe essere quasi senza odore.

Attualmente abbiamo l'abitudine di utilizzare tantissimo i deodoranti proprio per coprire una situazione di intossicazione interna del nostro organismo. Sembrerà strano quanto vi starò per scrivere!! Anche le feci in

teoria non dovrebbero essere maleodoranti. Prestate attenzione a tutto ciò che esce dal vostro corpo. Se fuoriescono liquidi, umori che hanno cattivi odori, siamo di fronte molto probabilmente ad un caso di intossicazione. Nelle donne un esempio l'abbiamo con la *leucorrea*.

Queste perdite biancastre di *candida bianca maleodorante* è un segnale che il corpo sta cercando di togliere qualcosa che non desidera. Stesso discorso vale per le *cistiti* conseguenti ad uno stato di disequilibrio intestinale interno. Potrete notare che la situazione delle cistiti, migliorerà quando il vostro intestino starà meglio.

Un altro esempio di intossicazione è il *sangue del ciclo mestruale che presenta un odore non gradevole*. Una volta che vi sarete disintossicati, anche il sangue mestruale sarà inodore.

Capisco che nella società moderna spesso si fa fatica a discutere di questi argomenti molto intimi perché sono quasi visti come dei difetti. Dobbiamo invece dire grazie al nostro corpo che li manifesta in maniera tale in modo tale da sapere quando siamo intossicati e capire che è arrivato il momento di agire!

SAPERE RICONOSCERE LE PROPRIE FECI

Alcuni cambiamenti della forma delle feci, potrebbero essere il segnale di una malattia grave o l'inizio di una disarmonia intestinale che potrebbe sfociare in uno dei disturbi che approfondiremo più avanti. Non ignorare i segnali che il tuo corpo rilascia!! Scopriamo ora insieme che cosa che le feci dicono sul tuo stato di salute.

Per quanto non sia il massimo parlarne,

devi sapere che il colore è la forma delle tue feci possono rivelare molto sulla tua salute. Dovresti sempre controllare come sono per capire se stai bene. Come forse sai che il colore che dovrebbero avere è il marrone. Certo potrebbe variare ogni tanto in base a cosa mangi ma un cambiamento di colore improvviso *senza un apparente motivo* potrebbe essere un segnale d'allarme.

Scopriamo quindi in che modo:

Bianche. Feci bianche grigie o del colore dell'argilla, indicano carenza di bile. Infatti è la bile che rende le feci marroni. Quando queste sono più chiare,

forse potrebbero segnalare che il fegato e la cistifellea non stanno bene o ci sia un'ostruzione dei dotti biliari o dei calcoli alla cistifellea fino alla cirrosi o ai calcoli alla cistifellea stessa. Essi possono darti un forte dolore addominale come possono anche non avere sintomi cosa che li rende più difficili da diagnosticare.

Come nel caso della cirrosi, i calcoli alla cistifellea danneggiano irreversibilmente il fegato, quindi individuarli non appena insorgono, potrebbe salvarti la vita. Se invece trovi del muco bianco sulle feci, potresti avere il morbo di Crohn

(un'inflammation cronica dell'intestino che approfondiremo più avanti). Magari hai mangiato spinaci, cavoli e broccoli, avocado, cetrioli, zucchine kiwi e altri cibi di colore *verde*. Probabilmente in questo caso non devi preoccuparti se le feci sono di questo colore. Infatti potrebbe dipendere dal consumo di verdure ricche di clorofilla, integratori di ferro etc etc. Se il motivo non è quello che mangi, significa che le tue feci sono passate nell'apparato digerente troppo in fretta quindi non hanno avuto il tempo di assorbire abbastanza bile e bilirubina.

Gialle. Ti sembra che le tue feci siano giallognole coperte di una pellicola

grassa e che ci siano persino delle gocce d'olio nel water? In questo caso, potrebbero indicare un'ostruzione dei dotti biliari ed un cattivo assorbimento dei grassi. Quando il tuo apparato digerente non assorbe gli alimenti come dovrebbe, le tue feci contengono una quantità eccessiva di grassi. Un altro motivo è la scarsità di enzimi prodotti dal pancreas che potrebbe segnalare una pancreatite cronica, una fibrosi cistica o la celiachia.

I celiaci sono intolleranti al glutine, quindi se mangiano pane, pasta o altri cibi ricchi di glutine ovviamente ne risentono. Niente panico se le tue feci

sono gialle ma hai mangiato troppe carote o hai bevuto bevande di colore giallo. Anche questi alimenti rendono le feci di questo colore.

Nere. Il colore nero può dipendere dall'assunzione di farmaci con ibuprofene, integratori di ferro o da sanguinamento intestinale. Se si tratta di questo ultimo caso, contatta immediatamente un medico. Una causa più diffusa invece riguarda di nuovo il cibo che mangi. Cibi di colore nero o blu come liquirizia, biscotti al cioccolato fondente e succo d'uva, danno alle feci questo tipo di sfumatura. Lo stesso avviene se assumi gli integratori di ferro o nicotina.

Rosse. Il colore rosso delle feci dipende, di solito da cosa mangi. Barbabietole, gelato alla fragola di colore rosso, pomodori pensa a cosa hai mangiato di recente! Se per esempio hai mangiato due scodelle di zuppa di pomodoro, non sorprenderti del colore. Se invece la causa non è alimentare, è il momento di chiamare il dottore per lo meno per fare qualche approfondimento.

Chiaramente se le tue feci contengono sangue non è un buon segno! Potresti avere una ferita anale o qualcosa di più serio come le emorroidi, una colite ulcerosa o un tumore intestinale. Questa parola non vuole sentirla nessuno ma

prima di spaventarti davvero considera che, normalmente, il cancro all'intestino fornisce anche altri sintomi come: perdere peso, sentirsi estremamente stanchi e senza fiato e sentire il bisogno di andare in bagno anche dopo esserci appena stati.

Oltre all'osservazione, le feci sono state classificate anche da alcune ricerche scientifiche. Gli scienziati hanno creato la scala delle feci di Bristol (Bristol Stool Scale). Questa scala classifica i vari tipi di feci secondo le loro caratteristiche.

Se vedi come dei *grumi duri* separati tra loro che ricordano una noce o le feci di

capra, probabilmente è il segnale di una stitichezza molto forte. Se fai questo tipo di feci significa che il tuo organismo non ha fibre a sufficienza. Per risolvere questo problema, mangia cibi ricchi di fibre come frutta e verdura fresche, cereali, noci, semi, pasta integrale, fagioli e lenticchie.

Secondo l'American Dietetic Association, gli americani consumano meno di 15 grammi di fibre al giorno. Molto meno della quantità di cui abbiamo bisogno. La quantità ottimale è 30 gr. al giorno per le donne sotto i 51 anni e 35 gr. al giorno per gli uomini della stessa età. Inoltre se ti capita di

essere stitico, non dimenticare un fantastico lassativo naturale come le prugne secche. Esse contengono una quantità di sorbitolo adatta a soffrire gli effetti desiderati!

Le feci a forma di salsiccia *lunghe ma formate da grumi* uniti tra loro, segnalano ancora stitichezza. Anche questa forma dipende dalla carenza di fibre ma ci sono anche altre cause della stitichezza che non dipendono dall'alimentazione come ad esempio l'assunzione prolungata di farmaci antidiarroici e la scarsa attività fisica. Ti consiglio quindi di mangiare più frutta e verdura e di allenarti un po' così il tuo corpo ci metterà meno per smaltire

gli alimenti oltre a stimolare l'intestino.

Inoltre, se fai attività aerobica come corsa, jogging e nuoto, il battito cardiaco e la respirazione migliorano così come la naturale contrazione dei muscoli coinvolti nel processo digestivo. Non allenarti subito dopo un pasto pesante ed aspetta almeno un'oretta per evitare di allenarti gonfio e con la digestione in corso. Per finire fare stretching con qualche posizione di yoga o semplicemente una bella camminata di 15 minuti ogni giorno, può favorire una buona digestione.

Se di solito le tue feci sono a *forma di*

salame ma con crepe sulla superficie, non hai motivo di preoccuparti. Esse sono delle feci normali e sei in ottima salute ma non dimenticare di camminare e bere acqua dato che la stitichezza dipende dalla disidratazione del colon. Ricordarti di bere tanta acqua in quanto se il colon sarà ben idratato, rilascerà le feci facilmente e senza problemi.

Se sei nel gruppo feci *morbide e lisce* e a forma di salsiccia congratulazioni! Sono assolutamente perfette. Mantieni una dieta equilibrata ed evita situazioni stressanti. Insomma lascia tutto come sta. Cerca di evitare lo stress e cerca di vivere in modo sano!

Pezzi separati di feci e con leggera diarrea, potrebbero significare che hai la *sindrome dell'intestino irritabile* chiamato anche con la sigla *IBS*. Le persone che ne soffrono, possono tenerla sotto controllo con una dieta e uno stile di vita sano. Per stare meglio, prova a mangiare cibi con poche fibre come banane, crackers e patate. (Più avanti troverai dei paragrafi che riguarderanno solo la *sindrome dell'intestino irritabile*).

Feci acquose senza nessun pezzo solido, è una condizione che nessuno di noi vorrebbe vivere. Si tratta di una forte diarrea che potrebbe essere un

segnale di un'intossicazione alimentare o la conseguenza di qualche farmaco. Di solito provocano questa reazione, antibiotici, farmaci per il bruciore di stomaco e per il reflusso gastroesofageo, chemioterapia.

LE TOSSINE: DA DOVE PROVENGONO?

Il primo fattore che causa la produzione di tossine è dovuto al fatto che il nostro organismo in ogni istante rimuove e riproduce milioni e milioni di cellule. In altre parole siamo in presenza di un vero

e proprio *turnover cellulare*. Proprio in questo momento mentre voi state leggendo questo e book, il corpo sta distruggendo miliardi di cellule e ne sta generando di nuove. Questo processo avviene in continuazione. Giorno e notte!

In ogni giornata che abbiamo la fortuna di vivere, si rigenerano trilioni di cellule. Ma cosa succede alle cellule che muoiono? Le cellule che periscono sono una parte delle tossine che noi produciamo e pertanto devono essere smaltite. Questo processo crea delle scorie.

Oltre a questo aspetto esistono anche le *scorie alimentari*.

Se l'alimentazione è sana avremo comunque una eliminazione delle scorie che comporterà molto meno lavoro cellulare e di conseguenza meno tossine.

L'ultima tipologia di scarto che conosciamo è quella derivante dalla normale *attività cellulare*. Oltre alle componenti interne prodotte dal nostro organismo, dobbiamo affrontare una società particolarmente inquinata e gli *additivi* contenuti nei cibi che consumiamo giornalmente. A questo punto molte persone spesso si chiedono se effettivamente abbia senso seguire

questi principi quando viviamo immersi in un ambiente che non è certo contraddistinto da una buona qualità di aria, acqua ed alimenti ovvero elementi che noi ingeriamo giornalmente.

L'aria e l'acqua sono elementi inquinati, idem il nostro cibo (con additivi, zuccheri ed aromatizzanti) seppure quello biologico offra qualche garanzia in più.

A queste domande rispondo che è importante disintossicarsi proprio per non andare ad accumulare troppe scorie.

Se trascuriamo la disintossicazione dovuta all'attività del nostro corpo, andremo ad aggiungere sempre di più

immondizia su immondizia all'interno del nostro organismo a tal punto da non essere più in grado di smaltirla.

Ecco che in questa situazione l'eliminazione risulterebbe realmente difficile in quanto i depositi di tossine sarebbero veramente alti e saremmo a rischio di scatenare qualche patologia.

Le tossine come abbiamo visto, si formano a causa della presenza di scorie esterne e scorie interne.

Esistono tuttavia anche un altro tipo di scorie che sono quelle *emotive*. Vi fornisco qualche caso per rendere più agevole il concetto espresso. Il sudore, se state vivendo in periodo della vostra

vita sereno, probabilmente avrà un odore diverso rispetto a quando sudate in stato di agitazione e/o tensione nervosa.

L'equilibrio interiore e la propria centratura è un aspetto a cui presto la massima attenzione. Uno stile di vita sano, non deve diventare a sua volta un'ulteriore fonte di stress. Se cominciamo a pensare a tutti i mali del mondo, al fatto che l'aria è inquinata, il cibo è inquinato oppure ai sensi di colpa per una mangiata non ne usciremmo più.

Entreremmo al contrario in un altro loop mentale che avrà più danni che benefici. Personalmente credo nella necessità di

vivere calmi e sereni in tutto quello che facciamo purchè ci mettiamo *consapevolezza* in tutta quello che facciamo.

Vivi la tua vita serenamente cercando di seguire il più possibile una dieta sana ed equilibrata. *Non sarà quella mangiata saltuaria in ristorante a determinare lo stato di benessere o malessere del tuo corpo!*

LA DISINTOSSICAZIONE

Nella medicina naturale è inutile assumere rimedi ed integratori prima di

aver effettuato una profonda pulizia al fine di disintossicare il proprio corpo.

Il terreno prima di essere seminato, va ripulito e successivamente concimato. Lo stesso discorso, per analogia, lo si può fare per quanto riguarda il nostro intestino quando viene intossicato! Ma in cosa consiste l'intossicazione del nostro corpo e del nostro intestino?

Esso non è altro che un accumulo di scorie e tossine che circolano nel nostro torrente circolatorio sia sanguigno che linfatico intaccando il funzionamento dei vari organi.

Nel tempo le cellule vivendo in un

ambiente poco sano si ammalano e possono di conseguenza far ammalare tutto il nostro organismo se la problematica viene trascurata.

Se vivono in un ambiente carico di scorie, non riescono più a funzionare bene e quindi si ammalano. E' per questo motivo che con la disintossicazione potete ottenere dei risultati incredibili. Ciò che dovrete fare è solo sperimentare su sè stessi i benefici di questa pratica.

Quando ci si disintossica è palese come migliori il proprio stato di benessere.

Addirittura anche durante gli stati influenzali se si agisce sul benessere intestinale, la febbre può diminuire sensibilmente nel giro di poche ore.

Il risultato più grande lo si può notare proprio sulle patologie che miglioreranno non appena vi sarete liberati dalla negatività di questi scarti.

I BENEFICI DELLA DISINTOSSICAZIONE

Le pratiche di disintossicazione, migliorano lo stato della nostra pelle.

Problemi dermatologici come brufoli, acne, dermatiti e dermatosi sono causate la maggior parte delle volte da intossicazione.

La stessa cosa si può dire con i dolori di vario genere come la cervicalgia e la lombalgia. Anche le dinamiche dell'emicrania sono estremamente legate all'intossicazione intestinale ed epatica.

Drenando le scorie dal nostro organismo lo stato infiammatorio non ha più ragione di essere. Anche la stanchezza migliora e si alza il nostro livello di energia. Il corpo non dovendo più lavorare per smaltire le scorie, investe la propria energia in altre attività.

Questo è il motivo per il quale vi sentirete più carichi a livello energetico e la mattina sarete riposati al vostro risveglio.

Si risente di un problema di intossicazione anche a livello della psiche. Ottundimento, stanchezza mentale, pessima memoria ed aggressività sono le classiche manifestazioni di una intossicazione del sistema nervoso che si esterna attraverso questi sintomi.

Non a caso questi segnali scompaiono durante la disintossicazione lasciando spazio ad una situazione di serenità

interiore più forte.

LE FUNZIONI DEGLI ORGANI EMUNTORI

Ci sono alcuni organi del nostro organismo che si chiamano *organi emuntori* che semplicemente non sono altro che tutti quegli organi deputati allo smaltimento delle scorie che, come abbiamo detto poco fa, hanno varie origini (cellulare, alimentare, emotiva).

Questi organi sono il fegato, i polmoni, i reni, l'intestino e la pelle. Il *fegato* è la nostra centralina biochimica e probabilmente insieme all'intestino sono i filtri più importanti del nostro corpo.

Eliminiamo tossine attraverso la pelle grazie ai pori, ai reni grazie alle vie urinarie, e ai polmoni attraverso l'attività respiratoria.

Immaginate il vostro corpo come un vero e proprio tempio da accudire. Che succede al vostro tempio o nell'ambiente in cui vivete, se non portate la spazzatura fuori? Nel tempo sarà inevitabile che il contesto in cui state diventi invivibile. La stessa cosa, per analogia, avviene nel nostro organismo. L'ambiente diventa invivibile fino al punto in cui il corpo comincia a manifestare che è ora di andare a buttare l'immondizia.

E' importante durante la disintossicazione lavorare su tutti gli organi ma gran parte del risultato, si ottiene lavorando sull'intestino.

Dopo un drenaggio intestinale, migliorerà la pelle e di conseguenza il lato estetico. La pelle tornerà di nuovo nutrita e idratata senza la necessità di usare creme particolarmente costose.

Ogni volta che andiamo a lavorare sul fegato e sull'intestino, creiamo di riflesso un risultato enorme su tutti gli altri organi donando uno smisurato beneficio a tutto il nostro sistema.

L' INTOSSICAZIONE INTESTINALE

L'intossicazione intestinale, è purtroppo una situazione che affligge molte persone che si accorgono di questa condizione solo quando comincia a manifestarsi sotto forma di un malessere acuto.

Mediamente in una persona potrebbero esserci quantitativi di scorie di oltre un chilo!

E' indifferente se le persone che accumulano queste scorie, siano grasse o magre. Queste scorie possono essere

accumulate da chiunque anche da una persona cosiddetta normolinea. Spesso le persone magre si stupiscono, durante i processi di depurazione, di quante scarti si possano eliminare.

Soprattutto nella prima parte, vengono espulse molte sostanze maleodoranti. Ciò avviene perché determinate scorie erano presenti da moltissimo tempo. Probabilmente erano lì che stazionavano nel corpo ormai da anni senza poter uscire. Di conseguenza vi lascio immaginare quanta sporcizia si possa essere accumulata nel corso degli anni! I segni di intossicazione intestinale sono quelli che abbiamo accennato nella prima parte ovvero le perdite del corpo

con un cattivo odore e la consistenza delle feci.

Durante il primo appuntamento in un consulto di medicina naturale, la prima domanda che viene posta è come sia la qualità dell'evacuazione, come sia l'urina oppure il sangue delle mestruazioni ed ogni genere di altra eliminazione corporea.

Questo aspetto una volta era presente anche nella medicina allopatrica. Ricordo da bambino che quando andavo dal mio pediatra, quest'ultimo chiedeva ai miei genitori proprio aspetti legati al mio "*andare in bagno*". Ci si informava

su quante volte si evacuava, sulla qualità delle feci ed il colore dell'urina. Oggi quasi ci vergogniamo a parlare di queste cose!!

Sono dettagli questi che si stanno perdendo o si sono persi già del tutto ma sono propri questi i particolari che ci possono rilevare il vero stato di salute del corpo. E' importante per noi sapere quando curare il nostro corpo, quando disintossicarlo e questi aspetti con la medicina naturale sono possibili da attuare considerando che la si utilizza soprattutto in fase di prevenzione. Ma purtroppo a volte manca l'educazione a questi aspetti.

Attraverso i segnali del nostro corpo siamo in grado di poter prevenire le patologie ed intervenire prima che la malattia si manifesti. Parlando in questo capitolo, nello specifico di intestino, è bene sapere che andare in bagno al disotto di una volta nell'arco delle ventiquattro ore, è una situazione che non deve essere sottovalutata. Nell'ambito della medicina naturale è infatti importante andare al bagno almeno una volta al giorno proprio per dare la possibilità al corpo di smaltire le scorie.

COME AVVIENE L'INTOSSICAZIONE DELL'INTESTINO?

Ma come avviene l'intossicazione intestinale? Sostanzialmente conosciamo due processi:

- Attraverso il *sangue* ed attraverso un percorso indiretto che chiameremo *nervoso o riflesso*.

Il passaggio nel sangue avviene di fatto quando le scorie permangono all'interno dell'intestino per moltissimo tempo. In questo caso avremo un procedimento di putrefazione e/o fermentazione

all'interno del corpo che può prendere il nome di disbiosi intestinale fermentativa o disbiosi intestinale putrefattiva a seconda dello stanziare della tipologia di alimenti nell'intestino che possono essere zuccheri nel primo caso e proteine nel secondo.

Ora se il cibo che sta fermentando permane per molto tempo all'interno dell'intestino, è molto facile che dal colon queste sostanze lentamente possano raggiungere il torrente circolatorio del sangue. Ora potreste obiettare sul fatto che la mucosa dell'intestino è impermeabile e non dovrebbe permettere il passaggio di queste sostanze tossiche!!

L'osservazione è giusta in teoria ma nei fatti un intestino sovraccarico da anni di scorie, irrita questa protezione intestinale a tal punto nel corso del tempo, che determinate sostanze purtroppo, potrebbero passare portando con esse conseguenze patologiche.

Il percorso nervoso o riflesso

In naturopatia si sente parlare spesso di zone riflesse. Sono sicuro che ognuno di voi anche se non appassionato della materia abbia sentito parlare di riflessologia plantare ed auricolare anche se quest'ultima è meno rinomata

ma altrettanto efficace.

Ma cosa sono le zone riflesse? In naturopatia le zone riflesse sono parti altamente innervate che permettono se trattate con particolari tecniche, di portare un vantaggio in termini di benessere ad un determinato organo del corpo.

Il colon è altamente innervato e ad esso sono collegati tantissime terminazioni nervose di vari organi del corpo. La riflessologia plantare o auricolare utilizza questi particolari punti del piede, della mano o dell'orecchio per andare ad agire sugli organi di riferimento in base ad una mappa. E'

possibile aiutare il nostro intestino anche con la riflessologia plantare? Si è possibile. Conosco personalmente persone che sono letteralmente rinate dopo un periodo di trattamento. E' una naturale conseguenza capire che se il nostro intestino è altamente intossicato, c'è il rischio che questo malessere si possa estendere anche ad altri organi per l'appunto per via riflessa!

Ad esempio il mal di schiena in zona lombare causato da una infiammazione intestinale senza che ci siano stati danni strutturali alla colonna vertebrale, è veramente molto ma molto comune. Molte persone soffrono di tantissimi

dolori in parti disparate del corpo ma con un quadro clinico a dir poco perfetto!!!

Anche in questo caso potrete migliorare il benessere della vostra zona lombare della schiena attraverso la disintossicazione intestinale.

Durante il drenaggio intestinale oppure durante un trattamento di riflessologia plantare per migliorare la funzionalità dell'intestino, è importante andare ad aiutare anche il fegato in quanto tutte le tossine liberandosi potrebbero sovraccaricare di lavoro tutta la sezione epatica.

La parte dell'intestino più difficile da raggiungere, è anatomicamente parlando la flessura splenica in quanto è la zona in cui spesso stazionano più rifiuti e più scorie a causa proprio della sua conformazione anatomica. Non a caso il cancro dell'intestino spesso si concentra nella zona del sigma-retto considerato che c'è più difficoltà alla eliminazione. La zona del sigma e del retto per via riflessa ha un collegamento con la vescica, con il fegato, con il cuore e la vescica.

Va da sé che una disintossicazione completa possa apportare un grande beneficio anche per via riflessa agli

organi che ho appena elencato.

Nei paragrafi che seguiranno ci soffermeremo sui disturbi intestinali più frequenti e diffusi dispensando consigli e soluzioni che impatteranno sul problema in maniera positiva.

IL GONFIORE ADDOMINALE

Il gonfiore addominale è causato dalle scorie o da una eliminazione parziale delle scorie. Cosa si intende per eliminazione parziale delle scorie? Il lume intestinale, ovvero il tunnel di evacuazione, quando è sano è ampio permette il transito delle scorie.

Cosa succede quando invece le persone tendono ad accumulare nel tempo, un po' alla volta, molte scorie? Esse tendono a solidificarsi attorno al lume intestinale lasciando soltanto una piccola apertura del tunnel di evacuazione dal quale eliminiamo le feci. Questo non significa che il colon all'interno sia privo di scorie.

La disintossicazione intestinale è utile sia in caso di stitichezza ma nello stesso tempo anche in caso di diarrea. La diarrea spesso è uno stato infiammatorio che serve all'organismo per eliminare le scorie. Noi spesso andiamo a bloccare

la diarrea e di conseguenza il colon rimane nelle stesse condizioni iniziali.

Se si soffre di gonfiore addominale, al fine di disintossicare l'intestino potrebbe bastare andare al bagno anche una volta al giorno. Ma spesso non basta. E' curioso notare che se doveste decidere di iniziare la disintossicazione intestinale, potreste vedere scorie quali ad esempio semi di frutta, di qualche mese fa. Questa cosa è normale proprio per quello che vi ho detto prima. Il nostro intestino è letteralmente incrostato da scorie passate che dobbiamo assolutamente rimuovere ed espellere!

Ma come si formano le scorie intestinali? Nel corso del tempo, le sostanze man mano si depositano e possono solidificarsi. La caratteristica del colon è essenzialmente quella di assorbire acqua. Se le scorie permangono all'interno e bevete poco, il colon assorbe l'acqua ma le feci diventano più dure e più secche, e come conseguenza diventano più appiccicose e più cariche di muco fino ad infiammare il colon.

La disintossicazione intestinale non è facile perché oltre ad una forte forza di volontà nel curare l'alimentazione, abbiamo anche a che fare con ben

trecento metri quadrati di superficie intestinale. Solo per fornire un paragone, considerate che la superficie polmonare ha circa sessanta metri quadrati e la superficie cutanea circa due metri quadrati! Sempre riguardo ai gonfiori addominali, molte persone ricorrono subito alle intolleranze alimentari. Le intolleranze alimentari potrebbero esserci ma un consiglio che mi sento di dare è di non farle prima di aver eseguito un lavoro di pulizia dell'intestino. Vi spiego il motivo.

Spesso le *intolleranze alimentari* sono date da un intestino troppo carico di scorie che non riesce più a gestire e a digerire i cibi! Parlo di intolleranze non

di allergie come una celiachia! Vedrete che molte intolleranze scompariranno se fate una buona disintossicazione intestinale.

Dopo la detossificazione, l'ambiente si purifica e si inizia ad assimilare nel modo giusto il cibo che viene introdotto nel corpo. Inoltre, si ottimizza tutto il processo digestivo e migliora, come accennato in precedenza, l'alito pesante. Lo stesso stomaco riprende la sua forma naturale e questo permette di migliorare i *reflussi gastroesofagei*.

Il cibo stazionerà pochissimo all'interno dello stomaco e questa permetterà una

migliore digestione con un maggior assorbimento successivo nella fase intestinale determinando la scomparsa o la diminuzione del gonfiore addominale.

Se guardate un atlante di anatomia ed osservate il colon e lo stomaco, sappiate che il loro disegno è puramente indicativo. Spesso lo stomaco è deformato dall'enorme quantitativo di cibo che viene introdotto così come il colon può gonfiarsi e portare a tutti i disturbi legati all'intestino.

Il gonfiore addominale così come il gonfiore del sigma (la parte terminale del colon), comporta forte *meteorismo* oppure si trasforma nelle donne, vicino

al ciclo mestruale, in una forte colite.

La degenerazione di queste problematiche la abbiamo quando si formano i *diverticoli*. (che analizzeremo in un apposito paragrafo). Soprattutto dopo una certa età i vari sedimenti formano questi accumuli di scorie che possono essere migliorati con un buon drenaggio intestinale.

Mi raccomando di non sottovalutare la comparsa dei diverticoli, perché questo problema può tramutarsi in diverticolite. La diverticolite consiste in una infiammazione dei diverticoli con degli spasmi molto forti. Altra ragione quindi

di prestare attenzione al vostro intestino!

Tratto gastrointestinale ed emozioni

Un altro aspetto da non sottovalutare è la somatizzazione nello stomaco e nell'intestino di emozioni negative. La maggior parte delle persone tende a somatizzare soprattutto nello stomaco.

Consiglio sempre, specialmente alle donne, di fare molta attenzione a questa zona della pancia. Quando noi riusciamo a riequilibrare lo stato emotivo e tensionale dell'addome, l'intestino funziona molto meglio. E' per questa ragione che durante i miei corsi di ginnastica a corpo libero, insegno delle

particolari tecniche di rilassamento proprio per questo scopo. Andando a lavorare sulle tensioni emotive dello stomaco, è facile intuire come tutti gli organi sottostanti avranno dei benefici. Si regolarizzano ad esempio i prolassi del colon trasverso! Il colon trasverso è quella parte di colon orizzontale che percorre lo spazio sotto lo stomaco dalla vostra destra alla vostra sinistra. Un colon trasverso che prolassa inevitabilmente va a creare una pressione interna ad altri organi come l'utero e la vescica creando ulteriori problemi.

Per questa ragione oltre alla

disintossicazione sono importante anche gli esercizi di tonificazione di tutta la regione pelvica (cosiddetto pavimento pelvico) che aiutano anche a ripristinare la peristalsi intestinale.

ALTRE PROBLEMATICHE DOVUTE ALL'INTOSSICAZIONE INTESTINALE

Facendo un riassunto veloce di quello che abbiamo detto fin qui possiamo riassumere i benefici della disintossicazione per questa serie di disturbi: costipazione, feci liquide,

infiammazioni del colon, flatulenza, ed in genere tutti i processi legati alle alterazioni del microbiota intestinale.

Conseguenza indirette di queste problematiche sono i disturbi gastrici ed è molto probabile che anche il vostro metabolismo cominci a rallentare. Questo processo potrebbe denotare un aumento di peso. Non voglio intendere che se ci si disintossica si dimagrisce! Tuttavia avremo una migliore assimilazione dei nutrienti e come conseguenza avremo più forza, più vigore e meno desiderio di mangiare soprattutto i cosiddetti cibi “spazzatura”.

A questi problemi si vanno ad aggiungere tantissime complicazioni a *livello ginecologico*. L'intossicazione, può essere considerata sicuramente una concausa della *infertilità*. Oggi ci sono tantissimi problemi di infertilità!

Pur non essendo una causa diretta dell'intossicazione, è altresì vero che l'organismo quando è troppo carico di scorie non è in grado di procreare proprio perché la Natura crea uno sbarramento naturale alla procreazione. Se si è in presenza di un organismo debole a causa dei problemi dermatologici, delle intolleranze alimentari e soprattutto si è in presenza

di un sistema immunitario deficitario, difficilmente una donna potrà compiere uno sforzo così grande come quello di una gestazione.

L'intestino ricopre un ruolo fondamentale anche per la difesa di tutto il nostro organismo. Considerate che questo organo produce circa il 70% del sistema immunitario. Per affrontare al meglio la stagione fredda, consiglio vivamente una buona disintossicazione intestinale che vi aiuterà a mantenere il sistema immunitario in forma passando l'inverno indenni.

Le problematiche maschili al contrario, si concentreranno sulla *prostata* e sull'

irritabilità che oltre a riversarsi sul carattere porterà insonnia (*per l'argomento insonnia cercare insonnia di Antonio Di Chiara nella sezione Kindle Store*). Da questa ampia panoramica ora possiamo ricavare una serie di considerazioni che ci inducono a riflettere sul perché ci ammaliamo e coloro che lo desiderano, possono sfruttare queste considerazioni come uno spunto di riflessione al fine di migliorare la nostra salute.

SOLUZIONI: IL LAVORO CONSIGLIATO SULL'INTESTINO

Considerata l'importanza dell'argomento e la vastità delle trattazioni, ho deciso di dividere il lavoro in degli step al fine di rendere più agevole mettere in pratica semplici ma efficaci consigli.

Il *primo step* di lavoro si basa sulla *corretta alimentazione* e su *alcuni rimedi di fitoterapia e non*. Ogni trattamento di naturopatia ha come percorso di fondo il fattore alimentare. Il mangiare è una attività che facciamo di frequente. Pensate a quante volte ogni giorno ingeriamo cibo. Probabilmente

dalle tre alle cinque volte nell'arco di 24 ore senza poi considerare (fattore altrettanto importante) che cosa mangiamo!!

Per queste ragioni l'alimentazione può diventare una nostra alleata così come la nostra più fervida nemica della nostra salute Il primo consiglio che do è quello di introdurre all'interno del proprio corpo più acqua. Il colon ha bisogno di molta acqua altrimenti la sua tendenza è quella di seccarsi, trattenere scorie e nel tempo questa condizione determinerà l'anticamera di una infiammazione.

Il nostro albero digestivo parte dalla bocca e nella bocca c'è una produzione

di enzimi molto importanti. La nostra digestione comincia già dalla bocca!! La *masticazione* è fondamentale soprattutto per andare a digerire i carboidrati. Quindi *più acqua* ed una *buona masticazione* sono le basi ideali per cominciare il nostro lavoro! A volte le soluzioni più importanti sono quelle più semplici alle quali non pensiamo mai.

Masticare molto bene ed idratarsi a sufficienza sono già dei piccoli ma decisivi passi che possiamo compiere al fine di aiutare tutta la nostra attività digestiva. E' molto importante anche la scelta dell'acqua che beviamo. Tendenzialmente considero come acqua

“morta” quella contenuta all’interno delle bottiglie di plastica. Il nostro corpo al contrario necessita di un’acqua cosiddetta organica o viva.

E’ necessario avere un'alimentazione al cui interno siano presenti cibi con molta acqua viva o organica. L’acqua contenuta in una bottiglia di plastica molto probabilmente è stata ferma sotto il sole o nei capannoni per ore ed ore per non dire giorni.

Avrà subito sbalzi di temperatura oltre a contenere dei sali minerali che non servono al nostro corpo. Se invece idrato il mio organismo con alimenti come la frutta e la verdura, andrò a nutrire le mie cellule di acqua organica

o viva che è molto diversa da quella descritta in precedenza proprio perché ricca di sali minerali e vitamine.

Introducendo i minerali inorganici, andrò a sovraccaricare di lavoro tutto il sistema urinario oltre a non aver ottenuto componenti utili al mio organismo. Per quanto sia possibile sarebbe saggio incamerare la maggior parte di acqua grazie ad estratti di frutta e verdura soprattutto nel periodo estivo. Per digerire meglio ed avere una carica enzimatica più forte, un buon consiglio può essere quello di assumere prima dei pasti principali un piatto di verdure crude. Finocchio, sedano, con olio di

oliva se ricordate bene, tempo fa erano una sana usanza prima di iniziare un pasto.

Oltre a tamponare gli effetti della fame e conseguentemente mangiare di meno, questa abitudine apporta una carica enzimatica maggiore che vi permetterà di digerire meglio.

Ho dato spesso questo consiglio a persone che volevano perdere peso!

E' importante in ogni caso affidarsi ad un professionista del settore. Nella naturopatia non si può mai generalizzare un consiglio, che va studiato per una certa tipologia di costituzione. Infatti abbiamo *diverse tipologie intestinali*.

Tutti noi abbiamo delle caratteristiche fisiche ed emotive nonché costituzionali. Se ad esempio una persona soffre di stipsi, tende a disidratarsi ed avere feci dure. Questa tipologia di persona avrà bisogno di cibi più crudi e di certi rimedi naturopatici. Se un altro individuo invece ha un colon affetto da sindrome di IBS, la persona non trarrà vantaggio dal cibo crudo che potrà essere al contrario dannoso. E' quindi importante sempre individuare il miglior rimedio per la propria costituzione! Ed è questa la ragione per la quale molte diete non funzionano!!

A proposito dell'alimentazione! Ciò che

si assume appena svegli rappresenta uno degli aspetti più importanti della giornata in quanto dopo la pulizia notturna il nostro corpo tenderà a drenare le scorie. Quasi tutti noi abbiamo l'abitudine di prendere un cappuccino con il cornetto o altre bevande molto appetibili ma poco salutari. Sarebbe a mio avviso meglio assumere delle bevande calde con acqua e limone in modo tale da agevolare il nostro organismo nella sua opera di pulizia.

Acqua e limone è ovviamente la bevanda di più facile preparazione, ma possiamo abbinare anche molti altri rimedi naturali o dei preparati di erbe

che hanno la capacità nelle prime ore diurne di drenare queste tossine.

Dopo aver effettuato questa prima pulizia, consiglio di introdurre un frutto ricco di acqua organica come ad esempio può essere una mela, una banana, un avocado o un kiwi.

Non dimentichiamoci che soprattutto la mela contiene la pectina che è in grado di fermare il nostro appetito e pertanto la consiglio vivamente in tutte quelle situazioni in cui si sta affrontando anche una dieta. La *frutta* offre anche molte fibre alimentari utili alla salute del colon. Di fibre ne parleremo più avanti

cercando di capire quali fibre siano importanti e soprattutto quando assumerle considerato che se le somministriamo ad un colon intasato potremmo recare più danni che benefici.

Fitoterapici e prodotti naturali

La scelta di un buon prodotto è fondamentale ai fini della riuscita di un buon trattamento. Spesso e volentieri ci si affida al sentito dire come avviene nel caso dei lassativi naturali o del carbone vegetale che di fatto peggiorano la situazione di un intestino già irritato.

In questo caso sarà preferibile sfiammare il colon con i consigli che vi

sto dando e lentamente ripristinare la peristalsi intestinale. La stessa cosa la vedo che quando si va a trattare il *meteorismo* spesso ci si affida a sostanze che intasano il colon non migliorando di certo la situazione. Solitamente in questi casi si consigliano elementi fitoterapici che ben si prestano ad una situazione del genere.

Scegliere un prodotto naturale non è facile. Anche se vi pubblicizzano la stessa sostanza, bisogna capire reale quantità di principio attivo che si trova all'interno della confezione. Vi faccio un esempio.

La curcumina che viene estratta dalla curcuma può essere titolata (è questo il termine esatto per quantificare il principio attivo presente) in un certo modo o in un altro. Lo stesso prodotto può avere un effetto completamente più blando o molto più potente. Questa è la ragione per la quale la marca del prodotto è relativa rispetto a quanto contenuto nel prodotto stesso.

E' per questo importante un lavoro di equipe, magari insieme ad un gruppo di farmacisti, con i quali si analizzano i prodotti che cambiano da azienda ad azienda pur apparentemente vendendo la stessa cosa.

Secondo step: La stimolazione manuale

Il secondo step è la stimolazione manuale. Se noi impariamo a stimolare il colon con un massaggio effettuato in certi punti, possiamo riportarlo a una sua normale funzionalità. Quando ci si sente in difficoltà ad evacuare oppure quando sempre nella evacuazione non si riesce a eliminare tutto il residuo delle scorie, è bene intervenire con un massaggio.

Per effettuare il questa stimolazione basta effettuare una leggera pressione

sulla parte sinistra dell'intestino discendente dall'alto verso il basso. Questa azione stimolerà l'espulsione dei residui che non si riescono ad eliminare coadiuvata ad una profonda respirazione.

Potrete utilizzare l'*argilla* per uso esterno spalmandola su tutto l'addome. Se soffrite di una infiammazione vi accorgerete del sollievo che proverete quando l'argilla comincerà ad assorbire il calore delle zone interessate. L'uso esterno dell'argilla è veramente molto interessante per tutte le tipologie di infiammazioni alle quale potremmo andare incontro. Non solo quelle intestinali.

Importante è inserire anche la *meditazione* ed il rilassamento perché come sappiamo le tensioni spesso e volentieri si vanno a somatizzare tra lo stomaco e l'intestino. (scorie emotive)

L'invito rimane quello di trovare all'interno della giornata uno spazio tutto per sé dove dedicare parte del tempo al proprio corpo. So che è difficile trovare tempo in una società che oggi è molto veloce e ricca di impegni, ma ne vale della nostra salute.

Terzo step: il lavaggio intestinale

Prima di iniziare questo paragrafo voglio dare alcune spiegazioni. Penso che tu abbia sentito parlare di lavaggio intestinale che può essere fatto per via orale o per via rettale. Il *lavaggio intestinale* è una pratica semplice che in poco tempo può aiutare la nostra salute.

Molti confondono i lavaggi intestinali con la idrocolonterapia. Attraverso l'idrocolonterapia ci si sdraia sul lettino e viene effettuato il lavaggio con l'acqua che entra all'interno del nostro colon ed esce.

Il limite della idrocolonterapia è che in alcuni casi non va a toccare quei punti

che sono difficili da disincrostare oltre ad essere una terapia che molte persone considerano invasiva. Anche se fatta bene, l'idrocolonterapia è adatta a portare via le scorie ma elimina anche parte della flora batterica positiva che faticosamente abbiamo, fino a questo punto, ricreato. Nel primo step di lavoro ricorderete infatti, che con il lavoro svolto sull'alimentazione e sull'integrazione dei rimedi naturali, la vostra flora batterica sarà decisamente migliorata e sarebbe un peccato andare ad eliminare parte del lavoro che avete fatto con sacrificio, costanza e tanta determinazione.

Il ragionamento è sempre lo stesso. Non

possiamo iniziare un lavaggio intestinale se prima non abbiamo fatto un'opera di pulizia profonda o drenaggio intestinale. Allo stesso modo è inutile assumere prebiotici o probiotici in un ambiente sporco ha bisogno innanzitutto di essere ripulito.

