

## NOTA TEMPORANEA PER ORIENTARE L'ALIMENTAZIONE

- Questa nota non è un trattato né una informazione nutrizionale completa ma un indirizzo che consiglio a tutti, salvo diversa necessità e prescrizione. Quando invio la relazione al/alla cliente dopo la prima visita, la modifico se necessario per personalizzarla. In queste note non ci sarà una tabella degli alimenti e loro contenuti in vitamine, antiossidanti, oligoelementi (minerali che ci sono in piccole quantità nell'organismo: Zinco, Selenio, Rame, Oro, Argento) o minerali maggiori (Calcio, Magnesio) . Infatti il navigatore può trovarne con facilità in rete. Stessa cosa dicasi per le Vitamine idrosolubili (specialmente vit C e gruppo B) che si perdono con la cottura e liposolubili (D,E,A) che invece non si perdono con la cottura .Qui infatti non desidero fare un trattato ma solo sottolineare alcuni principi utilizzabili per una corretta nutrizione. Altro è l'uso di diete particolari per stati di malattia e l'uso di integratori , anche estrattivi ( naturali) . Tutti sappiamo bene che è sano mangiare più verdura e frutta ma molti non sanno il perché. Questi alimenti **contengono fibra, vitamine e minerali ma soprattutto apportano fitonutrienti**, una categoria complessa di sostanze di origine vegetale che ci proteggono dai radicali liberi, dall'infiammazione e in generale dai danni a livelli cellulare. I flavonoidi sono la categoria più ampia e più importante di fitonutrienti .
- I flavonoidi sono sostanze naturali che si trovano nella frutta, nelle verdure, nel tè, nel caffè, nel vino e che hanno proprietà antiossidanti e di riparazione dei danni cellulari che le rendono utili per prevenire cancro, malattie cardiovascolari e malattie degenerative in generale. Sono state identificate oltre 4.000 tipologie di flavonoidi e la maggior parte degli alimenti che contengono flavonoidi ne contengono più di uno. Esistono vari sottotipi di **flavonoidi** con effetti differenti e contenuti in alimenti diversi. Faccio eccezione a quanto sopra detto e fornisco una tabella dei contenuti in flavonoidi negli alimenti in onore della grande loro importanza come sostanze antiossidanti e salutistiche.

Flavonoidi	Alimenti	Benefici
Antociani	Bacche, ciliegie, uva rossa, cipolle rosse,	Rafforzano le capacità antiossidanti, preservano le funzioni cerebrali.

Protoantocianidine	Tè verde, cacao, mele, uva rossa, mirtilli rossi, vino rosso	Hanno proprietà antinfiammatorie, promuovono la salute dei vasi e del tratto urinario, l'elasticità della pelle e la circolazione del sangue.
Flavanoni	Frutti del genere citrus come il pompelmo con la naringina (esemplare più noto di questa categoria)	Proteggono contro lo stress ossidativo, aumentano le difese cellulari.

- **Ci sono alcuni alimenti ritenuti addirittura tossici** come le solanacee (peperoni , melanzane , patate ) in quanto contengono sostanze raggruppate sotto il nome di solanina ;sono sostanze protettive per il tubero/frutto/ortaggio specialmente contro le muffe ma esse si trovano soprattutto sotto la buccia oppure intorno ai semi e quindi evitando queste parti praticamente si evita ogni inconveniente. Anche i **pomodori** , contenenti l'ottimo antiossidante licopene sono state vittime di eccessive prudenze: i pomodori comunque più sono maturi più perdono le sostanze potenzialmente tossiche , quindi nessun problema per i morbidi pomodori per fare il sugo ; evitare la buccia nei sughi fatti con pomodori freschi o all'insalata. Si deve ricordare che l'invecchiamento (per es. i germogli per le patate ) fa diventare queste sostanze potenzialmente tossiche , più diffuse e concentrate in seno all'ortaggio. Le suddette sostanze tossiche fra l'altro scompaiono con la bollitura e restano nell'acqua.
- Alcuni vegetali come le **crucifere** (cavoli, cavolfiori, cavoletti di Bruxelles, cavolo nero) contengono sì alcune sostanze , anche antineoplastiche (sulforafano) , ed antiossidanti nonché molte vitamine sia idrosolubili (come la vit C) sia liposolubili (gruppo B, Vit E, Vit A) ma bisogna tenere presente che le vitamine idrosolubili si degradano con ogni cottura.

