

A top-down view of various fresh ingredients including bread, salmon, vegetables, and nuts. The ingredients are arranged on a light-colored, textured surface. At the top, there are several slices of dark brown bread and a whole loaf of white bread. To the right is a long orange carrot. In the center, there are two pieces of salmon, green peas, a red bell pepper, and a purple eggplant. At the bottom, there is a large green leafy vegetable, a white eggplant, and several red tomatoes. In the middle-left, there is a bowl of mixed grains and a bowl of yellow lentils. There are also some nuts, including cashews and hazelnuts, scattered around. A whole head of garlic is visible on the left side.

MANUALE ALIMENTAZIONE ANTINFIAMMATORIA

Aggiungi gusto senza infiammazione

Indice

1 Introduzione

2 Alimentazione e infiammazione: Qual è la correlazione tra i due?

2.1 Stress ossidativo: I 7 comportamenti per eliminarlo definitivamente

2.2 Microbiota: Cos'è e qual è la sua funzione

3 Tutti gli Alimenti pro-infiammatori da evitare assolutamente

3.1 Zuccheri semplici

3.2 Oli idrogenati

3.3 Alimenti fritti e cibo spazzatura

3.4 Alimenti trasformati

3.5 Latticini

3.6 Additivi, sapori artificiali e dolcificanti

3.7 Carni convenzionali (insaccati)

3.8 Alimenti contenenti glutine

3.9 Bevande zuccherate

4 Tutti i principali alimenti antinfiammatori

5 I 4 accorgimenti necessari per contrastare l'infiammazione

5.1 Uso spregiudicato di farmaci

5.2 Stress: come eliminarlo grazie all'alimentazione?

5.3 Malattie autoimmuni

5.4 Insonnia: qual è la causa?

6 Ecco le 2 Migliori Diete Antinfiammatorie

6.1 Dieta mediterranea

6.2 I Componenti della Dieta Mediterranea

6.3 Restrizione calorica

- 7** Soluzioni nutrizionali
- 8** Come applicare una dieta antinfiammatoria correttamente
- 9** Ricette da utilizzare ogni giorno
 - 9.1** Antipasti
 - 9.2** Primi piatti
 - 9.3** Secondi piatti
 - 9.4** Contorni
 - 9.5** Dessert
- 10** Conclusioni

Introduzione

Ciao e benvenuto nel Manuale dell'Alimentazione Antinfiammatoria!

All'interno di questo Manuale copriremo dalla A alla Z la correlazione tra alimentazione e mal di schiena e scopriremo come quello che mangi possa essere la causa del tuo mal di schiena.

L'80% DEI MAL DI SCHIENA E' CAUSATO DALL'ALIMENTAZIONE

Secondo un'indagine statistica è proprio così.

L'alimentazione è la causa principale (o una delle cause) della maggior parte dei mal di schiena.

Ti ricordo che la causa del mal di schiena difficilmente è una, solitamente sono più cause associate.

Purtroppo è "inconsapevole" il mal di schiena dovuta all'alimentazione, per lo meno nella maggior parte dei casi.

TUTTI PARLANO DEL MAL DI SCHIENA MECCANICO

Proprio così.

Io stesso parlo molto di mal di schiena meccanico, ossia un mal di schiena dovuto:

- Alla sedentarietà, quindi la mancanza di movimento.
- La reiterazione di movimenti sbagliati, posture scorrette ed esercizi svolti male.

Spesso questi 2 fattori sono associati nella società di oggi.

IL NOSTRO MODO DI MANGIARE E' CAMBIATO NEGLI ULTIMI 70 ANNI

Ti sembra un caso che in questi ultimi 70 anni il mal di schiena si è diffuso a macchia d'olio?

Certamente è dovuto anche al cambiamento delle nostre abitudini in termini di movimento.

Da società agricola che eravamo, dove si faticava nei campi e ci si spostava a piedi (o in bicicletta se l'avevi), a società ipocinetica (ossia che si muove poco) dove:

- Si prende la macchina per fare anche solo 300m
- Si usano i mezzi pubblici per minimi spostamenti in città
- Si usa l'ascensore piuttosto di fare 10 scalini
- Si compra comodamente dal divano di casa con 3 click
- E molto altro...

Non fraintendermi...

Queste cose ci stanno, grazie a dio il mondo si è evoluto... tuttavia bisogna sapersi gestire o rischiamo di rimetterci la nostra amata salute.

4 MODI IN CUI QUELLO CHE MANGI PUO' PROVOCARE MAL DI SCHIENA

Ci sono vari modi in cui quello che mangi può contribuire a causarti mal di schiena.

Nella maggior parte dei casi non è un solo cibo a scatenare il mal di schiena ma l'associazione di diversi cibi.

Vediamo i 4 principali modi.

1° MODO: L'INTESTINO E' COLLEGATO ALLA COLONNA DORSO - LOMBARE E AL MUSCOLO ILEOPSOAS

E' abbastanza intuitivo questo, se conosci un po' l'anatomia.

L'intestino è letteralmente attaccato:

- Alla colonna dorso – lombare
- Al muscolo ileopsoas.

Se l'intestino è infiammato, lavora male o costipato spesso è pieno d'aria e:

- Schiaccia i tessuti circostanti.
- Per la relazione contenente–contenuto causa dolore lombare.

Il primo punto è abbastanza semplice da capire.

Voglio, invece, spendere due parole sul secondo, ovvero la relazione contenente–contenuto.

Se l'intestino aumenta di volume, per i motivi detti sopra, il corpo (molto intelligente) per non causare sofferenza ad altri organi interni, fa in modo che:

- Si rilassino i retti addominali per dare maggior spazio all'intestino e diminuire la pressione endo–addominale (ossia dentro alla cavità addominale) che se no danneggerebbe altri organi interni
- Per compenso, si contraggono i muscoli lombari nella bassa schiena.

Ecco come si finisce, molto spesso, a soffrire di mal di schiena a causa dell'alimentazione.

2° MODO: LO STOMACO E' MOLTO LEGATO ALLA COLONNA DORSALE

Anche questa è molto comune.

Ti è mai successo di mangiare tanto, fare indigestione e sentire un fastidioso dolore tra le scapole?

Apparentemente può sembrare molto strano, in realtà è molto semplice da spiegare.

Lo stomaco è fortemente legato al diaframma e ai muscoli interscapolari.

Se una persona ha l'abitudine di abbuffarsi, le può capitare di soffrire di dolore nella parte dorsale della schiena.

Si può arrivare ad avere contratture nei muscoli sotto le scapole (più spesso capita a sinistra ma non è la regola).

3° MODO: BERE POCA ACQUA DURANTE LA GIORNATA

Sembra una cavolata, in realtà se mi segui è più logico di quanto pensi.

Il nostro corpo è fatto per il 70% d'acqua.

Ormai la scienza ha ampiamente dimostrato che per funzionare al meglio il corpo deve essere perfettamente idratato.

Bisognerebbe assumere tra i 2 e i 5 litri d'acqua al giorno (solitamente si consiglia di bere dal 3 al 5% del proprio peso corporeo).

I tessuti più ricchi d'acqua sono cervello, muscolo e sangue. Se c'è scarsità d'acqua il corpo dove la va a prendere secondo te?

Dal tessuto meno importante ai fini della sopravvivenza: il muscolo!

Un muscolo disidratato è più dolente.

COME CAPIRE SE IL TUO MAL DI SCHIENA E' LEGATO ALL'ALIMENTAZIONE?

Capire con certezza al 100% quali sono i cibi che ti provocano mal di schiena è un po' impossibile (le varianti sono troppe).

Tuttavia puoi fare 2 cose:

- Capire se il tuo mal di schiena è un buon candidato a essere dovuto all'alimentazione
- Capire, a grandi linee, quali sono le abitudini alimentari a scatenarlo

Vediamole un attimo!

COME CAPIRE SE IL TUO MAL DI SCHIENA E' LEGATO ALL'ALIMENTAZIONE – Passo 1

Se il mal di schiena è molto localizzato in un punto specifico, magari a seguito di un movimento che fai, con molta probabilità non è dovuto a quello che mangi.

Se, al contrario, hai un mal di schiena molto “ballerino”, che non è ben localizzato e, soprattutto, lo avverti nelle ore successive a quando mangi, con tutta probabilità è legato all'alimentazione.

COME CAPIRE SE IL TUO MAL DI SCHIENA È LEGATO ALL'ALIMENTAZIONE – Passo 2

Il 2° passo è cercare di individuare qual è il tipo di dieta che causa mal di schiena.

Qui l'unica cosa intelligente da fare è andare per tentativi.

Ci sono alcune categorie di alimenti che, se assunti troppo, tendono a provocare infiammazione, eccone 3.

1° CATEGORIA DI ALIMENTI: CIBI MOLTO RAFFINATI

Più un cibo è lontano dal suo stato a cui si trova in natura più è alta la probabilità che provoca infiammazione.

I cibi ricchi di zuccheri, le farine bianche, lo zucchero da cucina stesso, sono tutti alimenti che assunti in grande quantità non fanno bene.

L'evoluzione dei cibi è andata molto più veloce dell'evoluzione dell'uomo.

L'uomo in origine si cibava di frutta, verdura, semi, radici, legumi, cereali, poca carne, pesce, uova.

2° CATEGORIA DI ALIMENTI: CIBI RICCHI DI FIBRA

La fibra alimentare fa bene, serve a ripulire l'intestino e andare di corpo.

Ricordati che non sei un erbivoro. L'uomo è onnivoro.

Consumare porzioni abbondanti di verdura è alla base della nostra alimentazione.

Mangiare solo verdura può causare gonfiore di stomaco.

3° CATEGORIA DI ALIMENTI: CARNE

L'uomo non è un carnivoro.

Consumare troppa carne troppo spesso può portare infiammazione e essere cancerogeno.

L'uomo è onnivoro.

Se guardiamo l'apparato digerente dei carnivori è molto corto in confronto a quello dell'uomo.

Madre natura ha pensato a tutto. Ogni essere vivente è stato fatto su misura per la sua funzione.

NON FACCIAMO DI TUTTA L'ERBA UN FASCIO

Queste che ti ho elencato sono 3 macro categorie di alimenti che possono dare fastidio a stomaco, intestino e causare mal di schiena.

Ogni persona comunque è unica.

Quello che fa male a me potrebbe non farlo a te.

Ti faccio un esempio molto personale.

Fatta questa prima introduzione, adesso iniziamo a parlare di alimentazione e infiammazione per capire la correlazione tra i due!

Ci vediamo nel primo capitolo...

Capitolo 1: Alimentazione e infiammazione: Qual è la correlazione tra i due?

Alimentazione e funzioni del sistema immunitario sono strettamente collegate fra loro sia nella salute che nella malattia.

Quando il sistema immunitario innato è iperattivo, come risposta ad uno stile di vita non salutare e ad un regime alimentare non corretto, si genera uno stato infiammatorio cronico di basso grado che predispone alle malattie cronicodegenerative.

La nutrizione riveste quindi una doppia valenza potendo essere, al tempo stesso, un'arma di prevenzione e di cura o, al contrario, la causa di eventi patologici quando è strutturata con cibi per lo più pro-infiammatori consumati con regolarità.

Il regime dietetico ed una regolare attività fisica sono strategie utili per prevenire il sovrappeso, l'obesità, le malattie metaboliche, ridurre il grasso viscerale e gli squilibri ormonali.

La dieta può influenzare favorevolmente le funzioni immunitarie mediante il consumo di:

- 
- Cereali integrali
 - Verdure
 - Frutta
 - Olio di pesce
 - Olio extravergine d'oliva
 - Fibre
 - Spezie
 - E un moderato consumo di vino rosso

Capitolo 2: Cos'è l'infiammazione?

L'infiammazione è un **meccanismo di difesa** che il nostro corpo mette in atto nei confronti tipicamente di traumi, ferite o agenti patogeni esterni.

Ma non solo: può riscontrarsi anche a causa di **reazioni allergiche o malattie autoimmuni**.

Potrebbe quindi non essere semplice riconoscere un'infiammazione, dal momento che i suoi sintomi e i segni con cui si presenta **variano parecchio** a seconda del punto del corpo in cui si manifesta.

A rendere riconoscibile un'infezione è tuttavia il nome, o meglio il famigerato suffisso “-ite” con cui terminano tutte le malattie o disturbi caratterizzati da infiammazione, per farti qualche esempio: congiuntivite, colite, gastrite, artrite, otite, cistite, eccetera.

Ne esistono centinaia, quelli elencati sono soltanto alcuni esempi di reazioni infiammatorie che possono avvenire nel nostro organismo.

Si tratta come si diceva, di un **meccanismo di difesa**, che serve non solo ad avvisarci del fatto che in qualche punto del corpo qualcosa non va, ma anche a predisporre il corpo stesso a combattere contro la causa che ha provocato l'infiammazione stessa.