Riguardo il lavaggio intestinale, è necessario quindi inserire del liquido all'interno del colon con molta gradualità e soprattutto con un composto di sostanze che danneggiano il meno possibile la flora batterica.

La composizione del liquido e degli ingredienti andrebbe decisa caso per caso.

caso ed è questa la ragione per la quale una ricetta unica non può essere riportata in questa sede proprio per le diversità dei biotipi.

In ogni caso ho provato a trasmettere quelli che sono i benefici di questa pratica confronto alla idroncolonterapia senza dubbio più famosa e conosciuta ma a mio avviso meno efficace da questo punto di vista. Concludendo questo terzo step vorrei anche accennare ad un concetto che definisco il buon utilizzo del nostro intestino. Dobbiamo rispettare questo organo anche imparando ad *utilizzarlo nel modo corretto* senza per esempio fare quegli sforzi enormi durante l'evacuazione

(senza peraltro riuscirci) che possono comportare un prolasso oppure emorroidi di natura non sanguinolenta.

Questo accade soprattutto nei casi di stipsi, quando le persone si sforzano tantissimo pur di evacuare. Non dimentichiamo che essere stitici rappresenta a *livello emotivo* una persona che tende a trattenere le emozioni e pertanto sarà necessario lavorare anche sotto questo punto di vista magari utilizzando la floriterapia.

Con questi tre step di lavoro, ci sono buone probabilità di migliorare il proprio stato di salute. Questo concetto

significa ascoltarsi, osservarsi e sapere cosa stia accadendo al nostro corpo in un determinato momento senza andare nel panico assoluto in determinate manifestazioni del nostro organismo che altro non sono che segnali che dobbiamo essere in grado di comprendere.

E' importantissimo andare dal proprio medico o terapeuta ma è altrettanto importante conoscere i segnali che il nostro corpo fornisce in continuazione. In questo modo con una descrizione più dettagliata, potremmo essere d'aiuto anche al nostro medico che avrà un quadro più chiaro di tutta la situazione.

SECONDO GRUPPO DI

PROBLEMATICHE:LA COLITE ED IL RISVOLTO PSICOSOMATICO CAUSE E RIMEDI NATURALI

Prima di parlare dei rimedi naturopatici, vorrei considerare il significato simbolico di questo disturbo. Spesso la colite si collega ad una irritazione nei confronti di situazioni o persone che ci sono vicine e che vorremmo cambiare a tutti i costi. Purtroppo o per fortuna siccome le situazioni o gli altri non cambiano così come vogliamo noi, il risultato non si vede arrivare e si scatena una irritazione che può essere anche interna.

Di norma è molto meglio non aspettarsi un cambiamento dagli altri o dalle situazioni intorno ma iniziare a lavorare su sè stessi. Tra l'altro quello che ci infastidisce negli altri è spesso il riflesso di un nostro lato oscuro. Per questo il mio consiglio è di riflettere bene su quello che ci circonda e prenderlo con molta più filosofia e calma sul piano fisico.

La colite è causata da agenti irritanti che possono essere fisici o chimici. Gli *agenti irritanti fisici* sono per esempio il troppo caldo o il troppo freddo. La temperatura di ciò che introduciamo nel

nostro corpo è importantissima. Bisogna fare attenzione per esempio a non bere bevande troppo calde o troppo fredde senza metterle insieme.

Ad esempio non associate mai un succo d'arancia freddo ed una bevanda calda a colazione. Allo stesso modo non bisogna accostare nello stesso pasto cibi caldi e bevande fredde, pizza fumante ed una birra ghiacciata o viceversa cibi freddi e bevande calde tipo torta gelato e tè caldo, perché possono diventare un fattore fisico scatenante per la colite.

L'intestino reagisce anche nei confronti di *agenti chimici*. Essi sono sostanze contenute negli alimenti o nelle bevande

che ingeriamo. Ognuno di noi reagisce a sostanze diverse ma ci sono certi alimenti più sensibili degli altri che, chi ha la colite, ben conosce. Per esempio il latte e i latticini, il the o il caffè, la cioccolata e la carne di maiale sono cibi che irritano molto più facilmente la mucosa intestinale.

Un consiglio che dò sempre è verificare in modo soggettivo, ovvero provare a mangiare uno di questi alimenti alla volta, monitorare la reazione e scrivere come si sta. Alla fine avrete un diario alimentare personale che vi aiuterà a orientarvi consapevolmente nelle scelte alimentari e soprattutto ad evitare ciò

che fa male.

Per quanto riguarda i rimedi naturali ci sono *due integratori* che la letteratura scientifica e la naturopatia descrivono come utili in caso di colite. Sono i fermenti lattici o *probiotici* che aiutano a ripristinare le colonie di batteri buoni che danno forza e lavorano attivamente per l'equilibrio dell'intestino e i *semi di pompelmo* che hanno un effetto antibatterico e antinfiammatorio per la mucosa intestinale.

I *semi di pompelmo* è preferibile assumerli in capsule perché le gocce sono molto amare. La combinazione di questi due rimedi naturali è considerata

un valido sostegno alla salute del colon in caso di colite.

Questa sinergia naturale dovrebbe essere assunta con regolarità per almeno un mese per avere risultati stabili e duraturi. Per quanto riguarda le dosi seguite le indicazioni riportate sulla confezione che trovate nella vostra erboristeria o consultate il vostro terapeuta.

IL METEORISMO: CAUSE E RIMEDI NATURALI

Questo disturbo è molto diffuso ed imbarazzante al tempo stesso ed è per queste ragioni che non se ne parla abbastanza. Molte persone addirittura confondono il gonfiore addominale ed il conseguente meteorismo con la sensazione di ingrassare ma ciò di fatto non avviene in quanto la maggior parte delle volte si tratta solo di aria interna.

Possiamo affermare tranquillamente che questo problema riguarda sia un aspetto salutistico del nostro intestino, sia un aspetto di bellezza esteriore.

In questo capitolo ti darò alcuni consigli

che personalmente ho trovato molti efficaci per risolvere o migliorare il problema. Al fine di fronteggiare meglio il meteorismo, consiglio di ridurre la *quantità di carboidrati raffinati* durante la giornata. L'eccessivo consumo di carboidrati, aumenta notevolmente la fermentazione intestinale che a sua volta causerà il meteorismo.

Con questo non voglio invitarti nella maniera più assoluta ad eliminare totalmente i carboidrati dalla dieta. Semplicemente quello che consiglio, è una sostituzione, con altri carboidrati, migliori dei raffinati che sicuramente sono tollerati meglio dal nostro organismo.

La forma del carboidrato migliore da mangiare, è quella di assumere il carboidrato *sotto forma di chicco*. Il riso basmati è un'ottima soluzione se confrontata all'utilizzo del riso normale. Pur contenendo amido provoca meno gas e quindi è consigliabile, quando possibile, sostituire la pasta con il riso o ancora meglio con altri cereali in chicchi.

Gli alimenti migliori sono senza dubbio:

- La quinoa;
- Il grano saraceno;
- L'amaranto.

Questi cereali di fatto sono *pseudocereali* perché non fanno parte della grande famiglia delle graminacee. Ricordiamo infatti che il cereale appartiene alla famiglia delle graminacee. Se leggete le etichette di questi prodotti noterete quanto siano ricchi di proteine vegetali, amminoacidi ma soprattutto il fattore che salterà ai vostri occhi sarà quasi sicuramente l'assenza di glutine. So che molti di voi potrebbero essere scettici rispetto a questi alimenti ma vi garantisco che se vengono ben cucinati hanno un sapore delizioso. Certo la difficoltà consiste nell'introdurre nella propria vita delle novità ma questo fa parte del nostro

bagaglio evolutivo se si vogliono raggiungere determinati risultati.

Altro consiglio è saper scegliere gli integratori migliori che ci offre il mercato. Il classico esempio è quello di comprare, per la gestione del meteorismo, il carbone vegetale, che viene da sempre consigliato, per affrontare questo tipo di problema.

Mi dispiace deludere gran parte dei lettori ma questa soluzione purtroppo non è la migliore ed ora vi spiego anche il perché.

Questo prodotto ha una fortissima capacità di assorbimento che solo

temporaneamente reca benessere. Allo stesso tempo si crea una secchezza intestinale che nel lungo termine può comportare problemi di stitichezza.

Ancora peggio è se siamo di fronte ai rischi di una occlusione intestinale. Aggiungo che questo prodotto è anche irritante e pertanto sconsigliato a persone che soffrono di IBS o infiammazioni varie oltre ad assorbire altri principi nutritivi e limitando pertanto l'efficacia di integratori naturali o farmaci.

Ti raccomando pertanto di controllare l'etichetta di tutti i rimedi naturali che

contengono carbone. Evitali e magari passa ad altro. Le piante anti meteoriche per eccellenza sono invece il *finocchio* ed il *cumino* che sono piante carminative. Esse combattono in modo naturale il gas intestinale. A queste due tipologie possiamo aggiungere anche la *malva* che ha proprietà antinfiammatorie.

La migliore forma di assunzione del finocchio e del cumino è quella in polvere ad alto estratto di principio attivo. Ritengo che sia meglio evitare le tinture madri che contenendo alcool e quindi zucchero potrebbero peggiorare il problema invece di risolverlo.

Anche la *tisana* va bene a condizione che la si consumi lontana dai pasti principali. Evitate invece l'utilizzo degli olii essenziali per uso interno che possono essere altamente irritanti per le mucose interne.

RICHIESTA RECENSIONE

Prima di andare avanti ti chiedo la cortesia di spendere 5 minuti del tuo tempo per recensire il mio lavoro!

Se ti sta piacendo il libro e lo stai trovando utile, lasciami una recensione

positiva su Amazon;)

Se non ti sta piacendo contattami in privato inviandomi una mail ad antoniodchiara@gmail.com e dimmi in cosa posso migliorare.

Prenderò in considerazione i tuoi consigli per il prossimo libro.

Antonio Di Chiara – Tutti i diritti riservati

**SINDROME
IRRITABILE
Syndrome)**

**DELL'INTESTINO
(Irritable Bowel**

La sindrome dell'intestino irritabile (IBS da questo momento in poi per facilitare l'opera di scrittura) è una condizione medica che colpisce l'intestino crasso ed è nota per colpire circa il 10-15% della popolazione mondiale. Questo disturbo cronico gastrointestinale si verifica il 50% più spesso nelle donne rispetto agli uomini.

In più della metà dei casi di IBS, l'esordio si è verificato prima dei 35 anni di età e colpisce anche i bambini dal 5% al 20%.

L'IBS è una condizione che appartiene a una serie di disturbi identificati come disturbi gastrointestinali funzionali.

Anche se i test indicano che non esistono anomalie, l'intestino potrebbe funzionare in modo anomalo.

Fattori scatenanti

Non è stata stabilita alcuna causa diretta per l'insorgenza dell'IBS. Tuttavia i ricercatori ritengono di aver scoperto numerosi fattori che possono scatenare l'insorgenza dei sintomi. Alcuni di questi includono lo stress emotivo come depressione e ansia, problemi ormonali, alcuni farmaci e/o infezioni del tratto digestivo.

Studi recenti suggeriscono che non uno, ma una combinazione di problemi che

agiscono sull'intestino possa essere responsabile per la IBS. Vari problemi relativi alla parete intestinale possono attivare reazioni che alterano la funzione intestinale.

Inoltre, le irritazioni dell'intestino causate da cibo mal digerito, possono stimolare i nervi della parete intestinale. Ciò può causare sensibilità intestinale e dolore.

I sintomi di IBS sembrano manifestarsi come conseguenza di una comunicazione anomala tra il sistema nervoso e l'intestino stesso per via delle relazioni che intercorrono tra di loro già

ampiamente spiegate nei paragrafi precedenti.

La connessione tra il cervello e il tratto gastrointestinale

Alcuni ricercatori ritengono che una connessione intestino-cervello che sia problematica, possa essere una delle ragioni dei sintomi dell'IBS. Il cervello come sappiamo, ha un effetto diretto sullo stomaco. Il tratto gastrointestinale è sensibile a tutte le emozioni.

Sentimenti di rabbia, ansia, tristezza e persino esaltazione, attivano una risposta nell'intestino. Quindi il disagio

intestinale potrebbe essere il risultato di sentimenti di ansia, depressione o altre emozioni. Si ritiene che ciò causi contrazioni muscolari anomale che portano a sintomi di IBS.

L'importanza della serotonina

C'è anche la convinzione che la mancanza di un neurotrasmettitore, la serotonina, possa essere un importante fattore scatenante nei sintomi dell'IBS. Ricerche hanno provato che una carenza di serotonina nel corpo possa alterare la funzione delle cellule nervose nell'intestino. Questo aspetto modifica la sensibilità e la funzionalità intestinale.

La serotonina influenza la nostra felicità, i sentimenti e le emozioni ed è un fattore importante nel prevenire l'ansia e la depressione. Questa sostanza chimica si trova nel sistema nervoso centrale, nelle cellule del sangue e nel tratto gastrointestinale ed è un regolatore dell'umore, del sonno e dell'appetito.

Il triptofano amminoacido

Per creare la serotonina, il nostro corpo utilizza un aminoacido chiamato triptofano, ottenuto da alimenti ad alto contenuto proteico. Il triptofano, dalla proteina che mangiamo, viene convertito

in serotonina, melatonina e vitamina B6 dal cervello. Il nostro corpo non può produrre da solo il triptofano. Consumare alimenti ricchi di proteine, è l'unico modo in cui il nostro organismo ottiene questo importante amminoacido. Molti malati di IBS sono stati trovati con intestini e viscere insolitamente sensibili. Per questo motivo, la dieta è stata suggerita come possibile contributo per lenire la gravità dei sintomi.

Tuttavia, poiché non sono stati trovati particolari alimenti o allergie alimentari scatenanti, una dieta errata non è considerata un fattore primario nella comparsa della condizione di IBS.

Prognosi a lungo termine

Non esiste un legame determinato tra la sindrome dell'intestino irritabile e i disturbi intestinali più gravi, come la colite ed il cancro intestinale. Tuttavia i sintomi sono spesso dolorosi, invalidanti e molto simili tra loro. È sicuramente un problema che va gestito nel lungo termine che ha un effetto negativo sulla qualità della vita.

Sintomi della sindrome dell'intestino irritabile (IBS)

I sintomi della sindrome dell'intestino irritabile variano da persona a persona.

Si ritiene che una persona su cinque provi alcuni dei sintomi spiacevoli dell'IBS in un dato momento della sua vita. Le donne hanno il doppio delle probabilità di sviluppare la condizione di IBS rispetto agli uomini. L'IBS produce raramente sintomi in persone oltre i quaranta anni.

Alcuni di questi sintomi includono diarrea, stitichezza, dolore addominale, crampi, gonfiore, nausea e vomito. La diagnosi da IBS è difficile in quanto nessuno di questi sintomi è limitato a questa sindrome. Il più delle volte è proprio *l'insieme di più sintomi* a determinare l'IBS.

Diarrea: statistiche

La diarrea è di gran lunga il sintomo più comune di IBS. Tuttavia è interessante notare che in quasi la metà dei casi, l'IBS non provochi diarrea.

Se un attacco di diarrea è imminente, la necessità di svuotare le viscere può essere molto persistente. Se preso alla sprovvista in questa situazione, il disagio e l'imbarazzo possono essere incredibilmente traumatici per chi ne soffre. La paura di queste situazioni spesso si traduce in persone che evitano situazioni sociali in cui possano avere improvvisamente l'urgenza di andare in bagno.

Uno studio recente condotto su 200 adulti ha rilevato che 12 evacuazioni a settimana erano la media per chi soffre di IBS con prevalenza di diarrea. Questo era più del doppio del numero di evacuazioni che di media avevano i partecipanti adulti senza essere colpiti da IBS.

Stipsi: statistiche

Più del 50% dei pazienti affetti da IBS è in predominante costipazione. La stitichezza è descritta come non meno di tre evacuazioni a settimana. Un sintomo di IBS è causato dal cambiamento nella

motilità intestinale. Questo cambiamento aumenta la velocità o rallenta il transito regolare delle feci.

Quando il processo rallenta, l'intestino assorbe più acqua dalle feci. Questo asciuga e indurisce le scorie, rendendo più difficile il passaggio. La predominante stitichezza spesso descrive una sensazione di svuotamento intestinale incompleto che incoraggia lo sforzo che il più delle volte risulterà inutile.

Diarrea mista o alternante e stitichezza: statistiche

La diarrea mista o alternata alla

stitichezza colpisce circa il 20% dei pazienti. Questa condizione nelle persone con IBS, comporta dolore cronico ricorrente all'addome. La componente del dolore cronico è la migliore idea che la condizione sia effettivamente correlata all'IBS, e non a causa della dieta o di altri fattori. Questa particolare forma di IBS è considerata più grave delle altre. I sintomi sono più intensi e tendono a manifestarsi più frequentemente.

I malati di questa tipologia di IBS mista, hanno anche più sintomi che variano da una persona all'altra, il che richiede che il trattamento sia più *specifico per i*

bisogni individuali di ogni persona.

Dolore e crampi addominali

Anche il dolore e i crampi sono un sintomo molto comune per le persone con la sindrome dell'intestino irritabile. I ricercatori ritengono che quando l'IBS è presente, i segnali inviati dall'intestino al cervello diventano in qualche maniera più “difficili”. Ciò si traduce in una contrazione dei muscoli del tratto digestivo che, non coordinati, diventano dolorosi.

Il dolore può diffondersi su un'ampia area dell'addome. Tuttavia può localizzarsi nell'area inferiore sinistra

tendendo a diminuire in seguito ad una evacuazione.

Gas e gonfiore

L'aumento della produzione di gas nell'intestino è il risultato di un'alterata digestione causata dall' IBS. Questo a sua volta produce la sgradevole sensazione di gonfiore. Molti pazienti affermano che il gas e il gonfiore sono il sintomo più persistente e irritante della condizione.

Stanchezza e Insonnia

Molti studi hanno scoperto che le

persone con IBS presentano spesso sintomi simili agli insonni. Hanno difficoltà ad addormentarsi e si svegliano irrequieti. Più della metà dei pazienti intervistati riporta una bassa resistenza e un facile affaticamento che influisce sulla qualità della loro vita.

Ansia e depressione: statistiche

Un ampio studio su 94.000 persone, ha scoperto che uomini e donne con IBS avevano il 50% in più di probabilità di avere un disturbo d'ansia. Più del 70% avevano probabilità di avere un disturbo dell'umore, come la depressione, rispetto alle persone che non soffrivano di IBS.

La questione dell'ansia e della depressione è una questione vaga ed incerta seppur ricorrente in tantissimi pazienti.

Sindrome dell'intestino irritabile (IBS) o disturbo infiammatorio intestinale (IBD)?

Entrambe queste condizioni croniche gastrointestinali hanno nomi simili e condividono alcuni sintomi simili.

Sintomi comuni ad entrambe sono disturbi come:

dolore addominale, diarrea, nausea,

crampi addominali, vomito ed urgente necessità di eliminazione dell'intestino. Questi sono tutti sintomi comuni di IBS e IBD.

Che cosa causa la sindrome dell'intestino irritabile (IBS)?

La sindrome dell'intestino irritabile è classificata come un disturbo funzionale, non come una malattia.

Questa classificazione indica che i sintomi non hanno una causa identificabile. Altre condizioni nella categoria dei disturbi funzionali sono la sindrome da stanchezza cronica e il mal di testa.

Le cause dell'IBS, sono cumulative di più situazioni e indicano che i sintomi iniziano a causa di una cattiva comunicazione tra il sistema nervoso e i muscoli dell'intestino. Altri ricercatori hanno suggerito che il cibo o lo stress possano causare gli stessi sintomi.

Sintomi esclusivi della sindrome dell'intestino irritabile

Un sintomo *distinto* sono i cambiamenti repentini della motilità intestinale, che comportano attacchi alternati di diarrea e stitichezza. Questi cambiamenti sono determinati dalla velocità con cui le feci passano dal colon al retto.

Altri sintomi non rilevanti per l'IBS sono le feci contenenti muco biancastro, una sensazione di non avere una completa evacuazione durante i movimenti intestinali e il gonfiore addominale.

L'IBS è un disturbo funzionale comune che coinvolge il colon. Non ha complicazioni che portano a qualsiasi altra condizione correlata all'intestino. Tuttavia, ha delle piccole complicazioni di cui i malati di IBS devono essere consapevoli ovvero:

Disidratazione

Una diarrea severa e continua per un lungo periodo può far perdere all'organismo così tanta acqua e sali minerali che è in grado di disidratarti. I pazienti che soffrono di IBS con prevalenza di diarrea dovrebbero essere consapevoli di ciò e aumentare l'assunzione di liquidi, specialmente acqua con l'aggiunta di sali minerali.

Blocco Intestinale

La costipazione a lungo termine può far sì che le feci diventino così difficili da bloccarsi nel colon. Questo fenomeno noto come “*impaction fecal*”, può

essere molto fastidioso ed esser la causa di mal di testa, nausea e vomito. I pazienti con IBS predominante alla stitichezza sono i più a rischio ed un fenomeno che si manifesta in prevalenza nelle persone anziane.

Trattamento per IBS

I sintomi dei casi lievi di IBS, possono spesso essere controllati da una buona gestione *della dieta e dello stress*. Cambiamenti appropriati dello stile di vita possono anche essere vantaggiosi in entrambe le aree.

Per le persone con sintomi più gravi, possono essere necessari *counseling e/o farmaci*. Questo a volte è la

raccomandazione quando i sintomi implicano grave stress e depressione.

Molti medici raccomandano la *dieta FODMAP* come prima linea di trattamento per la sindrome dell'intestino irritabile della quale ne parleremo più avanti.

Che cosa causa il disturbo infiammatorio intestinale (IBD)?

La causa esatta di IBD non è nota. I ricercatori ritengono che i tipi di IBD, il *morbo di Crohn* e la colite ulcerosa siano il risultato di un errore del sistema immunitario che causa l'infiammazione del tessuto intestinale.

Si ritiene che, chi soffre di queste condizioni, abbia una predisposizione genetica all'IBD.

Sintomi esclusivi del disturbo infiammatorio intestinale

IBD è una malattia molto più grave di IBS. La malattia di Crohn e la colite ulcerosa sono i due più gravi disturbi da un gruppo di malattie che coinvolgono l'infiammazione del tratto digestivo.

L'IBD fa sì che i tessuti vengano ulcerati nel tratto digestivo. Queste ulcere possono apparire ovunque lungo il tratto digestivo che va dalla bocca all'ano.

Qualsiasi parte del tratto gastrointestinale può essere influenzata dal morbo di Crohn. L'intestino tenue, piccolo, l'ano e il retto sono tutte aree del corpo che sono colpite da colite ulcerosa.

Altri sintomi di IBD sono il sanguinamento rettale, l'anemia, il dolore e l'arrossamento degli occhi, febbre, dolori articolari, mancanza di appetito, perdita di peso e stanchezza.

L'IBD richiede un regime di trattamento più intenso dell'IBS. I pazienti hanno un rischio molto più elevato di gravi

complicazioni a lungo termine.

Trattamento per IBD

Lo scopo predominante nel trattamento della IBD è ridurre l'infiammazione. L'infiammazione ridotta può alleviare i sintomi che portano a complicanze. Questa condizione richiede la necessità di terapia farmacologica ed un sano stile di vita. (Di questi casi ne parleremo nei prossimi capitoli in maniera più approfondita).

Sindrome dell'intestino irritabile o tumore del colon?

Durante il processo di diagnosi di un

individuo affetto da IBS, devono essere eseguiti test aggiuntivi per escludere qualsiasi possibilità di cancro al colon. Questo è importante perché ci sono stati alcuni casi in cui il cancro del colon è stato erroneamente diagnosticato come IBS. Naturalmente, ciò significa che una diagnosi errata, induce il paziente a non ricevere tempestivamente il trattamento giusto per la sua condizione.

Il cancro del colon si verifica a causa di cellule anomale che crescono e si sviluppano al suo interno. Una volta che queste cellule cancerose si moltiplicano nella parete del colon, il cancro può diffondersi in altre parti del corpo. I

pazienti con cancro del colon spesso vengono inizialmente diagnosticati a causa di un nodulo canceroso nella zona del retto o nello stomaco.

L'IBS è un disturbo funzionale che colpisce principalmente il tratto digestivo. Coloro che hanno l'IBS hanno meno probabilità di avere anomalie rilevabili nel loro sistema gastrointestinale, eppure presentano sintomi che possono essere dolorosi, angoscianti e molto fastidiosi. Ad oggi, non ci sono prove conclusive per dimostrare la causa esatta dietro l'emergere dei sintomi IBS. Questo è il motivo per cui non ci sono test specifici per la diagnosi di IBS. Tuttavia, molti esperti ritengono

che le intolleranze alimentari, la proliferazione batterica, lo stress e uno stile di vita non salutare possano avere un ruolo nell'innescare i sintomi dell'IBS.

Differenze e somiglianze tra IBS e cancro all'intestino

Le persone che hanno l'IBS o il cancro al colon possono avere lo stimolo ad andare in bagno, anche se hanno appena finito di evacuare.

Un sintomo distinto che il cancro del colon può mostrare, e l'IBS no, è il *sanguinamento rettale*. Tuttavia, se

vedi sangue nelle feci, non giungere immediatamente alla conclusione che hai il cancro al colon. Alcune persone avvertono il sangue nelle loro feci che è causato da altre condizioni, tra cui le emorroidi.

Un altro possibile segno che potrebbe essere il cancro del colon, è che il paziente può sembrare anemico e avere dolore rettale. Il cancro del colon aumenta il rischio di una persona di soffrire di perdita di peso non intenzionale.

D'altra parte, chi soffre di IBS, può accusare gonfiore, mal di stomaco e crampi addominali e rilasciare muco dal

retto. Questi problemi sono comuni tra chi soffre di IBS.

Frequentemente aumenta il gas intestinale, che a sua volta peggiora il disagio addominale. La tensione o una sensazione di durezza nello stomaco subito dopo aver mangiato, è ancora un altro sintomo di IBS.

Sintomi allarmanti da tenere d'occhio

Ecco alcuni sintomi di avvertimento che *non* sono indicati da IBS. Nella maggior parte dei casi, questi sintomi si verificano a seguito di una malattia grave, come il cancro o un'altra

condizione concomitante. È necessario consultare immediatamente il medico se si verifica quanto segue:

- Stai perdendo peso e non hai idea del perché;
- Stai vedendo sangue nelle feci.

Alcuni casi di carcinoma del colon iniziano come benigni, ma possono in seguito diventare cancerogeni. Gli individui con un tumore benigno devono essere più attenti a qualsiasi cambiamento nella loro salute. Le persone più a rischio sono:

- Persone di età pari o superiore a 60 anni;

- Le persone che mangiano regolarmente alimenti trasformati e carni rosse;
- Individui con diagnosi o con una storia familiare di malattia di Crohn, celiachia, malattia infiammatoria intestinale e / o colite ulcerosa;
- Le persone che fumano e bevono alcolici in eccesso.

Diagnosi di IBS e tumore del colon

L'IBS viene probabilmente diagnosticata come diagnosi dopo aver escluso la possibilità di altre condizioni come cancro, infezione o malattia celiaca.

Se il tumore del colon viene rilevato precocemente, aumentano le possibilità di un esito positivo. Lo screening per il cancro al colon può includere analisi del sangue e l'analisi biotica. Il colon sarà esaminato mediante colonscopia, sigmoidoscopia, test delle feci o una combinazione di questi esami.

Se hai problemi digestivi, sii veloce e chiedi al tuo medico di eseguire alcuni test. Ti suggerisco di non perdere tempo in modo tale di agire in fretta qualora dovesse esserci qualcosa di più serio.

IBS vs Celiachia vs malattia di Crohn

I problemi digestivi sono molto comuni nella società attuale tuttavia sono poche le persone che discutono di queste problematiche.

Spesso e volentieri ci si vergogna di parlare se si soffre di meteorismo o di un grave problema intestinale. Per queste ragioni molte persone soffrono in silenzio.

Alcuni dei problemi digestivi più comuni sono oltre all'IBS, il morbo di Crohn e la celiachia. Diamo un'occhiata veloce a come possono essere diversi o

simili tra loro.

Celiachia e IBS

La celiachia e l'IBS possono causare diarrea, gonfiore e gas. Tuttavia, la celiachia può anche presentare altri sintomi che si manifestano come *dolori articolari, difetti dentali e osteoporosi*. Le persone che soffrono di celiachia possono anche soffrire di perdita di densità ossea, affaticamento, anemia, mal di testa, bruciore di stomaco, alterazione del funzionamento della milza e delle lesioni del sistema nervoso.

Se non hai alcun sintomo di IBS, è

probabile che tu non abbia l'IBS! Tuttavia, nel caso della *celiachia*, potresti avere questa malattia senza mostrare alcun sintomo evidente. Se si soffre di IBS, è interessata la motilità intestinale, ma potrebbe non esserlo quando si ha la celiachia. Potresti essere sensibile al glutine quando ti viene diagnosticata l'IBS, mentre il glutine è di solito la principale causa di celiachia.

Le cause della malattia celiaca e IBS

Ad oggi, la causa esatta della celiachia rimane sconosciuta. Tuttavia, i dati di numerosi studi hanno dimostrato che quando un individuo affetto da celiachia

consumo *glutine*, il suo sistema immunitario lo attacca come se fosse una minaccia. Ciò innesca l'emergere di molti altri sintomi della malattia celiaca. Sfortunatamente, questo attacco da parte del sistema immunitario sul glutine non solo causa sintomi indesiderati, ma può anche portare al progressivo danno dell'intestino, il che rende questa condizione ancora più pericolosa.

Questo accade perché il danno agli intestini, in particolare ai villi, li rende molto meno efficienti nell'assorbire i nutrienti dal cibo ingerito. Di conseguenza, la malnutrizione diventa un rischio da prendere in seria considerazione.

Un'altra possibile causa della celiachia è la *mutazione del gene*, che può insorgere dopo che una persona ha avuto un'infezione virale, un intervento chirurgico o una gravidanza.

Proprio come la celiachia, la causa esatta di IBS non è ancora nota. Molti esperti hanno ipotizzato che i sintomi IBS sorgono a causa di diversi fattori. Alcuni di questi includono infezioni, problemi di motilità gastrointestinale, sensibilità al dolore, eccessiva proliferazione batterica intestinale e problematiche connesse all'asse cervello-intestino.

Altri fattori che possono anche contribuire alla comparsa dei sintomi di IBS includono la sensibilità alimentare, i neurotrasmettitori, i problemi di salute mentale e la genetica.

La co-comparsa di celiachia e IBS

Uno studio del 2014 suggerisce che potrebbero esserci legami tra IBS e celiachia. Gli esperti hanno effettuato una valutazione su 992 bambini a cui è stata diagnosticata IBS, dolore addominale funzionale e dispepsia. I risultati delle analisi del sangue, hanno rivelato che il 15% dei bambini aveva

una malattia celiaca e da questo stesso gruppo di bambini i ricercatori hanno scoperto che anche il 12% di loro soffriva di IBS.

I dati di questo studio hanno portato i medici a suggerire di estendere lo screening di laboratorio per i bambini celiaci. In questo modo, i medici saranno in grado di determinare se vi è una co-comparsa di questi due problemi.

La prevalenza della malattia celiaca e IBS

Solo negli Stati Uniti, è stato scoperto che una persona su 133 soffre di celiachia. Questa condizione è

prevalente più negli uomini che nelle donne. Sfortunatamente, l'83% dei pazienti non ha avuto una diagnosi esatta ed è per questa ragione che la possibilità di celiachia potrebbe essere ancora più elevata.

Questa condizione è anche più comune tra i diabetici di tipo 1, le persone con sindrome di Turner, sindrome di Down, colite ulcerosa o malattie autoimmuni. Le persone i cui parenti di primo grado soffrono di celiachia hanno anche un rischio maggiore di sviluppare la stessa condizione.

In alternativa, l'IBS è più diffusa nelle

donne piuttosto che negli uomini. Questa è anche la condizione gastrointestinale più comune, secondo i gastroenterologi che udite udite!!!, rappresenta circa 21 miliardi di dollari di perdita di produttività sul posto di lavoro.

La malattia di Crohn vs. IBS

La malattia di Crohn è una *condizione autoimmune*. Le persone affette dal morbo di Crohn soffrono di un attacco autoimmune di tutto l'albero digestivo che parte dalla bocca fino all'ano. Ciò porta ad un'inflammazione molto dolorosa ed alle ulcere intestinali.

Coloro ai quali viene diagnosticata la

malattia di Crohn, possono anche manifestare febbre e perdita di sangue. Le persone con diagnosi di IBS elimineranno grandi quantità di muco, mentre quelle con morbo di Crohn espelleranno solo una piccola quantità di muco, e questo può influenzare negativamente il processo di eliminazione delle scorie.

Anche i pazienti affetti da malattia di Crohn, corrono un rischio maggiore di sviluppare una condizione della pelle chiamata psoriasi, mentre quelli con IBS potrebbero non averlo affatto.

La malattia di Crohn e la malattia

celiaca

Il celiaco e il morbo di Crohn hanno molte cose in comune. Hanno somiglianze sia sintomatiche che genetiche. Tuttavia, ci sono differenze importanti tra i due. Alcuni dei sintomi che sono comuni ad entrambi includono anemia, diarrea, febbre, dolore addominale, sanguinamento rettale, perdita di peso e infiammazione intestinale. I risultati degli studi condotti hanno rivelato che il morbo di Crohn e la malattia celiaca, hanno entrambi un'influenza genetica.

Coloro che soffrono del morbo di Crohn, possono manifestare febbre,

diarrea, ulcere alla bocca, perdita di peso e dolore addominale. Essi possono anche notare del sangue nelle feci e avere una malattia perianale.

Chi soffre di celiachia può accusare vomito, dolore addominale e gonfiore. È più probabile che si verifichino diarrea e /o stitichezza. Le loro feci sono solitamente grasse, maleodoranti e di colore pallido.

Sindrome dell'intestino irritabile e ansia e stress

Quasi il 60% delle persone con diagnosi

di IBS sono state colpite da un disturbo psichiatrico. Questo è lo studio secondo Edward Blanchard, un professore di psicologia. Ha aggiunto che il tipo più comune di problematica, che le persone con IBS esibiscono, è il GAD - Generalized Anxiety Disorder, mentre il 20% di questi pazienti affetti da IBS ha avuto anche depressione.

La connessione Gut-Brain – Intestino cervello

Questo aspetto già approfondito nei capitoli precedenti lo riproponiamo anche per questa tipologia di disturbo. Se non lo sapevi, l'intestino umano è costituito da una rete di neuroni che sono

molto complessi ed interagiscono tra di loro. Questa rete è indicata come il cervello dell'intestino il quale è cablato al cervello contenuto nella testa. Questo legame significativo tra il cervello e l'intestino è quello che chiamiamo *l'asse dell'intestino*.

Esso lavora come una strada a doppio senso. Il cervello invia segnali all'intestino mentre l'intestino può inviare segnali al cervello. Inutile dire che il tuo cervello influenza la tua funzione intestinale e il tuo intestino può influenzare il funzionamento del tuo cervello.

Il concetto di intestino che influenza le funzioni cerebrali e viceversa non è considerato come una "*nuova informazione*". All'inizio del 20° secolo, gli esperimenti molto grezzi per quell'epoca, dimostrarono che modificando lo stato emotivo della persona, il loro flusso sanguigno veniva influenzato.

Un moderno campo di ricerca denominato *neurogastroenterologia* ha dato una prova scientifica che mostra come il cervello e l'intestino interagiscono tra loro.

Il legame tra stress, ansia e IBS

Numerosi esperimenti hanno dimostrato che le persone con IBS hanno una reazione gastrointestinale più forte a qualsiasi situazione stressante rispetto alle persone che non hanno IBS.

L'esperienza dello *stress* e altre *forti reazioni emotive* possono scatenare problemi di motilità intestinale tra le persone con IBS, rispetto a coloro che non hanno IBS. Questo perché IBS aumenta la sensibilità viscerale, che è caratterizzata da un'intensa sensazione di dolore negli organi interni.

È noto che lo *stress* aumenta la permeabilità della parete intestinale.

Questo si traduce nella maggiore probabilità che batteri dannosi e particelle di cibo entrino nel flusso sanguigno. Sfortunatamente, questo evento apre maggiori rischi per lo sviluppo di problemi intestinali e altri problemi di salute.

Le risposte di dolore e di disagio all'infiammazione intestinale ed altri problemi associati all'aumento della motilità, raggiungeranno rapidamente il cervello. Non dimenticare che l'intestino e il cervello hanno un canale speciale per passarsi rapidamente le informazioni. Una volta che questi segnali vengono inviati al cervello, si verificano maggiori livelli di dolore, i

quali non faranno altro che aumentare una situazione di stress ed ansia già di per sé esistenti.

Molti esperti ritengono che *l'ansia* sia una delle principali cause della sindrome dell'intestino irritabile. Tuttavia, non tutte le persone con ansia soffrono dei sintomi dell'IBS. Altri autorevoli esperti del settore affermano che può essere causato dall'avere bassi livelli di alcuni neurotrasmettitori, come la serotonina, e a sua volta l'intestino percependo questa carenza, innesca i sintomi dell'IBS. A parte lo stress e l'ansia, l'IBS è comune nelle persone che hanno problemi psicologici come

depressione, disturbo da stress post-traumatico (o PTSD), disturbo ossessivo-compulsivo ed attacchi di panico.

Soluzioni di guarigione naturale per la sindrome dell'intestino irritabile (IBS)

Molti malati di IBS hanno già provato farmaci e altri trattamenti medici consigliati dal loro medico. Molti di questi pazienti avrebbero avuto poco o nessun successo con questi rimedi proprio perché le cause sono molteplici e non definite in un unico agente patogeno.

Trattamenti sanitari alternativi

Le terapie naturali si sono dimostrate molto utili nel trattamento di molte malattie, tra cui l'IBS. Ecco alcuni che hanno dato sollievo a molti malati.

Agopuntura

L'agopuntura è una terapia benefica per il dolore cronico. Non è completamente compreso come funzioni questo trattamento tradizionale cinese. I maestri di questa terapia credono che gli aghi stimolino determinati segnali chimici nel corpo. Spiegano che i segnali

incoraggiano il corpo a rilasciare sostanze chimiche che leniscono il dolore o attivano il sistema di guarigione naturale del corpo. L'agopuntura è una terapia alternativa popolare per l'IBS. Alcuni test hanno trovato molto utile questa pratica nel sollievo dal dolore e dal gonfiore allo stomaco.

Ipnosi

Sono stati condotti molti studi per determinare se concentrare la mente con l'ipnoterapia è in grado di migliorare i sintomi emotivi e fisici nelle persone con IBS.

I risultati di questi studi sono stati molto incoraggianti. Le sessioni di studio che si sono concentrate sui problemi che i partecipanti hanno avuto con l'IBS hanno portato a miglioramenti a lungo termine sia nella salute emotiva che fisica.

La ricerca di follow-up ha rilevato che il miglioramento era stato mantenuto sei mesi dopo la conclusione degli studi.

Cognitive Behavior Therapy (CBT)

La terapia cognitiva comportamentale insegna alle persone a identificare e modificare le false opinioni che si sono formate su sè stesse nel corso degli anni.

È usato per educare le persone con IBS e su come possono alleviare i loro sintomi e migliorare la qualità della loro vita.

In uno studio i ricercatori hanno somministrato ad un gruppo di pazienti affetti da IBS fino a 10 settimane di sessioni di terapia CBT. Le sessioni hanno riguardato informazioni sul disturbo e allenamento di rilassamento muscolare. Sono state incluse anche sessioni sulle modalità di gestione sulle preoccupazioni della malattia. Ai pazienti è stato anche insegnato come sviluppare un insieme flessibile di capacità di “*problem solving*” relative all'IBS. I risultati hanno mostrato che il

60% -75% dei partecipanti aveva un miglioramento dei sintomi.

Integratori

Oltre ai probiotici, anche i supplementi come l'olio di enotera, l'olio di borragine e l'olio di pesce possono essere utili per alleviare i sintomi dell'IBS.

Gli integratori di olio di pesce sono noti per avere un effetto calmante sull'intestino. Gli integratori di *olio di primula* sono particolarmente utili per le donne durante il loro ciclo mestruale. Molti hanno sperimentato che l'olio di

primula allevia il dolore, il disagio e il gonfiore, che possono aumentare in questo momento del mese.

Erbe aromatiche

Alcune erbe hanno trovato il favore di molti malati di IBS. La menta piperita e lo zenzero hanno dimostrato di avere un effetto calmante sui muscoli del colon. Quando i muscoli del colon sono tesi, aumentano i sintomi come la diarrea e il disagio addominale. Questo è il motivo per cui il *tè alla menta e zenzero* è popolare tra i pazienti IBS. Erbe e integratori possono reagire negativamente con alcuni farmaci. Si consiglia di parlare con il medico o il

farmacista se si sta assumendo qualsiasi farmaco prescritto.

