

INTEGRALE O BIANCO

Raffinato: questa parola ci da un'immagine di qualcosa di particolare, di unico.

Raffinato nell'immaginario è legato a una persona "distinta", che sa muoversi con sicurezza e ricerca le cose uniche e migliori.

Raffinato vuol dire bianco, che si contrappone all'integrale scuro, sembra una sfida tra il bene e il male. Parlare di scuro integrale ci riporta agli anni bui passati, dove c'era l'integrale ma anche, e specialmente, molta fame. A questo proposito, la storia ci ha dato una lezione importante dolorosa. Quando gli inglesi conquistarono l'Asia imposero alla popolazione locale di cibarsi di riso "raffinato", chiamato anche "brillato". Vietarono il riso integrale da sempre il loro piatto principale nei secoli. Dopo poco cominciò a diffondersi una nuova malattia chiamata "BERI BERI" che provoca sofferenze a non finire come: debolezza mentale, debolezza e crampi muscolari, dilatazione cardiaca. La sofferenza dei nervi periferici è spiccata coinvolge gli arti inferiori e causa alterazione della sensibilità, bruciore ai piedi (soprattutto di notte), crampi ai muscoli dei polpacci, perdita dei normali riflessi neurologici. Oltre a queste patologie ci furono diversi milioni di morti. Finalmente si resero conto che la causa di questa malattia era dovuta alla raffinazione del riso. Nella parte esterna del riso "cuticola" c'è la maggior parte di vitamina B1, chiamata anche "Tiamina", con la raffinazione, o brillatura come si vuol dire, viene tolta la maggior parte di questa importante vitamina con le conseguenze che ho appena descritto. Per superare questo problema, gli inglesi, dovettero imporre di nuovo l'uso del riso integrale, quando manca il buon senso, questo è quello che può succedere.

Sia ben chiaro, e sottolineo questo particolare, per integrale, mi riferisco solamente al biologico o al biodinamico, non sto parlando del cibo trattato con sostanze chimiche di sintesi. Anzi è preferibile mangiare raffinato, che integrale trattato con i pesticidi, la parte più esterna è quella che contiene di più i residui chimici. L'unica maniera per evitarli è il biologico, oppure il biodinamico. Per farvi un'idea della differenza tra l'integrale e il raffinato vi invito a fare una prova, è una cosa molto semplice chiunque può farla, non ci vogliono laboratori, ma solamente un po' di pazienza. Prendete un chicco di riso raffinato – brillato, seminatelo innaffiatelo e cosa succede: non nasce nulla anzi marcisce questo è il riso raffinato – brillato. Prendete un chicco di riso integrale, seminatelo innaffiate e cosa succede: nasce una nuova pianta pronta a darci del prezioso cibo, c'è la vita in questo chicco, una bella differenza tra il cibo che marcisce e il cibo che crea una nuova pianta e dei nuovi semi anche loro vivi, vi invito a riflettere su questo particolare.

L'integrale è equilibrato, al cereale non viene tolto niente, ha la sua crusca, le sue vitamine, proteine, sali minerali, carboidrati e lipidi e questi sono in giusto rapporto per ogni cereale. Nel raffinato viene tolta la crusca, già proporre una parte importantissima dell'alimento con questa parola indica una cattiva conoscenza del potere nutrizionale e vitale di questa parte del cereale. Ci ritroviamo con meno vitamine e sali minerali, molto più amido, e poi è un cibo morto.

Ecco un esempio: perdita di amminoacidi nel riso (mg/100g)

	Integrale	bianco-raffinato
Istidina	1,6	0,4
Isoleucina	5,9	5,2
Leucina	9,5	6,3
Lisina	3,2	0,5

Come intuite: il riso bianco diventa sbilanciato e innaturale, gli amminoacidi non possono compiere l'azione per cui sono preposti. L'istidina forma il glicogeno (nel fegato), l'emoglobulina e gli spermatozoi; la lisina regola il fegato, la bile e il metabolismo dei grassi, la ghiandola mammaria e le ovaie.

Il raffinato è senza gusto, difatti chi si avvicina bruscamente alla pasta integrale di solito la rifiuta perché ha un gusto strano, semplicemente è il gusto del grano. La pasta bianca ha un sapore "anonimo", "neutro", così viene anche chiamata tecnicamente, e basta un po' di olio per insaporirla. Il cereale raffinato è prevalentemente amido, questo oltre a essere difficile da digerire, crea anche fermentazione nell'apparato digerente e intossica il sangue con le sue "colle". Un altro problema correlato al raffinato è la peristalsi intestinale, il raffinato è difficile da eliminare e rimane molto nell'intestino, aumentando la fermentazione e il relativo assorbimento di tossine.