Per questo motivo, **si tratta di un segnale da non sottovalutare** e da curare, almeno in parte. Per tenere sotto controllo il dolore, innanzitutto, ma soprattutto per evitare possibili danni secondari ai tessuti interessati.

Da non sottovalutare, inoltre, il fatto che un'infiammazione **può passare da acuta a cronica**, in termini medici si dice che l'infiammazione è "cronicizzata".

Questo avviene in genere **quando non è possibile o non si è riusciti a eliminare del tutto la causa scatenante**.

Le infiammazioni si possono quindi distinguere secondo un criterio temporale: possono essere circoscritte nel tempo (acute) oppure prolungate (croniche).

In quest'ultimo caso, subentra una seconda tipologia di classificazione, di tipo spaziale. Le infiammazioni croniche possono essere diffuse oppure circoscritte in un'area particolare.

La dietoterapia può agire come un farmaco (seguendo specifici protocolli) attivando delle vie metaboliche specifiche agendo su uno specifico bersaglio.

Per dietoterapia si intende la formulazione di piani dietetici individuali che vanno pianificati in relazione alla problematica.

Ricordiamo che l'effetto dei farmaci sono per lo più selettivi e ampi mentre l'effetto dei nutrienti sono di regola multipli e piccoli, per esempio:

Se ho mal di testa e prendo un qualsiasi antidolorifico come "l'Oki" sono certo che il mio dolore svanirà, se adopero la caffeina che dilata le arterie a livello muscolare ma le costringe a livello cerebrale probabilmente se il mio mal di testa è causato da un aumento della pressione arteriosa all'interno del cranio il dolore diminuirà.

Questa obiezione contiene due concetti:

- L'effetto di un nutriente è di regola **inferiore** a quella di un farmaco.
- L'effetto di un nutriente **coinvolge più bersagli** rispetto ad un farmaco.

2.1. Stress ossidativo: I 7 comportamenti per eliminarlo definitivamente

Lo **stress ossidativo** consiste in una iperproduzione di **sostanze chimiche ossidanti** (per ossidazione possiamo pensare a quello che succede al ferro a contatto con l'acqua, si arrugginisce).

Le conseguenti alterazioni possono interessare cellule e tessuti.

Le specie chimiche maggiormente interessate da questo processo sono i **radicali liberi** (ROS – Reactive Oxygen Species).

Si tratta di un gruppo di molecole **normalmente prodotte durante la vita di un essere umano** che sono in grado di ossidare.

Bersagli di questo processo sono, nello specifico, componenti delle cellule come:

- **Proteine**
- **Acidi nucleici** (molecole che compongono il DNA)
- **Lipidi** presenti nella membrana della cellula.

L'azione dei radicali liberi può quindi provocare gravi danni alle cellule presenti nell'organismo e al DNA; tuttavia, di norma sono presenti nell'organismo **sostanze definiti "antiossidanti"** (che impediscono l'ossidazione), attraverso la prevenzione o la distruzione dei radicali liberi.

Quando però la quantità di radicali liberi presenti nell'organismo **supera il potere** degli antiossidanti, si parla di **stress ossidativo**.

I sintomi dello stress ossidativo sono causati dagli squilibri che a lungo termine vengono a crearsi all'interno dell'organismo in seguito all'azione dei radicali liberi.

L'eccesso di radicali liberi **può causare un danno a cellule e tessuti**.

Di conseguenza, sul lungo periodo lo stress ossidativo sembra essere coinvolto nello sviluppo di numerosi disturbi o malattie.

Lo stress ossidativo aumenta infatti le probabilità di:

- Invecchiamento precoce della pelle, che si manifesta con pelle secca e poco elastica e tendenza alla comparsa di rughe.
- Problemi alla pelle (Vitiligine), che provoca la formazione di chiazze chiare sulla pelle.
- Problemi ai capelli, come fragilità e caduta.
- Alterazione della funzionalità di alcuni organi, patologie cardiovascolari, osteoporosi ed infertilità in ambo i sessi.
- Sviluppo di patologie croniche e degenerative, come l'Alzheimer, il morbo di Parkinson e la sclerosi multipla insorgenza di tumori.

È bene sottolineare, tuttavia, che gli **effetti dei radicali liberi** non sono sempre dannosi per la salute, ma, anzi, queste molecole svolgono un **importante ruolo** in alcuni processi fisiologici.

Le evidenze dimostrano infatti che i **radicali liberi aiutano l'organismo** per esempio nella eliminazione degli agenti patogeni, nei meccanismi di difesa, nella trasmissione dei segnali fra le cellule e nel controllo della pressione arteriosa.

I meccanismi che generano la produzione di radicali liberi sono sia interni al nostro corpo, sia derivanti dall'ambiente che ci circonda.

Nel caso in cui una o più di queste condizioni siano esasperate, si può andare incontro a **un eccesso di produzione di radicali liberi**, con conseguente sviluppo di **stress ossidativo**.

Le condizioni che maggiormente possono causare stress ossidativo sono:

- Fumo attivo e passivo.
- Consumo di sostanze stupefacenti, abuso di alcol e scorretta assunzione di farmaci.
- Esposizione a sostanze chimiche nocive.
- Dieta povera di frutta e verdura, nonché ingestione di elementi tossici presenti nei cibi (naturalmente presenti negli alimenti, aggiunti artificialmente come additivi o che si sono sviluppati durante la fase di cottura).
- Squilibri del metabolismo, primi fra tutti diabete, eccesso di peso e obesità.

- Eccessiva esposizione, senza adeguata protezione, ai raggi solari ultravioletti o ai raggi X (per esempio durante una radiografia).
- Attività fisica aerobica prolungata e troppo intensa.
- Fattori genetici predisponenti.

La presenza di stress ossidativo può essere **diagnosticata tramite un'analisi** eseguita da parte del personale medico specializzato.

Una volta accertata la presenza di stress ossidativo, il medico indicherà al paziente quale cura o trattamento intraprendere per migliorare il proprio benessere fisico.

È importante sottolineare che, nella maggior parte dei casi, lo squilibrio può essere contrastato seguendo uno **stile di vita sano**, in primis dal punto di vista della nutrizione.

Seguire una dieta ricca di cibi contenenti sostanze antiossidanti naturali, infatti, può aiutare a combattere attivamente la proliferazione di radicali liberi.

Tra gli alimenti antiossidanti che è bene assumere ricordiamo:

- Diversi tipi di frutta (uva nera, mirtilli, more, prugne, avocado, kiwi, agrumi, bacche di goji ecc.) e verdura (carote, cavolo verde, pomodori ecc.).
- Cereali come il riso integrale.
- Tè verde.
- Cacao amaro
- Alcuni oli vegetali, contenenti grassi insaturi e vitamina E.

Per contrastare i radicali liberi, però, in alcuni casi la medicina consiglia anche l'uso di **specifici integratori**.

In particolare, è indicata l'assunzione delle seguenti tipologie di prodotti:

- Integratori antiossidanti contenenti β -carotene, polifenoli, flavonoidi, antociani ecc.
- Integratori di vitamina A, vitamina C (o acido ascorbico), vitamina E e minerali come magnesio, zinco, selenio.

- Integratori di coenzima Q10 e glutazione.
- Integratori di acidi grassi (omega-3 e omega-6, presenti anche nel pesce azzurro)

Le modalità di assunzione di tali composti possono variare a seconda della formulazione dei prodotti, ma nella maggioranza parte dei casi gli integratori si prendono per via orale.

In ogni caso, qualsiasi tipo di integratore in presenza di patologie o se si sta effettuando una terapia farmacologica, deve essere sempre assunto sotto il controllo del proprio medico curante.

Alcuni composti possono infatti **scatenare nell'organismo una reazione anomala**, generando effetti collaterali inattesi, che possono variare da persona a persona.

Per evitare lo sviluppo di stress ossidativo è fondamentale la prevenzione.

Come già evidenziato, infatti, al fine di ridurre il rischio di un aumento del livello di radicali liberi, **è importante seguire quotidianamente abitudini corrette**, che favoriscano la capacità dell'organismo di mantenere il proprio equilibrio.

Tra i comportamenti da adottare ricordiamo:

- Seguire una dieta varia, ricca di frutta e di verdura; chi aderisce alla cosiddetta dieta mediterranea.
- Tenere sotto controllo la glicemia, evitando di ingerire troppi zuccheri durante la giornata.
- Evitare l'assunzione di sostanze nocive per il nostro organismo, come droghe o altre sostanze chimiche.
- Evitare l'abuso di sigarette e bevande alcoliche.
- Mettere sempre la crema solare in caso di esposizione diretta della pelle ai raggi solari e indossare protezioni adeguate in caso di esami diagnostici come radiografie e Tac.
- Mantenersi fisicamente in forma, praticando un'attività sportiva regolare.
- Rinunciare alla sedentarietà e a uno stile di vita inattivo, che in genere favoriscono l'aumento del peso corporeo.

2.2. Microbiota: Cos'è e qual è la sua funzione

Il microbiota è l'insieme dei batteri buoni, con particolari proprietà, che colonizzano, nel nostro organismo, la pelle, la bocca, i genitali, le vie respiratorie e soprattutto il tratto gastrointestinale.

Nel microbiota intestinale sono state individuate più di 1000 specie batteriche diverse; è stato osservato che ogni individuo ospita almeno 160 specie nel tratto gastrointestinale.

IL MICROBIOTA INTESTINALE HA IL POTERE DISCRIMINATORIO DI UNA IMPRONTA DIGITALE!

Il passaggio da ambienti rurali a contesti urbanizzati e industrializzati ha profondamente influenzato il microbiota intestinale.

I cambiamenti più evidenti hanno riguardato la **riduzione** delle specie microbiche e la **perdita** delle loro funzioni metaboliche.

Questi cambiamenti sono il risultato di perturbazioni drastiche (utilizzo di prodotti alimentari dannosi).

Lo stile di vita associato all'industrializzazione, infatti, comprende l'assunzione costante di alimenti trasformati, l'uso di latte artificiale per l'infanzia (come integrazione o anche in sostituzione dell'allattamento seno), le medicine moderne e i servizi igienico- sanitari; **ciò ha determinato cambiamenti del microbiota che sono sempre più spesso dimostrati importanti per la salute umana.**

C'è una crescente consapevolezza che, man mano che lo stile di vita industriale si diffonde a livello globale, le modifiche al microbiota umano possono essere centrali per la diffusione coincidente di malattie croniche non trasmissibili e ciò potrebbe non essere facilmente invertito.

Tuttavia, non si sa ancora se tali cambiamenti siano reversibili e quali misure dovrebbero essere prese per prevenire ulteriori cambiamenti.

Si ritiene possibile che una dieta ricca di cibi integrali e povera di alimenti trasformati, insieme a una maggiore esposizione a microorganismi non patogeni, possa **essere benefica** per le popolazioni delle società industrializzate.

Capitolo 3: Tutti gli Alimenti pro-inflammatori da evitare assolutamente

Allergeni, malattie, infezioni e traumi sono i principali fattori che contribuiscono all'infiammazione e allo stress ossidativo nel corpo umano.

Tuttavia, i ricercatori ritengono che **il nostro stile di vita** contribuisca molto anche all'infiammazione e allo stress ossidativo del nostro corpo.

Purtroppo, la maggior parte degli alimenti infiammatori menzionati di seguito sono una parte della nostra dieta quotidiana.

Mangiare questi cibi regolarmente può innescare in modo permanente gli allarmi immunitari e infiammatori nel tuo corpo, che possono quindi portare a problemi legati all'infiammazione e ad un maggiore stress ossidativo.

Gli alimenti che producono infiammazioni e che si dovrebbero evitare a tutti i costi se si sta recuperando da lesioni, dolori e disturbi infiammatori o anche se si soffre di patologie infiammatorie croniche sono:

3.1. Zuccheri semplici

Quasi tutti i tipi di zuccheri sono dannosi per il sistema immunitario e per la salute generale del corpo.

Alcuni zuccheri infliggono più danni di altri. Ci sono diversi motivi per cui gli zuccheri promuovono l'infiammazione e lo stress ossidativo nel tuo corpo.

In primo luogo, gli zuccheri semplici portano alla produzione di sostanze chiamate Advanced Glycation End Products (AGEs).

Le AGE sono molecole anormali instabili e possono causare danni sostanziali ai tessuti del corpo.

Queste molecole contribuiscono molto alle complicanze legate al diabete come i danni cardiaci, i danni ai tessuti e i danni ai nervi.

Un altro motivo per cui gli zuccheri contribuiscono all'infiammazione e allo stress ossidativo è quello della capacità degli zuccheri di **umentare la quantità di sostanze chimiche** nel corpo chiamate citochine pro-infiammatorie.

Purtroppo non possiamo eliminare completamente tutti i tipi di zuccheri dalla nostra dieta perché gli zuccheri sono presenti in tutti gli alimenti.