Probiotici per IBS

I batteri all'interno del nostro intestino sono determinanti per qualsiasi malattia presente o, in alternativa, per lo stato della nostra salute generale. Se la popolazione di batteri benefici non è tenuta in equilibrio, una persona diventa vulnerabile a molti e diversi tipi di problemi intestinali. L'evoluzione della ricerca, indica che una vasta gamma di problemi di salute umana è causata o aggravata dalla scarsa salute dell'intestino.

Se la popolazione di questi batteri benefici, nota anche come flora intestinale, diventa squilibrata, i batteri nocivi possono prendere il sopravvento e superare di gran lunga i batteri buoni. Se ciò accade, può consentire all'intestino di diventare un luogo di riproduzione ideale per la malattia. Questo aspetto può anche causare sintomi di IBS dolorosi. (vedi per approfondimenti le sezioni dedicate al microbiota intestinale).

Uno dei modi più conosciuti per prevenire o porre rimedio a questa situazione è di prendere probiotici ogni giorno.

Cosa sono i probiotici?

I probiotici sono microrganismi vivi che possono essere ottenuti da specifici alimenti o integratori. Se consumati correttamente, questi probiotici possono aiutarti a migliorare la tua salute e combattere le malattie.

Alcune fonti alimentari eccellenti di probiotici sono i crauti, il kimchi, lo yogurt e il tempeh. I tipi più comuni di probiotici che si ottengono da alimenti ed integratori sono il *Bifidobacterium* e il *Lactobacillus*.

Probiotici e il loro impatto sui pazienti affetti da IBS

Gli esperti hanno scoperto che i malati di IBS non hanno abbastanza *Bifidobacterium* e *Lactobacillus* nell'intestino. Invece, chi soffre di IBS ha livelli più elevati di batteri nocivi, come *Clostridium*, *Streptococcus* ed *E. coli*.

Gli studi hanno rivelato che l'intestino tenue di quasi l'85% dei pazienti affetti da IBS aveva una proliferazione batterica dannosa. Questa crescita eccessiva, innesca l'emergere di numerosi sintomi. Tuttavia, se questa

proliferazione batterica è il risultato di IBS o è il problema che lo causa, resta ancora da dimostrare.

I cambiamenti nei rapporti di popolazione dei batteri nell'intestino possono innescare i sintomi dell'IBS in quanto promuove l'infiammazione e aumenta la sensibilità del gas nell'intestino.

Una flora intestinale squilibrata può ridurre notevolmente la capacità del sistema immunitario di combattere la malattia, influenzando anche la sua motilità digestiva.

In che modo i probiotici possono aiutare chi soffre di IBS

Uno studio finanziato dal National Institutes of Health ha indicato che i probiotici possono aiutare a migliorare i sintomi dell'IBS prevenendo la continua crescita di batteri che causano malattie nell'intestino.

Questi probiotici sono stati utilizzati per migliorare le funzioni di barriera del sistema immunitario. Il consumo regolare di probiotici ha portato alla riduzione della sensibilità dell'intestino al gas, migliorando allo stesso tempo la capacità dell'intestino di combattere l'infiammazione.

I probiotici aiutano a scomporre gli alimenti che possono scatenare i sintomi dell'IBS. I batteri sani modulano il sistema nervoso enterico (cioè il sistema nervoso dell'intestino) e questo riduce in gran parte l'impatto negativo dello stress nell'intestino, rendendolo ideale per le persone con IBS indotta da stress.

Ecco una lista di ceppi probiotici che sono utili per chi soffre di IBS:

- *Lactococcus lactis* Rosell 1058
- *Lactobacillus plantarum* 299v
- *Bifidobacterium lactis*
- *Bifidobacterium infantis* 35624
- *Bifidobacterium bifidum* MIMBb75

- Lactobacillus rhamnosus GG
- Lactobacillus brevis.

È necessario essere consapevoli che non tutti i probiotici sono uguali. Esse variano nei tipi e in quali popolazioni batteriche ne traggono beneficio, quindi il loro impatto su un individuo può variare. È anche importante notare che i benefici derivanti dall'assunzione di probiotici non sono immediatamente sperimentati. Potrebbero essere necessarie alcune settimane prima che si verifichino effetti come le colonie batteriche benefiche aumentano.

In alternativa, se noti che i sintomi peggiorano durante il consumo di

probiotici, interrompa immediatamente l'assunzione e consulti il medico.

Lo yoga come beneficio per la Sindrome di IBS

La Sindrome dell'intestino irritabile o IBS è un disturbo funzionale dell'intestino caratterizzato da movimenti intestinali erratici, come la diarrea e la stitichezza. Se si soffre di sintomi che causano disagio, ci sono diversi *modi naturali e non invasivi* per ridurre l'intensità, la durata e la frequenza dei sintomi dell'IBS.

Sembra esserci un forte legame tra *stress e ansia* e l'incidenza dei sintomi

di IBS. L'esposizione cronica allo stress può innescare o peggiorare i sintomi dell'IBS, pertanto, prevenire o alleviare gli effetti dell'IBS dovrebbe andare ben oltre i necessari aggiustamenti dietetici. Uno dei modi migliori per alleviare lo stress è attraverso lo yoga. Qui ci sono alcune *posizioni yoga* che sono noti per contribuire ad alleviare il dolore e il disagio dell'IBS.

Parighasana (Posizione del gatto)

Questa posa consente di allungare i lati del busto e di stimolare gli organi interni. La posa in *parighasana* migliorerà la respirazione e la capacità polmonare, favorendo anche la

digestione. Miglioreranno in generale anche la tua forza e la tua energia in quanto questa posizione migliora la capacità del tuo corpo di eliminare gli sprechi.

Ardha Matsyendrasana (Mid-Seated Spinal Twist)

Questa posizione consente a più aria di entrare nei polmoni in quanto lavora sull'apertura del petto. I livelli aumentati di ossigeno promuovono una migliore capacità di eliminare le tossine in eccesso. Questa posa stimola anche i reni e migliora le funzioni digestive. L'esecuzione regolare di questa posizione di torsione della colonna

vertebrale semiseduta, contribuirà anche a eliminare l'affaticamento.

Ananda Balasana (Posizione del bambino felice)

Happy Baby Pose è una posa che allevia il grande stress ed è un buon antidolorifico. Funziona in modo efficace per lenire la colonna vertebrale e rilasciare la tensione nella parte posteriore. Per chi soffre di IBS, questa posizione comprime lo stomaco e agisce come un massaggio interno sugli organi.

Dhanurasana

La Bow Pose non solo aiuta ad alleviare lo stress. È utile anche per alleviare la costipazione e migliora il funzionamento del tuo intestino e del sistema digestivo generale.

Pavanamuktasana (Posa per alleviare la flatulenza)

Questa posa per alleviare il meteorismo lavora per rinforzare i muscoli addominali e allo stesso tempo permette di massaggiare l'interno dell'addome. Aiuta il corpo a rilasciare gas tossici, ridurre l'acidità e fornire sollievo dalla stitichezza. L'esecuzione di questa posa yoga, rilascia anche la tensione nel collo

e nella parte bassa della schiena.

Bhujangasana (Posa del Cobra)

Questa posa è buona per allungare e tonificare l'addome. È utile per migliorare la circolazione e combattere i sintomi di stress e affaticamento.

Adho Mukha Svanasana (Cane rivolto verso il basso)

Questa posizione è utile per tonificare i muscoli addominali, allungare la colonna vertebrale e migliorare la digestione. Questa posizione è utile per aumentare il flusso sanguigno ed è benefica per calmare la mente e

aumentare i livelli di energia.

Fai dello Yoga un cambiamento di stile di vita

Per ottenere il massimo beneficio da queste posizioni yoga, esegui regolarmente. Una sessione una tantum, può fornire un sollievo temporaneo, ma per apprezzare veramente i benefici, è necessario integrarli nel piano di trattamento IBS. Se possibile, devono essere eseguiti ogni giorno.

Non iniziare troppo aggressivamente. Comincia lentamente, e se hai bisogno di aiuto, esegui questi esercizi sotto la

supervisione di un istruttore esperto di yoga. Ricorda che queste pose mettono pressione sulle parti del corpo e sugli organi interni.

Lo yoga può avere un impatto estremamente positivo su come gestisci lo stress e migliora il tuo atteggiamento nei confronti della salute e della guarigione.

FODMAPs Diet per la Sindrome dell'intestino irritabile o Irritable Bowel Syndrome (IBS)

Se soffri di IBS, hai mai sentito parlare della dieta a basso FODMAP per alleviare i sintomi associati?

FODMAP è l'acronimo di:

F ermentabili;

O ligosaccaridi;

D isaccaridi;

M onosaccaridi;

A nd;

P olioli.

In che modo la FODMAP può essere utile per la sindrome dell'intestino irritabile?

I FODMAP sono zuccheri, presenti nei cibi che mangiamo, che potrebbero non essere facili da assorbire per alcune persone. Il cibo scarsamente digerito

che viaggia nell'intestino crasso, può fermentare nell'intestino e causare uno stress digestivo.

FODMAP comuni sono stati trovati in alcuni alimenti che includono la maggior parte di frutta e verdura, noci, latte vaccino, legumi, dolcificanti artificiali e cereali. Sono questi alimenti, e altri simili, che si ritiene possano scatenare sintomi di IBS.

Si stima ora che oltre il 12% della popolazione mondiale soffra di questa condizione. Di questi, due terzi riferiscono che il cibo è un fattore che contribuisce a loro sintomi.

Dieta FODMAP

Una dieta FODMAP non è progettata per essere permanente. È una dieta *temporanea ed altamente restrittiva* che dura per diverse settimane. Essa identifica gli alimenti che scatenano gli episodi di IBS, limita e reintroduce gradualmente gli alimenti FODMAP all'interno della dieta.

Quando tutti gli alimenti FODMAP vengono rimossi dalla dieta, l'intestino è in grado di guarire o migliorare la propria condizione. I batteri buoni sono quindi in grado di correggere eventuali squilibri nell'intestino.

Come funziona la dieta FODMAP

Per un periodo che varia *da tre a otto settimane*, si passa attraverso la fase di eliminazione di determinati alimenti. La durata dipende da come risponde il tuo organismo. Tuttavia, si raccomanda un minimo di tre settimane in modo che il tuo corpo abbia un tempo sufficiente, per adattarsi alla nuova dieta ed equilibrare la flora intestinale. Durante questa fase tutto il cibo FODMAP viene eliminato dalla dieta.

Fase di reintroduzione

Dopo la fase di eliminazione è giunto il momento di reintrodurre il cibo FODMAP nella tua dieta. Questo viene fatto gradualmente introducendo i tipi di cibo uno alla volta. Questo ti permette di *vedere quale cibo innesca i sintomi indesiderati.*

Ad esempio, aggiungi il fruttosio (uno zucchero trovato nella frutta e alcune verdure) alla tua dieta, per una settimana. Se questo ti porta a non avere sintomi IBS, sei pronto per aggiungere un altro tipo di cibo alla tua dieta per una settimana.

Questo altro alimento potrebbe ad

esempio essere il lattosio (una sostanza presente nei latticini). Questo processo continua fino a quando non scopri quale alimento scatena i tuoi sintomi. Questo processo consente di eliminare il problema che causa gli alimenti dalla tua dieta.

A causa dell'eliminazione del cibo, è fondamentale garantire che nutrienti importanti non manchino nella dieta. È meglio avere l'assistenza e l'esperienza dietista per garantire che l'assunzione di vitamine sia adeguata.

L'obiettivo finale di una dieta FODMAP bassa è raggiungere un equilibrio all'interno della flora batterica

intestinale.

La tolleranza individuale FODMAP varia da persona a persona. Per queste ragioni consiglio sempre di non fare mai nulla da soli. Fatevi seguire sempre da un esperto qualificato!

Risultati confermati

Negli studi regolati che coinvolgono pazienti con sindrome dell'intestino irritabile e gruppi di controllo di persone simili senza IBS, le diete con restrizioni FODMAP hanno dimostrato di ridurre i sintomi complessivi di IBS del 50%.

Fino al 75% dei partecipanti allo studio in molti studi ha registrato un miglioramento dei sintomi.

Miglioramenti evidenti si osservano una settimana dopo l'implementazione della dieta. Sono stati riscontrati miglioramenti per gonfiore, dolore addominale, meteorismo e consistenza delle feci.

Conclusione

Poiché i sintomi dell'IBS sono centrati sull'apparato digerente, è naturale attribuire la colpa esclusivamente a cause fisiche, in particolare alla dieta.

Mentre questo è certamente un fattore probabile, è necessario considerare almeno gli input mentali ed emotivi che possono anche contribuire al problema, e potrebbero persino esserne la causa principale.

Come la maggior parte delle condizioni influenzabili dallo stile di vita, la gestione della causa sottostante, fornirà un risultato complessivo migliore rispetto al concentrarsi solo sui sintomi.

I sintomi di IBS sono il meccanismo di feedback del tuo corpo al lavoro, che ti sta dicendo che qualcosa non va per il verso giusto.

Prenditi il tempo per ascoltare ciò che il

tuo corpo sta cercando di dirti. Di solito il motivo è che c'è qualcosa di troppo da eliminare o al contrario qualche carenza da colmare. Può essere un tipo di cibo, troppo stress o ansia o una combinazione di entrambi i fattori?

Intraprendi un'azione costante con spirito propositivo senza lasciarti scoraggiare magari dai primi insuccessi! Ricorda che il tuo benessere passa soprattutto dall'intestino.

IL MORBO DI CROHN E LA

COLITE ULCEROSA

Analogie e differenze

La colite ulcerosa ed il Morbo di Crohn, sono entrambe caratterizzate da una patologia infiammatoria cronica dell'apparato digerente. Tuttavia hanno alcune differenze. La loro caratteristica comune, è che colpiscono cronicamente la persona. Il termine cronico viene utilizzato nell'ambito della medicina generalmente per malattie che hanno una durata di almeno sei mesi. Diagnosticare questo tipo di problematica è molto difficile in quanto esistono sintomi che sono comuni ad altre tipologie di

infiammazioni.

Solo dopo aver escluso, con esami specifici, motivazioni infettive, si comincia a parlare di malattia infiammatoria cronica intestinale. Le malattie infiammatorie croniche intestinali più conosciute, sono il morbo di Crohn e la colite ulcerosa che hanno caratteristiche molto particolari.

Dobbiamo aggiungere che esiste anche un altro bacino di malattie infiammatorie che vengono inserite in un gruppo più grande che prende il nome di *malattie croniche indifferenziate*. Abbiamo pertanto tre grandi categorie: quella collegata al morbo di Crohn, quella

legata alla colite ulcerosa e le forme poco differenziate che non appartengono né all'una né all'altra. C'è da dire che spesso queste malattie sono messe insieme perché generalmente il modo di fare diagnosi e la terapia a volte sono simili, per cui vengono classificate sotto questo grande ombrello di malattie infiammatorie croniche intestinali.

La colite ulcerosa

Come già dice il nome è una malattia che colpisce il colon che è l'ultima parte dell'intestino. Ricordiamo che questo grande organo serve soprattutto come un serbatoio finale dove arrivano tutte le

scorie del processo di assorbimento. Vengono metabolizzati i batteri intestinali e rappresenta un vero e proprio deposito di scorie finali.

È una malattia che comincia dalla parte terminale, quindi dall'ano, e tende ad estendersi verso l'alto e può colpire anche tutto il colon. In termini più esatti diciamo che in base alla zona colpita possiamo parlare di proctite ulcerosa, di proctosigmoidite ulcerosa o pancolite ulcerosa vera e propria quando è colpito anche tutto il colon in forma grave.

Il Morbo di Crohn – I sintomi

Il morbo di Crohn è invece una malattia

che può colpire anche l'intestino tenue, lo stomaco, l'esofago e quindi si dice che è una malattia che colpisce tutto l'apparato digerente dall'orifizio orale fino all'orifizio anale. In pratica tutto l'albero digestivo può essere aggredito dal Morbo di Crohn.

Essa è una malattia lievemente diversa che chiaramente è anche più subdola perché in qualche modo la colite ulcerosa colpendo la parte terminale e spesso, fin da subito segno, si evidenzia con diarrea o muco e sangue nelle feci, ragioni per le quali il paziente immediatamente è in uno stato di allerta.

Invece il Morbo di Crohn, offre una sintomatologia diversa ed a volte anche più leggera. Ci sono stati casi in cui ad esempio si è in presenza di una forte stipsi oppure ci sono stati casi di scarso assorbimento degli elementi nutrizionali.

Spesso e volentieri viene aggredito anche il fegato e qualche altro organo vicino ragioni per le quali, è realmente difficile in queste condizioni diagnosticare un morbo di Crohn. Poi è chiaro che nelle forme tipiche si hanno spesso disturbi ad andare di corpo, dolori addominali, meteorismo e nelle forme più gravi, la malattia esce dal perimetro dell'intestino.

In alcune forme si formano delle fistole che vanno dall' intestino fino ad altri organi come ad esempio le fistole entero vescicali, dall'intestino alla vescica oppure dall'intestino alla vagina. E' una malattia che se non è ben curata può essere anche molto pericolosa.

Sia il morbo di Crohn che la colite ulcerosa, sono malattie purtroppo spesso legate alla giovane età. Questo comporta un'ulteriore aggravante perché spesso si tratta di ragazzi di età compresa tra i 14 ed i 26 quindi nell'età dell'adolescenza, nell'età della prima maturità o della prima esperienza lavorativa.

Chiaramente quando queste malattie arrivano è molto difficile condurre una vita normale sia privata che lavorativa. Capite bene che tutte le malattie che colpiscono l'intestino nelle forme più gravi, possono dare 15-20 scariche al giorno, compromettendo seriamente la vita lavorativa e la vita di relazione sociale e sentimentale.

Sul mondo lavorativo avremo quindi due possibilità: o l'assenteismo lavorativo ovvero persone che domani non vanno a lavorare o qualcosa che ora va di moda che, detto in senso purtroppo negativo, prende il nome di presentismo ovvero

persone che vanno a lavorare o ragazzi che vanno a scuola ma che conducono una qualità di vita talmente alterata che la prestazione che possono fornire è veramente al di sotto degli standard normali.

Pensate a tutti coloro che praticano lavori delicati o le ripercussioni di queste problematiche di un ragazzo che deve studiare. Anche studiare diventa difficile. Come si fa a studiare serenamente quando magari devi andare al bagno 10 volte in un solo giorno??

Soluzioni della medicina allopatrica

Di base abbiamo due modalità di gestire

questa malattia. Innanzitutto la prima è di non fare passare molto tempo anche perché prima si interviene adottando una terapia efficace, più si può in qualche modo gestire la problematica.

Bisogna ascoltare attentamente i pazienti, ascoltare i loro sintomi sapendo anche che non sempre il sintomo della malattia classica è lo stesso sintomo con il quale si presenta.

Non bisogna sottovalutare quelle forme sfumate di disturbi iniziali come quella leggera stipsi, o quei dolori addominali che ogni tanto vengono e vanno via. Inoltre, oggi giorno esistono degli esami di laboratorio ed alcuni marcatori banali

che sono eccellenti rilevatori della malattia o di un principio di infiammazione.

Sempre più comune e molto efficace è *l'ecografia addominale* di ultima generazione. Utilizzando dei mezzi di contrasto ecografici in mano ad un buon ecografista, si possono vedere molto bene le anse intestinali e pertanto una prima diagnosi di malattia già può essere fatta dopo la prima ecografia.

Infine con la risonanza magnetica o la TAC, si capisce molto bene quale possa essere la zona di intestino colpita e l'entità del problema considerato che dalla risonanza si può dire molto bene

se sono presenti delle fistole o degli ascessi. Vero è che ci sono delle zone intestinali ancora non del tutto accessibili ma quanto abbiamo detto fino ad adesso è già un buon primo passo per una ottima diagnosi iniziale.

Tornando alla diagnosi della malattia, essa dipende da tanti fattori ed è corretto fare tanti riscontri proprio per escludere che si possa trattare del morbo di Crohn. Essendo presente in questa malattia anche una componente genetica, andrebbe fatta anche un'attenta anamnesi dove c'è un tratto genetico. E' chiaro che si deve essere molto abili nell'andare ad individuare nella storia familiare di

questi pazienti se ci sono dei parenti, genitori, zii e nonni con malattie autoimmuni.

Come accennato già in precedenza, bisogna infine indagare anche se c'è stato un interessamento extra intestinale. Non dimentichiamoci di dire che questa malattia può avere una componente autoimmune alla quale possono associarsi anche determinate malattie del fegato. Come mai accade questa cosa?

Ci sono dei momenti in cui il sistema immunitario comincia ad attaccare determinate comunità di batteri che vivono nell'intestino ma queste colonie

di batteri posso vivere anche nell'albero biliare ed essere nel fegato. Il paziente avvertirà pertanto un disturbo del fegato che di fatto è solo un riflesso di una manifestazione di un'altra malattia!!

In altri casi si hanno interessamenti articolari, altre volte ci sono dei pazienti che spesso vengono indirizzati dai dermatologi per manifestazioni cutanee. La *psoriasi* è una malattia autoimmune che può avere la sua origine proprio dall'intestino oppure un altro segnale fuorviante potrebbe essere un *aborto spontaneo* causata da una cattiva nutrizione del feto.

Fatte queste premesse possiamo affermare che per diagnosticare queste malattie, bisognerebbe rivolgersi solo presso i centri ad alta specializzazione e con un volume di pazienti molto alto che mettano al centro dell'attenzione il paziente stesso. Spesso accade che è il paziente che passa da un professionista ad un altro sentendo magari diagnosi diverse ed andando, pertanto, in confusione. Il paziente al contrario dovrebbe trovarsi al centro dell'attenzione ed avere come interlocutore, in un unico posto, uno staff laddove tutti gli specialisti, possibilmente in equipe, lavorino a 360

gradi per capire al meglio la diagnosi e la terapia.

E' necessario che ci siano delle persone che conoscono molto bene la medicina interna e che quindi ad esempio vanno a vedere dei sintomi apparentemente non collegati. Oggi questo concetto vale per tutta la medicina moderna dove è presente oltre all'alta specializzazione anche un'azione di coordinamento fra più specialisti.

Terapia della medicina moderna

Per quanto riguarda la terapia, c'è da dire che difficilmente avremo una terapia completamente risolutiva perché

sono malattie di cui non conosciamo l'agente. Sappiamo che sicuramente il microbiota intestinale ha un ruolo molto importante, sappiamo che il sistema immunitario ha un ruolo importantissimo tanto è che quasi tutte le terapie efficaci sono date dall'utilizzo di immunosoppressori ma non abbiamo un agente specifico da colpire.

Nel caso di infiammazione intestinale, potrebbe essere uno delle migliaia di batteri che abbiamo al nostro interno dentro, ma come si fa a controllare una comunità batterica in continua evoluzione? Quindi ad oggi si deve tenere presente che le terapie che

abbiamo non sono mai terapie curative nel senso che la maggior parte delle terapie servono a mandare in *remissione profonda* la malattia. Per remissione profonda si intende una situazione talmente forte che un malato praticamente non crede di avere più la malattia e pensa di essere del tutto guarito.

È vero anche che prima di dire che un malato di morbo di Crohn sia completamente guarito, bisogna aspettare visto che dopo un po' la malattia si può riattivare. Prima di parlare dei farmaci che oggi vengono maggiormente utilizzati, ci sono due variabili importantissime.

Il sinergismo tra una buona dieta e l'alimentazione con il quadro psicologico del paziente

La prima è la *nutrizione*. Noi sappiamo che tutto quello che noi ingeriamo nel nostro apparato digerente, viene trasformato e metabolizzato. E' chiaro che questi batteri possono produrre dei metaboliti di protezione quindi *l'alimentazione* in questi soggetti deve essere molto attenta, molto ricca di antiossidanti e ricca di fibre.

Se una malattia è molto aggressiva, anche l'alimentazione dovrà adeguarsi.

Se ho un colon molto danneggiato posso anche decidere di mangiare molto poco per non farlo funzionare troppo e per non farlo sforzare. Poi è chiaro che appena possibile, devo cominciare a dargli energie e carburante per andare avanti. Per queste ragioni, la nutrizione è importantissima e non a caso ogni buon centro ormai possiede tra le proprie fila anche un buon nutrizionista. Non dimentichiamoci che una parte di questi pazienti, sviluppano intolleranze al lattosio ed alcune forme di allergia. Avendo l'intestino e la parete intestinale danneggiata, bisogna avere sempre una dieta personalizzata per ogni singolo caso. Questo concetto è importante! Non esiste una dieta che va bene per tutti.

Ognuno avrà una dieta particolare sulla base della malattia, delle sue esigenze, della sua genetica.

L'altro aspetto fondamentale per la terapia che non bisogna mai dimenticare, è lo *stress*. La sindrome ansioso depressiva che si attiva nei periodi difficili della vita colpisce il sistema immunitario. Il classico esempio è l'herpes che molte volte si manifesta durante un periodo di forte stress.

Molto importante è quindi eseguire uno *screen psicologico* al paziente e quando troviamo un quadro psicologico importante, è giusto e doveroso affrontarlo anche se ci sono giovani

donne giovani uomini che non amano entrare nelle loro problematiche più intime. Con il massimo rispetto del paziente bisogna avere anche la sensibilità di farli in qualche modo inquadrare da psicologi particolarmente empatici, che abbiano la sensibilità di far emergere le problematiche della loro vita vissuta.

Ci può essere la terapia migliore del mondo ma se non affrontiamo il problema psicologico di questi pazienti, la malattia rimane latente. Una volta che abbiamo affrontato il discorso nutrizionale, psicologico e comportamentale, la terapia estremamente efficace di fondo è

l'utilizzo di *immunosoppressori*. Il migliore immunosoppressore rimane il *cortisone* che è un farmaco veramente eccezionale per calmare gli effetti dell'intestino ma il cortisone ha tutta una serie di effetti collaterali soprattutto nel lungo tempo.

In ogni caso la scienza e le ricerche hanno fatto dei passi avanti tanto da immettere sul mercato dei corticosteroidi a bassissimo assorbimento intestinale. Un'altra soluzione utilizzata dalla medicina allopatrica è quella di usare degli *antibiotici* che possono influenzare il microbiota intestinale. Spesso viene

utilizzata la rifaximina che serve un po' a modulare o a rimodulare il microbiota intestinale.

Anche in questo caso è difficile capire qual è il reale ruolo del farmaco in quanto non si conosce fino a che punto è in grado di rimodulare tutto il microbiota intestinale. Questa è la ragione per la quale queste terapie vanno utilizzate con molta circospezione da centri che sono in grado di usarla nel modo giusto e nelle tempistiche giuste.

Infine esistono le *terapie biologiche* che sono un po' le terapie che hanno rivoluzionato la terapia di tutte le grandi malattie autoimmuni. Si sta passando da

farmaci che agiscono in maniera aspecifica come il cortisone, a farmaci che bloccano il tnf-alfa (citochina coinvolta nell'infiammazione sistemica prodotta principalmente dai macrofagi) quindi altamente selettivi.

La grande forza di queste terapie biologiche è quella di mirare ed avere come obiettivo quello che si chiama il *target*. Quando il medico cura deve avere un target molto preciso ed essere utile per il paziente. Ad esempio nella patologia del diabete, il target è l'emoglobina glicata, quindi il medico dovrà correggere l'emoglobina glicata (target) oppure un altro target può essere

portare il colesterolo LDL sotto una determinata soglia.

Quindi nel caso delle malattie infiammatorie intestinali diciamo che il target migliore di tutti è la guarigione della lesione. Ad oggi un target completamente soddisfacente in grado di guarire la mucosa intestinale, sono per l'appunto i farmaci biologici.

La remissione del problema e l'importanza di un'equipe

Non dimentichiamo che dopo il raggiungimento del target, si ha il problema del rischio di recidiva. Tutte le terapie hanno due fasi di induzione e

della remissione. Poi si passa al mantenimento che è la fase più delicata. Provate a convincere magari una ragazza di 25 anni a fare uno, due, tre, quattro o cinque anni di terapia cronica con immunosoppressori soprattutto non dando delle garanzie di cura che, come abbiamo esaminato, potrebbero non essere definitive.

C'è bisogno pertanto, con questa tipologia di pazienti, di entrare in un grandissimo feeling. Succede per fortuna in maniera molto più frequente rispetto a qualche tempo fa, che si instaurano dei rapporti anche molto belli e personali con questi malati. Tutta l'equipe medica

viene in qualche modo vista un po' come un punto di riferimento. Le infiammazioni intestinali sono malattie che creano problematiche sociali non indifferenti ed il malato molte volte ha bisogno di un aiuto.

Il paziente ha bisogno di una presenza costante di riferimento. Attualmente ci sono grandi centri che forniscono dei numeri di centralini dove rispondono infermieri o segreterie che si rendono sempre disponibili con il malato.

Ci sono pazienti che hanno anche quindici scariche di diarrea la domenica mattina e pertanto è giusto che ci sia un'assistenza pronta e qualificata

laddove a volte un pronto soccorso di medicina generale non potrebbe essere del tutto adeguato nel prendersi carico di pazienti così complessi.

Tutto questo quadro rappresenta una situazione ed un gruppo di patologie in crescita dal punto di vista epidemiologico. Sono in aumento tutte le malattie autoimmuni che stanno nell'ultimo periodo prendendo sempre più piede all'interno della società. Pertanto sono problematiche che vanno diagnosticate bene, gestite nel migliore dei modi usando una terapia intelligente e stando molto attenti a non fare quello che si chiama "overtreatment". *Laddove*

si capisce che il paziente ha bisogno di un supporto psicologico è inutile ostinarsi ad imbottirlo di farmaci biologici o altro.

In ogni caso la strada che si sta intraprendendo da molti anni è quello di un inquadramento multidisciplinare. Usare i farmaci va bene però non va mai fatto in eccesso. Non dimenticatevi che questi grandi farmaci biologici immunosoppressori sono farmaci che abbassano il sistema immunitario.

La chirurgia

Come ultima soluzione ci può essere la chirurgia che viene utilizzata nella

gestione di quei pazienti nei quali ci si rende conto che non sono più in grado di essere gestiti con le terapie comportamentali, nutrizionali, psicologiche e farmacologiche.

La chirurgia è un'ottima soluzione quando la malattia diventa molto grave e si riempie di complicanze come la presenza di fistole ingestibili. Anche in questi casi bisogna rivolgersi a centri dotati di chirurghi che abbiano una grande esperienza in queste malattie.

Togliere un pezzo di intestino vuol dire sempre assumersi dei rischi per il paziente per cui la chirurgia va fatta, e

non bisogna aver paura di farla, ma deve essere svolta da chirurghi che abbiano una grande conoscenza della malattia quindi in grado di capire ciò che stanno facendo in quel determinato momento.

La malattia intestinale e la gravidanza

Questo è un argomento molto importante un po' come tutti i casi di malattie autoimmuni. Il concetto fondamentale è che le donne vanno portate alla gravidanza al momento della remissione di malattia. Il problema di queste malattie è che sono malattie che colpiscono duramente il nostro organismo.

Una malattia di tutta l'ansa sinistra del colon oltre a denotare un grande stato infiammatorio, rappresenta anche un problema di denutrizione. Questa condizione oltre a condizionare le pazienti nell'intraprendere una gravidanza, possono avere difficoltà a rimanere incinta oltre ad avere un aumentato numero di aborti spontanei, o una crescita non sana del bimbo.

Molte pazienti, non vogliono assumere farmaci durante la gravidanza ma tantissimi studi hanno dimostrato che ci sarebbero più problemi a portare avanti una gravidanza senza l'utilizzo di farmaci piuttosto che con il loro uso.

L'unico potenziale rischio che rimane, è quello di trasmettere il fenotipo di malattia al piccolo, perché uno dei grandi driver della malattia è proprio il microbiota intestinale infiammato che può essere trasmesso dalla madre al nascituro.

I DIVERTICOLI

I diverticoli sono delle estroflessioni che consistono in piccole sacche che si formano nelle pareti del colon e rappresentano una struttura più debole rispetto alla parete sana del colon. La *diverticolosi* è una condizione più che

una vera e propria patologia ed è molto diffusa principalmente nei paesi industrializzati come gli Stati Uniti d'America e l'Europa. E poco presente in Africa e nei paesi più poveri.

Le statistiche ci indicano che intorno ai 50 anni probabilmente metà della popolazione è portatrice asintomatica di questa condizione. L'unica nota negativa che si sta registrando negli ultimi tempi, effettivamente è un lieve incremento, forse neanche troppo lieve, nei soggetti di età inferiore ai 40 anni quindi nei soggetti giovani.

Probabilmente questa indicazione è data

da un cattivo stile di vita di cui parleremo più avanti. Dopo aver descritto la diverticolosi, ovvero la presenza asintomatica dei diverticoli, parliamo invece di *malattia diverticolare* non sempre facilmente distinguibile da una patologia ben più nota che è la sindrome del colon irritabile.

Sostanzialmente il paziente sperimenta un dolore ricorrente o cronico che a volte c'è ma è intervallato anche da momenti di benessere. Inoltre c'è la presenza di una forte stipsi. La qualità della vita invece cambia in peggio quando cominciano a subentrare dei sintomi importanti dovuti alla

infiammazione dei diverticoli stessi.

Abbiamo in questa condizione un quadro clinico patologico che si chiama *diverticolite* che noi conosciamo in due forme: una forma più *lieve* che chiamiamo non complicata ed una forma invece più *grave* che è la *diverticolite complicata* in cui l'evento più drammatico è la perforazione della parete intestinale. Su una popolazione affetta da diverticolosi, possiamo dire che l'80% circa delle persone non svilupperà mai sintomi e comunque non avrà mai una *diverticolite acuta*. Questo è un evento che in genere riguarda quindi una percentuale molto ridotta del

restante 20 per cento. Di questa percentuale ancor meno, avrà bisogno di un intervento chirurgico.

La diagnosi

La diagnosi è molto spesso occasionale ed avviene la maggior parte delle volte quando c'è già stato un episodio acuto. Per lo sviluppo di questa condizione bisogna guardare al tipo di stile di vita ed ai cambiamenti alimentari avvenuto agli inizi del '900 quando l'alimentazione ha subito un brusco cambiamento con l'introduzione di alimenti nuovi che hanno soppiantato una dieta sostanzialmente ricca di fibre.

Anche se ancora non abbiamo una evidenza scientifica molto alta, è quindi possibile che la causa principale per lo sviluppo dei diverticoli è la carenza di fibre alimentari.

La gestione della problematica solitamente non deve spaventare il paziente che comunque rimane una persona sana. A volte tranne nei casi più gravi, è sufficiente sullo stile di vita dando seguito ad una serie di consigli che sono basati soprattutto sul buon senso.

Quindi è consigliabile eliminare il fumo, l'obesità ed aumentare l'attività fisica

oltre che curare l'alimentazione laddove si suggerisce una dieta ricca di fibre senza dimenticare che hanno bisogno di molta acqua per svolgere al meglio il proprio lavoro.

La prima cosa però che colpisce l'attenzione delle persone quando sanno di avere i diverticoli infiammati è voler sapere esattamente cosa possono mangiare focalizzando l'attenzione su tutti quei cibi che hanno i semi come i pomodori o le melanzane.

Ovviamente è importante badare all'alimentazione soprattutto ai fini preventivi.

L'importanza di assumere le fibre con

l'acqua è importante ai fini di sensibilizzare il colon all'espulsione di materiale fecale che se accumulato nei diverticoli può essere causa di infiammazione e peggioramento di tutto il quadro clinico che darà luogo per l'appunto alla vera e propria diverticolite.

La diverticolite come accennato in precedenza nei casi più gravi può essere seguita dalla vera e propria perforazione della parete intestinale. È ovvio che la fuoriuscita del materiale intestinale all'interno della cavità addominale può degenerare in una peritonite oppure in semplici ascessi nei casi più lievi.

Terapia

Solitamente la medicina allopatrica fa ricorso a *terapie antibiotiche* che si assorbono soprattutto a livello intestinale e agli *antinfiammatori* ai quali si possono associare dei probiotici per cercare di mettere ordine in questo ambiente popolato da così tanti batteri.

C'è tutto un insieme di batteri e virus che in una condizione ideale, donano salute ma in caso di alterazione infiammatoria potrebbero fare impazzire alcuni di questi germi e far superare le barriere che noi abbiamo fisiologicamente

all'interno dell'intestino portando, di conseguenza, allo sviluppo di queste complicanze.

Purtroppo nei casi più gravi si deve ricorrere alla chirurgia. Analizzando le linee guide, fino a pochissimi anni fa avevamo in realtà delle linee guida che erano un po' un vincolo che probabilmente hanno spinto a trattare chirurgicamente più persone rispetto a quante ne abbiano avuto veramente bisogno.

In particolare nel 2000, la società americana dei chirurghi coloretali, aveva stabilito che dovevano essere operati tutti i pazienti che avevano avuto

un episodio di diverticolite complicata e quindi ascesso o peritonite.

Nel 2006 c'è stata una revisione di queste linee guida e si è detto che tutti quelli che hanno la forma complicata, ovvero quella grave, devono essere operati. Per tutti gli altri bisogna decidere *caso per caso* ponderando con attenzione un intervento chirurgico che ha bene o male, sempre dei rischi.

Nel tempo si è infatti osservato che la malattia è gestibile e non necessariamente può sfociare in un evento ancora più grave. Si è cercato, a mio avviso giustamente, di attuare una

terapia un pochino più personalizzata.

Fermo restando che nei casi più acuti e gravi la medicina consiglia il ricorso alla chirurgia, esistono anche delle complicanze croniche. Ad esempio ci può essere un paziente che sperimenta per anni episodi infiammatori ripetuti che magari non sono stati sufficienti per giustificare una operazione perché era in un quadro clinico grave ma non tale da richiedere un trattamento chirurgico.

Nel tempo lo stesso paziente, può sviluppare una rigidità dell'intestino fino ad una stenosi oppure l'infiammazione ripetuta che può far aderire altri organi alla parete del colon infiammato. Questo

fenomeno accade principalmente tra il colon e l'intestino tenue (e forse l'evenienza clinicamente meno preoccupante) ma può accadere con una certa frequenza anche con la vescica e creare quindi una fistola colovesicale.

In questo caso il paziente capisce da solo che c'è qualcosa che non va. Nelle donne esiste lo stesso rischio con le fistole vaginali o uterine.

Queste sono delle complicanze che ovviamente devono essere corrette in quanto limitano tantissimo la qualità di vita della persona che soffre questa tipologia di disturbo. Sostanzialmente

nella quasi totalità dei casi l'opera del chirurgo consiste nell'asportare 15-20 cm di colon soggetta a questo tipo di complicanze. I due esami principali sia per la diagnosi ma anche per il follow-up di questi pazienti sono rappresentati dalla colonscopia e dalla TAC. La TAC viene usata nelle forme di complicanze acute perché la TAC deve valutare lo spessore ed il livello di infiammazione e la presenza di ascessi. La colonscopia dall'interno può valutare lo stato della mucosa.

In ogni caso si consiglia sempre una analisi il più possibile completa in quanto alcune volte una patologia può nascondere un sospetto di patologia

neoplastica anche se statisticamente è successo veramente molto di rado.

La recidiva

Per quanto riguarda invece il discorso della recidiva, il rischio della ricorrenza è sempre possibile e questo fattore molto dipende dal modo in cui è stato fatto un intervento chirurgico.

Come vedremo successivamente a livello naturale si può intervenire in tantissime maniere. Fortunatamente anche la medicina sempre di più negli ultimi tempi sta comprendendo l'importanza di una buona prevenzione

anche dal punto di vista alimentare.

Abbiamo dedicato tantissimo spazio al microbiota ed alla sua fondamentale importanza. Questo aspetto è oggi molto caro agli operatori di medicina naturale ma non solo. Molti gastroenterologi si stanno avvicinando alla comprensione di questi germi che possono essere così salutarì ma allo stesso tempo così dannosi per la nostra salute. Questo aspetto è meno approfondito dai chirurghi, ed è per questo che il lavoro di team più volte menzionato all'interno di questo e book reputo che sia fondamentale.

Ciò posto, a livello alimentare rimango

della linea che una corretta e sana alimentazione che si differenzia per ogni singolo individuo sia la scelta migliore da fare. Non è la trasgressione di una mangiata che può creare un evento acuto ma è proprio un'assunzione regolare di determinati cibi che alla lunga vanno a disequilibrare il nostro microbiota intestinale.

Non dobbiamo permettere all'intestino di diventare pigro ma dobbiamo aiutarlo e questo lo facciamo con le fibre sostanzialmente insolubili (oppure con lo sport) e unite per esempio in una composizione con le fibre solubili in modo tale da avere un buon risultato in

termini di peristalsi intestinale.