- Importante ricordare che alcune piante (more, mirtillo, cacao, uva, bacche di Goji) contengono grandi quantità di **Resveratrolo**, potente antiossidante. Qui giova ricordare che spesso per raggiungere dosi terapeutiche è necessario praticare una alimentazione piuttosto sbilanciata (per esempio 4 litri al giorno di buon vino rosso).
- Anche i **Polifenoli** sono sostanze fortemente antiossidanti presenti nella nostra dieta. L'apporto di polifenoli nella dieta umana varia enormemente in relazione al tipo, alla quantità e alla qualità dei vegetali consumati. In ogni caso, l'assunzione è in genere considerevole, nell'ordine del grammo/die, proprio perché stiamo parlando delle molecole antiossidanti più rappresentate del regno vegetale. I polifenoli abbondano soprattutto nella frutta e nella verdura fresca, ma anche nel tè, nel vino, nel cacao e nei derivati. D'altra parte, la cottura abbatte in modo considerevole il contenuto polifenolico dell'alimento, per cui è importante consumare cibi freschi o affidarsi eventualmente alla bollitura (meglio ancora alla cottura a vapore), evitando le alte temperature.

Abbiamo più volte citati gli antiossidanti. Essi proteggono le cellule dai danni causati dagli ossidanti che sono radicali liberi che si sviluppano con il normale metabolismo cellulare e a causa di eventi stressogeni, come radiazioni, fumo, agenti inquinanti, raggi UV, stress emotivo e fisico, additivi chimici, attacchi virali e batterici, elettrosmog. Spesso i meccanismi di riduzione di tali metaboliti non è alla portata di organismi non correttamente nutriti oppure in alterazione dello stato di salute.

- E' bene ricordare che le numerose diagnosi di **intolleranza al glutine** o intolleranza/allergia a diversi nutrienti sono in genere infondate. Si tratta più spesso di insufficienze o alterazioni infiammatorie più o meno gravi del sistema digerente. Si noti che nella maggioranza dei casi non basta considerare il cliente/paziente/impaziente ma bensì l'intero nucleo di convivenza. Ciò sia perché spesso la necessità di cambiare regime alimentare è valida per tutti i membri, sia perché per cambiare e "dimagrire" è necessario SCEGLIERE/COMPRARE, CUCINARE, MANGIARE
- Pure molto citata dalle persone è l'**intolleranza al lattosio**. L'uso del latte negli ultimi decenni è stato spinto dalla cultura americana ma bisogna ricordare che il latte è alimento adatto all'età evolutiva (prima e seconda infanzia) ma poi perde la sua importanza ed anzi nell'essere umano tendono a scomparire le sostanze atte ad utilizzare le sue componenti (disaccaridasi). La

lattasi è enzima ricco nei neonati e lattanti che poi si esaurisce nel tempo avendo cessato la sua funzione. La intolleranza al lattosio è sempre più frequente in Italia , oggi intorno al 25% , In Svezia intorno al 50% in Cina oltre il 90%. Si noti comunque che il lattosio è usato molto come eccipiente in molti farmaci e conservante in molti alimenti industriali

- Spesso quando si parla di nutrizione si sottovaluta l'apporto nutritivo (per es per proteine e vitamine liposolubili ) della carne , del pesce , delle uova oppure si compiono scelte ideologiche ,pur rispettabili di tipo vegetariano o vegano.