Ma come accennato in precedenza, **alcuni zuccheri causano danni più estesi rispetto ad altri tipi di zuccheri.**

Pertanto, un'alternativa è quella di **sostituire gli zuccheri con valori di indice glicemico elevati (GI) con quelli con valori di (GI) bassi.**

Gli zuccheri ad alto valore GI (zuccheri semplici) includono lo zucchero da tavola, lo zucchero in caramelle, le bevande zuccherate, gli sciroppi di fruttosio ad alta percentuale ecc.

D'altro canto gli zuccheri con bassi valori GI includono lo zucchero naturalmente presente in frutta e cereali integrali, miele e nettari di piante diverse (come il nettare dell'agave).

3.2. Oli idrogenati

Un'altra importante causa di infiammazione è l'olio idrogenato come l'olio di soia e di girasole.

Questi oli promuovono l'infiammazione perché questi oli vengono trattati industrialmente.

L'elaborazione industriale di questi alimenti chiamati idrogenazione è volta a migliorare la durata di conservazione di questi oli.

Ma in fondo, toglie la bontà naturale degli oli. Inoltre, questi oli sono abbastanza bassi negli acidi grassi Omega-3 sani e sono ricchi di acidi grassi Omega-6 che favoriscono l'infiammazione.

3.3. Alimenti fritti e cibo spazzatura

Gli alimenti fritti sono i più grandi assassini della nostra epoca.

Questi alimenti sono la causa principale di obesità, diabete, malattie cardiache e un aumento complessivo della mortalità.

Ci sono diverse ragioni per cui i cibi fritti sono i principali produttori di infiammazioni:

- In primo luogo, i cibi fritti sono ricchi di zuccheri.
- In secondo luogo, questi alimenti sono principalmente fritti in oli idrogenati.
- In terzo luogo, questi alimenti sono ampiamente trattati e come abbiamo detto l'elaborazione toglie la bontà naturale degli alimenti.
- Infine, questi cibi sono ricchi di sale e avere una dieta ricca di sale mette a rischio la salute cardiovascolare.

3.4. Alimenti trasformati

C'è un dibattito in corso sul fatto che gli alimenti trasformati siano sani o no per il corpo umano.

Ma c'è un'enorme quantità di prove che sostengono che **il cibo trasformato è meno sano del cibo intero.**

Ad esempio, secondo la ricerca, l'elaborazione dei cereali elimina l'80% del loro zinco e altri importanti nutrienti. Allo stesso modo, l'eccessiva lavorazione del grano e del riso porta via la fibra in loro e tutto quello che ti resta è amido.

In altre parole, l'elaborazione non solo toglie i nutrienti sani, ma ti lascia anche nutrienti non salutari e che favoriscono l'infiammazione.

Ma a volte può essere difficile cercare di capire quali alimenti vengono trasformati. **C'è un semplice trucco a questo:**

Dovresti leggere le etichette del cibo. Se trovate alcuni ingredienti, additivi o sostanze chimiche che non capite, è altamente probabile che il cibo che stai acquistando venga elaborato.

3.5. Latticini

Si è scoperto che il latticino **non è sano per tutti**.

Una piccola quantità di latticini può effettivamente aiutare a ripristinare il microbiota intestinale e può aiutare a guarire anche la parete dell'intestino, ma non tutti possono digerire i prodotti lattiero- caseari.

Alcune persone sono intolleranti al lattosio presente nei prodotti lattiero-caseari.

L'intolleranza al lattosio non porta solo a gonfiori e crampi addominali, ma porta anche ad una maggiore infiammazione nel corpo.

3.6. Additivi, sapori artificiali e dolcificanti

Anche questi ingredienti **sono importanti cause dell'infiammazione e lo stress ossidativo nel corpo.**

Ci sono diversi motivi per cui questi ingredienti sono dannosi per il tuo corpo.

In primo luogo, il tuo corpo riconosce questi ingredienti come materiali estranei e lancia una risposta immunitaria al fine di proteggerti dall'effetto dannoso di questi prodotti chimici.

Inoltre, queste sostanze chimiche sono tossiche anche per i tessuti del corpo.

Per esempio, ci sono alcune ricerche che suggeriscono che l'uso eccessivo di aspartame (uno zucchero artificiale) può portare all'insorgenza di svariate malattie.

3.7. Carni convenzionali (insaccati)

Tutte le forme di carne tradizionale si qualificano come promotore anch'esse di **infiammazione e aumento dello stress ossidativo**.

Mentre i ricercatori sono ancora riluttanti a parlare apertamente sugli effetti nocivi di consumare tali carni, ma c'è una semplice spiegazione perché tale tipo di carne non è sana.

Gli animali vengono trattati con antibiotici, ormoni della crescita, sostanze chimiche e il loro nutrimento viene trattato in modo tale da poter dare la massima produttività nel minor tempo possibile.

Soprattutto, **il consumo eccessivo di carni rosse** (come carne di maiale, manzo) è dannoso per il sistema cardiovascolare, il sistema immunitario e la salute generale.

3.8. Alimenti contenenti glutine

Il glutine è una proteina presente in frumento, orzo e segale.

Per coloro che sono sensibili o allergici a questa proteina, mangiare alimenti contenenti glutine può essere una cattiva idea.

Quando il glutine entra nell'intestino, innesca l'infiammazione all'interno degli enterociti (cellule dell'intestino) e questo provoca una risposta immunitaria.

Tutti questi fattori si aggiungono e portano al danno intestinale.

Nel tempo, questa infiammazione continua a crescere e inizia a danneggiare anche strutture del corpo diverse.

3.9. Bevande zuccherate

Tra le bevande con gas e zuccheri che conosciamo, le bevande analcoliche fanno più danni alla salute che qualsiasi altra cosa.

Secondo la ricerca, quando si tratta di promuovere l'infiammazione, aumentare lo stress ossidativo e sovraccaricare la salute metabolica, **non c'è nulla di più dannoso delle bevande analcoliche che conosciamo.**

Le bevande analcoliche e le bevande alcoliche causano un rapido aumento dei livelli di zuccheri nel sangue e causano un rapido aumento delle sostanze infiammatorie che causano danni a quasi tutti i tessuti del corpo.

Capitolo 4: Tutti i principali alimenti antinfiammatori

Il regime alimentare antinfiammatorio, se è seguito in modo corretto, è un modello in grado di prevenire e/o contrastare lo stato infiammatorio cronico dell'organismo.

Il rischio legato ad uno stile di vita e ad una alimentazione disordinata **risulta modificabile** osservando il timing dei pasti (il consumo dei cibi in un tempo limitato migliora l'infiammazione metabolica), consumando alimenti a più basso indice glicemico ed insulinemico, migliorando il rapporto fra acidi grassi omega-6 e omega-3, evitando i cibi che contengono acidi grassi idrogenati, e praticando degli esercizi specifici rivolti alla risoluzione del mal di schiena.

Ecco i migliori alimenti per un regime alimentare antinfiammatorio:

- Il consumo saltuario e moderato, o eliminazione dei cibi e bevande che favoriscono l'infiammazione ed in particolare di cibi industriali
- Consumo giornaliero di cereali integrali, anche in chicchi, e di varietà antiche di grano

- Consumo giornaliero e variato di vegetali freschi di stagione, a filiera corta, crudi o cotti al vapore in modo da poter acquisire in misura maggiore i nutrienti necessari
- Consumo regolare di legumi durante la settimana (almeno 3 porzioni); moderato consumo giornaliero di frutta fresca di stagione di colore diverso (regola dei 5 colori)
- Consumo di pesce azzurro ricco di acidi grassi omega-3
- Consumo di frutta a guscio e semi oleosi
- Impiego di olio extravergine di oliva (e.v.o.), erbe aromatiche e spezie variare gli alimenti ed i macronutrienti (carboidrati, lipidi, proteine vegetali e animali) durante la giornata alimentare e nel corso della settimana adattando gli stessi alle esigenze lavorative e all'attività motoria
- Ridurre l'introito calorico giornaliero totale (dieta moderatamente ipocalorica) e adottare brevi periodi di digiuno concentrando i pasti in un numero ridotto di ore e rimanendo digiuni per un tempo più lungo
- Semplicità delle preparazioni culinarie (cibo poco elaborato), equilibrio e moderazione dei pasti

Capitolo 5: I 4 accorgimenti necessari per contrastare l'infiammazione

Oltre ad avere un'alimentazione che favorisce l'infiammazione e lo stress ossidativo, un certo numero di altri fattori contribuiscono al difficile raggiungimento del benessere.

Ci sono diversi **fattori riguardanti lo stile di vita** che contribuiscono ad aumentare l'infiammazione e lo stress ossidativo.

Pertanto, comprendere queste scelte sullo stile di vita e correggerle è altrettanto importante.

Gli atteggiamenti che possono avere un grande impatto sull'infiammazione e sul benessere del corpo sono:

5.1. Uso spregiudicato di farmaci

Cosa fa la persona comune quando ha mal di testa?

Ovviamente, il primo approccio sarà quello di prendere un antidolorifico.

Ma, è sicuro? La maggior parte delle persone prima di prendere antidolorifici non ci pensa affatto perché cercano un sollievo dal dolore istantaneo.

Prendere queste pillole una sola volta è un conto, ma l'uso a lungo termine di questi farmaci può metterti ad un rischio più elevato di sviluppare un aumento dell'infiammazione.

I farmaci antinfiammatori come il “Moment” sono i principali colpevoli dell'inibizione della formazione dello strato di muco protettivo sulla parete intestinale.

Lo scopo di questo strato è quello di rafforzare la barriera intestinale e di intrappolare le tossine e i batteri nocivi all'interno di esso.



Quando questo strato di muco protettivo viene violato, le particelle estranee ottengono un facile accesso al flusso sanguigno.

Una volta che le particelle estranee entrano nel corpo, vengono riconosciute come **invasori dal sistema immunitario**.

Il sistema immunitario produce anticorpi contro le particelle estranee, ma a volte questi anticorpi iniziano ad attaccare anche il tessuto sano del corpo.

La stessa cosa accade nella malattia dell'intestino perdente quando gli anticorpi aumentano ulteriormente la permeabilità causando la sua infiammazione.

L'uso a lungo termine degli antibiotici è associato anche all'aumento del rischio di cattiva salute dell'intestino in generale.

Purtroppo gli antibiotici non possono distinguere tra batteri sani e cattivi prima di ucciderli.

Pertanto, l'uso a lungo termine dell'antibiotico può uccidere anche i batteri sani nell'intestino.



La ricerca ha messo in luce alcuni fatti interessanti legati all'uso di antibiotici e al microbiota intestinale.

In una ricerca, gli scienziati hanno studiato gli effetti dell'uso di antibiotici sul microbiota intestinale nei ratti.

Come previsto, l'uso di antibiotici **ha causato una riduzione immediata del numero di batteri.**

Sorprendentemente, i topi hanno passato questa carenza di microbiota intestinale anche alle loro generazioni future, e i loro fratelli erano anch'essi carenti nel microbiota intestinale.

È sorprendente vedere il tipo di danno che gli antibiotici possono fare per la tua salute, in particolare la salute dell'intestino.

Una volta che i batteri “amici” sono andati, i batteri nocivi avranno l'opportunità di prosperare nell'intestino.

Questi batteri dannosi possono poi penetrare attraverso la barriera intestinale e evocare una risposta immunitaria che porta all'insorgenza di malattie infiammatorie.

5.2. Stress

Lo stress può essere uno dei **fattori principali** che stanno dietro l'aumento dell'infiammazione e dello stress ossidativo.

Lo stress cronico **può causare maggiori problemi** a coloro che già soffrono di allergie alimentari, problemi digestivi, immunitari e infiammatori, perché in tali soggetti la soglia per resistere ai danni causati da infiammazione è già abbastanza bassa.

Lo stress non significa solo passare attraverso questioni emozionali come la perdita di lavoro o problemi di relazione, come malattie croniche e attività fisica intensa, ma lo stesso effetto sul corpo può averlo anche lo stress emotivo.

La ragione dello stress cronico che porta ad una maggiore infiammazione e allo stress ossidativo è la maggiore quantità di cortisolo (ormone dello stress) derivante da livelli più alti di stress.

Un aumento a breve termine del cortisolo è utile per la salute, ma l'aumento persistente può causare più danni che benefici.

Il cortisolo potenzia l'infiammazione, riduce la soglia per le infezioni e le malattie infiammando e danneggiando la parete dell'intestino.

5.3. Malattie autoimmuni

L'aumento dell'infiammazione e lo stress ossidativo **possono causare malattie autoimmuni**, esse sono patologie caratterizzate da una reazione scorretta del sistema immunitario, che attacca e distrugge i tessuti sani del nostro organismo riconoscendoli come estranei per errore.

Come: l'artrite reumatoide (patologia che colpisce le articolazioni), le allergie alimentari, l'infiammazione dell'intestino, intestino irritabile, la stanchezza cronica, mal di testa e il mal di schiena infiammatorio, questo tipo di mal di schiena colpisce il 3% della popolazione e viene spesso confuso con quello di tipo meccanico (dolori muscolari o articolari).

