

INIZIARE UN CAMBIO ALIMENTARE

Ippocrate:

“un medico è uno che cura la dieta del suo paziente quando egli è ancora in buona salute”

Quando una persona decide di cambiare l'alimentazione, è consigliabile che tenga presente alcune indicazioni.

Non è consigliabile un cambio drastico dall'oggi al domani. Solo coloro che hanno problemi con la propria salute possono fare, e molte volte devono fare, un cambio deciso di abitudini alimentari, ma questi sono casi limitati. Per chi vuole solo preservare la propria integrità fisica e intellettuale è consigliabile avvicinarsi alla buona nutrizione gradatamente, inserendo gli alimenti uno alla volta e cambiando stile alimentare con molta calma. Iniziare semplicemente con il pane integrale di pasta madre biologico, usandolo al posto di quello bianco è un primo gran passo. Vi assicuro che questa prima esperienza per molti è difficile. Si passa poi al riso integrale e così via, un po' alla volta.

Sono gusti nuovi, bisogna provarli, apprezzarli, conoscerli. In realtà sono vecchi di molti secoli, ma ultimamente ci siamo dimenticati del loro sapore, del loro profumo, della loro forma, di tutto!

Una cosa da fare subito e molto semplice è controllare e leggere attentamente le etichette. Non richiede molto tempo e questo ci permette di selezionare e conoscere quello che acquistiamo. I vari concentrati di sostanze chimiche rimangono così al supermercato.

Cominciare ad evitare le abbuffate più "insalubri" è già un altro passo importante sulla strada per una sana alimentazione.

Ricordarsi sempre di un concetto semplice ma importante: mai essere fanatici. L'alimentazione è anche un piacere, un momento conviviale e così deve essere. Per cui, se si desidera, quella mattina per una serie infinita di motivi, fare una colazione al bar con cappuccino e brioche è importante farla. Qualunque altra soluzione non è giusta, il desiderio rimane e si rischia di vivere male il resto della giornata. Se questo succede qualche volta, va bene, ma se si è equilibrati, si sente raramente questo desiderio.

Il Mondo Vegetariano è ricco di tendenze, gruppi, filosofie. Ben vengano, purché si vivano armoniosamente.

Esse sono le seguenti:

- **Vegetariani-naturalisti:** cercano il cibo che sia più vicino possibile alla natura, sia esso biologico o biodinamico; inoltre niente carne e per moltissimi niente pesce, però prodotti animali indiretti come latte, formaggio, uova e miele. Questa è l'alimentazione equilibrata per rimanere in salute e in armonia con noi stessi e la natura.
- **Vegetariani (più recentemente Vegani):** sempre prodotti biologici o biodinamici; niente carne, niente pesce e niente prodotti animali indiretti. Bisogna conoscere bene l'alimentazione per non avere carenze. È migliore della vegetariana ma richiede più impegno e conoscenze.
- **Crudisti:** solo alimenti non cotti, sempre biologici o biodinamici. Questo tipo di alimentazione richiede una profonda conoscenza dei poteri nutritivi degli alimenti. È l'alimentazione che dà più energia mentale e una forte resistenza fisica, inoltre libera la mente dall'attaccamento "materiale". Si può affermare che è "spirituale". Infatti molti monasteri delle diverse religioni che praticano una profonda meditazione sono crudisti. È il tipo di alimentazione che richiede meno tempo per la preparazione.