Nessuno sa esattamente quanti grammi dell'una o dell'altra possano servire esattamente, ma diciamo che indicativamente una dieta che contenga 25-30 grammi di fibre quotidiane va più che bene. In altre parole credo non sia necessario stressarsi a dosare queste fibre con il bilancino perché tutti gli alimenti che noi assumiamo tutto sommato c'è un po' del gruppo dell'altro quindi frutta fresca, frutta secca o legumi piuttosto che verdura a foglia verde.

Se un individuo osserva una dieta varia, questa condizione viene raggiunta piuttosto agevolmente e velocemente. Il

mio invito riguardo alla alimentazione è sempre quello di farsi seguire da uno specialista del settore evitando il fai da te e ricordandosi che molti rimedi o diete che si trovano in internet spesso non rappresentano altro che una moda del momento.

Non dimentichiamoci che abbiamo costituzioni diverse...pertanto ciò che fa bene ad una persona non può far bene ad un'altra persona. Generalizzare una cura, un trattamento e la stessa alimentazione a mio avviso è sempre un errore a maggiore ragione nel campo delle diete, laddove subentrano non indifferenti questioni di natura

psicologica.

Informiamoci ma come sempre il buon senso è quello che dovrebbe governare le nostre azioni all'interno della vita quotidiana.

IL CORRETTO UTILIZZO DELLE FIBRE

Se leggi sul web o su articoli che parlano di benessere, si parla dell'assunzione di *fibre* come una soluzione a tutti i problemi di stitichezza ma se ne parla sempre in maniera generica e mai specifica.

Ti premetto che puoi assumere le fibre sia dai cereali, sia dalla frutta e sia dalla verdura. Le fibre dei cereali rispetto alle fibre della frutta sono più irritanti con una potenziale azione disidratante. E' di fondamentale importanza capire che nell'alimento *non ci siano fibre aggiunte* ma che queste sostanze siano del prodotto stesso.

Se acquisti e consumi alimenti integrali, è necessario capire che ci sia realmente presente una *farina di chicco macinata* e non una farina normale con l'aggiunta di fibra integrale. Questo aspetto è realmente molto importante!

Focalizza la tua attenzione anche

all'aggiunta delle fibre nei biscotti che usi a colazione. Oggi i supermercati offrono tantissima scelta di biscotti che pubblicizzano l'aggiunta di fibre!

Questa tipologia di fibra, più aggressiva, comporterà nel tempo un peggioramento della stitichezza andando ad accentuare tutte le problematiche che stiamo affrontando in questo e book.

Se proprio decidi di consumare tantissime fibre, ti consiglio di utilizzare le fibre presenti nella frutta e nella verdura che hanno una composizione arricchita che migliora l'idratazione e aiuta in caso di stipsi.

Il falso mito dei lassativi

Hai mai sentito parlare della famosa “erbetta” per andare in bagno?

Ci sono molte persone che soffrono di stipsi e che quindi decidono di affidarsi ai lassativi naturali con il fine di migliorare la problematica. Come accade anche con il carbone vegetale, inizialmente questa scelta risulta vincente ovvero la persona va regolarmente al bagno illudendosi di aver risolto il problema.

Il problema subentra dopo qualche mese quando si è costretti oltre a non sospendere il lassativo a raddoppiare le

dosi per mantenere lo stesso effetto.

L'utilizzo dei lassativi anche se naturali, va fatto con molta attenzione in quanto l'andare al bagno è dovuto alla forte irritazione che questi prodotti arrecano alla parete intestinale che, non è da confondere, con il buon funzionamento intestinale.

Ma quali sono queste sostanze naturali che possono irritare l'intestino? Le sostanze irritanti presenti nei lassativi sono: la senna, il rabarbaro, la frangola ed il tamarindo.

Se stai utilizzando uno di questi prodotti, non preoccuparti! Siamo qui per questo

ovvero anche per conoscere nuovi argomenti e concetti che magari prima erano sconosciuti alla stragrande maggioranza delle persone.

L'alimentazione è forse il modo più giusto per migliorare il tuo intestino. L'utilizzo dei lassativi seppur naturali è una scorciatoia, e come tutte le scorciatoie non porteranno mai ad affetti duraturi nel tempo.

ACETO DI MELE

In questo capitolo, mi piacerebbe parlarti di questo rimedio nella maniera più corretta possibile. Come sai per ogni rimedio ci sono dei pro e dei contro che cercheremo di analizzare con la nostra consueta oggettività.

L'aceto di mele, è di per sé molto diverso rispetto all'aceto che noi tutti conosciamo. Questo è il primo aspetto da tenere in considerazione ovvero che non sono la stessa cosa anche se la denominazione può trarre in inganno. La nostra tipologia di aceto, protagonista di questo capitolo, è molto più delicato e meno aggressivo oltre a possedere innumerevoli benefici.

A mio avviso questo è un prodotto veramente ottimo a patto che lo si sappia ponderare nelle giuste maniere. Tra i benefici che vorrei annoverare in questa sede senza ombra di dubbio c'è l'effetto della disintossicazione del corpo.

Questa azione avviene per la presenza di due elementi che aiutano lo smaltimento delle scorie: il potassio (un sale minerale) e l'acetobacter. (un microrganismo).

Proprio grazie a quest'ultimo microrganismo, si è in grado di *migliorare la flora batterica* ed ormai

già conosciamo gli effetti benefici che questa azione porta a tutto il nostro organismo.

L'acetobacter quando arriva all'intestino entra in azione sinergica con altri batteri di quell'ambiente apportando una serie di benefici facilmente verificabili. L'acetobacter, ha infine una caratteristica molto importante che lo contraddistingue ovvero il fatto che riesce a raggiungere facilmente il nostro intestino. Per questa ragione a breve ti svelerò quali debbano essere le caratteristiche dell'aceto di mele considerato che in commercio ne troverai di tantissimi tipi.

Tra i risultati più sorprendenti noterai

che con il passar del tempo, le feci diventeranno meno male odoranti. Riguardo questo argomento, molte persone si imbarazzano, senza considera il fatto che stiamo parlare del nostro splendido corpo ed organismo che ci mantiene in vita. Non dobbiamo essere imbarazzati!

L'importante è che il nostro organismo giorno dopo giorno elimini le scorie accumulate nei giorni e negli anni passati!

Noterete un aspetto migliore della pelle e molte problematiche dermatologiche potrebbero migliorare in maniera molto evidente.

Allo stesso tempo potrete constatare anche un miglioramento della stipsi in quanto ingerendo molto acqua ed aceto, andrete ad idratare l'intestino migliorando l'evacuazione.

L'aceto di mele si rivela come un'ottima soluzione utile anche in caso di *diarrea*. L'azione batteriologica di questo prodotto migliora l'alitosi causata da problemi dell'apparato digestivo.

Grazie all'acetobacter si facilitano i processi digestivi di qualsiasi altro alimento che diventa più digeribile. La stessa digestione diventa più facile migliorando la scomposizione dei

grassi. Digerendo meglio i grassi, viene gestito meglio lo smaltimento delle scorie.

L'aceto di mele grazie alla presenza di numerosi sali minerali, è un *remineralizzante* ed è questa la vera ragione del motivo che se aggiunto nell'acqua può soddisfare meglio ed in maniera più veloce la sete.

L'azione antibatterica che caratterizza questo prodotto, gli consente anche di essere un ottimo spazzino delle vie urogenitali migliorando le problematiche correlate alla vescica ed a tutta la zona interessata.

Un ultimo beneficio che mi viene in mente è quello di utilizzare questo rimedio naturale per gestire il proprio peso corporeo. Intendiamoci bene. **Non è che l'aceto di mele faccia dimagrire!!**

Esso agisce essenzialmente sulle modalità di rilascio di un ormone che si chiama insulina riuscendo ad abbassare i cosiddetti picchi glicemici. *(Puoi trovare questi concetti riguardanti gli ormoni che regolano il tuo appetito nel mio e book: Alimentazione: Gli ormoni della fame che regolano il tuo appetito).*

L'aceto di mele riuscendo in qualche maniera a modulare il rilascio di questo ormone che, spesso e volentieri determina la difficoltà nel perdere peso, aiuta sicuramente tutte le persone impegnate in una dieta o in problemi legati alla ritenzione idrica.

Il rovescio della medaglia

Dopo aver elencato quelli che a mio avviso sono i benefici di questo eccezionale alimento, analizzeremo ora quali sono le controindicazioni. Ti ricordo che ogni rimedio anche se naturale può avere delle controindicazioni. Questa è una premessa che dovrete sempre avere

nella vostra mente! L'acido contenuto nel prodotto potrebbe essere deleterio per i vostri denti in quanto qualsiasi acido abbassa il ph e questa cosa potrebbe determinare un attacco alla brillantezza dei denti. Sugerisco pertanto di utilizzare una cannuccia per ovviare a questo tipo di problematica.

Oltre a questo disagio va posta cautela nell'utilizzo in tutti quei soggetti che soffrono di una gastrite o di osteoporosi. Il discorso è sempre lo stesso. Ogni rimedio, seppur naturale, va sempre ponderato in base alla tipologia costituzionale che abbiamo di fronte oltre a problematiche di salute della persona che si rivolge a terapeuti

naturali.

Quali tipologie di aceto di mele scegliere?

Attualmente con il boom che c'è stato dei prodotti naturali, c'è stato un aumento delle aziende che producono questi rimedi. Come in tutte le cose, è importante saper scegliere il prodotto migliore o per lo meno quello che possa offrire una qualità molto alta. Riguardo l'aceto di mele, consiglio di acquistare il prodotto che presenta un aspetto che sia poco limpido, all'apparenza sporco e quasi filamentoso. Perché dico questo? Da decenni stiamo assistendo alla

raffinazione dei cibi e pertanto la gente si è abituata a percepire che il buon alimento sia quello lucido, limpido e perfetto alla vista. Sappiamo invece che gli alimenti più “grezzi” e meno lavorati siano fundamentalmente migliori per la nostra salute in quanto più ricchi di nutrienti.

Anche il nostro aceto di mele non fa eccezione. Assicurati pertanto un prodotto che abbia questa caratteristica. Mi raccomando inoltre nel leggere attentamente le etichette ed assicurarti che si tratta effettivamente di aceto di mele e non di un generico aceto di frutta.

Anche la caratteristica del frutto dal

quale esso deriva è molto importante. Essa deve contenere il frutto intero e non gli scarti al fine di non eliminare i preziosi alimenti ad esempio delle bucce!

Come utilizzare l'aceto di mele

Il primo utilizzo che mi viene in mente è quello di usarlo come condimento per le verdure. In questo modo non sarai costretto a diluirlo con l'acqua e ti potrai assicurare ugualmente la tua quantità di acetobacter quotidiana.

Essendo un prodotto fermentato, prova ad usarla anche nei dolci al fine di

migliorare la lievitazione della pasta la quale sarà più modellabile e morbida.

Infine veniamo all'utilizzo dell'aceto di mele come bevanda.

In questo compendio come abbiamo sempre detto seguiamo come obiettivo la sicurezza delle informazioni e la specificità dei contenuti. Per questi motivi non verranno somministrate ricette difficili ma ti fornirò una ricetta che è priva di controindicazioni.

La bevanda da armonizzare con l'aceto di mele, contiene acqua per centocinquanta millilitri. Aggiungi poche gocce di aceto di mele ed assumi questa soluzione prima di ogni pasto

principale. (Ti consiglio di diluire la bevanda con cinque gocce non di più). Questo quantitativo ti permetterà di digerire meglio, e di migliorare i gonfiori intestinali. Ovviamente se si aumentano i quantitativi, gli effetti saranno diversi o maggiori ma questo dipende dalla tipologia della costituzione di ogni soggetto.

La forza della medicina naturale è proprio quella di considerare ogni individuo diverso dall'altro con precise caratteristiche fisiche ed emotive. Per questa ragione sarebbe sbagliato uniformare le dosi per tutti gli esseri umani viventi!

Mi raccomando di usare solo queste dosi per iniziare senza affidarti a ricette miracolose che puoi trovare in rete.

Ogni persona è diversa e richiede un tipo di trattamento diverso! L'ho già detto? Bene lo ripeto! Persone diverse richiedono trattamenti diversi.

CONCLUSIONI

Spero vivamente che tu abbia apprezzato il lavoro svolto fino a questo punto. Ovviamente un testo non sarà mai in

grado di essere esaustivo al cento per cento di un argomento complesso come questo ma mi auguro, ed è questo il mio vero obiettivo, che un argomento talmente importante per la tua salute, ti sia ora più chiaro.

E' importante conoscere i sintomi del proprio corpo in quanto sia con una buona azione preventiva, sia con interventi mirati importanti, è possibile attualmente risolvere problemi importanti legati al nostro intestino e conseguentemente migliorare lo stato di salute generale.

Ti ringrazio per l'attenzione e per il

download del libro stesso.

Antonio

RICHIESTA RECENSIONE

Il tuo sincero parere è per me importante.

Ti è piaciuto il libro? Lasciami una recensione su Amazon

Non ti è piaciuto? Inviami una mail a antoniodchiara@gmail.com e dimmi in

cosa posso migliorare.

Prenderò in considerazione i tuoi consigli per il prossimo libro.

Antonio Di Chiara – Tutti i diritti riservati

LIBRO IV

ALIMENTAZIONE

Consigli e idee per la dieta.
Come seguire senza fatica
un'alimentazione naturale,
sana e corretta per una salute
migliore.

ANTONIO DI CHIARA

DISCLAIMER

Questo e Book è stato scritto solo per dare informazioni di base. Ogni possibile sforzo è stato fatto per rendere l'e Book il più completo ed accurato possibile.

Tuttavia, ci possono essere errori sia nella tipografia sia nel contenuto. In più, le informazioni contenute in questo libro sono aggiornate alla data di pubblicazione. L' e Book va usato come una guida, e non come l'unica sorgente di informazioni.

Lo scopo di questo e Book è di educare. L'autore ed editore non garantisce che le informazioni contenute in questo e Book siano complete, e non è ritenuto responsabile per errori ed omissioni.

L'autore e l'editore, non avranno alcuna responsabilità nei confronti di qualsiasi

persona o entità in relazione a qualsiasi perdita o danno causato direttamente o indirettamente da questo e Book.

I contenuti non sostituiscono il parere medico.

COPYRIGHT

2019 Copyright di Antonio Di Chiara

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma senza il permesso dell'autore, eccetto quanto permesso dalla legge sul Copyright americano. Per ricevere il permesso si prega di contattare:

E MAIL: antoniodchiara@gmail.com

ALTRI MANUALI DI ANTONIO DI CHIARA

Alimentazione: Come prendersi cura del proprio intestino e della propria salute, con una dieta sana, corretta e naturale

Alimentazione: Come lo zucchero influisce sulla tua dieta ed il tuo stato di salute

Alimentazione: Gli ormoni della fame e della sazietà che influenzano la tua dieta

Insonnia: Tipologie, cause e soluzioni

Insonnia: Vietato rimanere svegli!
Consigli pratici e rimedi naturali

Insonnia: Rimedi naturali da 0 a 3 anni

Insonnia: Le cause interne ed il ciclo circadiano degli organi! Rimedi naturali

*Metodo S.A.N.I. : Suono ed Armonia del
Corpo Naturalmente Integrati (e book
dedicato ai musicisti che soffrono di mal
di schiena ma anche a tutte le persone
che desiderano migliorare questa
problematica)*

Introduzione

Congratulazioni!

Per prima cosa voglio congratularmi con
te per aver voluto approfondire questo

argomento che personalmente reputo la risposta a tanti dei nostri problemi di salute moderni causati da cattive diete e stili di vita inattivi e sedentari.

- Se il tuo desiderio è quello di perdere peso, e migliorare la tua salute e avere un programma alimentare sostenibile a lungo termine ...
- Se vuoi stare meglio, apparire in modo migliore e sentirti più vitale ...

Probabilmente questo libro è la soluzione che cercavi da tempo.

Cosa significa esattamente mangiare

sano?

Cosa rende questa abitudine (*e bada bene non DIETA*) così speciale?

Mangiare pulito vuol dire semplicemente mangiare il cibo nella sua forma più naturale, come la natura vuole che sia mangiato. Significa mangiare cibo che non è industriale, non è confezionato, non è stato progettato da studiosi del settore alimentare e che non si basa su astuti trucchi di marketing per venderlo.

Mangiare pulito è ciò che i nostri nonni e i loro genitori hanno chiamato cibo.

I nostri nonni probabilmente coltivavano il loro cibo di natura vegetale, o catturavano e uccidevano direttamente l'animale che allevavano (o si rifornivano da qualcuno che lo faceva per loro).

- Mangiare pulito è sinonimo di consumare quanto cresce nel terreno in maniera naturale senza l'aggiunta di pericolosi diserbanti.
- Mangiare sano è sinonimo di saper cacciare gli animali o saper pescare nelle nostre acque o saper pascolare sulla nostra terra. Oppure rifornirsi

DIRETTAMENTE da coloro che sapevano cacciare, coltivare e pescare.

Tutto questo potrebbe sembrare troppo semplice o noioso ma questo è il modello con il quale ci siamo evoluti e quelli erano gli alimenti che ci davano sazietà, ci soddisfavano, e *SOPRATTUTTO* ci nutrivano.

Non c'erano prodotti chimici. Non c'erano prodotti elaborati in un laboratorio. Solo cibo naturale! Ti lascio ora al sommario delle *due parti* con le quali è composto il libro.

La *prima parte* è dedicata ad una buona

educazione alimentare, la *seconda* invece al *mindset* corretto necessario per trasformare un qualsiasi noioso ed apparente sforzo in una sana abitudine attraverso consigli e strategie in grado di aggirare le trappole che la nostra mente ci prepara in continuazione! (*autosabotaggi*)

Buona lettura!

I PARTE

Sommario

I principali motivi per i quali è salutare mangiare molte verdure

Perché le diete falliscono?

Scegliere i cibi qualitativamente migliori

Comprensione dei grassi e dei carboidrati

L'importanza degli antiossidanti nella dieta

RIEPILOGO I Parte e consigli alimentari per le donne in stato interessante – Suggerimenti per scegliere i migliori frutti e verdure

Quanto devono essere grandi le porzioni?

Alcune pratiche strategie alimentari per una vita più sana

Mangiare una varietà di cibi per uno stile di vita più sano

Come mangiare sano con un budget economico limitato

Mangiare sano o mangiare fuori al ristorante? Cosa fare?

Come assumere tutte le componenti essenziali dei cibi (per vegetariani e

vegani)

Come scegliere la carne ed il pesce migliore per una sana alimentazione

Evita il grasso (dannoso): suggerimenti

Mangiare sano per un corpo sano!

SECONDO RIEPILOGO e nuove idee per assumere il quantitativo di verdure consigliate. Mangiare bene con un budget limitato con l'aggiunta di nuove stimolanti idee

Agrumi ed alimentazione sana

Scegliere cibo a basso contenuto di

grassi e ad alto contenuto di fibre per una dieta sana: indicazioni per grammi/alimento

Utilizzare il pesce come parte di un piano alimentare sano

I benefici di una dieta a base di pesce

Come adattare il consumo di pesce al tuo stile di vita frenetico: strategie

Come cucinare in maniera più sana per te e la tua famiglia

Cucinare salutare: Consigli per coloro che hanno poco tempo

Snack salutari per una vita sana

Come determinare se la vostra dieta è abbastanza sana

I pranzi al sacco ed i pic nic

Pianifica i pasti settimanali per te e la tua famiglia

La scelta dei pasti surgelati più sani
Come creare un frigorifero sano

Fare scelte alimentari con i cosiddetti “cibi pratici” – idee per colazione pranzo e cena

II PARTE

Mangiare sano *versus* dieta

Quello che i nostri nonni chiamavano
cibo

Come mangiavano i nostri nonni

Le regole per mangiare

E' tempo di fare un passo indietro

Cosa devi sapere sul cibo

I macronutrienti

I micronutrienti

Le regole del mangiare sano

Quanto e quando dovresti mangiare

Smetti di mangiare prima del sentirsi pieno!!

Perdita di peso e stress

Come mangiare in modo salutare

Avvio di un diario alimentare

Mangiare sano è una semplice abitudine

La lista dei super cibi

Mangiare in modo organico e biologico:
Cosa significa?

Organizza il tuo tempo

Preparazione del cibo

Difenditi dagli altri!!

Come creare un'abitudine

Un pasto alla volta

Fai qualcosa per rendere il tuo futuro migliore

Riepilogo Conclusioni e consigli finali!

I principali motivi per i quali è salutare mangiare molte verdure

Si sente spesso dire che le verdure fanno bene. Considerato che è mio intento dare una spiegazione ad ogni affermazione vi spiego di seguito le mie ragioni.

Le nuove linee guida alimentari emanate

dal governo degli Stati Uniti raccomandano che tutti gli americani mangino da cinque a nove porzioni di frutta e verdura ogni giorno. Credo che questo concetto non sia solo applicabile ai cittadini statunitensi potendolo estendere per analogia a tutti quanti noi!!

Quando senti per la prima volta questo numero (tra le 5 e 9 porzioni), potrà sembrarti alto, ma in realtà è molto più facile di quanto pensi adattare le tante porzioni di frutta e verdura all'interno della tua dieta quotidiana.

Gli scaffali dei negozi di alimentari sono abbastanza pieni di frutta e verdura fresca. Inoltre, essi sono tra i cibi meno

costosi ma più ricchi di nutrienti del supermercato. Con tutta questa frutta e verdura tra cui potrai scegliere, sarà molto facile rendere questi alimenti, nutrienti e deliziosi, parte dei tuoi pasti e spuntini giornalieri.

Per rendere l'idea della quantità giornaliera raccomandata, essa equivale in realtà a due tazze di frutta e due tazze e mezzo di verdura *pro die* (*giornaliere*), che sono quantità abbastanza ragionevoli a fronte del discorso sostenuto fino ad ora (economicità e varietà degli alimenti). Con queste premesse è facile capire quanto sia facile raggiungere questo

obiettivo quotidianamente.

Un ottimo modo per ottenere i nutrienti necessari è quello di trarre il massimo vantaggio dalla varietà di questi alimenti disponibili. Mangiare la stessa cosa ogni giorno diventa rapidamente noioso, quindi perché non scegliere una varietà di frutta e verdura, (colori diversi, forme, dimensioni e consistenze varie), per concederti una dieta diversa ogni giorno?

Quando acquisti frutta e verdura, è importante scegliere una varietà di *colori diversi*. I colori rappresentano diversi tipi di sostanze nutritive e la scelta di una varietà di colori ti aiuterà

ad ottenere tutte le vitamine e i minerali di cui hai bisogno ogni giorno. (ad esempio la frutta di *colore rosso* è più ricca di antiossidanti).

Trovare nuove ricette è un altro ottimo modo per assicurarti di raggiungere la quantità consigliata ogni giorno. A tutti piace provare nuove ricette e queste nuove soluzioni culinarie possono solo dare lo stimolo necessario per mangiare tutta quella frutta e verdura. Le *nuove ricette* possono anche darti l'opportunità importante di provare alcuni tipi vegetali che non hai mai provato prima. Ad esempio, tutti hanno mangiato arance, ma hai provato kiwi o manghi?

Che ne dici di spinaci e/o cavoli? Provare nuove cose è un ottimo modo per trovare nuovi alimenti mentre si ottiene il miglior equilibrio alimentare disponibile.

Molte persone pensano erroneamente di non aver bisogno di mangiare tutta questa frutta e verdura ogni giorno sostituendo il tutto con un solo integratore vitaminico. In realtà, nulla potrebbe essere più lontano dalla verità. Questo perché frutta e verdura contengono molto più dei micronutrienti identificati dalla scienza e sintetizzati in pillole vitaminiche.

Mentre questi micronutrienti, come la

vitamina C, la vitamina A e la vitamina E sono importanti per una buona salute, lo sono anche le centinaia di altri elementi che sono contenuti in alimenti sani come frutta e verdura. Questi elementi non sono disponibili in nessuna pillola, ma devono essere ingeriti attraverso una dieta sana ed equilibrata.

Inoltre, frutta e verdura sono molto meno costose delle pillole vitaminiche. Esse sono molto economiche, soprattutto se acquistate in stagione e coltivate localmente. A lungo termine, ottenere la vera fonte nutrizionale di cui hai bisogno è molto meno costoso, e sicuramente sarà molto più salutare per te piuttosto

che ingoiare pillole di vitamine ogni giorno.

Perché le diete falliscono?

Uno dei motivi più frequenti per i quali le diete e i tentativi di mangiare sano falliscono, è la *noia*. Molte persone semplicemente non sanno come mantenere una dieta sana che sia interessante giorno dopo giorno.

Data l'enorme varietà di frutta, verdura, cereali integrali, carni e altri cibi sani che puoi trovare nel negozio di alimentari, è sicuramente possibile creare pasti nutrienti e stimolanti che manterranno a bada la noia.

La tua chiave per un'alimentazione sana

La chiave del successo di qualsiasi piano per un'alimentazione sana è quello di mangiare quello che ti piace, *ma di esercitare la moderazione quando si tratta di cibi meno sani.*

Migliorare il tuo livello di salute e benessere *non significa rinunciare* a quel pezzo di torta al cioccolato. Significa, comunque, *limitarti a un solo pezzo.* Una dieta sana contiene tutti i tipi di alimenti, inclusi i carboidrati, le proteine e persino i grassi. La chiave è scegliere cibi che offrono la migliore

combinazione di gusto e nutrizione. Dopotutto, se la tua dieta è composta da alimenti che odi, non la seguirai. La piramide alimentare riveduta dell'*USDA* contiene cinque principali gruppi alimentari: cereali, verdure, frutta, latte e latticini, carne e fagioli. Quando si scelgono gli alimenti da questi gruppi, è importante mangiare un'ampia varietà di cibi da ogni gruppo alimentare.

Agire in questo modo non solo ti darà una grande varietà mantenendo lontana la noia degli stessi alimenti, ma ti fornirà anche il miglior equilibrio nutrizionale. Inoltre, avrai a disposizione i micronutrienti ampiamente conosciuti, come la

vitamina A, la vitamina D, la vitamina C, ecc.,

Tutti gli alimenti contengono una varietà di *macronutrienti*, come grassi, proteine, fibre e acqua. Sebbene presenti in quantità estremamente piccole, anche i *micronutrienti* sono di vitale importanza per una buona salute. Ecco perché una dieta sana e varia è così importante.

Quando si scelgono i cibi all'interno dei vari gruppi alimentari, alcune scelte sono naturalmente migliori e più salutari di altre. Ad esempio, scegliere il latte scremato o senza lattosio è un buon

modo per ridurre sia il grasso che le calorie. (*da ricordare che latte e latticini rappresentano una buona percentuale di alimenti ai quali la popolazione è intollerante*)

Scegliere il pollame o la carne magra è un ottimo modo per ottenere le proteine di cui hai bisogno ogni giorno senza grassi extra, colesterolo e calorie. Allo stesso modo, i cereali e i pani che portano l'etichetta del grano intero sono più sani di quelli che non ce l'hanno. Anche nel mondo della frutta e della verdura alcune scelte sono migliori di altre. Per esempio, le pesche confezionate nello sciroppo hanno

un'aggiunta di zucchero inutile alla dieta, mentre quelle confezionate in acqua o succo forniscono una fonte nutrizionale qualitativamente migliore.

Ultimamente è stata introdotta a partire dagli Stati Uniti una tendenza ad aggiungere una integrazione vitaminica al cibo, e questo a volte può essere un buon modo per massimizzare la nutrizione. È importante ricordare, tuttavia, che una corretta alimentazione proviene da una dieta sana e non da integratori vitaminici.

Va bene comprare cereali fortificati con calcio, ma la maggior parte del tuo apporto di calcio dovrebbe provenire da

verdure a foglia verde.

Scegliere i cibi qualitativamente migliori

Conoscere i cinque principali gruppi di alimenti e quanto mangiarne ogni giorno è solo una parte dell'intero quadro che stiamo creando. L'altra parte sta nello scegliere i migliori cibi all'interno di quei gruppi di alimenti. Ciò significa scegliere i tagli più magri di carne, usare una parte delle uova invece di uova intere (solo albume), scegliere i frutti e le verdure più fresche, ecc. Alcuni frutti, come ad esempio gli avocado, sono ricchi di grassi e calorie.

È importante verificare le qualità nutrizionali dei frutti e delle verdure che acquisti, e non semplicemente partire dal presupposto che tutti i frutti e le verdure siano ugualmente sani. (soprattutto sulla scorta di quanto zucchero esse contengono).

Un modo per massimizzare la nutrizione riducendo al minimo i costi è quello di acquistare frutta e verdura di stagione. Frutta e verdura di stagione sono di solito un po' più economiche di quelle che devono essere spedite a centinaia o anche a migliaia di chilometri, e in genere sono anche molto più fresche.

Naturalmente, a seconda del posto in cui

vivi, ci possono essere varietà di frutta e verdura che non sono disponibili localmente, quindi chi vive a latitudini nordiche e desidera gli agrumi avrà come unica scelta quella di acquistarli.

Comprensione dei grassi e dei carboidrati

Grassi e carboidrati sono due elementi costitutivi di una dieta sana, ma molte persone non capiscono il loro ruolo nella corretta alimentazione. Mentre l'assunzione giornaliera di grassi e oli dovrebbe essere limitata, è altresì vero che questi elementi sono ancora una parte vitale della dieta. La chiave della

dieta è fare *scelte intelligenti* quando si tratta di grassi e oli. Ciò significa sostituire i grassi saturi con grassi insaturi e utilizzare oli più sani e leggeri in cucina.

Diamo un'occhiata al ruolo che i grassi e gli oli giocano nella dieta. I grassi sono necessari per fornire energia al corpo forniscono acidi grassi essenziali e agiscono da portatori di vitamine liposolubili come la vitamina A, la vitamina D, la vitamina E, la vitamina K e i carotenoidi.

Inoltre, i grassi hanno un ruolo importante da svolgere come elementi fondamentali per vari tessuti e

membrane e svolgono anche un ruolo chiave nella regolazione di numerose funzioni corporee.

Il grasso alimentare è disponibile da una varietà di fonti vegetali e animali e la maggior parte delle diete contiene quantità adeguate di grassi. La maggior parte degli esperti di nutrizione consiglia di mantenere l'assunzione di grassi *a meno del 20% delle calorie*. Altri studi hanno dimostrato che limitare l'assunzione di grassi può essere pericoloso. *Le diete estremamente povere di grassi dovrebbero essere intraprese solo con l'approvazione e la supervisione di un medico.*

Il *tipo e la quantità di grasso* nella dieta fa la differenza. Una dieta ricca di grassi saturi, grassi trans e colesterolo è stata associata a una varietà di malattie, tra cui malattie cardiache, ictus e altre malattie associate. Molti problemi cronici a lungo termine, come l'obesità, sono associati ad alti livelli di grassi nella dieta.

Il maggior rischio di complicanze dovute all'assunzione eccessiva di grassi sembra trovarsi con grassi saturi e grassi trans (grassi solidi a temperatura ambiente). Uno dei modi migliori per mantenere bassi i livelli di grassi saturi

è limitare la quantità di grassi animali consumati. Questi grassi a base animale includono carni come pancetta e salsiccia, oltre al burro (eccezion fatta per il burro ghi). Il colesterolo alimentare può essere limitato osservando il consumo di uova, carne grassa e viscere di animali.

L e etichette alimentari rendono più difficile il complicato processo di scelta dei grassi giusti. Ad esempio, i grassi trans saranno elencati nell'elenco degli ingredienti degli alimenti che li contengono. In generale, i grassi trans si trovano principalmente negli alimenti industriali.

Alcuni grassi, come i grassi polinsaturi e i grassi monoinsaturi, sono le scelte migliori per un'alimentazione sana. Esempi di questi grassi comprendono *olio di canola e olio d'oliva*. Cucinare con questi oli più leggeri può essere un grande passo verso una dieta più sana. I grassi polinsaturi e monoinsaturi sono liquidi a temperatura ambiente, e sono stati considerati ottimi rimedi per avere una buona qualità per quanto concerne la protezione del cuore.

Molti tipi di pesci sono fonti di grasso "buono". I pesci sono eccellenti fonti di acidi grassi *omega-3*. Questi omega-3 possono persino abbassare i livelli di

colesterolo.

I *carboidrati* sono una parte importante di una dieta sana. Essi sono necessari per fornire energia e molti nutrienti essenziali. I carboidrati si trovano nella frutta e nella verdura, nei cereali. È importante scegliere con cura i carboidrati poiché non tutti sono ugualmente sani.

Ad esempio, quando si scelgono pane e cereali, prova a selezionare quelli prodotti con cereali integrali, evitando le varietà più raffinate. È anche importante limitare l'assunzione di zuccheri, come bibite gassate, caramelle e prodotti da forno altamente lavorati.

Consumare grandi quantità di alimenti a basso contenuto calorico e a basso contenuto di nutrienti può rendere molto difficile mantenere una dieta sana senza aumentare di peso.

La maggior parte delle persone tende ad esempio a cibarsi con alimenti che hanno le suddette caratteristiche.

L'altro elemento che bisogna attenzionare, oltre allo zucchero, è il sale. Molte persone consumano troppo sale nella loro dieta quotidiana. L'eccessivo consumo di sale può portare a ritenzione idrica, pressione alta e altre complicanze. Scegliere cibi a basso contenuto di sodio, può fare molto per

ridurre i livelli di eccesso di sale nella dieta.

L'importanza degli antiossidanti nella dieta

Tutti hanno sentito parlare degli antiossidanti e della loro importanza per una buona salute e una corretta alimentazione. Gli antiossidanti hanno dimostrato di essere validi alleati in ogni campo: dalla prevenzione delle malattie cardiache al rallentamento della degenerazione cellulare degli occhi e del cervello.

Gli antiossidanti funzionano in modo abbastanza semplice. Ciò che li rende

così efficaci è la loro capacità di neutralizzare un gruppo di composti altamente reattivi e altamente distruttivi noti come *radicali liberi*.

La produzione di radicali liberi è un normale processo corporeo, ed è parte del processo della respirazione e della vita. I radicali liberi sono normalmente neutralizzati dal sistema di difesa naturale del corpo, rendendoli innocui. Tuttavia, tutto ciò che indebolisce le difese naturali del corpo indebolisce la capacità di combattere questi radicali liberi. Questi agenti indebolenti comprendono l'inquinamento ambientale, l'eccesso di radiazioni UV e persino il

consumo eccessivo di alcool. Quando i radicali liberi non sono adeguatamente neutralizzati, il corpo rimane più esposto al susseguente danno. I radicali liberi possono danneggiare la struttura e la funzione delle cellule nel corpo. Recenti evidenze suggeriscono che i radicali liberi contribuiscono al processo di invecchiamento e possono giocare un ruolo in molte malattie, tra cui il cancro e le malattie cardiache.

Mentre gli integratori vitaminici contenenti antiossidanti come la vitamina C possono essere importanti, non esiste alcun integratore che sostituisce una dieta sana.

Si stima che gli alimenti contengano più di *4.000 composti* con qualità antiossidanti. Seguire una dieta sana è l'unico modo per sfruttare queste proprietà antiossidanti. Oltre ai ben noti antiossidanti come la vitamina C e la vitamina E, alimenti sani come frutta, verdura e cereali integrali contengono anche molti antiossidanti minori. Gli scienziati stanno scoprendo solo ora il ruolo importante che questi antiossidanti meno noti hanno nel mantenere il corpo sano. Esaminiamo di seguito alcune delle fonti alimentari per le principali vitamine antiossidanti.

Vitamina C

La vitamina C è probabilmente la più studiata di tutte le vitamine antiossidanti. Conosciuta anche come acido ascorbico, la vitamina C è una vitamina solubile in acqua presente in tutti i fluidi corporei e si ritiene che sia una delle prime linee di difesa del corpo contro le infezioni e le malattie. Poiché la vitamina C è una vitamina idrosolubile, non viene immagazzinata e deve essere consumata in quantità adeguate ogni giorno. Buone fonti alimentari di vitamina C includono agrumi come arance e pompelmi, peperoni verdi, broccoli e altre verdure a foglia verde, fragole, cavoli e patate.

Vitamina E

La vitamina E è una vitamina liposolubile che viene immagazzinata nel fegato ed in altri tessuti. La vitamina E è stata studiata per i suoi effetti su tutto, dal ritardare il processo di invecchiamento alla guarigione di una ferita. Buone fonti alimentari di questa importante sostanza nutritiva includono germe di grano, noci, semi, cereali integrali, olio vegetale, olio di fegato di pesce e verdure a foglia verde.

Beta carotene

Il beta-carotene è il nutriente che dà ai

fenicotteri il loro caratteristico colore rosa (lo prendono dai gamberi che mangiano). Nel mondo umano, il beta-carotene è il più studiato di oltre 600 carotenoidi che sono stati finora scoperti. Il ruolo del beta-carotene in natura è proteggere le pelli dagli effetti dannosi della radiazione solare. Gli scienziati ritengono che il beta-carotene svolga un ruolo protettivo simile nel corpo umano. Fonti di beta-carotene nella dieta includono alimenti come *carote, zucchine, patate dolci, broccoli, pomodori, cavoli, cavolo, melone, pesche e albicocche.*

Selenio

Il selenio è uno dei minerali più importanti in una dieta sana ed è stato studiato per la sua capacità di prevenire il danno cellulare. Gli scienziati vedono questa capacità di proteggere le cellule dai danni come un elemento importante nella prevenzione del cancro. Il selenio viene studiato per possibili proprietà preventive del cancro.

È importante ottenere il selenio di cui hai bisogno dalla tua dieta, dal momento che grandi dosi di integratori di selenio possono essere tossiche. Fortunatamente, il selenio si trova facilmente in una dieta sana.

Buone fonti di selenio alimentare includono pesce e crostacei, carne rossa, cereali integrali, pollame, uova e aglio. Le verdure coltivate in terreni ricchi di selenio sono anche buone fonti di selenio alimentare.

Riepilogo e consigli alimentari per le donne in stato interessante

Riassumendo quanto riportato in questa prima parte abbiamo detto che secondo i recenti studi in America, gli esperti

raccomandano che ogni persona dovrebbe mangiare almeno cinque porzioni di frutta e verdura ogni giorno. L'importanza di frutta e verdura per una dieta sana è nota già da un po'di tempo, ma alcuni studi hanno dimostrato che pochissime persone mangiano la quantità di frutta e verdura raccomandata per una dieta sana.

I molti benefici per la salute derivanti dal consumo di frutta e verdura sono stati stabiliti già da un po'di tempo. Molteplici studi hanno dimostrato che una dieta ricca di frutta e verdura riduce il rischio di alcuni tumori, malattie cardiache e altre malattie e condizioni croniche. Altri studi hanno suggerito che

ben **il 35%** delle morti per cancro può essere attribuito alla dieta, e che una alimentazione ricca di grassi e povera di frutta e verdura contribuisce a morti per cancro.

Oltre al loro ottimo gusto, frutta e verdura sono piene di molte vitamine e minerali essenziali, inclusi molti micronutrienti che non sono inclusi negli integratori vitaminici confezionati. Per esempio, alimenti come zucca, zucche, carote, mango, pesche, papaia e verdure a foglia verde sono ricchi di beta carotene. Il beta carotene è vitale per la salute della pelle e degli occhi. Inoltre, la maggior parte delle varietà di frutta e

verdura contengono vitamina C, un'altra importante vitamina e un potente antiossidante.

Buone *fonti di vitamina C* includono cavolini di Bruxelles, agrumi, fragole, broccoli, nettarine e kiwi. Molti frutti e verdure, tra cui spinaci, broccoli e avocado, sono anche ottime fonti di vitamina E, un altro antiossidante eccellente.

Uomini e donne dovrebbero sempre sforzarsi di seguire una dieta sana, ma le donne hanno un incentivo in più per ottenere tutta la nutrizione di cui hanno bisogno. Una corretta alimentazione è essenziale per una *gravidanza sana* e

alcuni dei maggiori bisogni nutrizionali del bambino si verificano prima che la gravidanza venga scoperta.

L'acido folico è forse la sostanza nutritiva essenziale più conosciuta per le donne incinte. L'acido folico è stato dimostrato efficace nel prevenire una varietà di difetti alla nascita, tra cui la Spina Bifida. Buone fonti alimentari di acido folico includono cavoletti di Bruxelles, broccoli, spinaci e arance. Inoltre, data la sua importanza per le donne in età fertile, molti alimenti comuni come cereali e pane sono integrati con acido folico. Oltre alla loro importanza come fonte di vitamine e

minerali, frutta e verdura forniscono anche fibre alimentari essenziali. Una quantità di *fibre* adeguata nella dieta è importante per prevenire le malattie cardiache e alcuni tipi di cancro oltre a regolarizzare la peristalsi intestinale.

Un'altra grande caratteristica di frutta e verdura, specialmente per coloro che guardano il loro peso, è l'alta nutrizione a basso contenuto di grassi.

Frutta e verdura contengono livelli molto bassi di grassi e una dieta a basso contenuto di grassi può essere abbastanza efficace per la perdita di peso a lungo termine. Inoltre, frutta e verdura non contengono colesterolo e sono inferiori in termini di calorie

rispetto a molti altri tipi di alimenti.