Diverse sono le patologie che possono causare questo disturbo, la ricerca scientifica negli ultimi 10 anni ne ha semplificato l'identificazione e il trattamento.

Il mal di schiena infiammatorio è causato da alcuni fattori che lo differenziano da quello meccanico.

Tali caratteristiche includono:

5.4. Insonnia

l'insonnia porta con sé una serie di **conseguenze sul benessere psicologico, emotivo e fisico.**

Dalla stanchezza perenne durante il giorno all'emicrania, dall'irritabilità alla depressione, dalla difficoltà a concentrarsi alla difficoltà a memorizzare.

Riuscire a individuare le cause e trovare le giuste soluzioni, meglio se con l'aiuto di uno specialista, è di vitale importanza per ottenere una buona qualità della vita.

Personale, professionale e sociale. Ma non solo.

Secondo gli ultimi studi riportati al 41° Congresso Nazionale della Società Italiana di Endocrinologia, un sonno adeguato per durata e qualità **protegge anche il sistema immunitario riducendo l'infiammazione.**

Molti articoli riguardanti analisi su più di 50.000 persone provenienti da tutto il mondo hanno dimostrato che, 7-8 ore di sonno per notte è considerata una normale durata del sonno.



I ricercatori hanno scoperto che i disturbi del sonno (non dormire bene o soffrire di insonnia), così come troppo sonno (superiore a 8 ore) sono stati associati all'insorgenza di infiammazione.

Michael Irwin, uno dei ricercatori, ha dichiarato che insonnia e disturbi del sonno dovrebbero essere visti come **fattori di rischio per l'infiammazione**, così come **il comportamento sedentario o una dieta non sana**.

I trattamenti del comportamento del sonno potrebbero essere un modo per risolvere l'infiammazione e ridurre il rischio di malattie successive.

5.5. Inattività fisica

Numerosi organi ed apparati risentono favorevolmente dell'attività fisica tanto che essa, in base alle attuali conoscenze, assume non solo un ruolo preventivo, ma anche terapeutico.

Se è eseguita quotidianamente **determina reali vantaggi sul benessere e sulla salute e contrasta la sarcopenia** (riduzione della massa muscolare):

Condizione presente nel 30% degli individui di oltre 60 anni e addirittura nel 50% dei soggetti al di sopra degli 80 anni.

È stato stimato che dopo i 30 anni si ha un decremento della massa muscolare scheletrica di circa il 3-8% ogni 10 anni esso è un fattore di rischio di disabilità e di mortalità.

L'attività fisica migliora la massa, il tono e la forza muscolare, ha attività osteogenica (costruzione dell'osso) e previene l'osteoporosi (carenza di massa ossea).

Ha un ruolo importante nelle attività metaboliche dell'organismo, nella regolazione del peso corporeo, nel contrastare il diabete di tipo 2, l'insulino resistenza, la sindrome metabolica, ma anche nel migliorare le funzioni cognitive e nel rallentare le malattie neurodegenerative (m. di Parkinson, m. di Alzheimer).

L'attività fisica favorisce la **diversità** dei batteri intestinali e **incrementa** il numero di specie salutari.

L'attività fisica di moderata intensità determina un **miglioramento della salute in generale**.

Di conseguenza esercita un effetto protettivo nei disordini che si associano ad infiammazione cronica di basso grado ed incrementa, quando è di grado moderato, la funzione del sistema immunitario.

Inoltre la contrazione muscolare che fa seguito a stimoli meccanici migliora la densità e la salute ossea e riduce il rischio di fratture.

COME CAPIRE QUANDO È IL MOMENTO GIUSTO DI RITORNARE A FARE ATTIVITÀ FISICA QUANDO HAI MAL DI SCHIENA?

Prima di parlarti del modo in cui devi iniziare ad avvicinarti all'attività fisica e di quali sono le attività più efficaci nel donarti elasticità, forza, resistenza, voglio fare una premessa importante rispetto alla condizione necessaria nella quale ti devi trovare per poter cominciare senza rischi.

La condizione necessaria è l'assenza di dolore acuto o cronico legato alla tua schiena, o comunque a qualsiasi altra parte del tuo corpo.

QUANDO HAI MAL DI SCHIENA DEVI INIZIARE UN PERCORSO DI CURA E NON INTRAPRENDERE UNO SPORT, SCAMBIANDO QUEST'ULTIMO COME FOSSE UNA CURA

Purtroppo non è colpa tua se esistono ancora molti medici che davanti a problematiche come scoliosi, dorso curvo, lombalgia, “prescrivono” il nuoto come se fosse una cura, quando è ampiamente dimostrato che non è così, anzi è addirittura controproducente.

Tantomeno è opportuno iniziare qualsiasi attività da palestra, anche se ti sembra che esistano dei corsi fatti apposta per te:

- Ginnastica Posturale
- Ginnastica dolce
- Pilates
- Yoga
- Ecc...

Questo non significa che queste attività sono sbagliate a prescindere, anzi vanno benissimo se non hai mal di schiena, se lo hai superato e se ti stai approcciando da poco all'attività fisica.

Ma non vanno bene se tu ti trovi in una condizione di dolore perché NON sono delle attività che tengono conto delle tue esigenze specifiche, non sono tenute da esperti della riabilitazione e possono essere causa di ulteriori problemi e dolore.

Faccio un esempio pratico:

Magari sei in una condizione di rigidità, perché hai mal di schiena da tempo, ti senti accorciato e contratto e sei pieno di dolori.

La tua amica ti consiglia di iscriverti in palestra oppure **in preda al desiderio di riconquistare la forma fisica, la scioltezza e l'elasticità di un tempo partecipi ad una lezione in palestra.**

L'istruttore ti chiede di fare determinati movimenti, magari di ruotare la tua schiena da un lato e nonostante tu non riesca a farlo, ti sforzi, sperando che ti faccia bene e autoconvincendoti che sia normale sentire dolore.

Purtroppo, però, se c'è una rigidità articolare, sforzarsi di superare quell'ostacolo non ti permetterà di eliminare la rigidità.

Ti permetterà invece di sovraccaricare altre strutture del tuo corpo, ti farà contrarre altri muscoli e i tuoi dolori saranno destinati ad aumentare.

Allora in preda alla disperazione lasci la palestra pensando che non c'è più niente da fare, che sei un catorcio e che non riuscirai mai più a ritornare in forma!

Ti assicuro che i pazienti che vengono nel mio studio e che mi raccontano di quanto il loro dolore alla schiena sia aumentato dopo aver intrapreso un'attività fisica sono tantissimi.

Con questo voglio dirti che prima di scegliere quale attività fisica sia più giusta per te, devi chiederti se sei nella condizione di poter iniziare.

Ed eventualmente posticipare l'inizio di qualsiasi attività a quando ormai hai superato il tuo problema e dopo esserti affidato nelle mani di un esperto, che con un'attenta Valutazione è in grado di capire la causa scatenante del tuo Mal di Schiena, e di conseguenza pianificare il percorso di cura più appropriato per il tuo Mal di Schiena.

Ad esempio, è risaputo che l'attività fisica sia importante per migliorare la salute del tuo cuore e della tua circolazione.

Ma se hai appena avuto un infarto e soffri di cuore, non vai in palestra a fare sport, ma dal cardiologo.

Il quale dopo una cura specifica, magari ti dà tutte le direttive per poter iniziare solo successivamente un'attività congeniale alle tue esigenze.

La stessa e identica cosa vale per il tuo Mal di Schiena.

Non puoi rischiare che la tua ernia peggiori, che la tua tensione aumenti, facendo movimenti sbagliati ed è assolutamente necessario che tu ti affida ad un esperto.

L'UNICA ATTIVITA' CHE PUOI FARE QUANDO HAI MAL DI SCHIENA È CAMMINARE

Camminare è l'unica cosa che puoi e che DEVI fare anche quando hai mal di schiena, ovviamente nei tempi e nei modi più opportuni rispetto alla tua condizione specifica.

Camminare ti consente di:

- Mantenere tonica la tua muscolatura
- Evitare ulteriore tensione e rigidità articolare
- Evitare stasi venosa e linfatica
- Evitare l'accumulo di peso
- Tenere sotto controllo lo stato di infiammazione

Sicuramente all'inizio potrà sembrarti molto difficile, soprattutto se la sedentarietà la fa da padrona nella tua vita, ma poco alla volta vedrai che aumenterà la tua resistenza.

E in ogni caso ti consiglio di camminare per un tempo brevissimo, anche solo 5 minuti possono bastare per iniziare, per poi aumentare in maniera costante.

Quando, dopo esserti affidato alle cure di un esperto della riabilitazione, senti di aver superato la condizione acuta o cronica del tuo dolore, allora sarai in grado di affrontare un nuovo percorso all'insegna del movimento.

Inoltre il Movimento nella tua vita deve essere presente sempre, come PREVENZIONE di una serie di patologie, non solo a carico della tua schiena, ma di tutto il tuo corpo.

Un vecchio detto cinese diceva: ***“L'acqua che scorre non è mai putrida, e le cerniere di una porta in movimento non possono essere mangiate dai vermi”***

Quanto il Movimento sia importante ormai è confermato anche dalla scienza moderna.

Questo perché l'uomo si è evoluto nel corso di centinaia di migliaia di anni in cui il cibo era poco e l'esercizio fisico intenso.

Non esistevano automobili, ascensori, l'acqua potabile nelle case, il riscaldamento.

Tutto doveva essere conquistato a patto di un intenso sforzo fisico.

Noi siamo frutto di quell'evoluzione e il nostro corpo è stato plasmato in maniera tale, che per funzionare correttamente deve svolgere una regolare attività fisica.

Di contro negli ultimi cinquant'anni ci sono stati dei cambiamenti incredibili che ti condizionano ad una sedentarietà sempre più dannosa e pericolosa.

Ma a questo punto ti starai chiedendo:

"Quale sarà lo sport migliore per iniziare a fare attività fisica?"

**LO SPORT PERFETTO PER IL TUO BENESSERE GENERALE E QUELLO
DELLA TUA SCHIENA...**

NON ESISTE

Eh si.. perché molto spesso si vuole trovare per forza una ricetta magica per qualsiasi cosa: lo sport perfetto, la dieta perfetta, la cura perfetta, ecc.

Ogni sport ha i propri punti di forza e quelli deboli, quindi piuttosto che parlarti di quale tipo di sport devi iniziare, voglio indicarti le **3 tipologie base di attività fisica**, ognuna delle quali ha delle caratteristiche e dei benefici specifici.

Dopo averti mostrato caratteristiche e benefici, ti indicherò il modo migliore per poter unire questi tipi di attività per poter raggiungere uno stato di benessere fisico ottimale, facendoti dimenticare tensione, stanchezza, rigidità.

1° Tipologia: ATTIVITA' AEROBICA

Sono delle attività ritmiche e ripetitive, durante le quali frequenza cardiaca e respiratoria vengono aumentate per lunghi periodi.

Lo scopo è quello di aumentare il nutrimento e l'ossigeno dei muscoli che sono sottoposti allo sforzo fisico.

Esempi di attività aerobica sono:

- La camminata veloce
- Il nuoto
- Il jogging
- La corsa
- Lo sci di fondo.
- Gli sport di squadra
- Il ciclismo
- Ecc.

Gli effetti di questo tipo di attività, se svolto almeno 30 minuti al giorno sono diversi.

UN TRUCCO PER CONCILIARE QUESTA ATTIVITA' CON LA VITA DI TUTTI I GIORNI

Magari pensi di essere troppo impegnato, troppo stressato, troppo oberato di lavoro per poter pensare di dover dedicare del tempo ogni giorno a questo tipo di attività.

Ma se ti dicessi che basterebbero 15 minuti al giorno di attività fisica a bassa intensità, per diminuire la mortalità del 14% e aumentare l'aspettativa di vita di 3 anni?

Magari ci faresti un pensierino, immagino!

È quello che infatti è stato dimostrato da un recente studio effettuato a Taiwan.

Pensaci bene! 15 Minuti al giorno non sono molto.

Basterebbe fare le scale, invece che prendere l'ascensore. Andare a fare compere a piedi, se è possibile, riducendo l'utilizzo di auto.

Fermarsi con l'autobus ad una fermata prima.

2° Tipologia: ATTIVITA' ANAEROBICA

L'attività anaerobica è caratterizzata da sforzi intensi, ma brevi (pochi secondi).

Esempi di questo tipo di attività sono:

- gli sprint
- la corsa sui 100 m
- allenamento con i pesi
- allenamento di forza a corpo libero (flessioni, addominali, ecc.)

Questo tipo di allenamento aumenta la forza e la potenza muscolare, con effetti anche sulla coordinazione e sull'equilibrio.

Purtroppo con il passare degli anni e con la sedentarietà si va incontro ad una perdita di massa muscolare, che può renderti difficile anche azioni di vita quotidiana, come il salire le scale e portare le buste della spesa.