- **Macrobiotici:** il termine è antico. “Macrobios” - l’uomo di lunga vita -, per gli antichi Greci (makròs significa “lungo”, bios “vita”). In Etiopia vivevano i Macrobbi erano un popolo longevo. Il medico ippocratico C. W. Hufeland ai primi dell’ottocento ha coniato il termine “macrobiotica” per definire la dieta vegetariana salutista che inizia allora a fare proseliti. Dopo più di un secolo, attorno al 1950, la “macrobiotica” diventa la dieta elaborata dal giapponese Nyoiti Sakurazawa (che da noi come una celebrità cambia nome e diventa George Ohsawa) per gli occidentali. La dieta rigorosa si basa sulla filosofia religiosa dei monaci Zen del Giappone che normalmente non la applicano. In questa dieta è stato inserito un po’ di tutto dell’oriente, da rituali dei monaci Tibetani a filosofie adeguate per l’occidente. Molti alimenti, che inserisce la dieta macrobiotica, sono tipicamente orientali. Se si segue la macrobiotica, in modo ortodosso, questa si rivela in una dieta molto squilibrata rispetto ai principi dell’alimentazione naturale e salutista. L’eccessiva cottura, frittura e tostatura dei cibi, sottrae enzimi, lieviti e vitamine indispensabili per la nostra salute. La scarsa considerazione per i vegetali verdi porta ad un consumo insufficiente di enzimi, vitamine, sali minerali e la preziosa clorofilla, apportatrice di ossigeno al sangue. Il dipartimento di Medicina del New England Medicine Center di Boston ha condotto per due anni una indagine sull’alimentazione di 52 bambini in età prescolare definiti nel complesso “vegetariani”. È risultato, in particolare che i 32 bambini macrobiotici del gruppo potevano disporre di un ammontare di vitamina D, calcio e fosforo piuttosto scarso e comunque inferiore a quello fornito agli altri 17 bambini da diete vegetariane non macrobiotiche. Per di più le storie mediche dei bambini macrobiotici includevano più frequentemente precedenti di danni organici e reperti radiografici che indicavano rachitismo; mentre quelle dei bambini vegetariani ne erano assenti. Alcuni bambini, inoltre, avevano un più alto livello di un enzima noto come siero-alcalino-fosfasi. Negli Usa e in Gran Bretagna, dove la macrobiotica era piuttosto diffusa fino agli anni Settanta, sono stati riferiti casi di scorbuto, anemia, deficit di proteine e di calcio, emaciazione da digiuno, altre forme di denutrizione, caduta della funzione del rene (a causa della troppa ridotta introduzione dei liquidi); come riportano gli esperti dell’Istituto Nazionale di Nutrizione. Non per questo, ma in seguito ai ripetuti casi di morte di bambini nelle comunità in cui era praticata la macrobiotica, il Food Council dell’Associazione medica americana ha condannato senza appello questa dieta e gli uffici di New York della Ohsawa Foundation sono stati chiusi per ordine del procuratore distrettuale, dopo un’inchiesta giudiziaria. Sono certo che molti di voi hanno sentito parlare di macrobiotica, ma a pochi sono arrivate anche queste notizie. La macrobiotica ha diffuso di pari passo altre pratiche come lo “Shiatsu” e il “Reiki”.

- **Dieta dissociata:** questo tipo di alimentazione è usato a fini curativi mirati; il dott. Shelton ne è stato “l’inventore”, un tipo di alimento solo a pasto. Seguita con attenzione e con personale ben preparato porta ottimi risultati. La clinica che gestiva il dott. Shelton era specializzata nel recuperare le persone a cui non avevano dato speranze di vita. La cura consisteva nel recuperare quelle poche forze vitali che ancora rimanevano in quella persona, dando loro alimenti sani e genuini in forma “unica”. Dava un tipo di alimento per volta in modo che l’organismo non dovesse privarsi di ulteriori energie per la sua digestione e assimilazione. Questo tipo di cura, con una prospettiva chiara e ben definita, ha fatto nascere un movimento “nutrizionista” che si allontana dalla realtà. Mentre in una patologia ci vuole una cura, in una persona “sana” ci vuole una alimentazione “naturale armoniosa”. Se consideriamo che un semplice legume come la lenticchia contiene sia: proteine, carboidrati e grassi, ci rendiamo conto che

già in natura c'è un miscuglio di sostanze utili a noi. L'esagerazione, intesa come quantità, di solito, è il vero problema.

- Istintiva: noi personalmente non vorremmo inserirla nel mondo vegetariano perché la riteniamo un po' strampalata; uno sceglie da una tabella di cibi quello che gli fa più piacere e per quella giornata mangia solo quello.

Rileggendo dopo molto tempo queste righe, dovrei inserire molte "novità" e tendenze riportate in questi anni, ma personalmente non le ritengo "interessanti" e quindi non le sottolineo.

Ognuno nel cibo deve trovare il suo equilibrio "fisico - mentale" e ogni idea può andare bene, spetta a noi essere accorti che tutti gli elementi essenziali di cui il nostro organismo ha bisogno siano ben calibrati.

Tabella comparativa

	UOMO	CANE	GATTO
Cellule olfattive	5-20 milioni	70-220 milioni	60-65 milioni
Papille gustative	9000 bottoni	1700 bottoni	500 bottoni
Dentizione	32 denti	42 denti	30 denti
Masticazione	Prolungata	Molto ridotta	Molto ridotta
Enzimi digestivi salivari	SI	NO	NO
Durata assunzione alimentare	1 ora	1-3 minuti	Molteplici pasti
Capacità dello stomaco	1,3 litri	0,5 -8 litri	0,3 litri
Ph dello stomaco	2 - 4	1 - 2	1 - 2
Lunghezza intestino tenue	6 – 6,5 m	1,7 – 6 m	1 – 1,7 m
Lunghezza intestino crasso	1,5 m	0,4 – 1 m	0,3 – 0,4 m
Densità flora batterica intestinale	10.000.000 batteri/ gr	10.000 batteri/gr	10.000 batteri/gr

Ferdinando Donolato
www.ferdinandodonolato.it
info@ferdinandodonolato.it
<https://t.me/ferdinandodonolato>
+39 348 8337819