Con tutti questi vantaggi, non c'è da meravigliarsi che così tanti esperti di dieta consigliano di seguire una dieta ricca di questi ingredienti. Non solo frutta e verdura sono deliziose e nutrienti, ma possono anche essere piuttosto economiche. Il loro acquisto locale ed in stagione è di solito il modo più economico per ottenere frutta e verdura fresca al minor costo possibile.

Questa strategia di acquisto aiuta anche a garantire un ricambio costante ogni mese, dato che mentre alcuni di essi vanno fuori stagione altri stanno appena

subentrando.

Provare una varietà di diversi tipi, compresi alcuni che potrebbero non essere familiari, è anche un ottimo modo per creare nuovi ed entusiasmanti piatti ed evitare di annoiarsi con la stessa vecchia dieta. Se il tuo obiettivo è quello di perdere peso o semplicemente aumentare il tuo livello di benessere, è difficile sbagliare con una dieta ricca di questi ingredienti.

Suggerimenti per scegliere i migliori frutti e verdure

- Quando possibile, scegli frutta fresca. La frutta e la verdura fresche

possono contenere più nutrienti rispetto alle varietà congelate o conservate.

- Anche se la scelta della freschezza resta la migliore, le verdure surgelate e/o in scatola sono ottime per varietà fuori stagione. Al momento dell'acquisto di frutta in scatola, evitare quelle confezionate nello sciroppo e optare per quelli confezionati in acqua o succo di frutta.
- Scegli frutta e verdura di una varietà diversa di colori. Non solo i frutti brillanti e colorati sono più attraenti,

ma i diversi colori indicano diversi tipi e quantità di sostanze nutritive. Per esempio, frutta e verdura gialle e arancioni sono buone fonti di beta carotene, mentre le verdure a foglia verde scuro sono ricche di vitamina C e calcio.

- Fai attenzione quando cucini le verdure. Usa se ti è possibile il vapore con un minimo di acqua aggiunta. Questo è il modo migliore per prevenire la perdita di nutrienti durante la cottura.
- Mantieni in salute le tue verdure aggiungendo burro ghi o del buon olio di oliva. La maggior parte delle

verdure può essere aromatizzata utilizzando un brodo, uno yogurt magro o pezzi di frutta fresca.

Quanto devono essere grandi le porzioni?

Questo parlare di porzioni può a volte essere fonte di confusione, quindi diamo un'occhiata a cosa consiste una porzione.

Una porzione di frutta o verdura può essere:

- Un frutto di dimensioni medie, come una mela, una banana o un'arancia;
- Una grande fetta di frutta come un

melone, cocomero o ananas;

- Due pezzi di frutta piccola, come un kiwi o una prugna;
- Una tazza di fragole, lamponi o uva;
- Mezza tazza di macedonia fresca;
- Mezza tazza di frutta in umido o in scatola;
- Un quarto di tazza di frutta secca;
- Mezza tazza di succo di frutta puro al 100%;
- Una mezza tazza di verdure cotte, in scatola o surgelate;
- Un'insalata.

Quando si preparano i pasti, è importante pianificare in anticipo il tutto includendo il maggior numero possibile di frutta e verdura.

Alcune pratiche strategie alimentari per una vita più sana

- Riempi il frigorifero con spuntini sani come bastoncini di sedano e carote;
- Conserva una ciotola di frutta, rifornita di frutti sani e attraenti come arance, mele e banane, sul bancone della cucina e sul tavolo della sala da pranzo;
- Bevi un bicchiere di succo di mela, arancia o pompelmo puro al 100% ogni mattina;
- In inverno riscaldati con una ciotola fumante di zuppa di verdure;

- Mangia almeno un'insalata ogni giorno. Sperimenta le aggiunte di verdure diverse, come broccoli, germogli, carote e peperoni verdi;
- Fai snack con frutta come mele e arance. Utilizza anche frutta secca come albicocche e uva passa;
- Aggiungi germogli, cetrioli, lattuga e pomodori ai panini per una maggiore varietà;
- Utilizza i contorni con carote tritate o grattugiate;
- Sforzati a mangiare almeno due porzioni di verdura ad ogni pasto serale;
- Usa mele e pere cotte come dessert a basso contenuto calorico;

- Aggiungi verdure come carote, cavoli, cipolle, lenticchie e piselli alle zuppe.

Mangiare una varietà di cibi per uno stile di vita sano

Tutti sanno che la varietà è importante quando si parla di dieta. Mangiare sempre uno stesso cibo, non solo può divenire noioso, ma è anche estremamente malsano. Questo perché ogni tipo di cibo contiene diversi nutrienti e diversi livelli di tali nutrienti. Il modo migliore per mangiare in maniera equilibrata è quello di creare

una grande varietà di cibi da cui trarre nutrimento.

È importante mangiare una buona combinazione di carne, fagioli, frutta, verdura e cereali integrali. Tutti questi alimenti contengono importanti sostanze nutritive. Naturalmente non basta semplicemente mangiare cibi da una varietà di fonti. È anche importante fare scelte intelligenti all'interno di quei gruppi di alimenti. Dopo tutto, lo yogurt senza grassi è preferibile rispetto ad un gelato eppure sono entrambi prodotti lattiero-caseari! La scelta migliore in questa situazione era ovvia, ma altre scelte sono più sottili e richiedono più attenzione. Fortunatamente, le etichette

nutrizionali che sono richieste su tutti gli alimenti confezionati sono di grande aiuto per coloro che perseguono una dieta sana. Queste etichette non solo contengono informazioni sul numero di calorie, grammi di grassi, ecc., ma forniscono anche informazioni dettagliate sui livelli di molte ed importanti vitamine e minerali.

Quando si scelgono cibi sani, anche i piccoli cambiamenti possono avere un enorme impatto. Lo scambio di pesce fresco a basso contenuto di grassi o l'acquisto di carni magre può ridurre notevolmente la quantità di grassi nella dieta e aumentare il livello di salute.

Sostituire il grano altamente lavorato per ottenere prodotti più nutrienti a base di cereali integrali può avere anche esso un grande impatto. I metodi di elaborazione e raffinazione possono eliminare molti nutrienti vitali dagli alimenti, quindi è importante scegliere cibi meno raffinati. Anche le tecniche di cottura e condimento sono molto importanti quando si massimizzano i benefici per la salute degli alimenti che si scelgono. Dopo aver scelto i broccoli più sani e freschi del supermercato, sarebbe un bel problema sprecare i broccoli con formaggio e burro, tanto per fare un esempio. Sarebbe anche un

errore scottare quei broccoli, facendoli bollire nell'acqua per lungo tempo.

Questo perché le verdure possono perdere quantità significative di nutrienti attraverso la cottura eccessiva. Quando si preparano verdure fresche, è meglio farle rapidamente al vapore nel forno o sul fornello, usando il minimo d'acqua possibile. Usa solo quel tanto d'acqua per evitare che le verdure brucino.

Quando si cucinano le patate, invece è una buona idea mangiare l'intera patata, compresa la pelle. Le bucce di patate contengono livelli significativi di nutrienti, tra cui fibre, vitamine e minerali. Cucinare una patata al forno o

sulla griglia è un ottimo modo per rendere la pelle dell'ortaggio umida e deliziosa.

Questi metodi di cottura minimizzano la necessità di burro ad alto contenuto di grassi o panna acida per insaporire l'ortaggio stesso. Al posto di queste opzioni ad alto contenuto di grassi, perché non usare una cucchiata di puro yogurt senza grassi o una ricotta a basso contenuto di grassi possibilmente di capra? La scelta di una varietà di alimenti è importante per uno stile di vita sano, ma è altrettanto importante limitare la quantità di determinati alimenti. Gli alimenti ricchi di zuccheri

e quelli ricchi di sodio dovrebbero essere evitati il più possibile. Ciò non significa che non puoi goderti quel pezzo di torta o la porzione di patatine come spuntino occasionale; *significa semplicemente limitare il consumo regolare di questi prodotti ad alto contenuto di grassi e di bassa nutrizione.*

Quando si adottano abitudini alimentari più sane, è importante apportare modifiche alle quali è possibile attenersi a lungo termine. *Dopo tutto, uno stile di vita sano è solo questo, uno stile di vita.* Cambiare le abitudini di acquisto, di cucina e di mangiare non è facile, ma i numerosi vantaggi rendono il mangiare

sano un'importante abitudine. (ma questo aspetto lo approfondiremo più avanti!!)

Come mangiare sano con un budget economico limitato

Per molte persone, un budget alimentare limitato può essere un vero ostacolo per un'alimentazione sana. È possibile, tuttavia, creare ottimi piatti gustosi e nutrienti, anche con un budget limitato.

La chiave per pianificare e creare pasti sani con un budget limitato è una *buona pianificazione* e una *solida conoscenza nutrizionale*.

Step 1: la lista della spesa

Chiunque abbia visitato un supermercato ultimamente sa quanto sia pericoloso entrare nel negozio senza una lista della spesa in mano. Fare shopping senza avere il senso di ciò di cui hai bisogno - e non ti serve - ti apre a tutti i tipi di tentazioni la maggior parte delle quali allettanti e non nutrienti. Inoltre, spendere per prodotti extra può facilmente far saltare il budget alimentare e lasciarti senza i fondi per pianificare quei pasti sani e nutrienti di cui hai bisogno. Un buon trucco è tenere un *block note* vicino al tavolo o al frigorifero. Avere il block note a portata

di mano rende facile tenere traccia degli alimenti di cui hai bisogno per fare anche una buona scorta.

Step 2 - Guarda quei volantini!!

La maggior parte delle principali catene di negozi alimentari pubblica annunci di vendita di offerte settimanali. Tenere traccia di queste vendite e approfittare dei prezzi bassi per fare scorta, è un ottimo modo per avere una credenza piena di cibo sano. Una volta che la dispensa è piena di frutta, verdura e altre pietanze salutari, sarà molto più facile creare ricette sane che tutta la famiglia amerà consumare. Inoltre *come più volte detto*, la frutta e la verdura

coltivate localmente nella stagione sono di solito più di un affare che fuori stagione o spedite frutta e verdura.

Step 3: non fare mai acquisti quando sei affamato

Il vecchio consiglio di non fare acquisti quando sei affamato è sicuramente vero. Fare shopping quando si ha fame è un modo sicuro per cedere alla tentazione, e fare scorta di tutti i cibi sbagliati.

Step 4: Diventa un guru dell'etichetta

Le etichette nutrizionali contengono una grande quantità di informazioni, ma

spetta a ciascun acquirente leggere quelle etichette e capire cosa significano. Le etichette nutrizionali contengono informazioni complete non solo su calorie e grassi, ma anche sulla quantità di varie vitamine e minerali essenziali. È importante sapere leggere le etichette al fine di ottenere il miglior prodotto nutrizionale.

Step 5 - Presta molta attenzione alle dimensioni della confezione

Solo perché due lattine si assomigliano, non significa che siano uguali. L'imballaggio può essere ingannevole, quindi prendi l'abitudine di **confrontare i pesi** quando acquisti frutta in scatola,

verdura e altri oggetti. Approfitta inoltre dei prezzi più bassi disponibili sul marchio del negozio e sui prodotti generici.

Step 6: utilizza le card, ma farlo con saggezza

I coupon o le card dei produttori possono essere un ottimo affare. Comprare qualcosa semplicemente perché hai un coupon, tuttavia, in genere non è una buona idea.

Step 7- Sostituire la carne con fagioli e altri sostituti meno costosi

Mangiare meno carne e più fagioli e

lenticchie è un buon modo per risparmiare sul budget del tuo cibo e allo stesso tempo ottenere le proteine di cui tu e la tua famiglia avete bisogno.

Oltre ai suggerimenti sopra elencati, ci sono diversi modi in cui un buon consumatore mantengono i loro budget alimentari al minimo mentre allo stesso tempo preparano pasti deliziosi e nutrienti per la loro famiglia ogni giorno.

Un trucco è quello di mantenere il frigorifero e la dispensa ben forniti di alimenti base. Mantenere una buona scorta eviterà viaggi non necessari e la conseguente necessità di acquistare tali

prodotti quando non sono in promozione.

Conciliare il mangiare sano ed il mangiare fuori al ristorante! Cosa fare?

Una delle maggiori “sfide” per coloro che cercano di seguire una dieta sana è mangiare al ristorante. Mangiare fuori presenta dei limiti, come non sapere come è stato preparato il cibo, quanto grasso contiene e se sono stati utilizzati o meno gli ingredienti più sani.

Molte catene di ristoranti e persino alcuni ristoranti fast food hanno riconosciuto la richiesta di scelte di

menu più sane e stanno lavorando duramente per soddisfare tale richiesta. Troppo spesso, tuttavia, le scelte salutari in un menu del ristorante sono limitate e poco attraenti. È importante quindi prestare molta attenzione al menu e fare le scelte più sane possibili.

Una delle cose più importanti che i commensali possono fare per mangiare sano nei ristoranti è *essere curiosi*. I commensali non dovrebbero aver paura di chiedere come viene preparato un piatto o quali ingredienti vengono utilizzati nella sua preparazione. Se il cameriere non lo sa, chiedi di parlare con lo chef. Stai pagando...ed è un tuo diritto. Un buon chef sarà felice di

rispondere a tali domande e di apportare modifiche alla ricetta se necessario.

La maggior parte dei ristoranti soddisferà felicemente esigenze speciali, come piatti a basso contenuto di grassi o di sale. Dopo tutto, il ristorante è lì per servire i suoi clienti.

Alcuni dei consigli che preferisco dare per una sana alimentazione nei ristoranti includono:

- Una buona regola da usare quando cenare è ordinare antipasti grigliati, al forno o alla griglia. I piatti fritti è meglio evitarli. Se non sei sicuro di

come sia preparato un piatto, non aver paura di chiedere.

- Le dimensioni delle porzioni sono importanti tanto al ristorante quanto a casa. Ciò significa ordinare il filetto al posto della bistecca intera, richiedere porzioni di mezza dimensione di patatine fritte e magari anche rinunciare a quel dolce allettante a fine pasto.
- Quando si scelgono i *contorni*, chiedere se sono disponibili verdure cotte a vapore. Le verdure al vapore sono una scelta eccellente, a basso contenuto di grassi, a basso contenuto calorico per molti commensali. Le

verdure che sono fritte, gratinate o preparate in salse di crema o burro sono da evitare.

- **Attenzione ai condimenti.** La maggior parte dei ristoranti ha diverse varietà di condimenti per insalata senza grassi o con pochi grassi.
- **Quando ordinate la minestra,** scegliete le minestre a base di brodo ed evitate le zuppe ricche come la crema di granchio o la crema di broccoli. Un semplice zuppa di verdure è un'alternativa deliziosa e

povera di grassi.

- Sostituire le patatine fritte ad alto contenuto di grassi e ad alto contenuto calorico con alternative più salutari come frutta fresca o una patata al forno non spezzettata. La maggior parte dei ristoranti sarà felice di accogliere tali richieste speciali.
- Quando cenate in ristoranti orientali, ordinate pure il riso al vapore e mescolate antipasti di verdure fritte. Evita le salse pesanti e chiedi che il tuo pasto sia preparato con meno olio. Inoltre, prova a scegliere piatti che contengano meno carne e più

verdure fresche.

- Scegli un dolce leggero di frutta fresca o un sorbetto. Al momento dell'ordine di dolci tradizionali, ordinane uno e condividilo con il tuo compagno/a di cena.

Quando cenate in un ristorante fast food, è importante evitare la tentazione di ingigantire un pasto. I ristoranti di fast food spesso rendono più appetibili le loro porzioni più grandi, con abili strategie di marketing.

In ogni caso, la maggior parte delle catene di fast food ora offre alternative

più sane, come insalate e patate al forno, oltre a informazioni nutrizionali ben visibili. Mentre cenare fuori presenta certamente delle sfide per coloro che cercano di godersi uno stile di vita sano, non c'è motivo di rinunciare al piacere di un pasto extra occasionale. Seguendo le linee guida sopra elencate non avrete problemi a togliervi lo sfizio di una cena fuori mantenendo l'obiettivo della dieta e della perdita di peso.

Come assumere tutte le componenti essenziali – (per vegetariani e vegani)

Molti studi hanno rivelato l'importanza di una dieta equilibrata per godere di una buona salute. Osservare una dieta

equilibrata, ricca di tutti i vari minerali e vitamine necessari per un corpo sano, può rappresentare una vera sfida per vegetariani e vegani.

Questo perché il mantenimento di una dieta equilibrata in assenza di un intero gruppo alimentare, come carne e pollame, può essere difficile. La carne e altri prodotti animali contengono quantità significative di nutrienti importanti, come proteine, calcio e vitamine **del gruppo B**.

Le diete vegane presentano un problema ancora più grande, in quanto i vegani eliminano latticini, uova e carne. I

vegani, in particolare, spesso hanno problemi a ricevere la *vitamina B12* di cui hanno bisogno e spesso devono fare affidamento ad integratori vitaminici per questo importante nutriente.

Ovviamente ciò non significa che vegetariani e vegani non possano godere di buona salute...anzi!! Molti vegetariani e vegani godono di livelli di salute molto migliori dei loro coetanei carnivori. Significa semplicemente che i vegetariani devono prestare un po'più attenzione alle loro esigenze dietetiche e essere alla ricerca di eventuali segni di carenze. La chiave per una dieta vegetariana o vegana sana, come per tutti i tipi di diete, è la pratica della

moderazione, l'assunzione di una varietà di cibi e il mantenimento di un equilibrio tra i bisogni nutrizionali.

Una delle preoccupazioni più frequentemente citate dai familiari e dagli amici di vegetariani e vegani è come otterranno le proteine di cui hanno bisogno da una dieta priva di carne animale. Tuttavia, ottenere proteine sufficienti non è di solito una preoccupazione per i vegetariani, dal momento che mangiando latticini possono ottenere tutte le proteine di cui hanno bisogno dai prodotti lattiero-caseari, dai prodotti a base di soia e da fagioli, noci, lenticchie e semi.

Esistono molte fonti di proteine non animali, quindi la maggior parte dei vegetariani non dovrebbe avere problemi a ottenere proteine sufficienti. Persino i vegani, che evitano tutti i prodotti a base animale, (anche il latte e i latticini,) in genere non hanno problemi con il deficit proteico. Questo perché noci, semi, lenticchie, fagioli borlotti, piselli spezzati, soia, ceci, fagioli neri, fagioli bianchi, fagioli neri, fagioli blu e molti altri hanno molte proteine.

I pasti vegani sono spesso ricchi di tofu e altri prodotti a base di soia, e questi prodotti contengono proteine sufficienti

per soddisfare i bisogni della maggior parte dei vegani. Le numerose ricette vegane a base di fagioli sono *eccellenti fonti di proteine*. Ad esempio, una tazza di fagioli cotti contiene la stessa quantità di proteine di una porzione di carne.

D'altro canto, i vegani sono più sensibili dei vegetariani alle carenze nutrizionali, in particolare della vitamina B12, del calcio e della vitamina D. Questo perché le fonti più comuni di questi importanti nutrienti sono tutte a base animale, carne o prodotti caseari.

Di questi tre nutrienti, la più difficile da sostituire su una dieta vegana è la vitamina B12. Le fonti primarie di

vitamina B12 nella dieta sono quasi tutte a base animale. Per questo motivo, ai vegani si consiglia di assumere integratori di vitamina B12 o di mangiare cibi rinforzati con vitamina B12. *Tra questi ricordiamo il lievito alimentare e latte di soia.* La linea di fondo è che è possibile mantenere una salute eccellente evitando carne e latticini. La chiave è seguire una dieta ben bilanciata, fare molto esercizio fisico e fare scelte alimentari intelligenti.

Come riconoscere le strategie di marketing dei negozi alimentari

Abbiamo visto come la scelta degli alimenti più freschi e più sani sia un primo passo importante verso la realizzazione di pasti sani e deliziosi che tutta la famiglia apprezzerà.

Ora vi invito, la prossima volta che entrate in un market, a notare questa cosa...In generale, la maggior parte dei supermercati è distribuita con gli alimenti più sani e nutrienti *intorno al perimetro* del negozio. È qui che la maggior parte dei negozi localizza la sua sezione di produzione, la sezione dei latticini, il bancone della carne e simili.

Naturalmente, le corsie intermedie del negozio di alimentari contengono anche cibi nutrienti, come verdure in scatola e surgelate, cereali integrali e altro ancora ma *di un livello inferiore* rispetto agli alimenti freschi.

Ogni scaffale del negozio di alimentari contiene buone e cattive scelte per un'alimentazione sana. Ad esempio, la navata dei cereali ospita sia i cereali sani e casalinghi sia i cereali che contengono più zucchero. In molti casi, la differenza sarà evidente dalla confezione, mentre in altri casi sarà necessario leggere attentamente le informazioni nutrizionali per garantire

che il cibo sia salutare per te e la tua famiglia.

In effetti, imparare a leggere le etichette nutrizionali è una delle abilità più importanti che ogni cliente orientato alla salute deve imparare. Le etichette obbligatorie contengono una grande quantità di informazioni se sai cosa cercare. Non solo le etichette nutrizionali contengono informazioni vitali sul conteggio delle calorie, dei grammi di grasso e il contenuto di sale, ma contengono informazioni dettagliate sulla percentuale di ciascuna vitamina e minerale che contiene una porzione.

Quando si guardano le etichette

nutrizionali, tuttavia, presta particolare attenzione *alla dimensione* della porzione elencata. Ciò è particolarmente importante quando si osservano le calorie, i grassi grammi e la quantità di sale. È importante esaminare attentamente le dimensioni della porzione e fare il calcolo mentale necessario per riflettere la quantità di ciascun prodotto che verrà effettivamente consumata in un unico pasto.

Quando acquisti alimenti sani, di solito è meglio optare per i cibi non trasformati. Ad esempio, il 100% di succo di frutta sarebbe meglio di una

miscela di succhi di frutta che potrebbe contenere solo il 5% o il 10% di succo di frutta. Quando acquisti carne, cerca di comprare *carne fresca* ogni volta che è possibile. I prodotti a base di carne surgelata, o quelli già conditi e riscaldati, contengono spesso ingredienti malsani e conservanti. Quando si tratta di prodotti lattiero-caseari, è meglio acquistare varietà a basso contenuto di grassi e/o non grassi quando possibile. L'unica eccezione a questa regola è l'alimentazione di neonati e bambini piccoli.

I loro corpi in crescita hanno bisogno del grasso e delle calorie contenuti nei prodotti a base di latte intero, ma gli

adulti e i bambini più grandi dovrebbero preferire le alternative a basso contenuto di grassi.

Quando si scelgono le *zuppe in scatola*, esse variano in base alla varietà di grassi e di sodio. Prova a scegliere queste zuppe non dimenticandoti del tuo obiettivo.

Personalmente preferisco le scelte di zuppa ad alto contenuto proteico e ipocalorico che includono zuppa di fagioli neri, zuppa di lenticchie e zuppa di piselli. Queste zuppe sono buone fonti di proteine, fibre e folati.

I cibi etnici, come il messicano e il

cinese, possono essere eccellenti fonti di pasti sani e i metodi tradizionali di preparazione di tali alimenti sono generalmente molto salutari. È importante però che essi rimangano i più autentici possibile. Ciò contribuirà a garantire sia il buon gusto che un'alimentazione sana. Ad esempio, la salsa tradizionale è un eccellente, ipocalorico e nutriente, e la tradizionale salsa messicana di fagioli neri è solitamente senza grassi.

I *condimenti* possono essere un ottimo modo per aromatizzare la cucina sana senza aggiungere grassi e calorie. Le *erbe e le spezie* sono un ottimo modo per aggiungere gusto a qualsiasi pasto, e

il progettare un giardino di erbe speziate è un ottimo modo per risparmiare tempo e denaro offrendo pasti freschi e gustosi per la tua famiglia. Quando acquisti spezie nel supermercato, presta particolare attenzione al contenuto di sodio. Leggi attentamente l'etichetta, dal momento che il primo ingrediente su molte spezie in bottiglia è in realtà il sale!!

Come scegliere la carne ed il pesce migliore per una sana alimentazione

Scegliere i giusti prodotti a base di carne e pollame può essere una delle

parti più difficili mentre si fa spesa. La carne, i frutti di mare e il pollame sono importanti fonti di proteine, ferro, vitamine e minerali, ma sono spesso carichi di elementi indesiderati come il grasso saturo e il colesterolo per non parlare se gli animali sono stati allevati con ormoni, mangimi animali etc etc. La scelta dei tagli di carne migliore e più magra è importante per qualsiasi acquirente attento alla salute. Una delle cose principali da sapere quando si scelgono carne, pesce e prodotti a base di pollame è l'*origine* del posto in cui vengono lavorati. Ciò significa acquistare prodotti che sono stati elaborati il meno possibile. Negli ultimi anni abbiamo visto un aumento nel

numero di cibi pronti, ma questi alimenti sono spesso molto meno sani rispetto alle loro controparti di carne fresca.

Una ragione è la necessità di aggiungere ovviamente conservanti, sodio e altri additivi. Gli alimenti che sono congelati o pronti da mangiare contengono spesso grandi quantità di sale. Tenete a portata di mano un paio di questi cibi solo per pasti veloci, senza farli diventare un'abitudine che nel tempo non potrà costituire la base di uno stile di vita salutare.

Naturalmente anche sulla carne fresca sono aperte tantissime discussioni sulla

sicurezza e sul tipo di allevamento degli animali che vengono macellati. Oggi dovremmo avere dei controlli abbastanza sicuri anche se le malattie trasmesse dagli alimenti possono facilmente essere diffuse attraverso carne contaminata, pollame e frutti di mare senza capire a priori se sono contaminati o meno. In ogni caso la cottura alla giusta temperatura distrugge questi patogeni alimentari! Si consiglia di tenere la carne cruda ed il pollame lontano da cibi che non saranno cotti.

Questo significa tenere gli oggetti come insalatiere e piatti di pane ben lontani dalla zona del piano di lavoro in cui viene preparata la carne. Qualsiasi

superficie toccata dalla carne cruda deve essere accuratamente pulita con una soluzione antibatterica, e i taglieri separati dovrebbero essere usati per verdure e carni. Seguire queste pratiche di igiene alimentare di base è il modo migliore per proteggere te e la tua famiglia da malattie causate da prodotti alimentari.

Per quanto riguarda i pesci, mentre la maggior parte dei tipi di pesce è salutare e povera di grassi, alcuni pesci, come il salmone, possono avere un contenuto di grassi significativo. Ancora una volta, le etichette nutrizionali dovrebbero essere la tua guida.

Quando si tratta di pollo invece, la cosa migliore da fare è comprare petti di pollo senza pelle. Questo tipo di pollame è sano, conveniente e facile da usare. I petti di pollo senza pelle e disossati sono spesso in vendita, quindi fai una buona scorta quando il tuo negozio di alimentari organizza la sua prossima promozione.

Una buona alternativa per coloro che hanno tempo è quello di acquistare i petti di pollo e rimuovere la pelle e le ossa da soli. Questa è spesso un'alternativa meno costosa rispetto all'acquisto del petto di pollo già pronto

per l'uso.

Il *tacchino macinato* può essere un'alternativa eccellente e meno grassa alla carne macinata, ma ancora una volta è importante leggere attentamente l'etichetta. Questo consiglio è importante perché il tacchino macinato, ed in particolare le marche meno costose, spesso contengono pelle e grasso insieme alla carne magra. Il petto di tacchino macinato recante una marca con un contenuto di grassi inferiore può essere un'alternativa più salutare. Il petto di tacchino macinato può essere utilizzato in qualsiasi ricetta che richiede carne macinata, compresi burritos, barbecue, tacos, e persino

hamburger sulla griglia.

Mangiare sano non significa rinunciare a cibi deliziosi come carne di manzo e maiale. I tagli magri di manzo e maiale possono essere una parte importante di una dieta sana. Il manzo e il maiale sono entrambe ottime fonti di ferro, zinco e vitamine del complesso B, e adeguatamente preparati, carne magra e maiale sono nutrienti e deliziosi.

Infine, ci sono un certo numero di alternative più grezze e più salutari rispetto alla carne bovina e al maiale.

Le carni come il bufalo, la carne di

cervo o l'emù sono molto più povere di grassi rispetto alla carne di manzo, mentre forniscono gli stessi livelli di proteine. Il lato negativo di queste carni esotiche, ovviamente, è il prezzo, ma se riesci a trovare una fornitura locale ad un buon prezzo, vale sicuramente la pena dare un'occhiata.

Evitare il grasso (dannoso): suggerimenti

Mentre è necessario un po' di grasso nella dieta, e sarebbe un errore cercare di eliminare tutto il grasso dalla dieta stessa, la maggior parte delle persone semplicemente mangia troppo grasso. Ridurre il grasso è una parte importante

nella creazione di una dieta e uno stile di vita più sano. Esistono numerose buone ragioni per ridurre i livelli di grassi nella dieta. Queste ragioni includono:

- Ridurre i livelli di grassi nella dieta aiuta nella perdita di peso e nella gestione del peso. Il grasso contiene il doppio delle calorie per grammo di proteine e carboidrati, quindi mangiare meno grassi di solito significa consumare meno calorie.
- Ridurre il grasso ha dimostrato di ridurre il rischio di malattie cardiache. In particolare i grassi

saturi, sono stati implicati come un fattore nella malattia cardiaca e livelli elevati di colesterolo.

- Una dieta povera di grassi può aiutare a ridurre il rischio di alcune forme di cancro. Anche se questo problema non è stato completamente risolto, ci sono stati un certo numero di studi che indicano che una dieta a basso contenuto di grassi può tenere a bada alcuni tumori.
- Naturalmente, mangiare meno cibi ricchi di grassi significa che sarete in grado di godere di molte altre alternative a basso contenuto di grassi, come verdure, frutta e cereali

integrali. Poiché questi tipi di alimenti tendono ad essere ricchi di nutrienti e ipocalorici, possono essere apprezzati senza sensi di colpa.

Ovviamente ridurre il grasso della dieta è più facile a dirsi che a farsi, quindi abbiamo compilato l'elenco dei suggerimenti per un'alimentazione sana a basso contenuto di grassi per aiutarti a iniziare.

- Al posto di creme spalmabili come burro di arachidi e crema di latte intero, utilizzare alternative a basso contenuto di grassi come crema di

formaggio magro, gelatine, confetture di frutta, burro ghi, senape.

- Usa cibi ad alto contenuto di grassi come trattamento occasionale, non come alimento base.
- Se possibile, utilizzare condimenti per insalate magre o senza grassi. Quando mangi fuori, richiedi il condimento per insalata sul lato del piatto in modo da poter confrontare la quantità utilizzata.
- Invece di burro o panna acida, condite i prodotti da forno con alimenti senza grassi o yogurt magro. Altri deliziosi condimenti includono

broccoli al vapore, ricotta, salsa, formaggio magro e panna acida a basso contenuto di grassi o senza grassi.

- Diventa creativo con i condimenti per aggiungere sapore senza aggiungere grassi o calorie. Contorni come succo di limone, erbe, salsa o cipolle verdi sono ottimi condimenti per verdure e insalate.
- Utilizza con parsimonia condimenti molto grassi. Ad esempio, invece di usare un cucchiaino di condimento, prova a usare solo un cucchiaino.

- Evitare i latticini grassi quando possibile. L'utilizzo di latte scremato o latte al 2% anziché latte intero può fare un'enorme differenza nell'assunzione giornaliera di grassi. Allo stesso modo, le alternative a basso contenuto di grassi, come lo yogurt, forniscono tutto il sapore e poco grasso.
- I formaggi a basso contenuto di grassi forniscono anche un'ottima alternativa alle varietà di grassi. La maggior parte delle varietà di formaggi a pasta dura sono disponibili in versioni a basso contenuto di grassi. (da *preferire il*

latte di capra e gli stagionati)

La cottura alla griglia, è la più indicata al fine di eliminare più grassi possibili. Cerca di evitare di friggere i cibi e, se devi friggere, prova a usare una padella che consente di eliminare facilmente grasso e olio in eccesso.

La cottura sana e povera di grassi non deve essere noiosa o poco appetitosa. Esistono moltissime ricette eccellenti per pasti a basso contenuto di grassi e salutari facili da preparare. La cosa più importante è essere un consumatore attento e acquistare con cura i prodotti più sani, di carne e pesce come ti ho spiegato in precedenza!

Mangiare sano per un corpo sano

Mangiare sano ha molti significati. C'è chi lo fa per dimagrire, chi per apparire in un modo migliore e chi per salute. A prescindere dall'obbiettivo finale il segreto per seguire una dieta sana è quella di trovare una dieta che puoi seguire per il resto della tua vita.

Una dieta non dovrebbe essere semplicemente un cambiamento temporaneo nel modo in cui si vive o si mangia. Piuttosto, dovrebbe essere un cambiamento permanente che puoi

vivere giorno dopo giorno, anno dopo anno con gradualità. Per alcune persone, una dieta può essere semplice o complessa. E' veramente qualcosa di *molto molto* personale che ovviamente ha a che vedere anche con l'aspetto psicologico del cibo.

Ovviamente ciò che è necessario dipenderà dall'obiettivo di ciascun individuo. Un corridore di ciclismo serio alla ricerca di un maggiore risultato avrà ovviamente obiettivi diversi rispetto al paziente, preoccupato per la possibilità di malattie cardiache.

Anche se ogni persona avrà obiettivi diversi quando si tratta di mangiare

sano, i principi fondamentali della sana alimentazione sono gli stessi. La cosa più importante è mangiare una buona varietà di cibi, mangiando meno tra gli alimenti cattivi e più alimenti benefici.

Potrebbe sembrare una semplificazione eccessiva, ma è davvero così. Tuttavia mettere in pratica questo semplice concetto, è la parte difficile. Tutti vogliono mangiare in modo sano, ma ci sono così tante tentazioni nel mondo di oggi che un'alimentazione sana può essere molto difficile. Il consiglio che posso dare è rendere le scelte sane tanto allettanti quanto quelle malsane.

Un modo per rendere appetibili i cibi sani è comprare una grande varietà di *frutta esotica* al supermercato locale. Probabilmente ci sono varietà di frutta e verdura di cui non hai mai sentito parlare prima. Perché non acquistare la prossima volta della frutta, ad esempio, esotica?

Sperimentare nuove ricette è un altro ottimo modo per portare l'attenzione verso un'alimentazione sana. Un veloce acquisto di un libro di cucina a basso contenuto di grassi ti presenterà probabilmente molte ricette divertenti da provare. Spesso un nuovo libro di cucina o un paio di nuove ricette sono

sufficienti per stimolare uno stile di vita più sano. *È anche importante sapere che mangiare sano non significa necessariamente fare un cambiamento radicale.* Le piccole cose che ho elencato in precedenza sono un piccolo passo per poi fare successivamente delle scelte più importanti.

Altri esempi di piccoli cambiamenti che portano a un'alimentazione più sana includono:

- Sostituzione del latte intero con quello povero di grassi, sia nelle ricette sia come bevanda;
- Utilizzare nelle padelle da cucina un olio buono invece di usare burro o

margarina;

- Mangiare più pesce magro e meno carne rossa;
- Utilizzare gli albumi delle uova, in ricette e pasti.

Probabilmente ci sono centinaia di altri suggerimenti di questo tipo, che possono apportare miglioramenti significativi alla salute, se il tuo obiettivo è mettersi in forma, perdere peso o migliorare il tuo livello di salute. Non importa chi sei o quale sia il tuo attuale livello di forma fisica. Mangiare meglio e perdere peso può essere più facile di quanto pensi.

Alla fine, mangiare bene, migliorare il

livello di benessere e gestire il consumo di grassi e colesterolo si riduce al semplice *buon senso*. Privarti totalmente e drasticamente dei tuoi cibi preferiti, può essere controproducente per un cambiamento dietetico a lungo termine. La privazione porta inevitabilmente alle voglie ed ai desideri, e questo può iniziare un circolo vizioso di dieta seguito da eccessi di cibo improvvisi che ti faranno aumentare di peso.

Pensa al fatto di mangiar bene come ad una maratona piuttosto che ad uno sprint. L'obiettivo di qualsiasi programma di alimentazione sana dovrebbe essere quello di apportare modifiche facili e permanenti nel modo in cui acquisti,

cucini e pranzi. Solo apportando modifiche che puoi seguire per tutta la vita, sarai davvero in grado di godere di una dieta sana.

Secondo riepilogo – e *nuove idee* per assumere la quantità di verdure consigliate

Abbiamo visto come la regola delle cinque volte al giorno è una delle regole più importanti per un'alimentazione sana. A prima vista, cinque al giorno sembrano un obiettivo ragionevole, ma la maggior parte della gente non riesce a mangiare una quantità sufficiente di

questi alimenti importanti.

È importante ricordare i numerosi vantaggi di frutta e verdura quando si applica la regola dei cinque giorni alla propria dieta. Per prima cosa, frutta e verdura hanno un ottimo sapore, contengono meno calorie di molti altri alimenti e sono piene di molte importanti vitamine e minerali.

Inoltre, frutta e verdura sono facili da preparare, anche per le persone più indaffarate. Nella maggior parte dei casi, la frutta fresca non richiede alcuna preparazione, a parte un lavaggio rapido e forse se necessario sbucciarle.

La raccomandazione di cinque volte al giorno equivale a circa due tazze di frutta e due tazze e mezzo di verdura apportando ogni giorno circa 2.000 calorie. Questo non è un obiettivo difficile da raggiungere, ma è importante tenere a mente i cinque obiettivi giornalieri quando si fa la spesa, si cucina e si pianificano i pasti.

Un ottimo modo per iniziare è con una deliziosa porzione di estratto di succo di frutta al 100% ogni mattina. Succo di mela, succo di pompelmo e succo d'arancia sono tutte scelte eccellenti sia per il gusto che per la nutrizione. Frutta e verdura possono anche essere usate

come contorni per altri alimenti. Utilizza frutta e verdura come ottimi spuntini. Conserva un paio di mele sulla tua scrivania o una selezione di carote e bastoncini di sedano nel frigo. Avere frutta e verdura prontamente a portata di mano è una parte importante della battaglia.

È importante fornire una varietà costante quando si implementa il piano di cinque giorni, in particolare se si sta cucinando per una famiglia. Prova a fare alcuni nuovi piatti interessanti, come la pizza vegetariana, fatta con verdure fresche e crosta di pizza integrale, un impacco di verdure fresche, frittura di verdure o pasta con verdure fresche.

Per coloro che pensano di essere troppo occupati per assimilare cinque porzioni di frutta e verdura al giorno nella loro dieta, c'è un aiuto disponibile. I numerosi kit di insalate confezionate pronte da mangiare sul mercato rendono più facile che mai creare un'insalata come take away.

Inoltre, la maggior parte delle catene di alimentari offre insalate fresche dove puoi creare il tuo pranzo salutare anche se sei sotto stress o sei molto indaffarato.

Una mela, un'arancia o una banana

offrono sia un ottimo gusto che una nutrizione eccellente. Inoltre, gli zuccheri naturali contenuti nei frutti non forniscono uno zucchero nocivo come quello contenuto ad esempio nelle merendine. Infine strisce di peperoni verdi e rossi, cimette di broccoli, carote affettate e cetrioli sono tutte ottime aggiunte alle insalate di pasta e patate. E naturalmente carote, spinaci, fette di mela, fette d'arancia, nettarine, ananas e uvetta sono tutte ottime aggiunte a qualsiasi insalata. Aggiungere bacche, banane o arance a cereali e yogurt è un ottimo modo per assicurarti di soddisfare ogni giorno il tuo obiettivo.

Se hai un frullatore a portata di mano

puoi fare dei meravigliosi frullati preparati con pesche, nettarine, ghiaccio tritato e succo di frutta.

Per una *macedonia veloce*, puoi utilizzare mandarini, aggiungendo una banana, una mela le fragole, mirtilli o uvetta. Il tempo totale di preparazione per questa grande macedonia è di soli cinque minuti.

Gli *spiedini di frutta* sono ancora più facili da fare rispetto agli spiedini di verdure grigliate. Gli spiedini di frutta possono essere facilmente ottenuti impilando fragole, fette di melone, uva e pezzetti di ananas.

Un altro ottimo modo è quello di preparare a casa la tua *salsa salutare*. Ci sono alcune ottime ricette per salsa su internet, utilizzando ingredienti così sani come pomodori, avocado, cipolle rosse, mango, coriandolo e lime. Per chi è alla ricerca di un modo divertente per gustare frutta e verdura, perché non fare alcuni *ghiaccioli*? I ghiaccioli non sono più solo per i bambini. Versare succo di frutta o verdura in uno stampo per *ghiaccioli* è un ottimo modo per fare uno spuntino delizioso e nutriente. Inoltre, questi ghiaccioli sani sono un ottimo modo per convincere i bambini a mangiare bene in tenera età. Abitudine

che si porteranno per il resto della loro vita.