Non prendersi cura di quest'aspetto può portarti da anziano a renderti non autosufficiente e schiavo di altre persone, che dovranno assisterti anche per le attività più banali come camminare, vestirsi, lavarsi.

L'importanza di avere un buon tono muscolare non si limita alla sola funzione muscolare in se, ma è anche un fattore di protezione da altre patologie delle tue ossa.

Quando hai poca massa muscolare, infatti, l'attività delle cellule che producono osso (osteoblasti) diminuisce drasticamente a favore dell'attività delle cellule che distruggono l'osso (osteoclasti).

Questo significa che le tue ossa diventano sempre più fragili provocando l'Osteoporosi, una subdola patologia che man mano, rende le tue ossa fragili, come un castello di sabbia in riva al mare.

Inoltre avere un buon tono muscolare, ti permette di non andare a sovraccaricare le tue articolazioni, che in mancanza di massa muscolare possono andare incontro più facilmente ad **Artrosi**.

Ciò accade perché il peso del tuo corpo, degli oggetti di cui ti carichi, non essendoci il freno dei tuoi muscoli, vanno a caricare direttamente sulle tue articolazioni che man mano tenderanno a degenerare.

COME SI STRUTTURA UN'ATTIVITA' ANAEROBICA?

Un allenamento di questo tipo consiste in un programma ben preciso, dove progressivamente aumenta il numero delle ripetizioni e il carico dei pesi.

Quindi se pensi di fare sempre lo stesso numero di esercizi che hai imparato, ti stai sbagliando. Affinché il tono muscolare possa crescere, deve crescere anche il carico di lavoro.

Inoltre è necessario far passare 48h da una sessione e l'altra per permettere al muscolo di recuperare, crescere e rafforzarsi.

PICCOLI ACCORGIMENTI PER RENDERE PIU' EFFICACI GLI ESERCIZI, SENZA FARE PERICOLOSI ERRORI

- È fondamentale **espirare durante il sollevamento** dei pesi, per evitare di aumentare la pressione arteriosa.
- **Gli esercizi devono essere svolti lentamente e con cura**, sia in fase di sollevamento che in fase di abbassamento del peso.
- **Bisogna controllare la propria postura**, prima di svolgere qualsiasi attività, in modo da non andare a sovraccaricare in maniera eccessiva il tuo corpo.

Ho cercato di darti degli strumenti potenti che puoi utilizzare sin da subito per iniziare a prenderti cura di te, anche se sei super-impegnato e ti ho fatto capire quanto sia importante affidarsi a cure specifiche quando hai mal di schiena, diffidando da palestre e personal trainer.

Capitolo 6: Ecco le 2 Migliori Diete Antinfiammatorie

6.1. Dieta mediterranea

La dieta mediterranea, iscritta nel 2010 nel patrimonio culturale immateriale dell'UNESCO, è considerata un regime salutare in grado di **ridurre l'incidenza di malattie della terza età e di alcuni tumori.**

Ciò è dovuto alla combinazione di cibi ricchi di nutrienti in grado di ridurre i processi ossidativi e infiammatori delle cellule ed evitare danni del DNA, l'aumento e la sopravvivenza di cellule tumorali.

La partecipazione alla dieta antinfiammatoria esercita numerosi effetti protettivi.

La DM (dieta mediterranea) è un modello alimentare che esercita effetti protettivi per l'organismo dovuta all'intera pianificazione dietetica più che a singoli alimenti.

Ha attività antitumorale, attività enzimatiche antiossidanti e antinfiammatorie.



È una dieta equilibrata e varia con prevalenza di **alimenti vegetali ed integrali ricchi di fibre**.

È moderatamente ipocalorica con ridotto apporto di lipidi e favorevole rapporto acidi grassi buoni (omega-6/omega-3).

Permette di mantenere un ottimo bilanciamento pro e anti-infiammatorio.

Un basso indice glicemico nonostante un alto contenuto di carboidrati complessi che consentono il buon controllo della glicemia, dei livelli ematici di insulina, riduce le citochine proinfiammatorie, mentre incrementa quelle antinfiammatorie e ha attività preventiva dell'obesità.

6.2. I Componenti della Dieta Mediterranea

Grassi:

- La Dieta Mediterranea è caratterizzata da un elevato contenuto di acidi grassi monoinsaturi (olio extravergine di oliva) e polinsaturi omega-3 (pesce azzurro, frutta a guscio, semi oleosi) e da un rapporto ottimale fra acidi grassi polinsaturi omega-6 ed omega-3.

Proteine:

- Derivano sia da fonti animali (pesce, carni bianche, uova e formaggi magri) che da fonti vegetali (legumi, cereali, frutta in guscio, semi oleosi). Consumando legumi e cereali integrali nello stesso pasto è possibile ottenere un apporto completo di aminoacidi essenziali (tasselli che formano le proteine, che il nostro corpo non può produrre).

Carboidrati:

- Sono forniti primariamente dai cereali integrali che, per la ricchezza in fibre, hanno un basso indice glicemico e non causano picchi glicemici che sono responsabili di un'eccessiva produzione di insulina.

Fibre dietetiche:

- Le fibre dietetiche sono costituite, in gran parte, da carboidrati complessi non direttamente utilizzabili e quindi sprovviste di valore nutritivo ed energetico. Come: pectine, gomme, mucillagini (frutta e legumi) formano gel resistenti che regolano l'assorbimento degli zuccheri e dei grassi contribuendo al controllo della glicemia e del colesterolo nel sangue. Importantissimi anche: cellulosa, emicellulosa, lignina (cereali integrali, ortaggi con le parti più dure) ritardano lo svuotamento gastrico, aumentando così il senso di sazietà, e incrementano il transito intestinale. In tal modo riducono il tempo di contatto di sostanze nocive con la mucosa intestinale e l'assorbimento di composti cancerogeni.

Le fibre dietetiche sono **utili nella prevenzione delle malattie metaboliche** perchè riducono l'assorbimento di grassi e di zuccheri, favoriscono l'eliminazione del colesterolo, evitano picchi glicemici che causano un incremento dei livelli di insulina, favoriscono la produzione e la concentrazione ottimale a livello intestinale di acido butirrico dotato di attività antinfiammatoria.

Olio extravergine di oliva (e.v.o.):

- L'attenzione per l'olio extravergine di oliva e per i suoi numerosi componenti attivi è andata aumentando quando è stato osservato che le più frequenti malattie della società del "benessere" sono da attribuire ad un carente consumo di cereali integrali, verdure e frutta ma in particolare ad un eccesso energetico e ad un elevato consumo di acidi grassi saturi di origine animale e ad alcuni oli vegetali.
L'introduzione nel programma alimentare quotidiano dell'olio e.v.o. con le sue proprietà antinfiammatorie e antiossidanti ha ribaltato i risultati dimostrando un'attività preventiva nelle malattie della terza età ed una riduzione del rischio di mortalità in soggetti con pregresso infarto

Aromi e Spezie:

- Metaboliti attivi di aromi e spezie esercitano attività preventiva dell'infiammazione cronica modulando la via di segnale del fattore di trascrizione NF- κ B. Il regolare consumo di questi alimenti ai pasti quotidiani riduce l'infiammazione post-prandiale e attenua l'infiammazione cronica di basso grado in soggetti in sovrappeso/obesi come dimostrato da diversi studi.

Molti fitoderivati (curcumin, quercetina, EGCG, etc.) oltre all'azione antinfiammatoria e antitumorale esercitano effetti neuroprotettivi.

Flavonoidi:

- Antocianine e antocianidine: frutti di bosco, frutta e verdura rossa e blu
- Flavanoli (catechine: EGCG=Epigallo-Catechina-Gallato): tè verde
- Catechine e proantocianidine: cacao
- Isoflavoni: soia
- Flavanoni: agrumi
- Flavoni: frutta
- Flavonoli: capperi, cipolla rossa, buccia delle mele, rucola
- Fisetina: fragole, mele, cachi, cipolle, cetrioli

Acidi fenolici:

- Acido ellagico: melograno, frutti di bosco
- Acido caffeico e acido clorogenico: caffè
- Acido gallico: tè
- Idrossitirosole: olio extravergine d'oliva
- Oleocantale: olio extravergine d'oliva
- Curcuminoidi (curcumin= diferuloilmetano): Curcuma longa

Stilbene:

- Resveratrolo: uva e vino rosso

Lignani:

- Sono metabolizzati ad enterolattone (fitoestrogeno) dalla flora batterica intestinale: semi di lino, semi di sesamo.

6.3. Restrizione calorica

Durante il ciclo alimentazione/digiuno, si verifica una risposta infiammatoria intermittente, che si traduce in un aumento transitorio, nel sangue, di alcune proteine/citochine infiammatorie.

Tale incremento **raggiunge il picco massimo dopo il pasto**, per poi ridursi gradualmente, in circa 2 ore, quando i nutrienti sono stati distribuiti, metabolizzati e/o accumulati nelle rispettive sedi cellulari.

La risposta infiammatoria è **amplificata in condizioni di sovralimentazione** (dieta con molti grassi e carboidrati semplici, scarso apporto di fibra, vitamine e composti antiossidanti) **e di obesità** (e di diabete), l'eccesso metabolico genera un "ingorgo", con progressivo reclutamento e attivazione di cellule immunitarie.

Ne consegue l'instaurarsi di un circolo vizioso che si autoalimenta.

La restrizione calorica (25–30% di calorie in meno nella dieta), quando il regime alimentare comprende tutti i nutrienti essenziali, è in grado di prolungare l'esistenza, ridurre l'incidenza di malattie croniche della terza età e del cancro in animali da esperimento.

Anche nell'uomo la **restrizione calorica** può apportare effetti salutari riducendo lo stato infiammatorio, la glicemia, i livelli di insulina, gli ormoni sessuali, le citochine infiammatorie, lo stress ossidativo e aumentando l'adiponectina e gli enzimi detossificanti.

Anche se il digiuno, quando non è eccessivo, può allungare la vita sembra impossibile per l'uomo ridurre le calorie totali oltre il 12%.

È quindi necessario ricorrere a soluzioni alternative quali il **digiuno intermittente** od anche la concentrazione dei pasti in poche ore (ad esempio 8–12 ore) alternando un lungo intervallo di digiuno. Durante il digiuno il metabolismo cambia in modo rapido e l'organismo anziché consumare i carboidrati utilizza i grassi come fonte energetica.

Glicemia, insulina e fattori di crescita si mantengono bassi ed i mitocondri (le fornaci del nostro corpo, dove si brucia il carburante per il sostentamento del nostro organismo) esercitano la loro attività con maggior efficienza, l'obesità tende a ridursi e aumenta nei tessuti la disponibilità di cellule staminali.



Adeguando e concentrando i pasti si può ritardare l'invecchiamento e l'insorgenza di patologie della terza età.

È stato dimostrato che brevi periodi di digiuno (un paio di giorni alla settimana) riducono la glicemia, l'insulina, proteine infiammatorie ed aumentano l'efficacia delle terapie oncologiche.

Nei pazienti affetti da patologia tumorale la restrizione calorica può essere utilizzata nei giorni precedenti alla chemioterapia.

Tale accorgimento sembra rendere le cellule tumorali più vulnerabili mentre le cellule sane, per sopravvivere, sono stimolate a ricorrere al risparmio energetico.

Capitolo 7: Soluzioni nutrizionali

Legenda Consumo:

- Discontinuo 
- Moderato 
- Consigliato 

Le scelte alimentari:

Tè verde:

- Varietà giapponesi Gyokuro, Sencha, Matcha ricche di catechine. Il tè Bancha ha poca teina, il Kukicha (in rametti) non ha teina.

Cereali:

- Consumare pasta e pane integrali preferibilmente a lievitazione naturale o anche cereali in chicchi (riso integrale basmati, nero e rosso), avena, farro, mais, miglio, orzo, sorgo, teff e pseudocereali (quinoa, amaranto, grano saraceno). Nei soggetti intolleranti al glutine e nei celiaci: mais, miglio, riso, sorgo, teff, pseudocereali.

Legumi:

- Freschi, secchi o surgelati (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, soia, fave, altri).

Verdure fresche di stagione variando i colori:

- Da consumare all'inizio del pasto (verdure crude), o come contorno (verdure cotte al vapore), o come passati.

Pesce:

- Preferire il pesce azzurro ricco di acidi grassi omega-3 e pesci di piccola taglia.

Frutta secca in guscio:

- (noci ricche di grassi omega-3, mandorle, pistacchi, nocciole): consumare in piccola quantità come spuntini o in aggiunta ad insalate insieme ai semi oleosi.

Semi oleosi biologici non tostati:

- (semi di lino, sesamo, girasole, zucca, chia).

Condimenti:

- Olio extravergine di oliva (non superare 30g al dì per l'alto apporto calorico), aceto, limone, erbe aromatiche, aglio, cipolla rossa di Tropea, spezie (curcuma, curry, etc.)

Cioccolato fondente:

- 10 g al giorno (apporta fibre e riduce i livelli di infiammazione).

