

## MASTICAZIONE

Il grande naturopata Luigi Costacurta insegnava e consigliava una fondamentale e semplice verità a portata di tutti per mantenere felice la propria esistenza, ma da tutti “attentamente” evitata:

**“mastica l’acqua e bevi il cibo”**

e aggiungeva “se una persona vuole guarire, oppure vuole rimanere in salute, ma non attua questo principio, è inutile che si sforzi a fare qualcosa: non servirà a niente”.

Anche la scienza ufficiale si è resa conto ultimamente che moltissime patologie sono legate al “polo metabolico” (apparato digerente).

I naturopati insistono: se si vuole guarire la prima cosa da fare è curare il polo metabolico.

Un problema attualissimo che coinvolge un numero sempre maggiore di persone sono le allergie: **solamente ripristinando un buon funzionamento del polo metabolico e con esso una buona digestione** si può avere il risultato sperato, “la guarigione”, oppure una convivenza con la patologia che permetta una vita dignitosa. È opportuno ricordare, a questo proposito, un vecchio detto popolare “mal de pee, saute de buoe” (male alla pelle, salute dell’intestino). Forse chi ha cognato questo proverbio non aveva studiato ma si era reso conto del collegamento tra intestino - digestione - e i problemi della pelle. In generale questo vale per tutte le allergie.

Questa premessa ci fa intuire l’estrema importanza della masticazione.

In quanti minuti riesci a mangiare?

Questa domanda è molto ricorrente al giorno d’oggi, non c’è tempo. Normalmente uno ha la tendenza, nella risposta, a vergognarsi se supera i 5 minuti. Mangiare è una gara, chi fa più presto, più... è certo di ammalarsi. Sì, non è più bravo, è colui che avrà per primo delle controindicazioni sulla sua salute. Purtroppo non si può fare a meno di mangiare, per molti è una perdita di tempo, si inserisce questo vitale momento tra un impegno e l’altro, l’importante è sbrigarsi, senza conoscere cosa si mangia. Solo cambiando il nostro rapporto con la masticazione riusciamo a ritrovare l’armonia con noi stessi.

Molte persone si sottopongono a digiuni e diete e cose molto più strane per riuscire a dimagrire, ma si scordano della cosa principale: la masticazione. Il nostro organismo ha una serie di ricettori per segnalare quando è sazio, ma normalmente non diamo loro la possibilità per svolgere il loro dovere. Da quando iniziamo a mangiare fino al senso di sazietà solitamente devono trascorrere circa 20 minuti. In questo lasso di tempo si hanno due possibilità: la prima è ingurgitare tanti alimenti da soddisfare per una settimana i nostri bisogni nutrizionali, la seconda è masticare bene e lentamente, in modo da assumere solo gli alimenti necessari. Se non si mastica, si ha la possibilità di ingurgitare moltissimo cibo prima che arrivi il segnale di sazietà. Questi bocconi, non essendo stati masticati, sono formati da pezzi ancora grossi, e riescono così a creare una pressione nelle pareti dello stomaco, causandone una notevole dilatazione. Questa dilatazione a sua volta esercita una notevole pressione sulle arterie e sulle vene che irrogano sangue negli arti inferiori con notevoli disturbi alla circolazione. Infine questo cibo non masticato comporta un rallentamento della digestione, lo stomaco impiega molto tempo ed energia per la sua corretta lavorazione e così, invece di essere un alimento, diventa per noi un tossico. Noi abbiamo i denti e questi servono e sono fatti per masticare, dobbiamo imparare a usarli. Usare le potenzialità che la natura ci ha messo a disposizione, cioè masticare bene, vuol dire iniziare bene la digestione. La saliva viene prodotta da ghiandole sottolinguali e sottomascellari. Essa è formata per il 98,7% da acqua e per lo 0,8% da sostanze inorganiche: cloruri-attivatori dell’amilasi, bicarbonati, solfati, fosfati, servono come tampone per mantenere il pH salivare vicino alla neutralità. Il rimanente 0,5% sono sostanze organiche: la *mucina* ha proprietà saponificatrice e lubrificante, serve per agevolare lo scorrimento del “bolo” alimentare, inoltre agisce come protettore della mucosa gastrica da una eventuale eccedenza di acido cloridrico e di pepsina che possono attaccarla, insalivando molto si possono evitare ulcere allo stomaco.

La *ptialina* è un enzima che aggredisce l’amido e lo trasforma in destrina e maltosio. L’amido è l’elemento base di tutti i cereali, solo tenendolo in bocca e masticando a lungo si ha questa corretta trasformazione.