Riepilogo sul mangiare bene con un budget limitato con l'aggiunta di *nuove idee!*

Quasi tutti vogliono mangiare meglio, ma i vincoli di bilancio a volte rendono il mangiare sano un obiettivo difficile. È importante, tuttavia, acquistare il cibo più sano che ti puoi permettere. Vediamo come fare.

Un modo semplice e divertente per cucinare cibi sani risparmiando denaro è

coltivare le proprie erbe e spezie. A differenza di un orto, che può occupare molto spazio e comportare molto lavoro, un piccolo orto può essere facilmente coltivato in un davanzale o in un piccolo spazio. Ci sono kit disponibili per pochi euro che contengono semi, vasi e altri oggetti necessari per iniziare un orto, oppure puoi risparmiare ancora più denaro comprando solo i semi.

Cucinare con *erbe e spezie* è un ottimo modo per gustare una cucina sana con un budget limitato. Le spezie e le erbe sono un ottimo modo per insaporire i piatti senza la necessità di salse pesanti, burro o altri preparati ricchi di grassi e sale. Coltivare le proprie erbe dà al

coltivatore un grande controllo su queste erbe. Questo è importante, dal momento che molte erbe e spezie preparate contengono grandi quantità di sodio.

Un altro ottimo modo per risparmiare denaro mentre si sta ancora mangiando una dieta sana è quello di *acquistare frutta e verdura fresca quando sono di stagione*. L'acquisto di prodotti coltivati localmente è spesso il modo migliore per garantire freschezza e qualità, e in stagione i prodotti sono generalmente meno costosi in quanto non devono affrontare lunghi viaggi. Concetto questo già espresso.

Oltre ai coupon dei produttori di cui abbiamo fatto già cenno, molte catene di supermercati offrono *carte fedeltà* dei clienti che consentono ai loro clienti di risparmiare sui prodotti che acquistano regolarmente. Questi programmi di fidelizzazione dei negozi di alimentari possono essere ottimi modi per risparmiare notevoli quantità di denaro. Dal momento che la maggior parte di questi programmi è gratuita, non c'è davvero alcun svantaggio al loro utilizzo.

Fare scorta di carne, pesce e pollame durante le promozioni dei negozi è un altro ottimo modo per risparmiare

notevoli quantità di denaro soprattutto se siete in possesso di un congelatore. L'acquisto di un congelatore di seconda mano può essere un buon investimento, in particolare per le persone con famiglie numerose da sfamare.

Un'attenta pianificazione del pasto è un altro ottimo modo per risparmiare denaro. Pianificare i pasti con largo anticipo consente di sfruttare ciò che è già presente nel congelatore senza spendere denaro aggiuntivo.

Invece della carne *valuta l'importanza dei legumi* e soprattutto dei fagioli che hanno la caratteristica di avere il loro valore nutrizionale molto alto.

Indipendentemente dalle strategie che scegliate il messaggio che voglio darvi è il seguente. *Nel limite del possibile non risparmiate sui cibi! Una sana alimentazione vi ripagherà nel tempo in termini di salute e forma fisica, oltre a un aumento dei livelli di energia.*

Agrumi ed alimentazione sana

Gli agrumi sono noti da tempo per molti benefici che apportano alla salute. Ai tempi dei primi viaggi oceanici, i marinai si ammalavano spesso di scorbuto a causa di carenze di vitamina C causate dalla mancanza di agrumi.

Anche se la carenza di vitamina C non è più un problema, molte persone non mangiano abbastanza agrumi. È un peccato, poiché gli agrumi sono tra i frutti più deliziosi e più nutrienti che abbiamo a disposizione.

Naturalmente gli agrumi non sono limitati alle arance e ai pompelmi. La maggior parte dei negozi di alimentari ha una varietà infinita di agrumi sui loro scaffali, tra cui limoni e mandarini.

Tutti sanno che gli agrumi hanno grandi quantità di *vitamina C* da offrire, ma molti agrumi hanno anche livelli significativi di altri importanti nutrienti, come il *potassio*. Diamo un'occhiata più da vicino a ciò che gli agrumi hanno da

offrire.

Vitamina C

La vitamina C è la prima cosa che viene in mente quando la maggior parte delle persone pensa agli agrumi, ed è vero che la maggior parte degli agrumi viene semplicemente caricata con questa importante vitamina. La vitamina C è forse la più studiata di tutte le vitamine e ha dimostrato di ridurre la durata del raffreddore, aiuta le ferite a guarire più velocemente e protegge il corpo dagli effetti dannosi dei radicali liberi.

La vitamina C è essenziale per la salute

della pelle e delle gengive, e poiché la vitamina C è una vitamina idrosolubile. Ogni giorno devono essere consumate quantità sufficienti. A differenza delle vitamine liposolubili, la vitamina C non viene immagazzinata nel corpo. Ecco perché mangiare almeno un paio di porzioni al giorno di agrumi e altri cibi ricchi di vitamina C è così importante.

Fortunatamente, ottenere la quantità giornaliera raccomandata di vitamina C non è difficile, dal momento che una singola arancia contiene il 150% dell'indennità giornaliera raccomandata per questa vitamina.

Fibra

Il contenuto di fibre è spesso trascurato come beneficio degli agrumi. Dopo tutto, la maggior parte delle persone immagina che bisogna assumere cereali quando pensano alla fibra. Gli agrumi sono una buona fonte di fibre alimentari, tra cui la più importante è quella *solubile*. Le fibre svolgono un ruolo fondamentale nella digestione e gli studi hanno indicato che può aiutare a ridurre i livelli di colesterolo nel sangue e persino a ridurre il rischio di alcuni tipi di cancro.

Folato (acido folico)

Il folato, o acido folico, come è anche noto, svolge un ruolo fondamentale all'inizio della gravidanza, quindi tutte le donne in età fertile sono incoraggiate a consumare quantità adeguate di questa importante sostanza nutritiva. Questo perché uno dei momenti più critici in una gravidanza ha luogo prima che la donna sappia di essere incinta.

Oltre alla sua importanza nella prevenzione di molti difetti alla nascita del tubo neurale, l'acido folico aiuta anche nella produzione di globuli rossi maturi e aiuta a prevenire l'anemia. Gli agrumi sono un'ottima fonte di acido

folico.

Potassio

Le arance sono particolarmente ricche di potassio, anche se non sono ricche come le banane. Il potassio è vitale per mantenere un corretto equilibrio dei liquidi nel corpo e per trasmettere i segnali tra le cellule nervose. I livelli di potassio possono essere influenzati dal consumo eccessivo di caffeina e dalla disidratazione, quindi è importante consumare livelli adeguati di potassio ogni giorno.

Con tutti questi vantaggi, è facile capire

perché gli agrumi sono così importanti per la dieta. Qualunque sia il tuo obiettivo, una dieta ricca di agrumi ti aiuterà a iniziare bene. E con le molte varietà di agrumi tra cui scegliere, è facile aromatizzare le cose e apportare varietà al tuo piano alimentare sano.

L'importanza della fibra per una dieta sana

Quando si tratta di mangiare sano e di godersi uno stile di vita buono, è difficile non considerare l'importanza delle fibre nella dieta. Anche se la fibra è maggiormente associata a cereali, riso

e pane, è importante ricordare che anche frutta e verdura contengono quantità significative di fibre alimentari.

Per capire perché la *fibra alimentare* è così importante, è una buona idea sapere la funzione della fibra e quale ruolo gioca nella digestione. In parole povere, la fibra alimentare è la porzione di cibo che il corpo umano non può digerire. La fibra si trova solo negli alimenti di origine vegetale; non c'è fibra nella carne e nei latticini. Le fibre svolgono un ruolo importante nella digestione del cibo e nell'eliminazione dei prodotti di scarto mentre viaggiano attraverso il corpo.

Buone fonti di fibre alimentari comprendono cereali, legumi, lenticchie, noci, semi, frutta e verdura. Come abbiamo detto prima, le carni e i latticini non contengono alcuna fibra alimentare, quindi è importante mangiare sempre alcuni alimenti a base vegetale per ottenere la fibra necessaria.

Solubile vs insolubile

Non tutte le fibre sono uguali. La fibra è disponibile in due forme: *solubile e insolubile*. Tutti i materiali vegetali contengono entrambi i tipi di fibra, ma alcune fonti contengono l'una di più rispetto all'altra. Mangiare una varietà

di cibi ricchi di fibre ogni giorno ti garantirà livelli adeguati di fibre solubili e insolubili. La *fibra insolubile* è importante per mantenere una regolarità intestinale oltre all'aver mostrato risultati promettenti nella prevenzione di alcuni tipi di tumore del colon e del retto.

La fibra insolubile si trova principalmente nel grano, in alcuni tipi di verdure e nei prodotti integrali. Alcune verdure ricche di fibre insolubili includono carote, piselli e broccoli. Le bucce di frutta sono anche ricche di fibre insolubili.

La *fibra solubile*, d'altro canto, ha

mostrato risultati promettenti nel ridurre i livelli di colesterolo nel sangue e nel ridurre la velocità con cui il glucosio entra nel flusso sanguigno. La fibra solubile è abbondante in piselli secchi, lenticchie, fagioli, orzo, crusca d'avena e in molti frutti e verdure.

Quanta fibra assumere?

Molte persone non sono sicure di quanta fibra dietetica hanno bisogno ogni giorno, ma la maggior parte dei dietisti raccomanda che le donne consumino tra i 21 e 25 grammi di fibra alimentare al giorno. Per gli uomini, la raccomandazione è di 30 a 38 grammi di

fibre al giorno.

Naturalmente è importante sapere quali alimenti sono ricchi di fibre per aumentare il consumo quotidiano di fibre. Nel caso di alimenti confezionati come pane e cracker, il contenuto di fibre sarà elencato come parte dell'etichetta nutrizionale. Nel caso di frutta e verdura, ci sono le quantità che mostrano il contenuto di fibre di un pezzo di dimensioni medie. Alcuni negozi di alimentari pubblicano queste informazioni che potrai trovare facilmente anche su Internet.

Quando si aumenta la fibra alimentare, è meglio aumentarla gradualmente. Un

improvviso aumento della fibra alimentare può causare gonfiore, gas e disturbi addominali. Inoltre, è importante bere molti liquidi, in particolare acqua, affinché la fibra abbia l'effetto migliore.

Mangiare la buccia della frutta e i gambi della verdura è un ottimo modo per aumentare la fibra alimentare. Molte persone amano fare frullati di frutta utilizzando anche le bucce.

Questo è sicuramente un modo delizioso e nutriente per aumentare il consumo di fibre. Inoltre, conservare una varietà di cibi ricchi di fibre, come mele, noci,

semi e muffin di crusca, come spuntino è una grande idea.

Scegliere cibi a basso contenuto di grassi ad alto contenuto di fibra per una dieta sana – indicazioni per grammi/alimento!

Un buon punto di partenza è sapere quali sono i cibi più ricchi di fibre alimentari. Mangiare una dieta ricca di questi alimenti è un buon modo per aumentare la fibra mentre si abbassa il grasso e altri elementi dietetici negativi.

Tra i cibi più ricchi di fibre vi sono i legumi cotti (compresi piselli e fagioli secchi), frutta secca, noci, semi di sesamo, semi di girasole e bacche.

Questi alimenti contengono tutti più di sei grammi di fibre per porzione.

Gli alimenti che contengono da **quattro a sei grammi** di fibre per porzione includono mele, pere, orzo, riso integrale, muffin di crusca, fagioli di lima, piselli, piselli e patate dolci.

Più in basso nella scala da **due a quattro grammi** per porzione sono verdure, agrumi, pane integrale, pane di segale e meloni. Questi alimenti sono ancora buone fonti di fibre, ma sarà necessario mangiarne di più per ottenere il massimo effetto. Va bene, però, dal momento che sono alimenti sani e

nutrienti in molti modi. Infine, ci sono alcuni *miti popolari* sulla fibra. È importante dissipare questi miti mentre si cerca di aumentare il livello di fibra nella dieta. Il *primo mito* riguarda la relazione tra la freschezza e il livello di fibra. In breve, la freschezza di un alimento non è indice della quantità di fibra che contiene. Ad esempio, le verdure comunemente usate nelle insalate, non sono fonti significative di fibre. Lo scricchiolio caratteristico della lattuga è il risultato della quantità d'acqua che contiene, non del suo contenuto di fibre.

Molte persone pensano anche che la cottura degli alimenti faccia diminuire i

quantitativi di fibra - *non è così*. La cottura non ha alcun effetto sul contenuto di fibre degli alimenti. Sbucciare la frutta e la verdura, tuttavia, rimuove alcune delle fibre, dal momento che le bucce di frutta e verdura contengono fibre. Le bucce commestibili, come le bucce di mela, possono essere invece buone fonti di fibre.

Utilizzare il pesce come parte di un piano alimentare sano

È difficile superare, per quantitativi, il pesce e i frutti di mare per proteine e grassi. Molti studi dimostrano che i pesci hanno un impatto positivo sulla

salute come riduzione del rischio di malattie cardiache e di altre malattie. Inoltre, il pesce è delizioso e facile da preparare.

Molti esperti di nutrizione raccomandano di mangiare pesce almeno *una volta o due ogni settimana*. Le varietà più nutrienti di pesce, sono quelle che contengono la maggior quantità di acidi grassi ovvero *gli omega-3*. Questo tipo di pesce tende ad essere quello che vive nelle fredde acque dell'oceano. Queste varietà di pesce includono *salmone e sardine*.

I benefici di una dieta a base di pesce

Il pesce è stato a lungo considerato per avere un beneficio positivo sul cuore. Finora i risultati degli studi clinici sono stati inconcludenti, ma la ricerca sugli effetti salutari sul cuore continua.

Indipendentemente dai vantaggi, non vi è dubbio che il pesce sia un alimento sano, che contiene livelli significativi di proteine e minori quantità di grassi e calorie rispetto ad altri tipi di carne.

In realtà, il pesce è una delle migliori fonti di proteine che ci sia. Tutti hanno bisogno di proteine per costruire muscoli e riparare i tessuti del corpo danneggiati da uno sforzo muscolare. Inoltre, le proteine svolgono un ruolo

fondamentale nella crescita di unghie e capelli, nella produzione di ormoni e in molti altri processi vitali.

Oltre al pesce, molti altri prodotti a base animale, come carne, uova, pollame e prodotti caseari, contengono quantità significative di proteine. Esistono anche fonti di proteine vegetali, tra cui noci, fagioli e lenticchie. La chiave per ottenere proteine sufficienti nella dieta è bilanciare gli effetti salutari delle proteine sulla dieta con le grandi quantità di grassi e colesterolo che gli alimenti ricchi di proteine spesso contengono. La combinazione di alto contenuto di proteine e basso contenuto di grassi è una delle cose che rende

vantaggiosa una dieta ricca di pesce.

Ad eccezione del salmone, quasi tutte le varietà di pesce comunemente consumato sono molto povere di grassi e persino il salmone contiene livelli di grassi inferiori rispetto a molte varietà di carni. Inoltre, il pesce ha un basso contenuto di grassi saturi, ovvero il tipo di grasso più associato alle malattie cardiache e alle arterie occluse.

Il pesce è a basso contenuto di grassi insaturi a causa della natura del posto in cui vivono e come vivono. Invece di immagazzinare energia sotto forma di grasso saturo come fanno gli animali

terrestri, i pesci immagazzinano il loro grasso sotto forma di oli polinsaturi. Quell'adattamento permette ai loro corpi di funzionare normalmente negli oceani e nei flussi freschi dove nuotano. Inoltre li rende un'ottima scelta per chiunque cerchi di ridurre i livelli di grassi saturi nella dieta.

Per tutti questi motivi, il pesce rimane una parte importante di qualsiasi dieta. Sostituire cibi grassi come hamburger e costole è un ottimo modo per apportare un primo cambiamento verso una vita più sana.

Una nota sul pesce e l'inquinamento.

È vero che molti pesci catturati in acque inquinate contengono alti livelli di mercurio. Si consiglia pertanto il pesce pescato nei posti locali e di taglie piccole in quanto meno ricchi di metalli pesanti. Si consiglia inoltre alle donne incinte di limitare l'assunzione di pesce, a causa del potenziale danno per il bambino.

Come adattare il consumo del pesce al tuo stile di vita frenetico: strategie

Molte persone evitano di consumare pesce perchè non sanno come prepararlo e cucinarlo. Mentre è vero che il pesce

può presentare più di una sfida per gli inesperti, ci sono molte ricette e libri di cucina che facilitano la preparazione.

Anche chi non cucina, tuttavia, può godere dei numerosi benefici del pesce nella dieta. Ci sono un certo numero di prodotti di pesce in scatola sul mercato, tra cui salmone in scatola, sardine e il sempre popolare tonno. Quindi non c'è motivo per cui il pesce non possa adattarsi al tuo piano alimentare salutare seppur non cotto con tutti i crismi che dovrebbe richiedere!

Come cucinare in maniera più sana per te e la tua famiglia

Quando si tratta di mangiare sano, a

volte il modo in cui cucini è importante quanto quello che mangi. Esistono sicuramente modi sani e meno salutarissimi per preparare gli alimenti che si acquistano.

Quando si tratta di cucinare verdure, è sempre meglio *usare meno acqua possibile*. Questo perché una cottura eccessiva, specialmente quando bolle, può distruggere alcuni dei nutrienti importanti che rendono le verdure così importanti.

Verdure come broccoli e cavoletti di Bruxelles sono particolarmente sensibili alla perdita di nutrienti importanti.

I *forni a microonde* sinceramente sono pratici ma **non** li suggerisco. Cercando su internet troverete molte spiegazioni scientifiche che possono dare ragione a questo consiglio!

La griglia è un altro ottimo modo per preparare pasti sani e deliziosi. Grigliare le carni è un ottimo modo per preparare la carne, a basso contenuto di grassi, ed è un ottimo modo per preparare anche verdura e frutta. I **kebab vegetali** sono fantastici sulla griglia, combinati con tagli magri di carne o trasformati in un pasto a parte.

Il tuo forno (*non a microonde*) è un altro ottimo modo per creare pasti a basso contenuto di grassi.

Il *pratico frullatore* da cucina è un pratico strumento per creare deliziosi snack con frutta e verdura sana. I frullatori sono ottimi per preparare frullati di frutta e la maggior parte delle ricette richiede ghiaccio tritato, succo di frutta e frutta fresca.

Alcuni cibi di alta qualità, a basso contenuto di grassi e ipocalorici non richiedono alcuna preparazione. Ad esempio, è possibile preparare una *macedonia meravigliosa* con mandarini, una mela, delle fragole e una banana.

Basta sbucciare i mandarini, in una ciotola, quindi aggiungere le fette di banana, le fette di mela e le fragole. Per aggiungere colore e sapore, aggiungi mirtilli, lamponi o uvetta. Il tempo totale di preparazione per questa grande creazione è di *cinque minuti*.

Gli *spiedini di frutta* sono un altro pasto, spuntino o spuntino creativo, sano e facile. Basta prendere uno spiedo ed impilarlo con fette di melone, fragole, uva rossa, uva bianca e pezzetti di ananas. Lo yogurt puro senza grassi è un ottimo compagno nel quale intingere gli spiedini!

Cucina salutare: per chi ha poco tempo

Chiunque abbia giocato a casa, stando in famiglia, con i bambini sa quanto sia difficile creare pasti salutari quando viene a mancare il fattore tempo.

Un modo per cucinare è *pianificare* i pasti intorno a diversi cibi chiave che possono essere preparati in grandi quantità e utilizzati in diverse ricette per i giorni consecutivi. Questo metodo di preparazione dei pasti è totalmente diverso dalla solita strategia di cucinare una grande quantità di cibo e vivere mangiandone per il resto della

settimana.

Ci sono alcuni elementi chiave per cucinare in questo modo. Il *primo passo* è quello di separare e *refrigerare rapidamente* la porzione che verrà utilizzata per il pasto dei prossimi giorni prima di mettere il pasto di giornata sul tavolo. La refrigerazione della porzione inutilizzata del pasto preparato è importante per prevenire malattie trasmesse dagli alimenti, specialmente quando si servono carne, pollame, pesce o qualsiasi altro pasto contenente uova o latticini.

Gli alimenti che sono stati preparati in anticipo devono essere conservati *in*

contenitori poco profondi per consentirne il raffreddamento più rapido in frigorifero. Alimenti più complessi come stufati, budini e fette di carne dovrebbero essere conservati in scodelle non più profonde di due centimetri. Il cibo dovrebbe essere mescolato di tanto in tanto mentre si raffredda.

Il residuo degli alimenti refrigerati dovrebbe essere usato *entro uno o due giorni*. Se il cibo deve essere conservato più a lungo, va congelato per un uso successivo e scongelato *durante la notte* nel frigorifero prima dell'utilizzo. Scongelare il cibo a

temperatura ambiente dovrebbe essere evitato, in quanto può essere un “lasciapassare” per malattie alimentari e altri agenti patogeni.

Uno degli esempi più facili di questa strategia è il petto di pollo o la cotoletta di tacchino. Il pollame funziona alla grande per questa strategia, dal momento che è facile cucinare grandi quantità.

Inizia cucinando i petti di pollo o le costole di tacchino. Metà del pollo o tacchino dovrebbe essere refrigerato durante la notte per utilizzarlo il giorno successivo. La metà rimanente può essere condita con le tue spezie, salse e condimenti preferiti e servita subito.

La grandezza di questa strategia diventerà evidente la sera successiva, quando l'altra metà del tacchino o del pollo potrà essere utilizzata in un modo completamente diverso. Un ottimo modo per usare l'altra metà è tagliarlo a strisce, aggiungere lattuga e condimento per l'insalata e creare una deliziosa insalata Caesar. Così un alimento base si trasforma in due pasti deliziosi e totalmente diversi.

Il *riso* è un altro grande alimento che funziona bene per i pasti programmati in anticipo. I piatti di riso iniziano con la cottura e la preparazione di una grande

quantità di questo cereale. Mentre il riso cuoce, aggiungi un po' di carne macinata o di tacchino macinato al sugo di pomodoro e condiscilo con alcuni condimenti nostrani tipo l'origano ad esempio. Versalo sul riso e servi alla tua famiglia un ottimo pasto.

La seconda notte, prendi il riso rimanente, friggilo in una padella e mescolalo con le tue verdure preferite e se vuoi con una manciata di gamberetti o di granchio per un altro pasto a base di riso completamente diverso.

Il riso avanzato può anche essere salvato e combinato con tacchino, pollo o manzo dei pasti precedenti per creare diverse

combinazioni di sapori, tra cui le zuppe.

Il riso è un ottimo alimento per il piano di preparazione dei pasti. Oltre alla sua versatilità, il riso è anche facile da congelare. Dopo che il riso cotto è stato raffreddato in frigorifero, è facile da trasferire in sacchetti freezer e conservarlo per i pasti futuri, veloci, facili e salutari. Preparare in questo modo una settimana di pasti in poche ore ti darà più tempo per goderti il cibo e la tua famiglia.

Snack salutari per una vita sana

Lo snacking è uno di quei problemi che possono distruggere il miglior piano per

un'alimentazione più salutare. Tutti vogliono uno spuntino di tanto in tanto, ma la chiave è rendere questi snack sani e nutrienti oltre che deliziosi. Ci sono molti ottimi spuntini che possono essere consumati senza sensi di colpa. Ad esempio, scegliere snack da prodotti integrali, frutta e verdura, latte e latticini, carne e noci può essere un ottimo modo per soddisfare la tua voglia senza distruggere la tua dieta.

Il mondo dei cereali e dei prodotti a base di cereali integrali contiene un gran numero di snack salutari, tra cui pane integrale (pane di grano e pane di segale sono ottime scelte), ciambelle, gusci di tortilla genuini, pane pita e cereali

integrali.

L'importante *gruppo di alimenti per frutta e verdura* contiene così tante idee per spuntini sani che sarebbe impossibile elencarli tutti qui.

Alcuni degli snack di frutta e verdura freschi migliori, più gustosi e più facili includono le carote o le fette di carota, le verdure di taglia piccola come i broccoli, i ravanelli e i peperoni verdi, la verdura fresca, il succo di frutta e le macedonie. Tenere una ciotola di frutta deliziosa sul tavolo o sul tavolino è un ottimo modo per incoraggiare l'intera famiglia a mangiare in modo migliore.

Il gruppo alimentare latte e prodotti caseari contiene anche molti snack salutari, tra cui yogurt magro e senza grassi, latte scremato, budini a basso contenuto di grassi, formaggi magri.

A quanto appena detto aggiungo tonno in scatola (confezionato naturalmente), burro di arachidi, uova pollame, noci e fagioli che sono altrettante scelte eccellenti per spuntini sani.

Quando si creano snack salutari, è importante limitare il consumo di cibi ricchi di grassi e cibi ricchi di sale e sodio. Invece di acquistare snack nel

corridoio del *junk food* del negozio di alimentari, prova a crearne uno utilizzando alcuni dei suggerimenti sopra elencati.

Per una maggiore varietà, prova a combinare diversi snack salutari in modi inaspettati. Ad esempio, prova a spalmare il burro di arachidi sul pane pita o usalo come un ottimo accompagnamento per le fette di mela. Oppure prova ad assaggiare un muffin inglese integrale con tonno e formaggio! Altre buone idee per spuntini veloci e salutari includono l'abbinamento di frutta fresca con yogurt senza glutine o vaniglia, aggiungendo fette di frutta fresca o aggiungere dei cereali integrali per preparare deliziosi

frullati. Ovviamente ci sono molti altri tipi di snack salutari e la loro varietà è limitata dalla tua creatività. È importante fare una varietà di spuntini sani e tenerli prontamente a portata di mano.

Sostituire tutti quegli spuntini insalubri con alternative più sane è uno dei modi migliori per mantenere il desiderio dello spuntino senza sviare dai tuoi sani obiettivi alimentari.

Come determinare se la vostra dieta è abbastanza sana

Tutti vogliono avere una dieta più sana,

ma a volte può essere difficile sapere se la vostra dieta è abbastanza corretta. Ci sono una serie di fattori che contribuiscono alla creazione di una dieta sana ed è importante valutare lo stato attuale della dieta prima di intraprendere un piano per un'alimentazione più sana.

Ci sono molte domande che dovresti porti quando valuti la salubrità (o la mancanza di questa) del tuo attuale piano alimentare. Queste domande includono:

Mangio una grande varietà di cibi?

La varietà è uno dei tratti distintivi più

importanti di una dieta sana, poiché nessun alimento contiene tutti i nutrienti necessari al corpo umano. È importante mangiare cibi provenienti da tutti i principali gruppi alimentari, tra cui cereali e pane, frutta e verdura, latte e latticini, carne, fagioli e noci.

Se ti ritrovi a evitare alcuni gruppi alimentari, come ad esempio le verdure, potrebbe essere il momento di cercare una dieta più sana.

Riconosco l'importanza di cereali, pane e altri prodotti a base di cereali?

Mangiare una grande varietà di prodotti

a base di cereali è importante per una dieta sana. I cereali integrali contengono un gran numero di nutrienti importanti, tra cui alti livelli di fibre alimentari.

Mangio molta frutta e verdura?

Molte persone non mangiano porzioni sufficienti di frutta e verdura ogni giorno. La maggior parte degli esperti consiglia di consumare dalle 5 alle 9 porzioni di frutta e verdura ogni giorno, equivalenti a circa 2 tazze di frutta e 2 ½ tazze di verdure.

Faccio una buona colazione ogni mattina?

La colazione, o l'assenza di essa, è spesso un buon indicatore dello stato della vostra dieta. Se ti precipiti fuori di casa ogni mattina e prendi una ciambella al bar di fiducia, è probabile che la tua dieta non vada bene. Una sana colazione fornisce una base per il resto della giornata, aiuta a evitare desideri alimentari e fornisce un nutrimento necessario per partire nel migliore dei modi la giornata.

Scelgo cibi a basso contenuto di grassi rispetto a alternative più grasse?

Questa è anche una domanda importante da porsi. Alternative a basso contenuto

di grassi sono disponibili per una varietà di prodotti, tra cui latte, formaggi, carni e altro.

È importante controllare la quantità di grasso che viene aggiunta al tavolo. Aggiungere cose come burro, panna acida e salse pesanti è un modo sicuro per rovinare un pasto altrimenti sano. Anche cibi sani come le insalate possono essere sabotati con l'aggiunta di condimenti per insalate ad alto contenuto di grassi.

Bevo molta acqua?

Bere molta acqua fresca e pura è importante per mantenere un corpo sano

e uno stile di vita sano. L'acqua è importante per mantenere livelli ottimali di salute.

Sono in grado di mantenere il mio peso corporeo ottimale?

Aumentare il peso senza apparente motivo è spesso un segno di una cattiva alimentazione. Seguendo una dieta sana e facendo un sacco di esercizio fisico regolare, è l'unico modo per perdere peso.

Limito la quantità di sale, zucchero, alcool e caffeina nella mia dieta?

Mentre tutti questi elementi vanno bene

con moderazione, quantità eccessive di questi quattro elementi possono indicare un serio problema con la vostra dieta. È importante limitare la quantità di elementi malsani in qualsiasi dieta.

I pranzi al sacco ed i picnic

La preparazione di un picnic è ancora più difficile quando sono coinvolti i bambini. Nonostante ciò è ancora possibile creare deliziosi e nutrienti pranzi al sacco che tutta la famiglia apprezzerà.

La parte più importante della creazione dei pranzi a sacco è la scelta degli alimenti che andranno a costituirlo. È

importante scegliere cibi facili da mettere insieme e includere cibi che piacciono a tutti i membri della famiglia. Includere i cibi preferiti di tutti è un ottimo modo per assicurarsi che i pranzi vengano consumati. Quando crei i pranzi a sacco per te e la tua famiglia, prova a scegliere almeno tra le *tre scelte* del seguente elenco:

- Almeno un frutto o un vegetale, fresco, in scatola o congelato. Alcune buone scelte includono mele, banane e arance. Anche l'insalata di frutta è un'ottima scelta per i pranzi al sacco;
- Latte o prodotti lattiero-caseari come

yogurt magro o senza grassi, latte scremato, formaggio o bevanda allo yogurt o shake;

- Carne, pesce, pollame, uova, burro di arachidi, legumi o hummus;
- Una verdura sana o una macedonia di frutta.

È una grande idea coinvolgere tutta la famiglia nella preparazione di queste creazioni. Perché non fare una sessione in famiglia in cui tutti creano i propri pranzi salutari con gli ingredienti che fornisci?

Disponi tutti gli alimenti salutari, selezionati dalla lista di cui sopra, e

lascia che tutti scelgano i loro preferiti. Coinvolgere i bambini nella pianificazione del pasto in tenera età è un ottimo modo per aiutarli a imparare a fare scelte *alimentari sane per tutta la vita*. Imbustare quei pranzi può essere divertente per tutta la famiglia. Ad esempio, perché non lasciare che ogni membro della famiglia scelga il proprio contenitore? Naturalmente, mantenere la varietà nei pranzi al sacco è molto importante, sia per gli adulti che per i bambini. Ci sono alcuni ottimi suggerimenti per impedire a tutti di annoiarsi, tra cui:

- Usa una *varietà di pane diversi* nei

tuoi panini. Utilizza una combinazione di pane integrale e pane di segale, oltre a interessanti alternative di pane come involtini di tortilla, grissini e cracker integrali;

- Confezioni di verdure a dimensioni di “morso”, come carotine, cimette di broccoli e fette di peperone, insieme a una salsa a basso contenuto di grassi;
- Aggiungi frutta a pezzetti come uva, mirtilli, spicchi d'arancia e fragole;
- Usa solo il 100% di estratto di succo di frutta. Evita le bevande e le

miscele di frutta, che spesso contengono meno del 10% di frutta vera;

- Raccogli una varietà di cereali integrali monodose e lascia che tutti scelgano i loro prodotti preferiti;
- Prepara una varietà di frutta secca nei pranzi al sacco della tua famiglia.

Ovviamente i bambini non sono gli unici che possono godersi i pranzi salutari. Anche mamma e papà possono unirsi al divertimento. Dopo tutto, i pranzi al sacco hanno un costo inferiore e rappresentano un'alternativa più salutare

ai pranzi.

Alcune delle scelte più popolari per i pranzi al sacco, sia per i bambini che per i loro genitori, includono gli avanzi della sera prima (pasta, riso e piatti a base di patate sono ottime scelte), formaggio (di capra) e cracker, pizza vegetariana, o un veloce panino.

Un ottimo modo per gustare una varietà di cibi sani nuovi è quello di formare una “*partnership pranzo*” con quattro o cinque famiglie. Tutti si alternano portando il pranzo per tutti.

Questo può essere un ottimo modo per gustare cibi sani e nuovi e raccogliere

nuove fantastiche ricette.

Pianificare pasti sani settimanali per te e la tua famiglia

Pianificare pasti sani può essere difficile e richiede tempo, ma con una pianificazione anticipata e alcune conoscenze di base sulla nutrizione, è facile creare fino ad una settimana di pasti sani. La chiave per creare pasti sani e deliziosi per la famiglia è la *pianificazione*. Pianificare in anticipo i pasti della settimana è il modo migliore per creare pasti di cui essere orgogliosi, mantenendo al minimo costi e tempi.

Dispositivi come fornelli e forni possono essere un enorme risparmio di tempo quando si pianificano e si preparano i pasti. Ci sono molte ricette deliziose e salutari che possono essere iniziate al mattino e lasciate a cucinare tutto il giorno in una pentola di coccio o a fuoco lento.

Queste sono le grandi scelte consigliate per le famiglie che lavorano.

Quando si pianificano i pasti per la settimana, è una buona idea creare un grafico che elenca il menu di ogni giorno

e il programma di ogni giorno proprio come se fosse, nel piccolo, una mensa aziendale. Pianificare i pasti più veloci e facili da preparare per i giorni più impegnativi della settimana è una strategia intelligente. È una buona idea coinvolgere l'intera famiglia nella creazione del piano alimentare della settimana. Ottieni l'input di tutti e prendi nota dei cibi preferiti dei componenti. Certo, questo non significa mangiare la pizza ogni sera o avere un gelato per cena.

È ancora importante mangiare pasti sani e coinvolgere il coniuge e i bambini nella pianificazione del pasto. Questo è un ottimo modo per stimolare il loro

interesse per una sana alimentazione in tenera età.

Anche i bambini piccoli possono aiutare a cucinare, a preparare i piatti, tagliare le verdure, pulire il tavolo e lavare i piatti.

Cucinare grandi quantità di stufati, zuppe, pasta, può essere un enorme risparmio di tempo. Produrre doppi e persino tripli lotti di questi alimenti di base, e congelare gli avanzi per un uso successivo, è un ottimo modo per risparmiare tempo e denaro.

Quando si congelano gli avanzi, tuttavia,

è importante etichettare attentamente i contenitori, usando il nastro congelatore e un pennarello indelebile. Cerca di mantenere i cibi più vecchi nella parte anteriore del freezer.

La scelta dei pasti surgelati più sani

Quando si tratta di mangiare sano è ovvio che la scelta del cibo fresco sia da preferire. In alcuni casi, tuttavia, è impossibile cucinare cibi freschi ogni sera. Per le persone che hanno molto da fare durante la giornata, i cibi surgelati possono essere un'alternativa salutare ai prodotti freschi. I pasti surgelati sani

possono fornire un'alternativa rapida e facile per le persone indaffarate e per coloro che non hanno il tempo di cucinare i pasti da zero.

Indipendentemente dal tipo di dieta che stai seguendo, è possibile che ci sia un pasto surgelato disponibile per soddisfare le tue esigenze. Dai pasti a basso contenuto di grassi a quelli salutari fino ai pasti vegetariani, ci sono un gran numero di cene surgelate al supermercato.

Mentre i cibi surgelati possono essere molto salutari, è importante tenere d'occhio gli ingredienti potenzialmente

malsani. In particolare, molti alimenti congelati e preparati presentano livelli di sale inaccettabili. Inoltre, molte cene surgelate, anche quelle che utilizzano gli ingredienti più salutari, possono usare conservanti a cui alcune persone potrebbero essere sensibili.

Quando si sceglie tra le numerose marche e varietà di alimenti surgelati sullo scaffale del market, è importante leggere le etichette nutrizionali con molta attenzione. Queste etichette nutrizionali autorizzate dal governo contengono una grande quantità di informazioni, ma è importante capire come leggerle.

Le etichette nutrizionali forniscono informazioni su cose importanti come il conteggio delle calorie, il numero di grammi di grasso e la quantità di sale, nonché le percentuali di vari vitamine e minerali contenuti nel cibo.

Quando si esaminano le etichette nutrizionali, è importante prestare molta attenzione alle dimensioni della porzione. Anche una piccola cena surgelata può essere uguale a due porzioni, quindi se hai intenzione di mangiare tutto da solo, assicurati di **NON** raddoppiare il numero di calorie, di sodio e di grassi.

Quando si osserva la quantità di grasso in una cena congelata, è importante seguire le raccomandazioni, ampiamente accettate, per mantenere la quantità totale di grasso giornaliero a *meno del 30%* delle calorie giornaliere. Fortunatamente, le nuove etichette nutrizionali rendono questo calcolo molto più semplice.

I produttori di alimenti sono tenuti ad elencare la quantità di grassi che i loro alimenti contengono come percentuale di una dieta giornaliera media, quindi è facile capire a colpo d'occhio se un particolare alimento surgelato è una scelta salutare e povera di grassi. Oltre

a mantenere il grasso totale *a meno del 30%* delle calorie totali, è importante mantenere i livelli di grassi saturi a meno del 10% delle calorie giornaliere.

Per i livelli di sale, è importante limitare la quantità di sodio a meno di 200 milligrammi ogni 100 calorie di cibo. Inoltre, la maggior parte degli esperti consiglia di mantenere l'assunzione giornaliera di sodio a meno di 2400 milligrammi al giorno. È importante leggere le etichette su tutti gli alimenti surgelati, anche se etichettati come sani.

Quando si scelgono i pasti più sani tra le centinaia di varietà nel supermercato o

nel supermercato, è una buona idea scegliere quelli che contengono almeno mezzo bicchiere di verdura, frutta o fagioli. Ciò ti aiuterà a garantire che il pasto che scegli sia sano e nutriente.

Infine, dato che sei già nel negozio di alimentari, perché non fermarsi al “salad bar” per un'aggiunta salutare di verdure.

Molte grandi catene di negozi di alimentari hanno installato meravigliose insalate piene di frutta fresca, verdura e contorni, oltre a una vasta selezione di condimenti per insalate a basso contenuto di grassi e senza grassi.

Come creare un frigorifero sano

In molti modi il frigorifero può essere la “*pietra angolare*” di qualsiasi piano alimentare sano. Il modo in cui immagazzini quel frigorifero può fare un'enorme differenza nel successo o nel fallimento di qualsiasi piano alimentare sano a partire da quali alimenti contiene e dove sono conservati, il frigorifero può essere di vitale importanza per il tuo successo. Il primo passo dovrebbe essere quello di fare il punto su ciò che contiene il frigorifero. Fare un bilancio del contenuto del frigorifero dovrebbe voler dire fare una revisione mensile di

tutto ciò che contiene.

Durante questa recensione, separa gli alimenti più sani dagli altri. È importante assicurarsi di avere più cibi a basso contenuto di grassi, ricchi di fibre e poco zucchero rispetto a quelli a basso contenuto di grassi e ad alto contenuto di zucchero. Se il rapporto è a sfavore degli alimenti sani, cerca di acquistarne di più.

Un *altro grande trucco* per mantenere un frigorifero sano è quello di nascondere i cibi meno sani ad esempio ponendoli in fondo al frigo subito dietro gli alimenti salutari. Personalmente preferisco *non acquistarli a priori*

perché riconosco che sarebbero una grande tentazione! Poiché frutta e verdura fresche tendono ad asciugarsi se non vengono utilizzate subito, conservarle in bella vista per aumentare la probabilità di essere mangiate.

La *sostituzione* è un'altra grande strategia per creare un frigorifero sano tra cibi grassi e cibi magri effettuando un vero e proprio turn over alimentare! Anche un semplice cambiamento, come la sostituzione di una morbida margarina per il burro ghi, può comportare un notevole risparmio di grassi saturi. Per le famiglie con i bambini piccoli, è importante coinvolgere l'intera famiglia

in uno stile di vita alimentare sano. Le abitudini che i bambini apprendono durante l'infanzia spesso le seguono durante tutta la loro vita da adulti, quindi ha molto senso introdurle gradualmente. *Prova a decorare cibi sani con divertenti adesivi, stelle o altri oggetti colorati.*

Gli adesivi e le stelle non sono l'unico modo per rendere più appetibili i cibi sani. Prova a conservare cibi sani con ingredienti invitanti e deliziosi per renderli più interessanti e accattivanti. Prova a conservare ad esempio un contenitore di bacche accanto allo yogurt magro! Mescolare questi cibi insieme è un ottimo modo per creare

velocemente spuntini sani.

Un'altra chiave per creare un frigorifero sano è usare gli *avanzi con saggezza*. Prova a usare gli avanzi come pranzi o come spuntini sani per il giorno successivo.