Acqua: 

- Bere molto durante il giorno 1,5 litri se pesi 50 kg, 2 litri 70 kg, 3 litri se ne pesi 100.

Caffè: 

- 1-2 al giorno, meglio amaro, oppure con 1 cucchiaino di miele; evitare lo zucchero ed i dolcificanti artificiali che alterano il microbiota intestinale.

Latte: 

- Latte di capra/di pecora, o latte vaccino Bio scremato (non da allevamenti intensivi). Nei soggetti con allergia al lattosio sostituire il prodotto con bevande vegetali (avena, cocco, mandorla, riso, soia). Nei pazienti con patologia oncologica evitare latte e derivati per il loro potere acidificante e la presenza di fattori di crescita.

Yogurt: 

- 1 yogurt magro al naturale al giorno senza zuccheri aggiunti.

Latticini:

- Sono da limitare. Preferire formaggi freschi quali il caprino e la ricotta. Limitare i formaggi stagionati perché ricchi di grassi.

Uova biologiche:

- (sono contrassegnate dal codice 0): 2–3 alla settimana. Si può consumare anche il solo albume, ricco di proteine.

Carne:

- Preferire le carni bianche BIO (tacchino, pollo, coniglio) due volte a settimana. Maiale e carni rosse bovine, non da allevamenti intensivi, possono essere consumate con moderazione. È salutare marinare la carne con aceto e limone.

Frutta fresca di stagione:

- Variando i colori: 1–2 porzioni al giorno da consumare preferibilmente a stomaco vuoto, lontano dai pasti, e non a fine pasto perché le diverse combinazioni rallentano l'assimilazione degli zuccheri che possono fermentare e causare meteorismo. Evitare la macedonia e le composte di frutta a diverso pH perché comportano problemi per la digestione.

Vino: 

- 1–2 bicchieri al giorno di vino rosso a bassa gradazione durante o a fine pasto.

Carne processata: 

- Da evitare (salumi, insaccati, hot-dog, wurstel) e le carni conservate.

Sale: 

- Limitare il consumo (meno di un cucchiaino al giorno) e preferire sale marino integrale o sale rosa dell'Himalaya. Limitare i cibi conservati sotto sale.

Zucchero: 

- Non superare la dose di 3 cucchiaini al giorno.

Bevande dolci e gassate: 

- Limitare/Evitare per l'elevato contenuto in zucchero.

Consumo degli alimenti: (frequenza settimanale)

- Verdure fresche di stagione crude o cotte: 3–4 volte al giorno
- Frutta fresca di stagione: 1–2 volte al giorno, non a fine pasto o dopo cena
- Frutta in guscio e Semi oleosi: a colazione e/o come snack fuori dai pasti Cereali integrali 1–2 volte al giorno
- Legumi: 3–4 volte alla settimana
- Uova biologiche: 2–3 volte alla settimana
- Pesce azzurro o ricco di acidi grassi Omega-3: 2 volte alla settimana
- Latte e Latticini: consumo moderato (evitare nei malati oncologici) Carne bianca: consumo moderato (2 volte alla settimana)

- Carne rossa, trattata o conservata: consumo saltuario
- Dolci, Dolciumi: consumo saltuario; Cioccolato fondente 10 g al giorno
- Condimenti: consumo giornaliero di olio e.v.o, limone, aglio, cipolla, spezie, erbe
- Bevande: acqua, Vino rosso a bassa gradazione, Tè verde

“Variare i pasti e concentrarli in un numero ridotto di ore intervallando un periodo di digiuno”.

Capitolo 8: Come applicare una dieta antinfiammatoria correttamente

Colazione:

A digiuno:

- Un limone spremuto in acqua tiepida favorisce le funzioni intestinali e contrasta l'acidità dovuta ad un pasto serale ricco di proteine.

Scelta #1:

- Caffè, latte scremato bio 1 bicchiere, oppure bevanda vegetale (avena, cocco, mandorla, riso, soia) senza zuccheri aggiunti, oppure tè verde frutti di bosco o un frutto di stagione, fette biscottate integrali, o una fetta di pane integrale (50 g) con un velo di marmellata, o miele (1 cucchiaino) che è composto da una miscela di fruttosio e glucosio

Scelta #2:

- Yogurt bianco magro (125 ml) con cereali integrali senza zuccheri aggiunti 50 g (leggere le etichette dei prodotti), frutta secca: noci (tre), mandorle, pistacchi, nocciole e/o semi oleosi non tostati: semi di lino biologici macinati (1–2 cucchiaini da minestra), sesamo, zucca, chia, girasole, frutta fresca di stagione

Scelta #3:

- 1 omelette anche di soli albumi o 1 uovo alla coque due volte a settimana con ricotta di pecora 60 g, semi oleosi 1 cucchiaino o prosciutto crudo dolce (2 fette) 1/2 volte a settimana + frutta fresca di stagione 1 frutto o frutti di bosco

Spuntino:

Scelta #1:

- 1 frutto fresco di stagione (se non consumato a colazione) e/o una manciata di frutta secca, una barretta di cereali integrali.

Pranzo:

- Verdure crude o cotte (ogni giorno)

Scelta #1:

- Pasta integrale o cereali integrali in chicchi, o riso integrale con pesce o sugo di carne (piatto unico) 3 volte a settimana

Scelta #2:

- Carne bianca o 1 uovo bio (tipo 0) alla coque due volte a settimana

Scelta #3:

- Legumi (zuppa di legumi, insalatona di cereali e legumi) 2 volte a settimana

Dessert:

- Dolce casalingo
- Gelato artigianale
- Sorbetto alla frutta 1 volta a settimana

Spuntino:

Scelta #1:

- Tè verde o infuso di erbe (in inverno), un frutto fresco di stagione o un estratto di frutta fresca (in estate), frutta secca

Avvertenze: l'estratto rimuove una grande quantità di fibre ed è più ricco di zucchero.

Cena:

- Verdure crude o cotte: passato o vellutata di verdure, insalate in estate.

Scelta #1:

- Pesce (preferibilmente di piccola taglia) 2–3 volte a settimana

Scelta #2:

- Legumi (zuppa o insalata di cereali e legumi) 2 volte a settimana

Scelta #3:

- Prosciutto crudo dolce o bresaola 1 volta a settimana

Scelta #4:

- Formaggio fresco o ricotta di pecora/capra 1 volta a settimana pane integrale: 1 fetta (come alternativa una porzione di patate) – pizza 1 volta a settimana

Dessert:

- Cioccolato amaro (20 g) due-tre volte a settimana

Condimenti e bevande:

Condimenti:

- Olio e.v.o., limone, aglio, cipolla, aromi, spezie (Curcuma, etc.)

Bevande:

- Bere 1 litro e 1 /2 di acqua debolmente alcalina lontano dai pasti – 1 bicchiere (125 ml) di vino rosso a bassa gradazione al dì durante o a fine pasto

Capitolo 9: 8 Ricette da utilizzare ogni giorno

9.1. Antipasti

Ricetta 1:

- Insalata di avocado con quinoa e formaggio di capra (Quantità per 2 persone)

Ingredienti:

- 200 gr di quinoa, 120 gr di formaggio di capra, 1 avocado, 1 cetriolo, 150 gr di fagiolini, sale rosa, olio extravergine di oliva.

Preparazione:

- Fai bollire la quinoa nell'acqua o brodo vegetale per 15–20 minuti.
- Spegni il fuoco e lascia riposare la quinoa a fuoco spento per qualche minuto, poi scola l'acqua di cottura.
- A parte fai bollire i fagiolini, coprendoli di acqua salata (1 cucchiaino di sale) per circa 20 minuti.

- Spegni il fuoco e scola i fagiolini dall'acqua in modo che non continuino a cuocere.
- In un'insalatiera, taglia il formaggio di capra, l'avocado e il cetriolo a dadini, aggiungi la quinoa ed i fagiolini ormai freddi.
- Condisci con sale q.b. e olio di oliva extravergine.

Tempo di preparazione:

- 30 minuti circa

Consigli pratici:

- Usa sempre il sale rosa perchè è puro, molto antico, privo di tossine e sostanze inquinanti dei quali i mari sono ormai saturi.

Proprietà degli ingredienti:

Quinoa:

- ♦ Non contiene glutine. Contiene magnesio, sodio, fosforo, ferro, potassio, manganese, selenio e zinco, vitamine A, B1 –B2–B3–B5–B6, C ed E. Beta carotene. E' molto indicata nelle diete dimagranti perché fornisce energie e minerali senza appesantire e ingrassare. E' ricca di fibre e molto saziante, inoltre fornisce una quantità di fibre tali da combattere la costipazione. Previene malattie cardiovascolari, aritmie e ipertensione, rilassa i vasi sanguigni e apporta benefici in caso di emicrania. Ha benefici anche nei confronti di denti e ossa. Ha proprietà antivirali, antinfiammatorie e antidepressive, apporta benefici ai muscoli, alle funzioni cerebrali, regola la temperatura corporea e stimola il metabolismo.

Formaggio di capra:

- ♦ Contiene una buona quantità di sali minerali quali potassio, rame, manganese, ferro e vitamina A, B, C, D, E. E' particolarmente indicato per i soggetti che hanno allergie alimentari e per chi soffre di patologia gastro-duodenale. Aiuta lo sviluppo cerebrale dei bambini. Contiene poco colesterolo.

Cetriolo:

- ◆ Contiene calcio, potassio, fosforo, sodio, magnesio, fluoro, zinco, rame, manganese e vitamina A, B1–B2–B3–B5–B6, C, E, K e J. Il cetriolo è molto ricco di acqua, quindi ha proprietà depurative e rinfrescanti che apportano benefici ai reni, contengono pochissime calorie, aiuta a impedire che i carboidrati immessi nel nostro corpo si trasformino in grassi. Ha proprietà antinfiammatorie e diuretiche, contrasta la gotta e l'artrosi, previene i calcoli ai reni e alla vescica ed essendo quasi privo di zuccheri è indicato per chi soffre di diabete e glicemia alta. Molto utile il consumo del cetriolo in caso di febbre, raffreddore e i suoi semi hanno rivelato proprietà vermifughe (in particolare la tenia).

Fagiolini:

- ◆ Contengono calcio, potassio, fosforo, ferro e vitamine A, B, C, K. Stimolano il transito intestinale, alleviano i sintomi di gastrite e reflusso, hanno basso indice glicemico, aiutano a prevenire l'osteoporosi, rinforzano il sistema immunitario, stimolano la formazione di collagene, contrastano la ritenzione idrica, proteggono le cellule dai radicali liberi e hanno poche calorie.

Olio di oliva extravergine:

- ◆ Contiene beta-carotene, vitamina E e ferro. Aiuta a ridurre i livelli di colesterolo nel sangue, ha proprietà antiossidanti che contrastano l'attività dei radicali liberi. Diminuisce la possibilità di infarto cardiaco, diminuisce la pressione arteriosa, previene l'arteriosclerosi e rallenta l'invecchiamento delle cellule. Recenti studi evidenziano che l'olio di oliva riduce la possibilità di sviluppare l'artrite reumatoide, ha effetti benefici sulle ossa prevenendo l'osteoporosi, diminuisce il rischio di ictus e previene la depressione.


Avocado:

- ♦ Ricco di proteine, grassi e vitamine A, B1–B2–B6, D, E, K. Contiene il potassio di 3 banane, fosforo, zolfo, magnesio, calcio, fibre, carboidrati, amido e Omega 3. Stimola la produzione di colesterolo buono e inibisce quello cattivo (Ictus e Infarti sono causati dal colesterolo troppo basso). E' ricco di antiossidanti che aiutano a liberarsi dai radicali liberi e quindi rallentare l'invecchiamento. Contrasta la depressione e il Morbo di Alzheimer ed ha proprietà antinfiammatorie che apportano benefici a diversi organi del corpo. Contiene una buona percentuale di acido folico, utile in gravidanza. E' un ottimo astringente e apporta benefici in caso di dissenteria, ha proprietà aromatiche digestive.

9.2. Primi piatti

Ricetta 1:

- Bruscitt con Quinoa Semplice e nutriente. (Quantità per 2 persone)

Ingredienti:

- 200 gr di carne tritata di ottima qualità, porro piccolo o pochissima cipolla (la cipolla aumenta molto il contenuto di zucchero durante la cottura preferire il porro) mezza carota (la carota aumenta molto il contenuto di zucchero durante la cottura) 200 gr di quinoa, sale rosa, olio extravergine di cocco.

Preparazione:

- Prepara un soffritto con il porro a pezzetti, la carota a pezzetti e la carne trita in olio di cocco.
- A parte fai bollire per circa 10–15 minuti la quinoa e poi lasciala riposare per qualche minuto a fuoco spento.
- Una volta cotti gli ingredienti, scola la quinoa e unisci in un unico piatto e servi in tavola.

