

# Cure naturali e nutrizionali

### ALIMENTAZIONE

**C**ome abbiamo visto, il beneficio sulle patologie osteoarticolari passa sicuramente dalla salute e dall'equilibrio dell'apparato digerente.

Le abitudini nutrizionali moderne costituiscono la causa principale dell'alterata permeabilità del tenue e sono anche responsabili delle numerose tossine e scorie alimentari che passano attraverso le “maglie allargate” intestinali per diffondersi nell'intero organismo.

Inoltre, quasi tutte le malattie croniche sono accompagnate da una flora intestinale alterata per cui è indispensabile fare di tutto per riequilibrarla.

La flora intestinale, come abbiamo visto, oltre che a causa di una cattiva alimentazione, si può alterare anche per il consumo di farmaci, per lo stress e per altre condizioni di varia natura. L'alimentazione deve, pertanto, avere alcuni requisiti per poter ricoprire un ruolo fondamentale sia nelle patologie reumatiche che nello stato di salute generale.

Questi requisiti sono rappresentati dalla capacità antinfiammatoria, antiossidante, alcalinizzante e riequilibrante nei confronti della flora intestinale.

Oltre a ciò, dobbiamo avere cura di eliminare tutte le sostanze dannose che introduciamo attraverso l'alimentazione.

Queste sostanze, nella nostra epoca e nel nostro mondo occidentale, sono molto numerose e diffuse.

Dobbiamo imparare a prediligere la qualità degli alimenti rispetto alla loro quantità o alle forme nelle quali ci vengono presentati.

Questa attenzione al cibo ci deve condurre a scegliere alimenti biologici, cioè privi di sostanze inquinanti, coltivati (se sono vegetali) in terreni completamente disinquinati e resi naturalmente fertili, senza uso, cioè, di fertilizzanti chimici.

Infatti, molte malattie croniche, tra le quali quelle reumatiche, risentono negativamente della presenza di tossine chimiche negli alimenti, che stimolano la produzione di una reazione immunitaria abnorme la quale permette la permanenza e l'amplificazione della malattia stessa.

Oltre al fattore biologico organico, dovrebbe essere seguita anche la stagionalità dei cibi vegetali.

Infatti il nostro organismo è predisposto in modo da trarre i maggiori vantaggi dagli alimenti specialmente nelle loro stagioni di maturazione spontanea anziché in stagioni diverse e con maturazioni indotte chimicamente.

La natura non produce a caso i suoi frutti ma tutto è collegato in modo che le nostre funzioni biologiche possano trarre il massimo profitto da un cibo consumato in una determinata stagione.

Le industrie alimentari ribatteranno sia che un alimento fa bene sempre (se è buono, diremmo noi) e,

inoltre, che le sostanze inquinanti sono in forma e misura tale da non presentare particolari effetti tossici sull'organismo umano.

Purtroppo la storia è piena di sostanze chimiche considerate innocue che poi, con il tempo e le sperimentazioni successive (di fronte all'evidenza della loro tossicità), sono risultate molto nocive (dal famoso DDT, all'amianto, alla talidomide ecc.).

Ma, oltre a queste evidenze, davanti agli occhi di tutti, ne esiste un'altra, normalmente misconosciuta e volutamente ignorata: l'interazione tra le varie tossine chimiche per la quale non sono mai stati fatti studi seri.

Infatti, ogni sostanza viene studiata singolarmente ma noi, nel nostro quotidiano, ingeriamo decine di composti tossici e della loro combinazione e interazione nessuno se ne è mai occupato, forse per paura di scoprire fatti molto più inquietanti per la salute umana della potenziale o reale tossicità del singolo elemento.

Anche per quanto riguarda gli animali, la maggior parte degli allevamenti (bovini, suini, pollame ecc.) è caratterizzata da sovraffollamento in ambienti innaturali e dal largo consumo di farmaci chimici, i quali, passando nelle carni e nel latte, arrivano all'individuo, inquinandolo ulteriormente.

Oltre all'assenza di composti chimici che favoriscono le reazioni infiammatorie e autoimmunitarie del nostro organismo, dobbiamo segnalare un altro importante fattore utile per la salute del corpo e cioè l'integrità degli alimenti, soprattutto vegetali atti a non impoverirla di quei micronutrienti indispen-

sabili per l'equilibrio biochimico e immunitario del corpo umano.

In un ambiente nel quale gli alimenti hanno perduto la gran parte delle loro capacità nutritive, consumare prodotti biologici e integrali rappresenta, sicuramente, un passo avanti verso la salute, la prevenzione e la cura delle malattie degenerative e autoimmuni.