Fatta questa pur limitata ed incompleta rassegna delle sostanze più salutistiche da introdurre nella nostra alimentazione , faccio ora la cosa inversa e cioè fornisco alcuni consigli pratici , nutrizionali e tattici , diciamo delle linee guida ..... Altre informazioni sulle fonti di reperimento negli alimenti di minerali e vitamine potranno essere trovate nell'allegato "integratori"

#### **Propongo quindi le seguenti linee guida:**

- Usate acqua a ph alto (almeno 7,6 . Se non è scritto sull'etichetta cercate sul sito internet dell'acquedotto. Spesso le acque di acquedotto vanno bene ma bisogna valutare la quantità di cloro, oltre che il residuo fisso, ed appunto il ph. Valide alternative possono essere alcuni sistemi di filtrazione domestica. Una bevanda adeguata , calda o fredda a seconda della stagione, è un litro di acqua potabile con un cucchiaino di bicarbonato di sodio e succo di limone fresco. Negli ipertesi e malati renali è necessaria la consulenza medica. AA mio avviso esiste una gerarchia preferenziale delle acque
- 1) acqua di fonte 2) acqua depurata elettromagneticamente 3) acqua corrente urbana 4) acqua minerale imbottigliata in vetro 5 ) acqua imbottigliata in plastica
- Bevete poco vino rosso o poca birra, mai superalcolici né aperitivi né bevande gasate e zuccherate né contenenti dolcificanti (tipo "zero")
- Consentito caffè , the, specialmente verde, roibos, tisane varie, orzo, cacao senza zucchero oppure cioccolato solido amaro con almeno il 72% di cacao. tisane di zenzero e limone o di curcuma e limone sono buone bevande e tisane di gin seng (anche non Coreano)
- Usate cereali integrali , possibilmente privi di glutine ; Usate quindi riso, mais (o polenta integrale), grano saraceno , miglio , amaranto, quinoa nera, rossa e

bianca, tef (piccolo grano etiopico ricco di ferro difficile da trovare in Italia), sorgo e farine derivate , farro.

- PER I CEREALI MA NCHE PER I LEGUMI VALE LA REGOLA GENERALE CHE LA FORMA INTEGRALE è PREFERIBILE perché HA UN INDICE GLICEMICO MINORE , HA MAGGIOR CONTENUTO DI VITAMINE ED ALTRI NUTRIENTI ETC. MA IL PROBLEMA PRINCIPALE è SE TALE ALIMENTO SIA STATO COLTIVATO IN MANIERA BIOLOGICA OPPURE NO. Infatti , in caso di agricoltura non biologica, la rimozione della crosta di molti cereali . rimuove pesticidi , fitormoni e sostanze inquinanti . Usate i legumi, magari al posto della carne (cicerchie, lupini, lenticchie, ceci, fagioli nostrani di ogni tipo, piselli, secchi con debita preparazione o in forma di germoglio fresco o seme fresco (per esempio fave o fagioli o piselli) , anche in associazione a cereali , purchè integrali. Da tenere presente che il consumo di amidi comunque fa crescere la glicemia.
- Introducete nella vostra alimentazione frutta secca non dolce: nocciole, mandorle, noci, anacardi ,pistacchi ,eccetto gli arachidi). Bacche di Goji , mirtilli , melograno, e la citata frutta secca contengono anche molto acido ellagico , che presenta azione efficace contro lo sviluppo delle neoplasie.
- Consumate ogni giorno verdure fresche o cotte e se possibile centrifugati di frutta e verdure . Sull'uso di centrifugati e di estratti vegetali è necessario il consulto del medico. Gli estratti non contengono fibra e quindi consentono di bere maggiori quantità di succo mentre i centrifugati sono una via di mezzo perché contengono un po' di fibra. Questi ultimi sono più indicati nel caso di difficoltà di canalizzazione: il primo tentativo per migliorare la canalizzazione è assumere più fibra , il secondo assumere olio extra vergine di oliva.
- Non usate zuccheri semplici né dolci , gelati e biscotti; evitate gli edulcoranti sintetici. **Per tutti ciò è indicato : per i malati di cancro è importantissimo.** Consentita la stevia in foglie o in polvere o in ottimi estratti. I bambini posso consumare miele , pappa reale , pollini, anche ogni giorno ma bisogna educarli a consumare in toto meno zucchero possibile (anche nel miele e nella frutta c'è il fruttosio). Cioè i bambini si devono abituare a non consumare zuccheri semplici inutili in modo che pian piano si trovino a fare a meno di essi. Altrimenti è inevitabile la richiesta crescente di insulina e spesso l'impovertimento delle cellule del Langherans del pancreas con frequente conseguenza in diabete di tipo 2. Inoltre la produzione di insulina , con meccanismi ormai noti stimola la produzione di prostaglandine e citochine

infiammatorie premessa per le più comuni malattie infiammatorie dell'intestino e dell'organismo.