Tempo di preparazione:

- 25 minuti

Consigli pratici:

- Usa delle padelle antiaderenti, in modo da limitare l'uso di olio e utilizza il cucchiaino di legno per evitare di graffiare il fondo quando mescoli i cibi. L'olio di cocco permette ai cibi di diventare antiossidanti. Usa sempre il sale rosa perchè è puro, molto antico, privo di tossine e sostanze inquinanti dei quali i mari sono ormai saturi.

Proprietà degli ingredienti:

Porro:

- ◆ Contiene ferro, sodio, potassio, magnesio, zinco, rame, manganese, selenio, calcio e fosforo, vitamine A, B1–B2–B3–B5–B6, C, E, K. E' un alimento poco calorico che sazia molto e quindi indicato per combattere l'obesità, è ricco di fibre e aiuta a mantenere pulito l'intestino. E' un antibiotico naturale ed è molto indicato in caso di reumatismi ed artriti. Grazie alle sue proprietà diuretiche e lassative è anche indicato in caso di stipsi, emorroidi e problemi alle vie urinarie. Il suo contenuto di potassio aiuta l'eliminazione delle sostanze tossiche attraverso i reni e apportano benefici a chi soffre di gonfiori. Mantiene elastica la pelle, abbassa i livelli di colesterolo, aumenta le difese immunitarie portando benefici a chi soffre di raffreddori e infezioni. Abbassa la pressione e previene le malattie cardiovascolari. Ha proprietà afrodisiache, è molto indicato in gravidanza per la presenza di folati che prevengono le malformazioni neonatali. Combatte le malattie croniche e l'invecchiamento grazie alle proprietà antiossidanti.

Carota:

- ◆ Contiene calcio, sodio, fosforo, potassio, magnesio, zinco, ferro, rame, fluoro e manganese, vitamine A, B1–B2–B3–B5–B6, C, E, K, beta carotene e alfa carotene. Ha discrete proprietà antiossidanti che rinforzano il sistema immunitario e contrastano l'attività dei radicali liberi. Il succo di carota migliora la qualità del latte materno, ha proprietà antinfiammatorie e grazie al contenuto di fibre può portare benefici al colon. E' indicata per problemi agli occhi, previene l'invecchiamento e la visione crepuscolare. Risulta utile anche per la cura di malattie gengivali, insonnia, infiammazione ai reni, al fegato e alla cistifellea, colite, ulcera e Morbo di Alzheimer. Contribuisce al buon funzionamento dell'intero sistema muscolare.

Quinoa:

- ♦ Non contiene glutine. Contiene magnesio, sodio, fosforo, ferro, potassio, manganese, selenio e zinco, vitamine A, B1 –B2–B3–B5–B6, C ed E. Beta carotene. E' molto indicata nelle diete dimagranti perché fornisce energie e minerali senza appesantire e ingrassare. E' ricca di fibre e molto saziante, inoltre fornisce una quantità di fibre tali da combattere la costipazione. Previene malattie cardiovascolari, aritmie e ipertensione, rilassa i vasi sanguigni e apporta benefici in caso di emicrania. Ha benefici anche nei confronti di denti e ossa. Ha proprietà antivirali, antinfiammatorie e antidepressive, apporta benefici ai muscoli, alle funzioni cerebrali, regola la temperatura corporea e stimola il metabolismo.

Carota:

- ♦ Contiene calcio, sodio, fosforo, potassio, magnesio, zinco, ferro, rame, fluoro e manganese, vitamine A, B1 –B2–B3–B5–B6, C, E, K, beta carotene e alfa carotene. Ha discrete proprietà antiossidanti che rinforzano il sistema immunitario e contrastano l'attività dei radicali liberi. Il succo di carota migliora la qualità del latte materno, ha proprietà antinfiammatorie e grazie al contenuto di fibre può portare benefici al colon. E' indicata per problemi agli occhi, previene l'invecchiamento e la visione crepuscolare. Risulta utile anche per la cura di malattie gengivali, insonnia, infiammazione ai reni, al fegato e alla cistifellea, colite, ulcera e Morbo di Alzheimer. Contribuisce al buon funzionamento dell'intero sistema muscolare.


Olio di cocco:

- ♦ É termogenico quindi stimola il metabolismo. Contrasta le patologie ormonali: ipertrofia prostatica e acne, ovaio policistico. Rinforza il sistema immunitario, protegge il cuore in quanto contrasta il colesterolo, è idratante, è il più potente antiossidante. Contiene vitamina K, colina, vitamina E e ferro. Protegge da patologie causate da una maggiore acidificazione del contenuto dello stomaco rendendo più facile la digestione. Affinché tutte queste proprietà siano davvero efficaci, l'olio di cocco deve essere di buona qualità, non idrogenato e non tagliato con oli diversi.

Ricetta 2:

- Tranci di merluzzo con porri e cavolo cappuccio viola (Quantità per 2 persone)

Ingredienti:

- 4 tranci di merluzzo fresco, 1 porro, 1 piccolo cavolo cappuccio viola, crema di mandorle, 1 spicchio di aglio, sale rosa, olio extravergine di cocco.

Preparazione:

- Fai soffriggere il porro tagliato a fettine sottili e l'aglio in una padella antiaderente con 2 cucchiaini di olio di cocco.
- Quando il porro è ben dorato, aggiungi le fette di merluzzo (aggiungi mezzo bicchiere di acqua per cuocere) e cuoci a fuoco lento per circa 20 minuti.
- Per il cavolo cappuccio: Metti 2 cucchiaini di olio di cocco in una seconda padella antiaderente, il cavolo cappuccio tagliato a fettine sottili e fai stufare per circa 20 minuti (se il cavolo cappuccio frigge, aggiungi mezzo bicchiere di acqua per ultimare la cottura).

- Una volta che hai ultimato di cuocere gli ingredienti, metti nel piatto il merluzzo con le verdure a lato e guarnisci il pesce con la crema di mandorle.

Tempo di preparazione:

- 40 minuti circa

Consigli pratici:

- L'olio di cocco permette ai cibi di diventare antiossidanti. Usa delle padelle antiaderenti, in modo da limitare l'uso di olio e utilizza il cucchiaino di legno per evitare di graffiare il fondo quando mescoli i cibi. Usa sempre il sale rosa perchè è puro, molto antico, privo di tossine e sostanze inquinanti dei quali i mari sono ormai saturi.

Proprietà degli ingredienti:

Merluzzo:

- ◆ Contiene apprezzabili quantità di fosforo, iodio, ferro e calcio. Ha un bassissimo contenuto di grassi, contiene Omega 3 che aiuta a controllare il colesterolo abbassando quello cattivo e favorendo quello buono, è antinfiammatorio e antitrombotica, protegge i reni e previene le allergie.

Aglione:

- ◆ Gli sono riconosciute lievi proprietà antisettiche e antibatteriche, vermifugo, antimicotico, può avere proprietà antiossidanti e antitrombotiche; inoltre sarebbe un alleato per cuore e apparato circolatorio perché aiuterebbe a regolare la pressione del sangue e a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e trigliceridi.

Cavolo cappuccio:

- ◆ Alto contenuto di fibre e minerali, rilevanti quantità di vitamine, proprietà antiossidanti e capacità di prevenzione dei tumori. Pochi glicidi, poche proteine, ma moltissime fibre, minerali, vitamine. I cavoli contengono zolfo, calcio, selenio, magnesio, potassio, fosforo, rame, sodio, vitamine del gruppo B, tra cui l'acido folico, e vitamina C, che rende facilmente assorbibile anche la vitamina E. Le fibre aiutano l'apparato gastro-intestinale; le proprietà antinfiammatorie sono provate, così come quelle antiossidanti, che rallentano l'invecchiamento cellulare. Ha capacità come quella di prevenire i tumori, di vario tipo, da quello ai polmoni a quello al colon.

Porro:

- ◆ Contiene ferro, sodio, potassio, magnesio, zinco, rame, manganese, selenio, calcio e fosforo, vitamine A, B1–B2–B3–B5–B6, C, E, K. E' un alimento poco calorico che sazia molto e quindi indicato per combattere l'obesità, è ricco di fibre e aiuta a mantenere pulito l'intestino. E' un antibiotico naturale ed è molto indicato in caso di reumatismi ed artriti. Grazie alle sue proprietà diuretiche e lassative è anche indicato in caso di stipsi, emorroidi e problemi alle vie urinarie. Il suo contenuto di potassio aiuta l'eliminazione delle sostanze tossiche attraverso i reni e apportano benefici a chi soffre di gonfiori. Mantiene elastica la pelle, abbassa i livelli di colesterolo, aumenta le difese immunitarie portando benefici a chi soffre di raffreddori e infezioni. Abbassa la pressione e previene le malattie cardiovascolari. Ha proprietà afrodisiache, è molto indicato in gravidanza per la presenza di folati che prevengono le malformazioni neonatali. Combatte le malattie croniche e l'invecchiamento grazie alle proprietà antiossidanti.

Mandorla:

- ◆ contiene calcio, magnesio, ferro, potassio, rame, fosforo, zinco, selenio, manganese e vitamine B1–B2–B3–B5–B6, E, J. Le si attribuiscono proprietà altamente energetiche e anche lassative. E' considerata un alimento completo, con molte proprietà stimolanti e curative e per questo apporta benefici in caso di denutrizione. Il suo consumo è consigliato nei momenti in cui l'organismo richiede molta energia: gravidanza, attività sportiva, superlavoro fisico ed intellettuale. La vitamina E contenuta nelle mandorle, ha benefici contro gli attacchi cardiaci e aiuta a ridurre il rischio di aterosclerosi. Il consumo abituale, riduce anche i livelli del colesterolo cattivo nel sangue. Il fosforo apporta benefici alle ossa e ai denti.



Olio di cocco:

- É termogenico quindi stimola il metabolismo. Contrasta le patologie ormonali: ipertrofia prostatica e acne, ovaio policistico. Rinforza il sistema immunitario, protegge il cuore in quanto contrasta il colesterolo, è idratante, è il più potente antiossidante. Contiene vitamina K, colina, vitamina E e ferro. Protegge da patologie causate da una maggiore acidificazione del contenuto dello stomaco rendendo più facile la digestione. Affinché tutte queste proprietà siano davvero efficaci, l'olio di cocco deve essere di buona qualità, non idrogenato e non tagliato con oli diversi.

9.3. Contorni

Ricetta 1:

- Verdure miste stufate Mix straordinario. (Quantità per 2 persone)

Ingredienti:

- 150 gr di broccoli tagliati a fiorellini, 150 gr di cavolfiore, mezzo cavolo cappuccio, 100 gr di fagiolini, 100 gr di taccole, 1 spicchio di aglio, sale rosa, olio extravergine di cocco.

Preparazione:

- Lava bene le verdure.
- Pulisci i fagiolini togliendo le estremità.
- In una padella a bordi alti versa un pochino di olio di cocco, un bicchiere d'acqua, lo spicchio d'aglio (intero o tagliato a metà senza anima) il cavolo cappuccio, le taccole e fagiolini.

- Fai cuocere per 20–25 minuti.
- Infilza la forchetta nelle verdure per scegliere la cottura in base alle tue esigenze (se le vuoi più croccanti o meno)
- Aggiungi il cavolfiore e il broccoletto (hanno una cottura più breve: circa 15 minuti).

Tempo di preparazione:

- 35–45 minuti circa

Consigli pratici:

- L'olio di cocco permette ai cibi di diventare antiossidanti. Scegli verdure fresche e biologiche. Usa delle padelle antiaderenti, in modo da limitare l'uso di olio e utilizza il cucchiaio di legno per evitare di graffiare il fondo quando mescoli i cibi. Usa sempre il sale rosa perchè è puro, molto antico, privo di tossine e sostanze inquinanti dei quali i mari sono ormai saturi.

Proprietà degli ingredienti:

Broccolo:

- ◆ Oltre al gradevole e gustoso sapore, ha pochissime calorie (27 per 100 gr) e viene spesso consumato nelle diete ipocaloriche. Ricco di sali minerali (calcio, ferro, fosforo, potassio), vitamina C, B1 e B2, fibre, sostanze particolarmente efficaci nella cura della tiroide (tiossazolidoni), sostanze antitumorali, potere antianemico, emolliente, diuretico, cicatrizzante, depurativo e vermifugo. Inoltre è indicato nei casi di stipsi cronica per l'alto contenuto di fibre ed essendo altamente antiossidante rafforza le difese immunitarie e combatte il batterio che genera fastidiosissime gastriti e ulcere. Infine riduce il rischio di cataratta e protegge dall'ictus. Dagli ultimi studi risulta molto efficace contro le affezioni polmonari, asma e problemi respiratori in genere.

Aglione:

- ◆ Gli sono riconosciute lievi proprietà antisettiche e antibatteriche, vermifugo, antimicotico, può avere proprietà antiossidanti e antitrombotiche; inoltre sarebbe un alleato per cuore e apparato circolatorio perché aiuterebbe a regolare la pressione del sangue e a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e trigliceridi.