Anche l'uso dello spazio freezer nel frigorifero è importante. Congelare cibi che non saranno usati immediatamente è un ottimo modo per fornire pasti veloci per la tua famiglia. Prova a congelare gli alimenti in porzioni. Questo renderà più facile mangiare pasti più sani e aiuterà a garantire a tutti i loro preferiti. Quando si esaminano le dimensioni delle

porzioni, ricordare che la dimensione della porzione di carne raccomandata è di *70 grammi*, approssimativamente equivalente alla dimensione di un mazzo di carte da gioco. La misura standard per la pasta è 80 grammi, mentre una porzione di verdura è $\frac{1}{2}$ tazza circa.

Fare scelte alimentari intelligenti con i cosiddetti cibi pratici

Chiunque cerchi di seguire uno stile di vita sano comprende la necessità di acquistare alimenti di qualità, sani e pratici. Gli *alimenti pratici* sono quegli alimenti che non sono solo sani, ma i cui benefici si estendono oltre il loro semplice valore nutrizionale. Tali

alimenti sono facili da usare e utili in una serie di ricette diverse. Gli alimenti pratici, se usati regolarmente, costituiscono una parte importante di una dieta sana e possono anche ridurre il rischio di malattie cardiache, cancro e altre malattie comuni.

Un ottimo *cibo pratico* è *l'umile pomodoro*. Come tale, i pomodori sono ricchi di vitamina C e altri antiossidanti. I pomodori sono una ricca fonte di licopene, che ha la capacità di prevenire certi tipi di cancro. Inoltre, i pomodori sono facili da usare, versatili e poco costosi. Oltre ai pomodori freschi e di stagione, deliziosi e nutrienti, i

pomodori sono disponibili anche in varietà in secca e sotto olio di oliva. I pomodori possono essere utilizzati in tanti modi diversi, e in così tante ricette diverse, che è sempre una buona idea avere una scorta di loro a portata di mano nella dispensa o nel frigorifero.

Le paste, in particolare le varietà di *pasta integrale*, sono un altro grande esempio di alimenti funzionali. Le paste possono anche essere utilizzate in vari modi, dalle preparazioni con semplici sughi a base di pomodoro a mille altre ricette che variano dalla carne al pesce!!

Naturalmente, i piatti di pasta possono essere sani o malsani, a seconda di

come sono conditi. Condimenti come le salse ricche di crema, dovrebbero essere evitati quando si cerca di seguire una dieta sana. Come con tutti gli alimenti, tali salse pesanti vanno bene con moderazione, e non dovrebbero costituire la maggior parte della vostra dieta.

Pane integrale, farine e cereali sono anche buoni esempi di, cibi pratici. Fare scorta di questi prodotti di base quando sono in sconto ti aiuterà ad avere tutto ciò che ti serve per creare le ricette più salutari possibili per te e la tua famiglia. Un medico o un dietologo può essere di grande aiuto nel mettere insieme un

elenco di cibi pratici, facili da usare e pratici da utilizzare per cambiare la vostra dieta in meglio.

Qui di seguito ti fornirò solo qualche spunto che ovviamente hanno valore di idea e non sostituiscono il parere di un medico!

Prima colazione:

- Includi alcuni alimenti salutarissimi e alcuni frutti nella colazione. Ad esempio, accoppia farina d'avena con mirtilli, cereali integrali o crusca di frumento con fragole o banane.
- Prova a mescolare un cereale buono come la crusca nel tuo yogurt senza

grassi. Rinvigorerà il tuo yogurt bianco e gli darà un ottimo “crunch” al palato

- La frutta fresca è anche un'ottima aggiunta allo yogurt. Prova ad acquistare un semplice yogurt senza grassi e mescola i tuoi lamponi, mirtilli e fragole. Potrai risparmiare denaro e goderti una sana colazione.
- Invece del burro grasso, condisci il pane tostato con burro ghi o burro di soia. Cerca sempre di utilizzare varietà di pane integrale come il grano o la segale.

- Bevi un bicchiere di estratto di succo di frutta al 100% tutti i giorni. Succo d'arancia, succo d'uva, succo di mela e succo di pompelmo sono tutte ottime scelte.
- Miscela 1% di latte o latte di soia con ananas fresco per un salutare, delizioso frullato per la colazione. Questi frullati sono ottimi per le persone in movimento.

Idee per il pranzo e la cena

- Fai un'insalata di tonno con carote grattugiate, peperoni verdi, peperoni

rossi, aglio e cipolla.

- Prepara un piatto di pasta fresca integrale e aggiungi la salsa di pomodoro fatta in casa e le erbe speziate fresche coltivate in casa. (basilico ed origano)
- Usa cibi salutari come cipolle e porri, insieme ai pomodori, come un grande contorno.
- Griglia del pesce e servilo con un'insalata
- Prova alcune zuppe povere di grassi come la zuppa di spinaci e broccoli.

Spuntini sani

Di seguito sono riportati alcuni degli spuntini che io stesso utilizzo.

- Un pezzo di frutta fresca, come una mela, arancia o banana, va sempre bene come un ottimo spuntino. Tenere una ciotola di frutta sul bancone della cucinava sempre bene.
- Prova a mescolare *noci e frutta secca* per un ottimo mix. Sia gli escursionisti che i non escursionisti apprezzeranno questo spuntino salutare.

- Concediti un *buon bicchiere di arancia*, pomodoro o succo di mirtillo prima di uscire di casa la mattina.
- Tieni a portata di mano una scorta di cimette di broccolo, carotine e altre verdure.
- Fai la tua macedonia di frutta con arance, banane, lamponi, mirtilli, fragole ed altri preferiti.

PARTE II

Mangiare sano versus dieta

La parola dieta è un derivato della parola più antica di origini greche “diaeta” che significa "un modo di vivere".

La parola dieta nel significato moderno non potrebbe essere più lontana dalla verità. Oggi una dieta è una soluzione a breve termine per aiutarti a perdere peso - di solito drasticamente. Il problema che si hanno con le diete è che solitamente sono espedienti e correzioni temporanee creati con una sola cosa in mente ...

Il Profitto!

Le diete sono create pensando al mercato. Forse c'è la “dieta a ciambella” perché i creatori sanno che esiste un mercato per le persone che vogliono perdere peso ma non vogliono rinunciare alle loro ciambelle.

Quindi creano la dieta a ciambella e la dieta ciambella funziona.

Uno slogan potrebbe essere: *“Se vi attenete e non consumate nient'altro che le vostre cinque ciambelle al giorno, andrete ad incamerare circa 2000 calorie al giorno!!”*

Se ti capita di bruciare 2000 calorie al giorno, allora raggiungi il pareggio. Se

bruci 2500 calorie, perdi peso. Se bruci solo 1500 calorie, inizierai ad aumentare di peso.

La dieta oggi funziona così.

Ma ciò non rende la dieta a base di ciambella una buona cosa.

Probabilmente non ti sentirai pieno. Non ti sentirai soddisfatto e sicuramente non ti sarai adeguatamente nutrito. Le ciambelle se vogliamo parlare di questo **scherzoso esempio** hanno un sacco di calorie e pochissime sostanze nutritive. Inoltre non sono veramente cibo (ne parleremo più avanti) nel vero senso della parola.

Questa è la premessa dietro molte diete.

Creano un deficit calorico in modo da mangiare meno calorie.

Quello che i nostri nonni chiamavano cibo!

Mangia pulito, vivi più a lungo, sii più sano! Tutto questo sembra fantastico ed irraggiungibile! Sembrano slogan da sogno irrealizzabili!

I nostri corpi si sono evoluti migliaia di anni fa per mangiare, digerire e assorbire il nutrimento che si trova nel

cibo. E' vitale rispettare il nostro corpo assicurandogli un cibo giusto che nel limite del possibile ci fa rimanere in salute più a lungo possibile!

Non è una coincidenza che questi siano gli stessi cibi che ci fanno sentire sazi, che ci forniscono di carburante necessario al nostro corpo per funzionare in modo ottimale lasciandoci con un fisico magro e in salute con il minimo grasso corporeo.

Se hai la costanza di aggiungere un po' di esercizio fisico osserverai il tuo corpo trasformarsi da fisico a magro da magro ad atletico. Cosa imparerai all'interno di questa seconda parte di questo libro?

Imparerai ad ascoltare il tuo corpo e cambierai per sempre il modo in cui pensi al cibo.

Imparerai come nutrire il tuo corpo, i nutrienti che dovresti includere nella tua dieta, i tipi di cibo che devi mangiare per ottenerli e vedrai cambiamenti nel modo in cui apparirai e ti sentirai.....per sempre.

Ogni capitolo è pieno di idee molto semplici e facili da implementare in modo da poter iniziare a fare piccoli cambiamenti che hanno grandi risultati a partire da oggi.

Inoltre imparerai come superare gli ostacoli che rallentano o fanno desistere così tante persone e quali sono gli ostacoli che fanno fallire così tante diete!!

Imparerai come evitare facilmente l'eccesso di cibo e iniziare a trasformare il mangiare pulito in un'abitudine naturale che inizierà ad accadere automaticamente - Potrai fare scelte alimentari più sane (e sentirti da schifo quando mangi prodotti alimentari di bassa qualità).

Preparati per il nuovo te stesso.

Più snello, più sano e più fiero della tua persona!

Non perdiamo tempo...è ora di parlare di cibo ...

Come mangiavano i nostri nonni

I miei nonni avevano un piccolo appezzamento di terreno.

Coltivavano patate e verdure. Avevano polli, prendevano il latte da un negozio locale o da una fattoria locale e si rifornivano dal macellaio locale per la loro carne.

Il cibo era cibo.

Non era confezionato; non aveva un'etichetta degli ingredienti.

Il tutto veniva cucinato sapendo quali fossero le materie prime usate.

I miei genitori, d'altra parte, sono cresciuti in una generazione che ha subito un rapido aumento di crescita economica. Sono cresciuti con la televisione e sono stati esposti a molta più pubblicità rispetto ai miei nonni.

I tempi stavano cambiando, il tenore di

vita era in aumento e di fatto non si sapeva cosa stesse succedendo!

Cosa stava succedendo?

I grandi affaristi e la grossa economia si stava muovendo...ecco ciò che stava accadendo. La nuova economia del dopoguerra sapeva sfruttare al massimo i redditi crescenti, il ritmo più veloce e la voglia della gente di vivere meglio il naturale desiderio di comodità.

A sua volta a differenza della nostra generazione, i nostri genitori non hanno avuto lo stesso accesso alle informazioni di cui godiamo noi oggi.

Quindi, grazie al boom della

convenienza, all'influenza della pubblicità e alla terribile mancanza di educazione alimentare che ognuno di noi riceveva per la prima volta si iniziò ad avere a che fare con il sovrappeso.

Qualcosa di inaudito nel tempo dei nostri nonni!!

Reputo che sia ora che iniziamo a mangiare pulito, come hanno fatto i nostri nonni. (ce la metteremo tutta nonostante allo stesso tempo sia aumentato a dismisura l'inquinamento).

Le regole per mangiare

Ci sono molte ragioni per cui i nostri nonni mangiavano molto meglio di noi. Avevano meno disponibilità economica, quindi non potevano permettersi di indulgere in eccesso, mangiare fuori in ristoranti o acquistare pasti loculliani altamente conditi. Non potevano permettersi di comprare prodotti (pensate a qualsiasi cereale carico di zuccheri per colazione) e quindi non c'era un mercato per questi prodotti. Invece mangiavano uova molta frutta e verdura e quando possibile la carne che era considerata un vero e proprio lusso.

Ecco i primi due veri segreti!

Mangiavano cibo vero e mangiavano meno cibo.

O più precisamente - hanno mangiato il cibo giusto nelle giuste quantità.

Inoltre avevano delle regole nel mangiare.

Ad esempio, un pasto poteva essere costituito dalla carne, patate e due porzioni di verdure. Per quanto noioso potesse sembrare, era una regola o una linea guida per mangiare. Una regola molto semplice che assicurava a loro la giusta quantità di carboidrati, proteine, grassi e verdure per il loro pasto

principale.

Nulla veniva sprecato.

Ad esempio della carne non mangiavano solo i tagli migliori di carne bovina. Ma anche tutto il resto come il fegato ed i reni. I nostri nonni avevano una dieta diversificata e mangiavano il cibo che era di stagione. *Questa è il concetto principale della dieta pulita.*

Cibo pulito...tutt'altro rispetto alla dieta moderna

La nostra dieta moderna è meglio riassunta con un esempio che leggerete di seguito.

Colazione.

Ad un certo punto (alcuni uomini di marketing molto intelligenti) hanno capito che abbiamo poco tempo al mattino per preparare una colazione sana e nutriente.

Così hanno inventato i cereali. Basta aprire la scatola, versarla e coprirla con il latte. È veloce ed è facile.

Oggi centinaia di migliaia di noi sono stati cresciuti mangiando nient'altro che cereali e latte tutti i giorni a colazione, per diversi decenni!

Se necessiti di una colazione più sostanziosa, allora potresti mangiare un toast e un bicchiere di succo d'arancia.

Che potrebbe sembrare ok... fino a quando non fai un passo indietro e comici ad analizzarlo.

Avresti una dose di carboidrati (cereali) con latte, con un'altra dose di carboidrati (lo zucchero nel succo) con più carboidrati (il pane tostato). O peggio ancora potresti ritrovarti a mangiare pancakes ricoperti di sciroppo, ciambelle che hai comprato mentre andavi al lavoro o la pizza lasciata il giorno prima ovvero tutti

carboidrati davvero pessimi.

Tutti questi alimenti sopra elencati sono prodotti alimentari. Non sono vero cibo cucinato da zero nella tua cucina. La maggior parte vengono elaborati, progettati in fabbrica e pesantemente commercializzati.

Carboidrati con carboidrati, con più carboidrati. Dove sono gli altri nutrienti? Dov'è l'equilibrio?

È tempo di fare un passo indietro

È tempo di fare un passo indietro.

Oltre 50 anni fa non dovevamo pensare

a ciò che era buono o cattivo da mangiare. Era tutto naturale ed il cibo non era trasformato. Non avevamo bisogno di educazione alimentare perché questo era tutto ciò che esisteva. O era commestibile o non lo era.

Sfortunatamente oggi abbiamo bisogno di un'*educazione alimentare* e di conoscere le calorie che stiamo consumando perché se non lo facciamo, allora una grande azienda ci venderà solo prodotti al fine di comprare sempre più prodotti alimentari (e poi le pillole per la dieta quando diventiamo troppo grassi). Dobbiamo conoscere il cibo che mangiamo perché siamo bombardati dal

marketing e dalla pubblicità 24/24. Siamo circondati dai guru della dieta che scelgono la letteratura scientifica (non importa quanto sia buona o cattiva che sia) in modo che possano vendere i loro nuovi prodotti.

Ed è qui che inizieremo noi - con un po' di educazione alimentare semplice e facile da mettere in pratica.

Iniziamo.

Cosa devi sapere sul cibo

Una guida di base per comprendere il cibo

Il motivo per cui mangiamo è principalmente per la nutrizione e il nutrimento.

Cosa significa esattamente? Nutrizione e nutrimento?

Significa che mangiamo cibo - *non per il piacere, anche se è piacevole* - perché abbiamo bisogno di carburante e abbiamo bisogno di elementi costitutivi per la crescita e la riparazione del nostro corpo. E sì, potreste pensare che sia ovvio - e sono d'accordo, lo è - ma se è così ovvio, allora perché così tanti di noi non riescono a mangiare cibo

vero con sostanze nutritive? Milioni di noi preferirebbero mangiare per piacere. Sembra che a volte si inizia a mangiare per divertimento, come passatempo, per fare qualcosa, come hobby e abbiamo dimenticato che abbiamo bisogno di nutrienti per alimentare la macchina.

I nutrienti che mangiamo possono essere divisi in due categorie: *macro e micronutrienti*.

I macronutrienti sono i nutrienti di cui abbiamo bisogno: sono *proteine, grassi e carboidrati*.

I micronutrienti sono altri tipi di nutrienti come vitamine, minerali e

fitonutrienti.

I micronutrienti vengono spesso aggiunti agli alimenti, ad esempio vedrai cereali per la colazione rinforzati con vitamine e minerali.

Ma chiediti sempre "Qual è la cosa migliore?"

Ottenere vitamine e minerali che sono stati aggiunti artificialmente a un cibo prodotto in fabbrica o ottenerli nel loro stato naturale dal cibo reale?

Inoltre, quando mangiamo cibo vero otteniamo una serie di sostanze nutritive. Il cibo reale fornisce un'ampia varietà di

macro e micronutrienti e (oserei dire) probabilmente contiene molti nutrienti aggiuntivi di cui potremmo non essere a conoscenza, inclusi gli enzimi e altri cofattori necessari per digerire, assorbire e utilizzare altri nutrienti.

Aggiungerei una nota in merito ovvero che, molte delle allergie di oggi possono effettivamente essere il risultato di avere una flora batterica danneggiata nel nostro intestino. Batteri che originariamente sarebbero stati ottenuti dall'ambiente esterno e - molto probabilmente - da e nel nostro cibo.

Ma le nostre vite quasi sterili (inclusi alimenti sterili e confezionati)

rimuovono questi batteri buoni a nostro discapito! (Per questo argomento ti suggerisco di leggere il mio libro dedicato completamente all'intestino *Alimentazione: Come prendersi cura del proprio intestino e della propria salute, con una dieta sana, corretta e naturale*)

I Macronutrienti!

Proteine, grassi e carboidrati sono macronutrienti.

Sono gli alimenti di cui abbiamo più

bisogno e di cui abbiamo parlato nella prima parte del libro. In questo contesto andremo ad aggiungere altre informazioni utili alla comprensione della nostra educazione alimentare. Le proteine forniscono gli amminoacidi - i blocchi costitutivi - Il nostro corpo ha bisogno di riparare i vecchi tessuti e di creare nuovi tessuti (ad esempio, quando ti alleni distruggi le fibre muscolari e poi il tuo corpo usa gli amminoacidi per ricostituirle).

Abbiamo bisogno di proteine, è essenziale.

I grassi sono anche essi elementi costitutivi. I grassi forniscono gli acidi

grassi necessari per creare ormoni e sono gli elementi costitutivi delle membrane cellulari dei miliardi (o persino trilioni) di cellule del nostro corpo.

I carboidrati sono una fonte di carburante. Non costruiscono blocchi come proteine o grassi, quindi (in teoria) possiamo vivere senza carboidrati. Senza carboidrati nella nostra dieta il nostro corpo userà proteine e grassi come combustibile.

Molti di noi sbagliano con la dieta perché non sappiamo quali siano i macronutrienti e non capiamo il ruolo

che svolgono nel nostro panorama alimentare.

Quindi in genere mangiamo troppo carburante (troppi carboidrati) e non abbastanza dei componenti essenziali (proteine e grassi).

Questa cosa è peggiorata con i prodotti alimentari trasformati o cosiddetti industriali. Utilizzando solo questi ultimi stiamo fornendo macronutrienti sotto lo standard che sono stati lavorati dalle aziende alimentari per modificare il gusto, migliorare l'aspetto sugli scaffali di vendita o renderli simile al loro stato naturale.

Solo per darti un esempio ...

Dicono che dovresti consumare 150 grammi di carboidrati al giorno!

Secondo te quale può essere la scelta più corretta?

I carboidrati si consumano mangiando verdure amidacee, riso selvatico e patate dolci oppure dai carboidrati che si ottengono dal pane bianco di massa, il cornetto per la colazione o il pasto al microonde che hai comprato. A te la risposta

Secondo te quale può essere la scelta

più corretta?

Cosa c'è di meglio come fonte di proteine che una buona bistecca di tonno fresca o un buon pollo ruspante? E' forse meglio un panino comprato in un fast food?

Mangiare sano significa scegliere gli alimenti nel loro stato più naturale e nutriente possibile. Il tuo viaggio nel cibo inizia conoscendo i tuoi macronutrienti (proteine, grassi e carboidrati), capendo che questi sono i nutrienti di cui abbiamo bisogno in quantità maggiori e quindi impariamo a mangiarli nel loro stato più naturale e

con le giuste dimensioni delle porzioni.

Ciò che è davvero sorprendente è che il cibo creato in un laboratorio non ti fa sentire pieno nello stesso modo in cui lo fa il cibo vero.

Hai mai mangiato non uno ma un intero pacchetto di biscotti? Probabile.

Potresti divorare cinque banane?

Ne dubito.

Il vero cibo ci fa sentire sazi e soddisfatti. Non ti fa sentire malaticcio, gonfio o stanco dopo che hai mangiato.

E' il cibo vero che dice al tuo corpo

quando ne hai avuto abbastanza.

Non è certo una sorpresa che i produttori di alimenti e nei fast-food preferiscano somministrare alimenti che creano dipendenza perché più si mangia più si ha desiderio di mangiare.

Scopriamo più a fondo i tre macronutrienti.

Proteina

Le proteine si trovano in genere in prodotti di origine animale con carne magra e pesce che sono tra le migliori

fonti di proteine. La definizione di una buona fonte proteica si basa sugli amminoacidi che fornisce. Le proteine animali ci forniscono una più ampia varietà di questi amminoacidi rispetto ai vegetali.

Vegetariani e vegani possono ottenere le loro proteine da fonti non animali, quindi è importante che mangino una grande varietà di verdure e legumi (le lenticchie, per esempio) per fornire loro tutti gli aminoacidi di cui hanno bisogno. È possibile, ma richiede un po' più di lavoro, prove ed errori.

Grassi

Ci sono tre tipi principali di grassi che ti servono come parte della tua dieta. Ci sono grassi *saturi*, grassi *monoinsaturi* e grassi *polinsaturi*. La carne, oltre alle proteine, includerà i grassi saturi e di solito è una buona idea concentrarsi sul mangiare i tagli di carne più magri (o scegliere fonti di carne più snelle) in modo da non esagerare con i grassi saturi.

I grassi monoinsaturi possono essere ottenuti da olive, noci di macadamia e avocado mentre i grassi polinsaturi si trovano facilmente nei pesci grassi (si pensi allo sgombro, al salmone e alle sardine).

Idealmente si desidera avere un mix omogeneo di tutti e tre i tipi di grassi nella dieta in proporzioni uguali (circa un terzo saturo, un terzo monoinsaturo e un terzo polinsaturo). Quello che molte persone non capiscono è come gli alimenti naturali forniscono una gamma di macro e micronutrienti allo stesso tempo.

Le uova ad esempio hanno un livello più alto di grassi monoinsaturi. L'albume è una grande fonte di proteine. Allo stesso modo mangiare una porzione di pesce non solo ti darà un sacco di requisiti proteici giornalieri, ma ti aiuterà anche

con i tuoi fabbisogni giornalieri di grassi.

Carboidrati

I carboidrati sono i cibi amidacei e più dolci nella nostra dieta. Riso integrale, avena, quinoa e patate dolci sono tutti esempi di alcuni dei migliori carboidrati tra cui scegliere.

I migliori carboidrati sono quelli con il più basso indice glicemico (IG). Ciò significa che rilasciano la loro energia più lentamente, su un arco temporale più lungo rispetto a quelli con un indice glicemico più alto. Il riso integrale, ad esempio, ha un IG inferiore rispetto al

riso bianco. Lo stesso vale per pane e pasta integrale. Sia il pane che la pasta sono prodotti alimentari.

Quindi, quando si tratta di scegliere i tuoi carboidrati, scegli quelli con indici glicemici più bassi.

La frutta è ricca di zuccheri (fruttosio) e ha un IG più alto. Mentre si desidera limitare il numero di alimenti ad alto indice glicemico, è opportuno includere alcuni frutti nella dieta perché contengono molte fibre, vitamine e minerali che sono tutti molto importanti per la nostra salute.

Consumerai anche piccole quantità di carboidrati nelle verdure. Infatti molte persone con diete a basso contenuto di carboidrati (i bodybuilder nelle ultime settimane prima delle competizioni, per esempio) otterranno tutti i loro carboidrati dalla frutta e dalla verdura ed eviteranno le fonti più rinomate.

Parliamo ora di micronutrienti ...

Micronutrienti: vitamine, minerali e fitonutrienti

C'è un detto russo che dice ...

"La carne serve per la forza, la verdura per la salute!" Vitamine,

minerali e fitonutrienti sono essenziali ma in volumi più piccoli. Le piccole cose fanno una grande differenza o meglio...si vince quasi sempre curando i dettagli!

Solo per dare alcuni esempi:

L'anemia deriva da una mancanza di ferro (un minerale), carenze di iodio possono portare a problemi alla tiroide, e lo scorbuto è causato da una mancanza di vitamina C ed il rachitismo da una carenza di vitamina D e calcio. L'elenco delle malattie da una mancanza di micronutrienti è vario ed ampio.

I fitonutrienti sono le sostanze chimiche

naturali presenti nelle piante. Questi includono gli antiossidanti e le sostanze chimiche anti-infiammatorie presenti nelle bacche e le proprietà antibatteriche trovate ad esempio nell'aglio.

Questi alimenti si trovano naturalmente nei nostri alimenti, sono fondamentali per la nostra salute e il nostro benessere e mancano nei prodotti alimentari trasformati. Le eccezioni sono gli alimenti rinforzati con vitamine e minerali (ad esempio cereali commercializzati per i bambini).

Ogni volta che sei di fronte all'acquisto di un prodotto, domandati

SEMPRE cosa sia meglio non per te
ma per il tuo corpo!

Ottenere questi micronutrienti essenziali nelle loro forme naturali e crudi è lo stesso che assumerli come additivi aggiunti in un prodotto industriale?

La maggior parte dei micronutrienti che consumiamo nella nostra dieta provengono dai frutti e (più ancora) dalle verdure nella nostra dieta. Per questo motivo sono stati sforzi in alcuni Stati per far sì che molti di noi mangiassero frutta e verdura.

Ora che hai compreso le basi dei macro

e dei micro-nutrienti, iniziamo a mettere in atto alcuni passi *concretamente attuabili*.

Le regole del mangiare salutare

Ormai avrai capito che mangiare sano non è una moda del momento, non richiede costosi shakes e non è una soluzione a breve termine.

Non rappresenta altro di come dovresti mangiare per avere una salute ottimale ottenendo i nutrienti di cui il tuo corpo ha bisogno.

Stranamente la migliore caratteristica di questo stile di vita non sono i risultati

sorprendenti (anche se questo è ciò che spinge così tante persone a iniziare) ma è la semplicità di attuazione.

Le regole su ciò che puoi o non puoi mangiare sono chiare e facili da capire. La tua prima domanda è "È un alimento o è un prodotto industriale?" Se è un cibo naturale, allora è probabile che sia buono da mangiare!

Se non sei sicuro, chiediti "*Ha bisogno di un'etichetta per gli ingredienti?*"

Se la risposta è no perché c'è solo un ingrediente: hai un cibo salutare davanti a te.

La maggior parte delle diete sono un duro lavoro (*soprattutto mentale*) perché sono restrittive e difficili da mantenere. In questo modo invece, la selezione del cibo è facile.

Mentre mangi pulito ti avvicinerai al raggiungimento dei tuoi obiettivi per la perdita di peso.

Se vuoi ottenere i massimi risultati, hai bisogno di ulteriori dettagli.

Per esempio:

Quanto spesso dovresti mangiare?

Quanto dovresti mangiare?

Quando dovresti mangiare?

Come dovrebbe essere un pasto?

Affrontiamo queste domande nei prossimi capitoli cercando di fornire una risposta più corretta ed esauriente possibile.

Quanto spesso e quanto dovresti mangiare?

Siamo tutti abituati a mangiare tre pasti al giorno - colazione, cena e pranzo.

Anche se questo è perfettamente

accettabile, non è necessariamente il modo migliore per alimentare il tuo corpo.

Lasciami spiegare.

Se hai bisogno di mangiare 2000 calorie per mantenere il tuo peso, allora lo dividi per tre pasti, il che significa che ogni pasto che mangi sarà approssimativamente 667 calorie. Queste 667 calorie saranno composte da proteine, grassi e carboidrati.

Il problema è che le persone che mangiano tre volte al giorno *hanno fame tra i pasti*.

Se sei sveglio per 16 ore al giorno hai più di 5 ore tra un pasto e l'altro. Questo è il momento in cui potresti annoiarti e avere fame..... e quando la maggior parte della gente si annoia o ha fame, fa uno spuntino. Ora va bene se fai una merenda con del cibo sano, ma la maggior parte delle persone non riesce a seguire questa linea.

Un buon modo per affrontare la fame e la noia è quello di dividere le calorie in *4, 5 o 6 pasti*.

Oltre a respingere la fame e la noia, mangiare spesso ha anche molti altri vantaggi.

Se hai fame, probabilmente di media avrai solo 30 minuti di attesa prima di mangiare, il che significa che hai meno probabilità di fare uno spuntino con i prodotti nei distributori automatici o prendere una manciata di biscotti per alleviare lo stimolo alla fame.

In secondo luogo, mangiare più frequentemente significa mangiare pasti più piccoli. Questo ha il vantaggio di ridurre il carico che ogni pasto ha sul tuo sistema digestivo. Senza entrare nei dettagli, si abbasseranno i cambiamenti nei livelli di insulina che un pasto più grande e più pesante può innescare. Questo è utile per mantenere il peso

sotto controllo e i livelli di zucchero nel sangue più stabili.

Se il pensiero di 6 pasti al giorno ti fa dimenticare che i pasti non devono essere tutti della stessa dimensione, potresti comunque avere tre pasti più grandi per colazione, pranzo e cena con snack programmati in mezzo.

Quindi potresti avere 500 calorie per colazione, pranzo e cena (per un totale di 1500 calorie). Ciò consente uno spuntino a metà mattina e uno spuntino pomeridiano di 250 calorie (le restanti 500 calorie).

Se non sei sicuro di quanto (250 calorie

per spuntino) siano 50 grammi un buon esempio indicativo sono due banane (*questi sono solo esempi*). Esse sono snack di buone dimensioni per farti passare la noia e la fame.

Se sei curioso di quante calorie hai bisogno di mangiare ogni giorno, ci sono molti calcolatori disponibili online. Basta ricordare che questi calcolatori di calorie sono stime basate su altezza, peso, età e livelli di attività.

Siamo tutti individui unici con richieste di energia uniche, quindi queste sono cifre indicative. Successivamente è possibile apportare modifiche a queste

calorie, mangiando più o meno a seconda di come il corpo risponde.

Devi ricordarlo!

Il conteggio delle calorie non è una scienza esatta. E' una cosa buona ascoltare il tuo corpo e sentire quando ti sta dicendo di smettere di mangiare. Non hai bisogno di contare le calorie perché quando mangi cibi sani è difficile mangiare troppo.

Mangia le proteine e le verdure magre in ogni pasto

Dai capitoli precedenti avrai intuito che hai un discreto fabbisogno proteico.

Questo è il requisito dietetico più importante che hai. Molto più che i carboidrati di cui la maggior parte della popolazione è dipendente.

I benefici del consumo di proteine magre sono più di una semplice necessità dietetica. Le proteine ti aiuteranno a sentirti più sazio, il che significa che hai meno probabilità di mangiare troppo.

Se mangi tre pasti principali e due spuntini al giorno, come uova strapazzate al mattino, salmone all'ora di pranzo e pollo la sera, sei sulla buona strada. Non è così difficile! Se volevi includere proteine magre per i tuoi

spuntini potresti inserire una ricotta di capra o uno yogurt greco. Semplice!

Per quanto riguarda le verdure. Se stai mangiando 5 pasti al giorno sono solo 2 porzioni per pasto. Prova con una frittata di spinaci per colazione con un contorno verdure. Una buona miscela di proteine e grassi nell'uovo con abbondanza di micronutrienti negli spinaci e nelle verdure. Se sembra un po' strano mangiare le verdure a colazione, è solo perché *siamo stati abituati per decenni* all'idea di mangiare cereali e latte. Il tuo corpo non pensa "Oh, è mattina che devo avere cereali e latte!" Sei tu che glielo imponi. Per quanto riguarda il tuo corpo, ogni *buon pasto* va bene per colazione!

Se pensi che le verdure a colazione siano strane, allora il latte aromatizzato al cioccolato o le scaglie ricoperte di glassa è molto più strano e probabilmente uno dei peggiori (e meno nutrienti) modi per iniziare la giornata.

Non c'è da meravigliarsi se diventiamo più grassi se iniziamo la giornata con una corsa allo zucchero solo per avere dopo poche ore un calo glicemico che determinerà l'assunzione di altro zucchero a distanza di poche ore.

Un sacco di calorie e pochissimi nutrienti!

Smetti di mangiare quando sei appagato (non quando sei pieno!)

Ci vuole tempo perché il nostro corpo si renda conto di aver mangiato abbastanza. Può richiedere fino a 20 minuti, il che significa che se mangi velocemente (e senza masticare) ci sono ottime possibilità che tu finisca il tuo pasto molto prima che il tuo corpo abbia capito che non c'è bisogno di altro cibo.

La soluzione è semplice.

Rallenta! Mastica il cibo ed elimina le distrazioni intorno a te. Mangia consapevolmente, assaggia e mastica ogni boccone (la masticazione e

l'aggiunta di saliva è il primo passo per digerire il cibo) prima di deglutire.

Basta rallentare!

Poi quando ti senti appagato (non pieno) è tempo di smettere di mangiare.

Ancora una volta (ed ormai non è più una sorpresa) imparare a riconoscere quando sei appagato accade molto più naturalmente mangiando del buon cibo. È difficile mangiare un piatto di verdure leggermente al vapore e un taglio di bistecca velocemente rispetto ad un hamburger e alle patatine fritte.

Questo in parte perché tendiamo a mangiare senza pensare e senza

assaggiare.

Siamo troppo occupati a guardare la televisione giocare con i nostri telefoni. Il miglior esempio è guardare un film con un pacchetto di caramelle o una porzione gigantesca di popcorn. Di solito la mano passa in bocca per abitudine e senza pensieri.

Il fatto è che molti prodotti alimentari non sono studiati per farci sentire sazi. Sono dolci oppure sono carichi di sale per farci sentire sete e quindi comprare un drink (di solito zuccherato).

Mangia grassi sani

La maggior parte dei grassi presenti in

natura sono perfettamente sani e salutari. Abbiamo bisogno di loro, ma sfortunatamente tendiamo a mangiare troppo grassi saturi e questo è un problema causato da scarse scelte alimentari.

Abbiamo bisogno di assicurarci di includere una piccola quantità di grassi ad ogni pasto. Puoi condire l'insalata con olio d'oliva (grassi monoinsaturi), una manciata di noci o salmone grigliato per cena (grassi polinsaturi).

Un bel mix sano di grassi è importante per la nostra salute.

I grassi più importanti da evitare sono i

grassi trans presenti in molti prodotti trasformati e un'eccessiva indulgenza nei grassi saturi dello stesso tipo di cibo. Il segreto è non avere paura dei grassi e assicurarsi di includerli nella dieta.

I grassi non ti fanno ingrassare. I troppi carboidrati sono spesso il principale colpevole.

Perdita di peso e stress!

È difficile credere che lo *stress* possa farci ingrassare. Gli ormoni dello stress (cortisolo in particolare) possono seriamente ostacolare i nostri tentativi di perdita di peso.

Lo stress da lavoro o lo stress a casa può contribuire a renderci più grassi.

Ma allo stesso modo può essere causa di stress non rifornire il tuo corpo con abbastanza carburante per superare la giornata. Questo è molto comune tra le diete yo-yo che tendono a perdere peso all'inizio per poi recuperare tutto con gli interessi.

Il motivo è semplice. Il nostro corpo è una macchina progettata per sopravvivere e se non stai ottenendo abbastanza calorie capisce che stai cercando di perdere peso e pertanto

pensa: *"Sto vivendo una carestia e ho bisogno di sopravvivere!"*. La morale di questa storia sullo stress è prendersi il tempo per rilassarsi.

Divertiti!

Gioca con i tuoi figli, esci con i tuoi amici e parla con il tuo partner.

Bevi più acqua!

Uno strabiliante 45-70% del corpo umano è acqua ed è fondamentale per tutte le reazioni metaboliche che avvengono all'interno del nostro corpo. A parte il fatto che la maggior parte del nostro corpo è composta da acqua (ne abbiamo davvero bisogno) l'acqua potabile ti fa sentire sazio, più a lungo, e

quindi aiuta a combattere la fame e prevenire l'eccesso di cibo.

Ora se confronti l'acqua potabile con il contenuto di una lattina di una bevanda gasata.....

Beh, non c'è paragone! Quando bevi acqua, rifornisci il tuo corpo con l'acqua di cui ha bisogno, ma con la soda, stai consumando una quantità elevata di calorie con quasi zero benefici per il tuo corpo e la tua salute. Per non parlare di cosa fa ai tuoi denti!

Come linea guida generale consumare 2 - 3 litri al giorno è un buon punto di

partenza tenendo conto anche dell'attività fisica. Più ci si allena e si suda, più è necessario bere. Se il clima è più caldo o sei in vacanza, allora devi bere anche più acqua. Il modo migliore per scoprire se stai bevendo abbastanza (o non abbastanza) è il colore della tua urina.

Può essere disgustoso, lo so, ma tanto è più scura tanto c'è più bisogno di bere! Se è giallo pallido, probabilmente sei abbastanza idratato.

Come mangiare pulito

Iniziare è facile

Per iniziare, e per avere successo devi fare tre cose:

- Primo: devi impegnarti.
- Secondo: devi essere coerente.
- Terzo: devi essere onesto con te stesso.

Se ti impegni a mangiare pulito e fai del tuo meglio per mantenere questa condizione lavorando costantemente per migliorare le tue abitudini alimentari, allora vincerai. Non devi essere perfetto ma devi lavorare costantemente e quotidianamente per essere migliore di

ieri.

L'onestà potrebbe sembrare un tratto strano da aggiungere, ma le persone oneste ammettono quando mangiano il cibo sbagliato. Ammettono quando mangiano troppo e ammettono di mangiare segretamente a porte chiuse, quando non c'è nessuno a guardare.

Le persone disoneste raccontano a sé stesse (e alle persone intorno a loro) come vivono con insalate, senza merendine mangiando solo cibi sani e integri, nonostante il fatto che assumino abbondanti calorie in eccesso. Nascondersi con sé stessi è inutile... prendi in giro prima te stesso e poi gli

altri! Devi essere onesto con te stesso ed il modo più semplice per farlo è con un diario alimentare.

Avvio di un diario alimentare

I diari alimentari sono molto più semplici e molto meno fastidiosi di quanto si possa pensare, specialmente con tante app che è possibile scaricare per il telefono. Per farlo funzionare, prendi nota (su carta o sulla tua app) subito dopo aver mangiato. Se non lo fai immediatamente corri il rischio di lasciare che la tua memoria non riesca a ricordarsi tutto!

Tutto quello che devi fare è scrivere

esattamente *c i ò* che hai mangiato, *quando* lo hai mangiato e *quanto* hai mangiato. Se puoi, tieni traccia di come ti sei sentito dopo. Senza un diario alimentare le persone tendono a dimenticare o sottovalutare ciò che hanno mangiato.

La ricerca sostiene il fatto che tenere un diario alimentare aumenti le probabilità di successo a tuo favore. È molto più probabile avere successo se con un diario alimentare. Senza un diario alimentare le persone sparano numeri dal nulla e apportano modifiche casuali al loro mangiare che potrebbero più o meno funzionare.

Ad esempio potresti mangiare cibo sano e salutare, ma non notare che è troppo pesante per la quota di carboidrati o che non mangi abbastanza proteine per aiutare il tuo corpo a ricostituirsi. Senza un diario alimentare si può perdere traccia di piccole leccornie che mangi qua e là. Con un diario alimentare puoi vedere chiaramente che 300 calorie in più in una tavoletta di zucchero o un latte aggiungono altre 2700 calorie in più a settimana.

È l'equivalente di un giorno in più di calorie (forse di più)!

Nessuna meraviglia che quei chili stiano

lentamente aumentando.

Con un diario alimentare puoi vedere esattamente cosa sta succedendo senza supposizioni o false supposizioni. Forse ti accorgi di come hai un debole per uno spuntino a tarda notte o che la tua colazione è scarsa e la tua cena è abbondante.

Puoi vedere se stai mangiando troppo grassi saturi, poca frutta e verdura oppure non bevendo abbastanza.

I miglioramenti iniziano con un diario alimentare ed un piano ben preciso senza tirare ad indovinare.

Il diario è l'unico modo per valutare con precisione ciò che si sta mangiando e apportare modifiche positive ad esso.

Mangiare pulito è una semplice abitudine

Il modo più rapido, semplice e migliore per valutare il tuo diario alimentare è rispondere alle seguenti domande:

1. Stai mangiando cibi salutari (oppure prodotti industriali/confezionati)?

2. Stai cucinando da zero nella tua cucina? (con ingredienti singoli)?
3. Stai mangiando proteine magre ad ogni pasto?
4. Stai mangiando dalle 5 a alle 10 porzioni di frutta e verdura (principalmente verdure) al giorno?
5. Stai mangiando grassi sani ad ogni pasto?
6. Stai bevendo 2-3 litri di acqua al giorno?