Altro punto dolente che viene poco affrontato: il raffinato fa ingrassare. Succede questo perché il "bolo" alimentare avendo un transito molto lento dà la possibilità all'apparato digerente di assorbire molti (troppi) dei prodotti, squilibrati, che ci sono nel cibo che è stato ingerito. L'integrale impedisce che questo succeda.

Da quando si inizia a mangiare a quando si ha l'eliminazione del residuo tramite le feci, il tempo che trascorre in una corretta alimentazione è dalle 24 alle 35 ore; in quelli che usano il raffinato il tempo di passaggio viene un po' prolungato, si va dalle 90 alle 150 ore. Vi invito a calcolare quanti giorni possono trascorrere per avere un transito fino all'eliminazione. Questo problema non esiste in quei popoli che usano cereali integrali e, non solo, quello che risulta più importante è che queste persone registrano un minor tasso di patologie come emorroidi, diverticoliti, appendicite, obesità, cancro al colon e al retto e specialmente stitichezza cronica. Se entrate in qualunque farmacia oppure erboristeria noterete che il reparto purganti è sempre ben fornito. Eppure i naturopati e i naturisti fin dal tempo di Ippocrate hanno sempre sostenuto che solamente il cibo naturale e completo è equilibrato e svolge tutte le sue funzioni nel nostro organismo.

Cosa comporta la stitichezza:

deposito di massa fecale, ma ricordo che la massa fecale è nell'intestino crasso dove il nostro organismo assorbe l'acqua, immaginiamo che tipo di acqua forniamo al nostro organismo quando questa deve passare la massa fecale depositata. Inoltre queste feci depositate alterano la flora batterica delle pareti dell'intestino crasso per cui ci ritroviamo dei batteri che possono facilmente diventare dannosi.

A questo proposito sono interessanti degli studi dove vengono calcolate le escrezioni, nelle 24 ore, in base alla dieta

Solo carne uova	64 g
Mista normale	150-200 g
Solo patate	640 g
Solo pane nero	815 g

In Africa e in India dove ancora per fortuna usano principalmente cereali integrali le malattie intestinali sono rare e le feci pesano in media 300-500 g al giorno con un tempo totale di transito di 30-35 ore. Da noi e in America, dove va di moda il raffinato, le feci sono in media inferiori a 115 g con un tempo di transito medio nei giovani adulti di 2 o 3 giorni per arrivare ai 14 giorni negli anziani. Per digerire l'amido ci vogliono anche le vitamine del gruppo B che "stranamente" i cereali integrali contengono, inoltre chi è in buona salute ed è abituato a mangiare cereali integrali e ortaggi riesce anche a digerire una parte della cellulosa in essa contenuta tramite coli bacilli intestinali e produce, grazie alla fermentazione, vitamine del gruppo B anche la ricercata B 12.

Per ovviare alla stipsi molti acquistano la crusca, ma attenzione troppa crusca può provocare ostruzione intestinale, inoltre crea decalcificazione e demineralizzazione per via dell'acido fitico. L'acido fitico però si sta rivelando un'anti tumorale dell'intestino, in quanto la fitina è un chelante dei metalli e può sequestrare il ferro ed impedire la formazione di radicali ossidrilici e la perossidazione dei grassi, ritenuti cancerogeni. Un altro vantaggio è che facendo transitare più velocemente tutta la massa, i pesticidi contenuti nei cibi hanno meno probabilità di essere assorbiti. Per terminare rimanendo a lungo l'amido dei cereali raffinati nei visceri, questi vengono assorbiti completamente, diventando zuccheri e molti vengono

trasformati in grassi e depositati, con aumento di peso delle persone e i problemi di colesterolo e problemi cardio circolatori correlati.

Per i diabetici, quelli lievi, l'integrale va molto meglio perché c'è meno alterazione del tasso glicemico, essendoci un assorbimento più graduale nel tempo e minor picco.

Ferdinando Donolato

<http://www.ferdinandodonolato.it/>

info@ferdinandodonolato.it

<https://t.me/ferdinandodonolato>

+39 348 8337819