Cavolfiore:

- ♦ Oltre al sapore gradevole e gustoso, ha pochissime calorie (27 per 100 gr) e viene spesso consumato nelle diete ipocaloriche. Ricco di minerali (calcio, ferro, fosforo, potassio, zolfo, rame, magnesio, sodio, manganese, fluoro, selenio, zinco), vitamine A, C, B1 –B2–B3–B5– B6. Contiene sostanze particolarmente efficaci nella cura della tiroide (tiossazolidoni), sostanze antitumorali, potere antianemico, emolliente, diuretico, cicatrizzante, depurativo e vermifugo. Inoltre è indicato nei casi di stipsi cronica per l'alto contenuto di fibre ed essendo altamente antiossidante rafforza le difese immunitarie e combatte il batterio che genera fastidiosissime gastriti e ulcere. Dagli ultimi studi risulta molto efficace contro le affezioni polmonari, asma e problemi respiratori in genere. Ha pochissime calorie ed è molto saziante. La quantità di vitamine C, E e carotene contenute nel cavolfiore, limita l'esposizione a malattie cardiovascolari, ictus e cataratta. Inoltre, la vitamina C e lo zolfo, presentano la proprietà di eliminare i radicali liberi e l'acido urico dal corpo. Questa proprietà apporta benefici in caso di artrite, reumatismi e gotta. Il potassio, poi, facilita il flusso del sangue mediante l'apertura dei vasi sanguigni e regola la pressione arteriosa. La vitamina K aumenta la concentrazione e tutte le funzioni mentali, di conseguenza porta beneficio nella prevenzione dell'Alzheimer e dei danni del sistema nervoso.

Cavolo cappuccio:

- ♦ Alto contenuto di fibre e minerali, rilevanti quantità di vitamine, proprietà antiossidanti e capacità di prevenzione dei tumori. Pochi glicidi, poche proteine, ma moltissime fibre, minerali, vitamine. I cavoli contengono zolfo, calcio, selenio, magnesio, potassio, fosforo, rame, sodio, vitamine del gruppo B, tra cui l'acido folico, e vitamina C, che rende facilmente assorbibile anche la vitamina E. Le fibre aiutano l'apparato gastro-intestinale; le proprietà antinfiammatorie sono provate, così come quelle antiossidanti, che rallentano l'invecchiamento cellulare. Ha capacità come quella di prevenire i tumori, di vario tipo, da quello ai polmoni a quello al colon.

Aglione:

- ♦ Gli sono riconosciute lievi proprietà antisettiche e antibatteriche, vermifugo, antimicotico, può avere proprietà antiossidanti e antitrombotiche; inoltre sarebbe un alleato per cuore e apparato circolatorio perché aiuterebbe a regolare la pressione del sangue e a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e trigliceridi.

Taccole:

- ♦ Intere apportano grandi scorte di fibre, ferro e vitamine (A, B, C, E) che aiutano la funzione dell'intestino combattendo la colite e la stitichezza. Hanno un valido effetto rimineralizzante. Sono ottime nelle diete di persone anemiche, in caso di stanchezza nei periodi di convalescenza. Hanno un buon effetto saziante e riducono l'assorbimento di grassi e zuccheri (molto indicate in caso di sovrappeso e obesità). Sono molto indicate anche nell'alimentazione delle donne con mestruazioni irregolari poiché favoriscono il riequilibrio del ciclo ormonale.

Fagiolini:

- ♦ Contengono calcio, potassio, fosforo e ferro, vitamine A, B, C, K. Stimolano il transito intestinale, alleviano i sintomi di gastrite e reflusso, hanno basso indice glicemico, aiutano a prevenire l'osteoporosi, rinforzano il sistema immunitario, stimolano la formazione di collagene, contrastano la ritenzione idrica, proteggono le cellule dai radicali liberi e hanno poche calorie.


Olio di cocco:

- ♦ É termogenico quindi stimola il metabolismo. Contrasta le patologie ormonali: ipertrofia prostatica e acne, ovaio policistico. Rinforza il sistema immunitario, protegge il cuore in quanto contrasta il colesterolo, è idratante, è il più potente antiossidante. Contiene vitamina K, colina, vitamina E e ferro. Protegge da patologie causate da una maggiore acidificazione del contenuto dello stomaco rendendo più facile la digestione. Affinché tutte queste proprietà siano davvero efficaci, l'olio di cocco deve essere di buona qualità, non idrogenato e non tagliato con oli diversi.

9.5 Dessert

Ricetta 1:

- Tiramisù

Ingredienti:

- 600 gr di ricotta fresca, 150 gr di biscotti “tipo ciao- carb” (basso contenuto di zuccheri), 2 uova, 30 gr di olio extravergine di cocco, 50 gr di dolcificante (il dolcificante è composto da questi ingredienti mescolati: 300 gr di stevia, 750 gr di eritritolo e 750 gr di xilitolo), 4 tazzine di caffè', 2 cucchiari di cacao in polvere amaro, 1,5 cucchiari di addensante agar agar, 200 ml di panna liquida, granella di nocciole, cannella di ceylon, sale rosa.

Preparazione:

- Metti della carta da forno sul fondo di uno stampo da 24 cm di diametro.
- A parte trita i biscotti, versali in una scodella e aggiungi un pizzico di sale, il caffè, una goccia di olio di cocco mescolando fino a quando il composto non diventa omogeneo.

- Stendi il composto preparato dentro lo stampo e fai riposare in frigorifero per 15 minuti circa.
- Versa i tuorli in un piatto fondo, aggiungi il dolcificante e mescola energicamente con una forchetta, infine aggiungi la ricotta delicatamente.
- Monta gli albumi a neve e aggiungili delicatamente ai tuorli e la ricotta mescolando con una frusta. A parte fai scaldare la panna con l'addensante a fuoco lento mescolando continuamente, fino a portare a lieve ebollizione e, sempre mescolando, dopo aver spento il fuoco, fai intiepidire.
- Aggiungi delicatamente la panna tiepida al resto degli ingredienti.
- Quando il composto risulterà essere cremoso, stendilo sulla base di biscotti.
- Riponi in frigorifero per 3 ore e prima di servire spolvera il tiramisù con cacao amaro, granella di nocciole e cannella di ceylon.

Tempo di preparazione:

- 60 minuti circa

Consigli pratici:

- L'olio di cocco permette ai cibi di diventare antiossidanti. Usa sempre il sale rosa perchè è puro, molto antico, privo di tossine e sostanze inquinanti dei quali i mari sono ormai saturi.

Proprietà degli ingredienti:

Ricotta:

- ♦ É povera di calorie, facilmente digeribile e apporta proteine di altissimo valore biologico, calcio e altri minerali. Ha una percentuale di lattosio molto alta.

Uovo:

- ♦ É un'ottima fonte di proteine di qualità. Fornisce significative quantità di vitamina A, acido folico, vitamina B6–B12, colina, ferro, calcio, fosforo e potassio. Tutte le vitamine A, D ed E sono contenute nel tuorlo dell'uovo. Può essere consumato da chi soffre di gotta o uricemia perchè privo di acido urico e dai diabetici poiché povero di carboidrati.

Caffè:

- ♦ Contiene magnesio, potassio, fosforo, calcio, sodio, ferro, zinco, rame, manganese e vitamina B2–B3–B5–B6, C e K e molta caffeina. Ha proprietà antiossidanti, antidepressive, fornisce maggiore protezione nei confronti di patologie come il morbo di Parkinson e il declino cerebrale dovuto all'età avanzata, combatte l'azione dei radicali liberi, apporta benefici all'attività cardiaca, riduce i rischi cardiovascolari, è termogenico, favorisce la dilatazione dei bronchi, stimola la digestione e infine aiuta a regolare la quantità di zucchero nel sangue. Va comunque assunto con moderazione per la presenza di caffeina che aiuta la concentrazione, la memoria, l'umore ma che agisce anche sul sistema nervoso ritardando la sensazione di fatica.

Nocciole:

- ♦ Riducono il colesterolo nel sangue, rinforzano denti e ossa grazie al contenuto di fosforo e calcio, contengono ferro che ossigena i tessuti, combattono i radicali liberi grazie al contenuto di vitamina E, indicate per combattere la stitichezza perché contengono fibre.

Cannella di ceylon:

- ♦ Contiene calcio, manganese, ferro, potassio, fosforo, sodio, selenio, rame, zinco e vitamina A, B1–B2–B3–B5–B6, acido ascorbico, C, E, K, J. Quella di ottima qualità è quella REGINA e non quella cinese che è di qualità inferiore. E' un antisettico naturale che elimina i funghi, i virus e i batteri. Recenti studi hanno dimostrato quanto la cannella di ceylon aiuti a ridurre gli zuccheri nel sangue aiutando così diabetici e iperglicemici. Favorisce il processo digestivo e previene la fermentazione addominale. Aggredisce funghi come la candida, responsabili di infezioni alle vie urinarie.

Allevia gli stati di spossatezza derivanti da malattie come l'influenza e la dissenteria, è antisettica per le vie respiratorie e apporta benefici in caso di raffreddore e alitosi. Le proprietà antiglicemiche della cannella di ceylon, contribuiscono a placare la fame tra un pasto e l'altro (sintomo comune di pazienti interessati da glicemia). Secondo altri studi condotti, avrebbe proprietà terapeutiche utili anche per patologie quali vomito, spasmi muscolari, infezioni, diarrea e disfunzione erettile.

Cacao amaro:

- ♦ Contiene magnesio, potassio, calcio, fosforo, ferro, zinco, rame, manganese, selenio, sodio e vitamine B1 –B2–B3–B5–B6, K, J. Contiene una buona quantità di antiossidanti che combattono i radicali liberi e rallentano il processo di invecchiamento delle cellule, ha effetti benefici sul colesterolo (abbassano quello cattivo e alzano quello buono). Il cacao è in grado di aumentare la concentrazione e la prontezza di riflessi e sostiene il sistema nervoso in caso di depressione. L'alto contenuto di magnesio è molto importante per la salute cardiovascolare, per il controllo della pressione sanguigna e per la sintesi proteica.

Panna:

- ♦ contiene molti grassi ed è altamente energetica, poco lattosio, molta vitamina A e scarse quantità di altre vitamine e sali minerali. Non è un carboidrato (zucchero) e non alza la glicemia. Agar Agar: è ottenuto dalla lavorazione delle alghe e contiene quindi molto iodio, calcio, magnesio e potassio. Avendo un alto contenuto di fibre dietetiche, ha proprietà sazianti e lassative. Contiene buone quantità di vitamina A, B, C, D ed E.



Olio di cocco:

- ♦ É termogenico quindi stimola il metabolismo. Contrasta le patologie ormonali: ipertrofia prostatica e acne, ovaio policistico. Rinforza il sistema immunitario, protegge il cuore in quanto contrasta il colesterolo, è idratante, è il più potente antiossidante. Contiene vitamina K, colina, vitamina E e ferro. Protegge da patologie causate da una maggiore acidificazione del contenuto dello stomaco rendendo più facile la digestione. Affinché tutte queste proprietà siano davvero efficaci, l'olio di cocco deve essere di buona qualità, non idrogenato e non tagliato con oli diversi.

Capitolo 10: Conclusioni

Diversi studi negli ultimi anni hanno dimostrato e stanno consolidando, il ruolo di specifici nutrienti nella prevenzione di patologie correlate all'infiammazione, quali la sindrome metabolica e il diabete.

E' chiaro che, per comprendere il ruolo della dieta nella modulazione dello stato infiammatorio e dello stress ossidativo, occorre **valutare l'alimentazione nella sua globalità**.

Alla luce di quanto precedentemente esposto è, comunque, chiaro che un regime alimentare caratterizzato da un abbondante consumo di verdura, frutta, noci, olio d'oliva, legumi e pesce, con moderate quantità di alcol e bassa assunzione di carne rossa, carni trasformate, cereali raffinati e prodotti lattiero caseari e una moderata attività fisica ha un effetto protettivo.

Tali aspetti corrispondono alle caratteristiche del modello alimentare mediterraneo.

A conferma di questo, diversi studi hanno dimostrato che una minor adesione alla dieta mediterranea **comporta un aumento dell'infiammazione.**

È tuttavia opportuno sottolineare che questi effetti risultano correlati, non solo alla quantità ma, soprattutto, alla varietà delle scelte alimentari, in particolare, della frutta e degli ortaggi, in relazione alla presenza di composti di differente natura.

Ciascuno dei quali ha effetti diversificati sulle proteine infiammatorie, a conferma dell'importanza dell'alimentazione nella sua interezza piuttosto che del singolo nutriente o composto funzionale.



In questo Manuale ti ho insegnato l'importanza di ragionare sul lungo periodo e l'importanza di seguire una dieta che si adatti alle tue caratteristiche.

Abbiamo parlato della dieta mediterranea e perché dovrebbe essere la dieta principale per chi ora soffre di mal di schiena.

Grazie a questa dieta specifica non vedrai brillanti risultati in una settimana, ma brillanti risultati durevoli nel tempo e senza stravolgere le tue abitudini o la tua vita sociale.