Ogni alimento rappresenta un complesso biochimico integrato che raccoglie in sé migliaia di componenti nutrizionali ed extranutrizionali.

Se l'alimento è stato raffinato, molto poche di tali sostanze si renderanno disponibili all'assorbimento.

Le tecnologie alimentari di raffinazione, cottura ad alte temperature e sterilizzazione privano l'alimento della maggior parte delle sostanze utili all'organismo rendendolo inerte e poco funzionale alle esigenze biologiche del corpo. Non solo, la componente amidacea, unica superstite della raffinazione dei cereali, contribuisce allo stato infiammatorio cronico e alla eccessiva produzione di muco che, a livello dell'apparato digerente, ostacola il corretto assorbimento e scambio a livello della mucosa.

Non c'è paragone tra un frutto fresco, ricco di vitamine, enzimi, oligoelementi e le stesse sostanze sintetizzate in laboratorio e aggiunte come integratore alimentare in una dieta povera.

Il frutto, infatti, è una delicata sinergia di micronutrienti che possiedono la chiave giusta per entrare rapidamente nel metabolismo umano e svolgere le loro funzioni fisiologiche.

Abbiamo detto che nelle malattie reumatiche e non solo in quelle, l'azione più importante che il cibo deve esplicare, oltre alla nutrizione cellulare, è quella antiossidante e alcalinizzante.

L'acidificazione del corpo comporta un grande consumo di ossigeno e minerali, contribuendo ai processi infiammatori, alla perdita di elasticità e indebolimento dei vasi sanguigni e delle mucose, per cui è necessario ricreare un terreno più alcalino attraverso l'assunzione di alimenti idonei.

Gli alimenti alcalinizzanti contengono sostanze minerali, in particolare il calcio, il potassio, il magnesio mentre quelli acidificanti contengono prevalentemente fosforo, cloro e zolfo.

Gli acidi di più difficile eliminazione sono quelli derivanti dal catabolismo delle proteine animali, specialmente il noto acido urico che si deposita all'estremità delle articolazioni creando l'infiammazione gottosa oppure l'acido acetico che deriva dallo smaltimento dei grassi e dolciumi o l'acido ossalico che è prodotto da alcune verdure come gli spinaci o dal cacao, l'acido tanico dal caffè o tè nero, l'acido nitrico dai formaggi, l'acido lattico dall'attività muscolare intensa ecc.

Gli alimenti alcalinizzanti comprendono tutti i vegetali, tutta la frutta fresca, le mandorle e il latte.

Le sostanze alimentari acidogene, oltre alla già citate proteine animali, derivano anche dagli zuccheri e dai dolciumi, dalle bevande zuccherate e gassate, soprattutto la Coca-cola, una delle bevande più acidificanti che esistano.

Lo zucchero raffinato, inoltre, impoverisce l'organismo di minerali, vitamine del gruppo B e vitamina C, altera la risposta immunitaria, peggiora le allergie, aumenta il colesterolo e i trigliceridi nel sangue e, attraverso il meccanismo insulinico, promuove le infiammazioni croniche e i processi di invecchiamento.

Anche la maggior parte dei farmaci chimici favorisce l'acidificazione.

Ciò non significa che dobbiamo evitare di assumere farmaci importanti ma di non farne abuso quando questi non siano strettamente necessari, magari sostituendoli con rimedi naturali che non abbiano attività nocive per il nostro organismo.

L'altra faccia della medaglia è l'azione antiossidante e antinfiammatoria che vengono esplicate, grosso modo, dagli stessi alimenti: frutta e verdura fresche.

A questo punto occorre spendere due parole sul valore del crudo, specie nei vegetali.

La cottura provoca, infatti, uno sconvolgimento molecolare negli alimenti interessati che va ben oltre l'aspetto fisico, e questo in misura tanto maggiore quanto più alta è la temperatura alla quale vengono cotti i cibi.

In queste condizioni gli zuccheri polimerizzano, gli acidi grassi polinsaturi si ossidano, gli enzimi e le vitamine vengono distrutti, la struttura spaziale di alcune molecole viene totalmente sconvolta al punto da rendere difficile il riconoscimento da parte dei sistemi biologici deputati a distinguere tra ciò che appartiene o no al nostro organismo.

Già cinquant'anni fa il nostro Luigi Costacurta, grande medico naturopata italiano, predicava il crudi-

simo e il vegetarianesimo per evitare la perdita di tutte le proprietà vitali degli alimenti.

Un'analisi della letteratura medica ha evidenziato una marcata riduzione del rischio di ammalarsi di malattie degenerative in coloro che assumevano quotidianamente cibi prevalentemente crudi.