7. Stai mangiando da 5 a 6 pasti al giorno?

8. Smetti di mangiare quando sei appagato o quando ti alzi dalla sedia gonfio e stai per esplodere? ;) (80% pieno) Se hai risposto di sì alle domande precedenti, stai andando piuttosto bene e sembra che tu stia mangiando in modo salutare. Se devi fare uno spuntino tra un pasto e l'altro, se non ti senti soddisfatto e ti senti affamato, potresti dover aumentare le calorie, iniziare a mangiare di più e apportare qualche piccolo aggiustamento ai tuoi programmi di pasto giornaliero.

Ricorda che il tuo diario alimentare è solo un punto di partenza e rispondendo alle domande sopradescritte puoi identificare rapidamente la debolezza del tuo mangiare quotidiano e iniziare a fare miglioramenti frazionati ogni giorno.

Il problema arriva quando le persone cercano di fare troppo e presto.

Invece di migliorare la loro dieta lentamente e gradualmente acquistano l'approccio mentale del tipo "*tutto o niente*". Questo discorso lo noto dal mangiare all'esercizio fisico. Invece di lavorare su un'abitudine alla volta e

portare le probabilità di successo a loro favore (alcuni autori stimano di avere una probabilità dell'80% di successo se ti concentri su un'abitudine alla volta) cercano di fare tutto e subito con scarsi risultati. Cercano di allenarsi quotidianamente (non due o tre volte a settimana come sarebbe ragionevole fare quando si comincia)!

Invece di apportare piccole modifiche alla loro dieta (ad esempio scambiando un panino per il pranzo con un'insalata di pollo alla griglia) cambiano tutti gli ingredienti in tutti i loro pasti e cercano di essere perfetti.

E funziona ...

Per un giorno o due ...

Prima di inevitabilmente cadere nella trappola della fame e mandare tutto all'aria... È troppo difficile.

Naturalmente ci sono delle eccezioni (persone che cambiano tutto e subito ottenendo risultati) MA per la maggioranza di noi comuni mortali è semplicemente troppo, e questo è il primo passo verso il fallimento.

Invece sarebbe molto meglio concentrarsi sui maggiori problemi e affrontarli per primi.

Quindi affronta il secondo problema più grande, poi il terzo e così via.

Ricorda che questa non è una dieta di moda. Questo non è qualcosa che fai per un paio di settimane.

Questa è una vera dieta - un modo di vivere - dove vincere rappresenta la gara più lunga. Perdere peso in modo permanente e stare in salute sono al centro di tutto. Si tratta di apportare modifiche permanenti al tuo fisico e alla tua salute e rimanere senza sforzo nella forma più snella e migliore della tua vita per il resto dei tuoi giorni.

Si tratta di trasmettere queste abitudini ai tuoi figli che impareranno (*non da quello che dici ma*) da ciò che fai.

Evidenzia in questo percorso che hai deciso di intraprendere il singolo problema che causa il maggior danno

Scegli un problema che hai nel rapporto con il cibo..... ovvero il problema più grande che hai. L'unico problema che è responsabile della stragrande maggioranza dei danni ai tuoi sforzi e della conseguente perdita di risultato.

Potrebbe ad esempio essere mangiare a tarda notte.

Potrebbe essere un amore per le bibite gassate o la necessità di mangiare tutto il gelato (invece di una singola porzione). O potrebbe essere che ami mangiare troppo per il gusto di mangiare. Scegli una sola abitudine, la più fastidiosa, e scegli di focalizzarti su di essa. In questo modo aumenti drasticamente le probabilità che tu la renda permanente.

Come ho detto prima. Alcuni autori credono che tu abbia una probabilità dell'80% di successo se provi a cambiare una sola abitudine alla volta. Se provi a cambiare due abitudini per volta, le probabilità di successo

scendono a solo il 20%.

So che vuoi cambiare velocemente ma in questo caso ti consiglio di guardare questa cosa con gli occhi di una tartaruga e non della lepre.

Osserva attentamente la tua dieta.

Osserva la ripartizione dei macronutrienti (proteine, grassi e i carboidrati) e vedi se c'è qualcosa di non equilibrato. Stai forse mangiando un sacco di carboidrati ad ogni pasto?

Stai mangiando una varietà di frutta e verdura per ottenere i tuoi micronutrienti?

Concentrati su un problema.

Se hai un vizio, ricorda che non si tratta di essere perfetti, ma di essere migliori di prima. Se sai che non sei riuscito a tenere a freno i desideri di dolce o a porre fine al tuo amore per lo zucchero, prova a eliminarlo gradualmente. Sostituisci questo alimento con altro e ridurrai la dipendenza con il tempo.

Se ami la soda o le bibite gassate, sostituiscile idealmente con l'acqua, ma se vuoi iniziare gradualmente sostituiscile con succo di frutta. (estratto) Il prossimo passo è quello di

diluire il succo di frutta e alla fine sostituirlo con acqua.

Se ti piace lo zucchero nel tuo caffè potresti diminuirlo o dimezzarlo fino a rimuoverlo del tutto.

Se mangi i cereali per colazione, sostituiscili con l'avena. Poi più avanti, sostituirai l'avena con una frittata. Sei appena passato dall'aver cereali con calorie vuote (non hanno un reale valore nutrizionale) a carboidrati di buona qualità a un mix di proteine, grassi sani e persino a considerare l'aggiunta di verdure con una frittata con spinaci o verdure.

Appena un'abitudine inizia a prendere piede (dal tempo dai 7 a 21 giorni) aggiungi un altro obiettivo.

Potresti iniziare sostituendo i gruppi di alimenti o potresti iniziare sostituendo un pasto alla volta.

Puoi ad esempio iniziare migliorando la tua colazione.

Quando una sana colazione diventa un'abitudine, inizia a lavorare sul tuo pranzo o cena.

Ricorda....Un solo passo alla volta.

La lista dei super alimenti da non perdere

Abbiamo discusso di come il modo migliore per iniziare è guardare il diario alimentare e individuare i problemi più grandi o meglio le abitudini più dannose da rimuovere. Fatto questo affronta questi problemi, un'abitudine alla volta.

Spesso, un singolo cambiamento in un problema più grande può avere enormi ripercussioni future. A mio avviso questo è il cambiamento che ti porterà ad abbandonerà i prodotti sostituendoli

con il cibo reale.

Questa è la regola 80:20 o il principio di Pareto in azione.

La premessa di base di questa regola è che con il 20% delle azioni otteniamo l'80% dei risultati.

In questo caso, un piccolo, unico passaggio dai prodotti industriali ai cibi reali, ti porterà seriamente vicino ai tuoi obiettivi.

Puoi rendere questa sfida molto più semplice se ti concentri sui super alimenti. Questi sono il 20% degli alimenti che ti forniranno l'80% dei

nutrienti di cui il tuo corpo ha bisogno.

Ovviamente questi sono tutti cibi mono-ingredienti.

Supercibi!

Sfruttare questi alimenti e renderli la spina dorsale del vostro mangiare può essere una buona strategia in grado di portare risultati.

Ecco un breve elenco pratico di super cibi tra i quali puoi scegliere.

Proteine:

- Carne magra bovina;

- Tonno;
- Pesce azzurro (salmone e sgombro);
- Albume d'uovo;
- Fiocchi di latte;
- Yogurt greco;

Grassi sani:

- Noci e semi
- Olio di pesce
- Pesce azzurro (anche una fonte di proteine)
- Avocado
- Olive e olio d'oliva
- Uova intere (lo sapevate che un tuorlo d'uovo ha più grassi monoinsaturi che grassi saturi?)

Frutta e verdura:

- Spinaci e cavoli
- Verdure crocifere (broccoli, cavolfiori, ravanelli, rape, crescione)
- Pomodori e peperoni
- Frutti di bosco

Carboidrati:

- Riso integrale;
- Patate dolci (quando sono bollite hanno un IG inferiore rispetto alle patate bianche);
- Quinoa;
- Legumi;

- avena.

Anche se questa lista non è esaustiva, è un ottimo punto di partenza.

Ci sono molti cibi che puoi mangiare e tra cui puoi scegliere. Puoi mescolare le tue verdure verdi (prova con cavolo, asparagi, fagiolini, fagioli rampicanti e così via) ma il rischio di pensare troppo e può creare confusione mentale sul come o cosa cucinare. Il tutto **NON** deve essere ulteriore fonte di stress!

Ecco dove i super cibi sono fantastici. La lista qui sopra rappresenta gli alimenti dai quali puoi ricavare la

maggior parte dei macro e micro-nutrienti senza avere 50 diversi tipi di verdure e 10 diversi tipi di proteine nel tuo frigo.

Da un punto di vista nutrizionale, questi sono i cibi migliori.

Mangiare a livello locale. Mangiare stagionalmente Mangiare in modo organico

La maggior parte del cibo è disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7 e tutto l'anno nei nostri giganteschi superstore grazie agli accordi commerciali tra paesi situati agli paesi del mondo

Il rovescio della medaglia è che questi alimenti non arrivano mai a noi nel loro stato ottimale e naturale.

Le banane ad esempio giacciono in congelatori giganti e maturano appena in tempo per il trasporto ai nostri negozi. Ovvio che questa situazione è ben diversa dal prendere una banana matura da un albero in Colombia e mangiarla.

Quando puoi pertanto, compra cibo a livello locale. Se vivi sulla costa puoi comprare il pesce che è stato pescato in mattinata oppure puoi rifornirti di carne da un produttore locale.

Mangiare biologico

Cosa sono gli alimenti biologici? Si tratta di alimenti senza residui chimici e che non sono stati trattati con il fine di farli durare più a lungo. Non sono stati manomessi geneticamente ed in teoria al momento dell'acquisto sai cosa stai, qualitativamente parlando, comprando.

So che potrebbe costare di più mangiare biologico ed è per questo motivo che più avanti ti suggerirò alcune strategie da utilizzare al fine di ottenere l'obiettivo di spendere il giusto per mangiare bene.

Organizza il tuo shopping

Lo shopping alimentare è il punto fermo dal quale tutto ha origine.

Per prima cosa devi avere un'idea di cosa mangerete durante la settimana. Sai già cosa mangi per colazione, pranzo e cena. Scopri quali snack farai ed assicurati di acquistarli. Fare spesa non è solo quello che stai per comprare ma riguarda anche ciò che NON acquisterai. Se non hai i biscotti in casa, non li mangerai. La pianificazione e la preparazione iniziano solo acquistando

cibo sano. Ci vuole disciplina per camminare all'interno del supermarket e lasciare gustosi prodotti industriali sui loro scaffali (specialmente quando sono in offerta speciale!).

Se comprare cibo spazzatura e dolcetti è un punto debole del tuo comportamento, queste tre strategie ti aiuteranno.

In primo luogo, non acquistare mai quando sei affamato!

In secondo luogo, crea sempre una lista della spesa e poi attieniti ad essa. Dimentica le offerte speciali che altro non sono che strategie di marketing pensate per farti spendere e mangiare di

più di quanto volevi.

Crea un elenco ed attieniti ad esso. Sarai piacevolmente sorpreso da quanti soldi potrai risparmiare.

In *terzo luogo*, acquista velocemente e acquista con uno scopo.

Sai esattamente cosa vuoi e dove puoi trovarlo. Pertanto entra nel supermercato andando dritto verso il luogo dove sai che tipologia di cibo acquistare senza passare nei vari corridoi dove si vendono alimenti meno sani. Se hai un debole per i cereali, evita quella corsia. Se ami una ciambella fresca, cammina

più velocemente che puoi oltre la sezione panetteria (non guardare, non pensare e non pensare di mangiarne una). E quando hai tutto nella tua lista - esci da lì velocemente!

Ricorda che questi superstore sono progettati da esperti marketer che sanno come tentarti e sanno come posizionare i prodotti più attraenti e redditizi a livello dei tuoi occhi. (*i prodotti che vendono meglio sono quelli piazzati negli scaffali ad altezza uomo perché sono visivamente più raggiungibili*).

Fai acquisti consapevoli.

Questo è il miglior consiglio che posso

darti.

Lo shopping per il cibo sano può essere più costoso ma ricorda che il tuo corpo è il veicolo più importante che possiedi. Ne hai solo uno e questo concetto basta per giustificare il costo (anche se questo significa rinunciare ad alcuni oggetti di lusso) ricordando a te stesso che queste scelte salutari cambieranno il tuo modo di vedere e sentire il tuo organismo, oltre ad avere un impatto positivo sul tuo stato d'animo e sull'ambiente.

Preparazione del cibo

Con gli alimenti giusti nella tua cucina è

il momento di preparare il cibo. Se ti concedi un tempo sufficiente al mattino, un buon inizio di giornata è relativamente facile. Mangiare durante il giorno è probabilmente la cosa più difficile ed è il fattore che disorienta la maggior parte delle persone.

Se non porti niente al lavoro, avrai fame il che significa che fare visita al distributore automatico o uscire a comprare un panino. Questo non è sempre un disastro a meno che tu non sia il tipo che dice "Perché no ..." e completa il suo acquisto con una lattina di soda, un pacchetto di patatine o uno snack.

Se prepari il pranzo in anticipo, tutto questo può essere evitato (e molti soldi risparmiati).

Tutto ciò che serve è trascorrere *30 minuti la sera* prima o la mattina per preparare il pranzo.

Per esempio:

Ti alzi, fai bollire il bollitore e metti il tuo riso integrale.

Mentre cucini, togli il pollo dal frigo (ti sei ricordato di portarlo fuori dal freezer la sera prima, non è vero?), riscalda la griglia e prepara le verdure

che cuocerai a vapore.

Il bollitore è pronto in modo da preparare una tazza di caffè (*usando il caffè di cicoria* possibilmente accompagnato con latte di mandorle) e lasciarlo raffreddare. Ora è tempo per una doccia veloce.

Quando finisci di fare la doccia, il riso è quasi cotto, metti la carne sulla griglia (mettila per intero per risparmiare tempo e tagliarla meno) e cuoci a vapore le verdure.

Mentre cuociono, sbattete due uova e tritate alcuni spinaci prima di gettarli in una padella.

Cinque minuti più tardi il riso è cotto, il pollo e le verdure sono pronte.

Mettili nei loro contenitori e sistemati per mangiare la tua omelette per colazione.

In questo momento ti stai sedendo per una sana colazione a base di proteine, grassi e verdure (ben diversa dai carboidrati inzuppati di latte mangiati da milioni di persone ogni giorno).

Il tuo pranzo sarà, un mix di proteine, carboidrati e verdure di buon cibo è già pronto.

E gli spuntini?

Prendi uno yogurt greco e metti una manciata di noci in un piccolo contenitore per la merenda. A metà mattinata prendi due pezzi di frutta per il giorno successivo. Questo è un altro aiuto di proteine e una manciata di grassi sani. In più frutta hai la frutta che è piena di micronutrienti.

Finora hai una porzione di verdure a colazione, due o tre a pranzo e due pezzi di frutta (cinque o dieci porzioni giornaliere) - non male!

Come tutte le cose ciò che vale la pena

fare è *uno sforzo*, ma è solo una seccatura se pensate che sia una seccatura.

Basta pianificare, prepararsi e trarne vantaggio.

È molto più facile se sai in anticipo cosa cucini la sera prima. Significa che non ci sono pensieri. Alzati e inizia a cucinare. Inoltre è molto meglio che svegliarsi, rotolare giù dal letto e andare subito al lavoro prendendo un solo caffè di corsa ed a digiuno. Sfrutta e considera quel tempo in più al mattino come un momento di calma prima di rimanere bloccato nella corsa della routine quotidiana.

Prova a divertirti.

Con l'esperienza questo diventerà sempre più facile.

Inoltre perché non imparare a cucinare nei fine settimana? Le spezie come l'aglio, lo zenzero, il chili o le salse (fatte da in casa) sono ottimi modi per rendere la colazione, il pranzo e la cena molto più interessanti.

Per i nuovi lettori questo procedimento potrebbe apparire lungo, complesso e noioso.

Questo accade perché sei probabilmente cresciuto con una dieta di alimenti trasformati e confezionati, con aromi artificiali, dolcificanti ed ingredienti industriali.

Alimenti trasformati conditi con altri alimenti trasformati.

Con il tempo i tuoi gusti cambieranno.

Per esempio alcune persone bevono tè e caffè per lo zucchero e non per il tè o il caffè stesso. Non bevono queste bevande per il sapore; ma le stanno bevendo per abitudine e a causa delle loro dipendenze da zucchero. Con il

tempo inizierai a capire come tutti i sapori extra utilizzati negli alimenti trasformati e industriali mascherano il vero gusto del cibo e capirai quanto questi prodotti alimentari ti facciano sentire male.

Entrerai più in sintonia con il tuo corpo e apprezzerai quanto il buon cibo reale ti faccia sentire meglio, quando dormi in maniera migliore.

Dopo un periodo di alimentazione con i cibi sani rifiuterai tutte le altre tipologie di cibo.

Mi piace questa citazione:

"Ricordati di fare le cose oggi, il tuo futuro ti ringrazierà!"

Difenditi dagli altri!

Nella vita a volte accadono cose brutte e spesso gli ostacoli si intrometteranno nella nostra quotidianità.

Una settimana intensa, una giornata difficile o un momento oscuro in cui la vita ci sta mettendo alla prova, è una condizione che tutti noi abbiamo sperimentato.

Ma questo aspetto è una cosa giusta!

Se la vita fosse facile, tutti sarebbero ricchi, famosi, magri *senza*

*meritocrazia...ma purtroppo o per fortuna la vita è una forte selezionatrice. Ciò che ti rende diverso e ciò che ti distingue è che sei un Uomo/Donna che vuole mettersi alla prova e desidera migliorarsi. Lo so perché stai investendo il tuo tempo nel leggere questo libro e questo già ti pone ad *un passo davanti agli altri. Ti stai armando della conoscenza per fare qualcosa riguardo al tuo miglioramento personale.**

Invece di affogarti in un'altra cioccolata calda e lamentarti del fatto di non perdere grasso, stai investendo il tuo tempo a capire come risolvere un problema

Mentre tutti gli altri passano e spendono tempo e soldi nel lamentarsi, al contrario ti stai armando di una vera conoscenza che farà la differenza per quanto riguarda i tuoi obiettivi.

Il *primo passo* è sempre sapere cosa mangiare e cosa non mangiare.

Il *secondo passo* ed è la vera differenza tra successo e fallimento non è sapere cosa mangiare e cosa non mangiare, ma è sapere cosa fare quando le cose vanno male e come rialzarsi in caso di insuccesso riprendendo di nuovo le buone abitudini che magari momentaneamente avevi abbandonato.

Ecco di cosa tratta questa sezione del libro. Il segreto del successo è avere un piano, capire dove e cosa potrebbe andare storto ed essere pronto per questo. Sono questi piccoli ostacoli che distruggono i sogni di così tante persone...ovvero non sapere come rimettersi in carreggiata quando si sbaglia.

Nelle prossime sezioni imparerai semplici suggerimenti per rimanere concentrato ed “in pista”, oltre a imparare cosa fare quando le cose vanno male (inclusa quella festa in cui hai mangiato l'intero buffet e hai bevuto l'intero bar)! Datevi il permesso di

sbagliare

Hai il permesso di sbagliare!

Con ciò intendo che hai il permesso di fallire, cadere e sbagliare.

Questo è super-importante perché ti toglie la pressione psicologica del voler riuscire per forza e a tutti i costi. Ricorda, sei un essere umano e gli umani commettono errori.

Inoltre, cambiare le vecchie abitudini inizialmente è difficile e richiede disciplina.

Ma il vero motivo per cui questo aspetto è così importante è che spesso siamo

così spaventati dal fallimento, che non siamo in grado di iniziare!

Sei forse troppo spaventato per provare perché potresti abbatterti ai primi insuccessi, sentendoti poi male e pensando a cosa diranno gli altri? Questo (da una prospettiva logica) è pazzesco.

Datti il permesso di sbagliare!

Togliti la pressione e sappi che fare qualcosa è sempre meglio che non fare nulla.

L'industria alimentare è contro di te e il loro marketing cercherà di convincerti

che i loro prodotti sono davvero la migliore soluzione per la perdita di grasso. Dai vari frullati artificiali alle pillole o ai programmi di esercizio/allenamento, tutto è montato al fine di indirizzare il consumatore verso una determinata scelta.

Il loro marketing è intelligente e progettato per spingere pulsanti emotivi che poi ti spingeranno ad acquistare.

Inoltre avrai amici che saranno contro di te. In realtà probabilmente non sono contro di te, ma potrebbero aver paura di cambiare, di avere un aspetto migliore, di sentirsi più felici e avere più fiducia. Hanno solo paura di perdere

il nuovo te stesso e (forse inconsciamente) cercano di trattenerci.

Alcune persone saranno semplicemente gelose. Questi sono gli "Haters" Indipendentemente da ciò che fai saranno sempre pronti a giudicare negativamente qualsiasi scelta. Chiederanno il tuo segreto e quando tu gli dirai che si tratta solo di cibo sano, non ti crederanno perché penseranno che possiedi un segreto che vuoi tenere solo per te. Non ti preoccupare vai avanti! Io conoscevo un amico che iniziava a preparare i pranzi al mattino e li portava al cantiere su cui lavorava.

Inizialmente tutti ridevano di lui. Stava mangiando pollo e verdure mentre tutti gli altri mangiavano panini con pancetta e pranzavano nei fast food a pranzo e cena. Mentre i suoi colleghi ridevano e ingrassavano, il mio amico era diventato più magro e anche di un aspetto esteriore più gradevole.

Dopo aver inizialmente incassato le varie critiche, pochi mesi dopo i suoi collaboratori hanno iniziato a chiedere il suo consiglio ed il suo parere su come nutrirsi nel miglior modo possibile.

Aveva iniziato una tendenza....

Rifiutando di ascoltare e ridendo delle loro critiche ha fatto quello che sperava di fare e ha cambiato il suo corpo.

Ha preso la sua salute più seriamente di quanto non abbia fatto con le loro battute e critiche.

Il mio punto è questo. Non avere paura del fallimento e non avere paura di ciò che gli altri potrebbero pensare se fallisci.

Certo che se farai del tuo meglio per mangiare pulito e farai questo l'80 - 90% delle volte avrai tantissime possibilità di successo.

Quando hai una brutta giornata, non ti buttare giù esci e cerca di distrarti.

Tienilo bene a mente. Il fallimento non è una brutta giornata che va male!

Se dovesse accadere riprenditi! Prendi nota di dove è andato tutto storto e impara dall'esperienza passata. Perdonati e cerca di non commettere lo stesso errore la prossima volta.

E quando le persone intorno a te chiedono "Hai già abbandonato quella dieta?" Li ignori. Non lasciare che ti controllino e non lasciare che la paura

di fallire (*dato che segretamente sperano che tu fallisca, così che possano sentirsi meglio con le loro vite e le loro terribili diete*) ti trattenga.

Ignorali e ricorda che lo stai facendo per te, non per loro.

Come creare un'abitudine

Questo titolo rappresenta un classico per chi si occupa di formazione e crescita personale.

Quando provi ad agire ci sono due tipologie di persone.

Se sei una di quelle persone che prendono i consigli alla lettera, allora vai sempre dritto e proverai a fare tutto in una volta e nel lasso di tempo più breve possibile. Ma per la stragrande maggioranza, siamo creature abitudinarie e mentre alcune persone passano da una abitudine all'altra velocemente, la maggior parte di noi non può.

E "Sì" so che vuoi risultati veloci, ma quando parliamo di questo stile di vita non si tratta di una settimana o un mese.

Si tratta di rendere questo "modo di vivere" la tua scelta numero 1. Si tratta

di riscrivere le vecchie abitudini alimentari in modo permanente in modo da poter perdere facilmente o saper gestire il peso in eccesso. Infatti quando mangi pulito scoprirai che puoi mangiare più di quello mangiavi rispetto a quando non stavi facendo la dieta perché eviterai tutti i cibi ipercalorici e poco nutrienti (gli alimenti a calorie vuote). La dura realtà è che è difficile concentrarsi su più abitudini ed avere successo contemporaneamente, per sempre.

Quello che succede di solito è che le persone si sforzano troppo inizialmente a causa dell'entusiasmo, dopodiché si annoiano e tornano ai loro vecchi modi.

Si tratta di imparare a ricablare il modo in cui si pensa al cibo e cambiare la mente, il corpo le papille gustative, in modo permanente. Il modo più semplice per farlo è il modo migliore per aumentare le probabilità di successo a tuo favore è concentrarsi su un'abitudine alla volta. Quando inciampi o cadi (avrà brutte giornate) allora rifiuta di arrenderti come descritto nel capitolo precedente.

Guardati nello specchio.

Guarda il tuo fisico e ricorda a te stesso il vero motivo per cui stai hai intrapreso

questo percorso!

Ti aiuterà a superare quei momenti di debolezza quando stai per raziare il frigo a tarda notte e ti aiuterà a concentrarti sull'unica abitudine finché non sarà naturale come lavarti i denti la mattina e la sera. *Quanto tempo ci vuole per creare una nuova abitudine?*

Il tempo può variare da 21 a 28 giorni, quindi dovresti solo aggiungere una nuova abitudine ogni minimo 21 giorni, *ma usa la tua discrezione ed il tuo buon senso.* Non siamo automi. Alcune abitudini sono più difficili di altre da cambiare. Quindi se è facile, fallo per 7 giorni e vedi cosa succede. Se è

difficile, provalo più a lungo.

Per darti un esempio *mi ci sono voluti quasi 2 anni* per provare a frenare completamente la mia dipendenza da zucchero. Cominciai con il dimezzare il mio quantitativo di zucchero. Poi l'ho sostituito con il miele. E ora, per essere sicuro di non essere mai tentato, non c'è zucchero nella mia casa. Alcune abitudini potrebbero richiedere anche più tempo, ma puoi eliminarle. Se vuoi rimuovere lo zucchero dalla tua dieta, si potrebbe iniziare scambiando un cereale ricoperto di zucchero. Poi puoi passare come nel mio caso al miele e poi abbandonare del tutto i dolcificanti.

Ciò che conta è l'obiettivo finale. Se hai 40 anni e ne vivrai altri 100 cosa sono uno, due o tre mesi per cambiare un'abitudine di cui trarrai vantaggio per anni e, si spera, decenni? Cambiare l'abitudine di bere invece di 1 bicchiere d'acqua al giorno 8 bicchieri, potrebbe essere semplice da affrontare. Ma in questa semplicità la buona notizia è che questo aumenterà l'autodisciplina e renderà le abitudini future più facili da cambiare.

Un pasto alla volta

Ora puoi utilizzare la strategia che abbiamo sopra esposto sfruttandola per poter cambiare una abitudine alimentare.

Mi spiego.

Potresti decidere che eliminerai lo zucchero dalla tua dieta. Questa è l'abitudine ma potresti usarla lavorando contemporaneamente su un pasto alla volta.

Ad esempio, se ami i cereali zuccherati per colazione e vuoi fare il cambio con l'avena, potresti eliminare inizialmente lo zucchero sui cereali. Quindi potresti aggiungere il miele per addolcire

l'avena per aiutarti a compiere la transazione.

Ora stai mangiando carboidrati di qualità superiore e hai fatto lo scambio di zucchero raffinato con qualcosa di più naturale.

Poi con il tempo riduci il miele o inizia a sostituirlo con qualche fetta di banana prima di abbandonarlo del tutto. Ora stai cambiando una sola abitudine (rimuovendo lo zucchero per tutto il giorno) con un pasto (sostituendo i cereali con l'avena).

Potresti decidere di aumentare l'assunzione di acqua e di perfezionare

la tua colazione allo stesso tempo, senza apportare modifiche al pranzo e alla cena, a parte il fatto che avrai bevuto più acqua.

Concentrati su un pasto alla volta!

Questo è il momento dove devi usare la tua discrezione e fare una valutazione di quante cose puoi gestire in una sola volta e con successo. Questo è anche il luogo in cui devi concederti il permesso di sbagliare perché è molto comune per noi iniziare e finire troppo presto qualsiasi obiettivo ci siamo posti.

Solo tu puoi decidere quando è troppo o

poco. *Ricorda che è una maratona non uno sprint.*

Se decidi di concentrarti sul cambiare un pasto alla volta, potresti iniziare sostituendo la solita colazione con uova strapazzate e una porzione di frutta. Ora invece di grano, zucchero e latte hai proteine, grassi e carboidrati con un mix salutare di micronutrienti.

Questo è un inizio più equilibrato della giornata con tutti e tre i macronutrienti e carichi di calorie che forniscono molti nutrienti e nutrimento. Se riesci a farlo e ti viene facile per i prossimi 7 giorni, applica una nuova abitudine o inizia a cambiare un pasto diverso. (ad esempio il pranzo).

Questo sforzo ne varrà la pena!

Fai qualcosa per cui il tuo futuro ti ringrazierà

Questo concetto è tremendamente potente.

Guardati allo specchio, guarda il tuo fisico e chiediti: “Quanto sono felice?”. Pensa a cosa vuoi cambiare e visualizza come puoi migliorare.

Questo non ha nulla a che fare con la vanità!!

Ricorda quell'immagine. Bloccala nella tua mente perché quando la tentazione ti colpisce devi ricordarti di come sei e quanto vuoi questa situazione e quanto sei serio nel fare il cambiamento. È probabile che ci siano due ragioni per cui vuoi iniziare a mangiare pulito.

Il primo è quello che dici a tutti e il secondo è il vero motivo - il motivo per cui tieni duro. Una singola persona potrebbe dire che vuole solo perdere peso e avere un aspetto migliore, inserirsi in un abito più piccolo o altro.

Ma in fondo - quello che non stanno dicendo alla gente - è che sono un

po'soli e credono che se dimagriscono saranno più propensi a trovare qualcuno. *Questa è la vera ragione per cui vogliono perdere peso e non c'è niente di sbagliato in questo.*

Per altri potrebbe essere perché hanno paura di morire di malattie cardiache e lasciare i loro figli da soli. Ancora una volta mantengono questa vera ragione per loro non parlandone con nessuno perché non vogliono essere chiamati paranoici.

Siamo tutti unici e abbiamo le nostre motivazioni.

È importante essere onesti con se stessi

e scoprire il vero motivo per cui vuoi farlo e farlo perché renderà il tuo un viaggio molto più facile. Quando i tempi sono duri e hai bisogno di un po' di disciplina e determinazione in più, ti guardi allo specchio e ti ricordi di quella vera ragione. Quindi *"Fai qualcosa per te stesso ed il tuo futuro ti ringrazierà!"*

Avere un corpo snello e attraente non è qualcosa che hai raggiunto oggi e finisci domani. Ti permetterà una vita più lunga e più sana fermo restando che viviamo sempre sotto lo stesso cielo ed un imprevisto potrebbe sempre accadere. È grazie alle azioni e alle abitudini cumulative che inizierai da oggi o che

hai fatto in passato che avrai un futuro decisamente migliore.

Quindi la prossima volta che fai un barbecue e ci sarà un sacco di carne, insalata (che sono normalmente lasciate e vanno buttate) e un sacco di pane bianco ...

Ricordati di fare qualcosa per cui il tuo futuro te stesso ti ringrazierà.

Evita il pane e carboidrati iperglicemici, quindi mangia della verdura e scegli i tagli più magri di carne, pollame e pesce. Il solo fatto di fare scelte più sane, è sinonimo di benessere e disciplina che sta già

attuando.

Potrebbe sembrare difficile ora ma, migliorando le tue abitudini alimentari, cambierò anche il modo in cui vedi ed assapori il cibo. Inizierai a fare scelte più sane non solo per la disciplina ma perché ti senti meglio quando mangi meglio, e alla fine sarà solo normale. Quando stai per mangiare qualcosa che sai non possa far bene alla tua salute chiediti: "Ho davvero bisogno di mangiare questo?"

Riepilogo e conclusione

Focalizziamo ora una situazione standard in cui la maggior parte di noi, me compreso, ha vissuto.

Immagina questo.

È venerdì, non hai niente da fare il mattino seguente, così rimani in piedi fino a tardi.

Stai guardando un film, non è bello ma sei troppo pigro per alzarti, lavarti i denti ed andare a letto.

Così vegeti sul divano guardando lo stesso il film.

Durante gli spot pubblicitari ti alzi, fai una passeggiata in cucina e fai un raid nel frigo.

Non importa ciò che hai deciso di mangiare.

Questo è il caso dove un diario alimentare è importante. Tieni traccia del cibo che hai mangiato, *quanto* hai mangiato, *quando* hai mangiato e *come ti sei sentito* subito dopo. Quindi ora puoi guardare indietro e porre le domande:

Che cosa ha provocato questo errore?

Il tuo diario alimentare è un ottimo modo per scoprire il tuo tallone d'Achille quando si tratta di mangiare.

Per alcuni può essere tornare a casa da una notte di bevute con i loro amici per altri è stata una brutta settimana in cui il cibo è stato il comfort dove rifugiarsi.

Per altri ancora il punto debole è rappresentato dal fatto di non essere in grado di preparare i pasti da portare al lavoro. Si svegliano troppo stanchi per preparare il loro cibo e andare a lavorare promettendo a loro stessi che non mangeranno nulla o riproponendosi di mangiare salutare dalla gastronomia

all'angolo.

Quello che succede nella realtà è che hai troppa fame e ti farai tentare dal distributore automatico dell'ufficio. Oppure l'alternativa sarà di andare alla gastronomia, (dove le torte sul bancone ti tentano e ti stuzzicano) e uscirsene con un bel panino.

Il tuo successo dipende dalla conquista di queste vecchie abitudini. E' giusto che sia tu a controllare le tue abitudini e non il contrario. E' meglio che tu impari a identificare le cause e a stroncarle sul nascere prima che esse abbiano luogo. Sii radicale e deciso nelle scelte! Se non puoi mangiare un solo biscotto perché

sai di non saperti fermare e quindi rischi di mangiare l'intero pacchetto, *smetti di acquistare biscotti*. Personalmente è una delle strategie che io preferisco.

Il principio che regola il VOLERE mangiare in un determinato modo è simile alla situazione di coloro che vogliono smettere di fumare.

Come smettere di fumare?

Con disciplina e determinazione.

Con un po'di disciplina e determinazione puoi ottenere qualsiasi cosa dalla vita!

Ultimi consigli prima di lasciarti e considerazioni personali

Come avrai potuto facilmente intuire non è difficile mangiare sano...o meglio non è difficile capire come funziona questo stile di vita.

Le difficoltà più grandi risiedono nella propria forza di volontà oltre alla forza dell'ambiente esterno che inevitabilmente ci condiziona.

Parlando ironicamente è il marketing l'indicatore più semplice di ciò che non dovresti mangiare. In teoria dovresti fare tutto l'opposto di quello che ti

consigliano di fare. Cereali raffinati, pasti a basso contenuto di grassi e altri prodotti alimentari, invece, ci sono stati pubblicizzati perché non ci sono benefici nutritivi e raramente c'è una ragione per cui dovremmo sceglierli rispetto al cibo sano.

I produttori devono imballare i prodotti e rinforzarli con vitamine e minerali o fare affermazioni di questo o dell'altro prodotto di quanto sia buono e salutare per noi (*senza menzionare magari gli effetti dannosi*). Oppure li vendono per comodità, approfittando delle nostre vite frenetiche le quali non permettono una buona informazione a spese della nostra salute.

Purtroppo i prodotti altamente raffinati non ci nutrono a dovere e non ci saziano.

Influenzano i nostri ormoni della fame ed influenzano contestualmente il nostro metabolismo. (Ti suggerisco di leggere in merito il mio libro *Alimentazione: Gli ormoni della fame e della sazietà che influenzano la tua dieta*)

Le grandi aziende del settore alimentare guardano inevitabilmente al business rendendo difficile la scelta del cibo circondandoci di tentazioni.

Ma puoi farcela! Ora ti scrivo di seguito

un rapido promemoria dei punti principali:

Passo 1: Impegnati a eliminare il cibo malsano

Ricorda che questa non è una dieta è un modo di vivere. Potresti non riuscire immediatamente ma avrai successo se persisterai.

Passaggio 2 Tenere un diario alimentare

Possiamo solo migliorare le cose che misuriamo. Prima di iniziare a mangiare pulito, tenere un diario alimentare e quindi analizzarlo per i problemi importanti.

Ricerca il 20% dei problemi. A volte il 20% di alcune situazioni causano circa l'80% dei problemi. (principio di Pareto)

Se riesci a tenere il tuo diario alimentare per sempre, fallo. Se non lo fai, ed apporti modifiche alla tua dieta o introduci una nuova abitudine, monitora come ti senti.

Passo 3 Concentrati sulle abitudini

Le buone abitudini sono facili da vivere e da osservare. La realtà è che tu hai una maggiore possibilità di cambiamento se fai di questo stile di vita un'abitudine. Il

modo migliore per farlo è lavorare su un'abitudine alla volta.

Scegli una delle regole che ti ho spiegato e lavora per rendere ogni regola un'abitudine permanente. Questo è un piano alimentare salutare e sostenibile ed è l'unico di cui avrai mai bisogno, quindi il tempo e lo sforzo necessari per riuscire saranno ampiamente ricompensati.

Raccoglierai i frutti e vedrai i cambiamenti sia a livello estetico sia e soprattutto a livello salutistico.

Passo 4: Pianifica e prepara

Pianificazione e preparazione sono fondamentali. Organizza il tuo cibo per la settimana successiva e poi acquista SOLO i cibi necessari.

Cucina il cibo la sera prima o prepara i pasti durante il fine settimana.

Passo 5: concediti il permesso ed il lusso di fallire

Le cattive abitudini sono difficili da modificare ed è facile che queste cattive abitudini (qualunque esse siano) possano portarti fuori strada.

Una cattiva abitudine potrebbe essere

rappresentata dal dimenticare di fare acquisti, non riuscendo a preparare un buon pasto in tempo e pertanto a mangiare molto e male la sera tardi. Tutti noi commettiamo errori e non devi essere perfetto. Quando va male e quando commetti un errore, esso fa parte della vita. Annotalo nel tuo diario alimentare e prendi provvedimenti per evitare di ripetere lo stesso errore.

Assicurati di non essere mai frustrato o di lasciare che gli altri ostacolino i tuoi obiettivi.

Passo 6 Trova il tuo vero motivo e la tua vera ragione per portare avanti questa scelta.

Ricorda che ci sono due ragioni per tutto.

Qualunque sia la ragione del tuo successo, tienilo in prima linea nella tua mente e ricorda a te stesso quanto sia importante per te.

Quando senti che potresti iniziare a sbagliare pensa a quella ragione.

Ricorda che ne vale la pena! Il tuo futuro ti ringrazierà per questo!

Passo 7: investi in te stesso

Scaricando e leggendo questo libro hai

investito su te stesso e sulla tua salute.

Continua a investire nella tua educazione sulla dieta, nutrizione e cucina. Mangiare sano non è noioso perché non mangerai mai le stesse cose. Il mondo è pieno di diversi tipi di cibo, erbe e spezie che possono essere utilizzati per rendere il vostro cibo gustoso migliore e in molti casi hanno le proprie proprietà salutistiche (ad esempio l'aglio).

Impara a cucinare e scoprirai come il cibo che prepari abbia un sapore migliore di quanto la maggior parte delle persone indesiderate comprano (e chiamano cibo).

La vera gioia del mangiar sano sta nel fatto che guardando un ottimo pasto e sai che è stato cucinato magari a casa con cibo vero e (idealmente) coltivato in modo organico dalle persone locali che si possono incontrare sabato al mercato.

Fa bene al tuo corpo, è una grande educazione da trasmettere ai nostri figli. Inoltre sostiene in questo modo gli agricoltori sempre più in difficoltà a causa delle grandi aziende che la fanno da padrone. Mangiare bene influenzerà anche il tuo essere felice! Il cibo influisce sicuramente sui nostri ormoni e i nostri ormoni controllano tutto emozioni incluse!!!!

Non c'è davvero nessun aspetto negativo questo stile di vita e (se sei supermotivato) potresti anche iniziare a coltivare il tuo cibo, risparmiare più soldi, divertirti all'aria aperta e imparare un'abilità veramente importante allo stesso tempo. Speriamo che la vera rivoluzione alimentare possa partire da qui. Mi auguro che questo libro ti sia servito a comprendere quelle dinamiche alimentari necessarie per star bene con te stesso e nella vita!

Mangia sano, vivi sano!!

Buona vita!

RICHIESTA RECENSIONE

Il tuo sincero parere è per me importante.

Ti è piaciuto il libro? Lasciami una recensione su Amazon

Non ti è piaciuto? Inviami una mail a antionodchiara@gmail.com e dimmi in cosa posso migliorare.

Prenderò in considerazione i tuoi

consigli per il prossimo libro.

Antonio Di Chiara – Tutti i diritti
riservati