- **Evitate lieviti (usate quindi focacce, piadine o altro non lievitate) , compreso l'aceto e la birra, Per l'uso individuale di lieviti è necessario il consulto medico**
- La carne deve possibilmente provenire da allevamenti protetti . Consumate poca carne rossa (non oltre una volta per settimana), carne bianca, un po' di pollo (per la carne di pollo una buona depurazione è temperarla in succo di limone misto ad acqua per almeno tre ore , magari insieme alla spezia preferita)
- Consumate pesce azzurro fresco (sgombro , salmone , tonno e specialmente di taglia piccola, come le alici) ricco di omega tre e cioè di acidi grassi polinsaturi fra cui l'indispensabile acido linoleico. Attenzione , leggendo composizioni di alimenti non cadete nella trappola di considerare Omega 6 come tossici. Ci vuole una giusta proporzione. Cercate omega tre.
- Utilizzate abbondantemente pepe nero, peperoncino rosso, curcuma, curry zenzero, aglio e cipolle di ogni genere
- Preferite olio di oliva extravergine crudo oppure, per frittiture che necessitano alte temperature, olio di girasole (con tegame piccolo e livello alto di olio). Potete usare anche il burro ma non burri vegetali. Per ricette da forno il grasso migliore è lo strutto chiarificato (punto di fumo almeno 220 gradi), poi il burro (punto di fumo circa 190/200 gradi ) ed in ultimo gli olii , anche OEVO che hanno punto di fumo 180 gradi . Al punto di fumo praticamente tutti gli acidi grassi diventano saturi , e tossici.
- Evitate latte e derivati del latte (anche la diagnosi di allergia al lattosio è una leggenda , il discorso è più complesso) . Nel caso desideriate usare latticini ,evitate assolutamente quelli freschi ed usate quelli a fermentazione progressiva : parmigiano , grane diverse, castelmagno etc.(che stagionano ed induriscono sempre più e non contengono più lattosio). Eventuale uso di yogurt dovrebbe essere concordato con il medico , non vanno affatto tutti bene e **NON forniscono probiotici**. Il probiotico è infatti un germe appositamente preparato , in grado di riprodursi , creare un beneficio per l'organismo attraverso la sua permanenza microbiologica nell'intestino (non parliamo di altri organi , ove pure esiste una flora non patogena o patogena , influenzata comunque dai probiotici veri)

- Per ogni regime alimentare è importante considerare che l'assunzione estemporanea (trasgressione) di un alimento di solito non assunto (come lo zucchero o i dolci) è consentita per due motivi: uno psicologico (non è per sempre..) ed uno nutrizionale poiché ad esempio l'assunzione di zucchero una volta al mese non determina un completo assorbimento, molto meno cioè che assumendolo in piccole dosi quotidiane
- Evitate prodotti industriali perché ricchi di coloranti, anti fermentanti, conservanti , antirrancidanti (es. il butossianisolo che è un antitiroideo) etc. Purtroppo anche la filiera degli allevamenti e della produzione agricola può prevedere utilizzo di ormoni, fitormoni, antibiotici etc. per cui se potete cercate fonti di approvvigionamento garantiti o affidabili ..."meglio la carne del maiale della Zia Pina che il più raffinato ortaggio di sconosciuta origine....."

Allora riassumendo: Vegetali crudi e cotti di diverso colore , carni ed uova di buona qualità , legumi integrali , pochi zuccheri , acqua , poco vino rosso, succhi di frutta e di vegetali (centrifugati o estratti)

Per ulteriori informazioni, semplicemente esposte ma rigorosamente scientifiche , consiglio di acquistare il libro del Dr. Mirco Bindi *L'Alimentazione nella prevenzione del cancro oppure visitare il suo sito [www.mircobindi.com](http://www.mircobindi.com)*  
*Se volete un elenco delle sostanze naturali usate nella cura integrata contro il cancro (ma devono essere prescritte) andate nel sito di A.R.T.O.I. ,  
Associazione Ricerca e Terapia del Cancro*