Infatti, nella prima fase della digestione dei cibi cotti si osserva, nel sangue, un aumento dell'attività dei leucociti cioè di quelle cellule pronte a mobilitarsi in presenza di sostanze estranee, questo a testimoniare la mancanza di riconoscimento dei cibi cotti rispetto a quelli crudi da parte delle cellule immunitarie del nostro organismo.

Inoltre, come abbiamo già messo in evidenza, la cottura, oltre alla raffinazione, ci propone degli alimenti totalmente impoveriti dei principi nutrizionali che ci servono per l'equilibrio del corpo e che svolgono una preziosa attività antiossidante.

Tra queste sostanze ricordiamo la vitamina C che favorisce la stabilizzazione del collagene e il rinforzo dei tessuti di sostegno, che è contenuta negli agrumi e nei vegetali in genere, la vitamina E, che protegge tutte le membrane cellulari e che è contenuta nel germe di grano e negli oli spremuti a freddo, la vitamina A, stabilizzante delle mucose e contenuta in alcuni vegetali come i cavoli, gli spinaci e i legumi, nelle uova, nell'olio di fegato di merluzzo e nel burro fresco così come anche la vitamina D che favorisce l'assorbimento del calcio e regola le funzioni immunitarie dell'organismo.

Il selenio e lo zinco sono, inoltre, degli importanti modulatori del sistema immunitario e stabilizzatori del tessuto connettivo.

Queste sono le sostanze principali e più conosciute ma i cibi freschi e integrali ne contengono molte altre, alcune sconosciute, ma in grado di sviluppare un'azione antiossidante e antinfiammatoria neutralizzando i cosiddetti radicali liberi che, quando in eccesso, danneggiano tutti i tessuti del corpo promuovendo le condizioni di tipo infiammatorio.

Un discorso a parte va fatto per gli oli soprattutto per quelli spremuti a freddo.

Essi sono dei grassi e possono essere saturi, mono- o polinsaturi, a seconda del grado di stabilità nei confronti dell'ossidazione.

I migliori per il nostro organismo sono quelli mono- e polinsaturi come l'olio di oliva (monoinsaturo) o di girasole, sesamo e semi vari che, però, hanno il loro tallone d'Achille nella relativa instabilità.

Un olio, per mantenere le giuste qualità organolettiche e nutrizionali, dovrebbe essere sia spremuto a freddo che consumato crudo ma, spesso, i cattivi metodi di conservazione e di utilizzo, fanno sì che noi ci troviamo sovente a utilizzare oli parzialmente o totalmente ossidati, cosa che aumenta, anziché diminuire, il potenziale stress ossidativo nei riguardi del nostro organismo.

Una categoria di grassi polinsaturi da evitare totalmente è quella dei grassi e degli oli idrogenati.

Infatti l'industria alimentare, per ovviare alla facile degradazione degli oli polinsaturi, ha pensato di bom-



bardarli con atomi di idrogeno in modo da fare acquisire loro una buona stabilità (vedere le margarine).

Ciò sembrerebbe una cosa semplice e una soluzione ideale ma, purtroppo, il nostro organismo non riconosce questi alimenti costruiti *ex novo* e il nostro sistema immunitario diviene squilibrato, oltre al fatto che questi “falsi grassi” possono causare anche delle ostruzioni arteriose.

Per questo motivo, oltre a evitarli, è necessario incrementare notevolmente la quantità (e la qualità) di frutta e verdura, comprese le erbe aromatiche per usufruire delle loro capacità antiossidanti.

Utili, soprattutto i composti solforati come tutti i tipi di cavolo, aglio, cipolle, crescione, rucola ecc.: lo zolfo organico, infatti, oltre all'attività antibatterica, svolge un ruolo di potenziamento immunitario di primo piano.

Frutta e verdura apportano al nostro organismo tutte quelle sostanze prima ricordate (minerali, vitamine, enzimi, oligoelementi ed elementi traccia).

L'evidenza e l'esperienza ci hanno mostrato come i suddetti micronutrienti ottenuti dalle piante fresche sono notevolmente superiori e più assimilabili rispetto ai loro omologhi ottenuti chimicamente in laboratorio.

Si ricordi un vecchio studio sul betacarotene che, assunto dagli alimenti che lo contengono, svolgeva azione protettiva nei confronti delle patologie tumorali mentre utilizzato in forma chimica dal laboratorio, addirittura promuoveva tali patologie degenerative.

Ciò avvalora, se ancora ce ne fosse bisogno, il vecchio detto ippocratico che il cibo dev'essere la nostra migliore medicina.