La *ptialina* viene inibita nello stomaco, dunque questi enzimi riescono a svolgere le loro funzioni solo se ne hanno il tempo, e tutto questo è legato alla masticazione. La bocca ha più terminali nervosi che le altre

parti del corpo, oltre alle papille gustative nella bocca ci sono i ricettori nervosi che analizzano i diversi alimenti.

Ogni alimento ha un suo colore, una sua energia, un suo gusto, un suo suono, in bocca abbiamo la capacità di analizzare "elettromagneticamente" l'esatto valore nutrizionale di ciò che mangiamo; solo la masticazione permette l'analisi di quello che abbiamo in bocca e questa trasmette precisi ordini al cervello perché emetta le sostanze digestive occorrenti. Un esempio per renderci conto di quanto scritto lo possiamo trovare noi stessi: quando abbiamo sete e finalmente riusciamo a bere un bel bicchiere di acqua ci sentiamo finalmente dissetati. Eppure se riflettiamo un momento su questo fatto specifico, ci rendiamo conto che dal momento che abbiamo posato il bicchiere sulle labbra e abbiamo introdotto tutto il contenuto è passato pochissimo tempo eppure ci sentiamo soddisfatti. Ma tutte le parti del nostro corpo erano assetate, l'acqua non ha né la possibilità né il tempo di raggiungere ogni cellula ogni organo del nostro corpo, eppure siamo soddisfatti. Questo succede solamente perché i ricettori che abbiamo in bocca hanno segnalato l'arrivo della preziosa acqua e il cervello ha comunicato a tutto l'organismo cos'è arrivato e quanto, se l'acqua non fosse stata a sufficienza, avremmo avuto ancora il senso della sete, altrimenti tutte le cellule sanno che tra poco hanno il loro apporto di acqua.

La stessa cosa vale per il cibo con operazioni più complesse, l'acqua è singola, il cibo è un complesso molto grande da demolire per cui più segnali e più lavoro. Dunque solamente masticando noi riusciamo ad avere una buona linea, una buona digestione, una buona salute. E solo con una buona masticazione riusciamo ad avere una buona assimilazione dei principi nutritivi, che solamente un cibo sano contiene.

L'importanza della masticazione è sempre stata conosciuta da molte comunità evolute. A questo proposito traggono una interessante nota dal Libro di Guidalberto Bormolini:

I vegetariani nelle tradizioni spirituali.

L'alimentazione e il prana

...in India si ritenga che il cibo, così come il respiro, non sia apportatore di energie soltanto fisiche, ma nutra e sostenga anche per mezzo di energie sottili che permeano tutto il creato... Energia chiamata Prana... il Prana può essere assorbito dalla pelle, dalla respirazione e dalla nutrizione.

La LINGUA è un importante organo per l'assorbimento del Prana... Gli yogi ritengono che il Prana, questa energia sottile, venga assorbito più dalla lingua che dallo stomaco e dall'intestino.

Il Prana è collegato al gusto: finché un alimento emana sapore significa che c'è ancora Prana da estrarre (ovviamente il sapore non è Prana, ne indica solo la presenza)...

Gli Yogi perciò masticano il cibo finché non diventa insipido...

Gli Yogi affermano di ottenere con questo metodo il "massimo" del nutrimento da una quantità "minima" di alimento.

Tutto questo è molto importante, però se a tavola non c'è la calma, non serve a niente sforzarci a fare le cose per bene. Quando si mangia bisogna farlo con tranquillità, altrimenti, invece di nutrirci, ci avveleniamo. L'assunzione degli alimenti in uno stato mentale negativo, causato da eccessiva tensione, collera o risentimento può trasformare il cibo più sano in pericoloso veleno. Prima del pasto è quindi necessario rilassarsi, cercando di lasciare fuori dalla mente tutti i pensieri negativi collegati alle attività giornaliere. Non leggere, non guardare la televisione, non parlare di affari o discutere durante i pasti: i cibi si avvelenano anche con i cattivi pensieri con i quali condiamo le nostre pietanze. È risaputo che lo stress produce modificazioni biochimiche nel sangue, aggravate da un'alimentazione errata. Tensioni, nervosismi, ritmi incalzanti di lavoro e altri stimoli alienanti arrivano ai centri nervosi e inducono la produzione di un ormone, ACTH, che costringe le ghiandole surrenali a fabbricare adrenalina (sostanza dello stress passivo e dell'apatia) o noradrenalina (sostanza che produce reazione, attacco, tensione, ansia). Questi ormoni per entrare in circolo consumano vitamina C; quando una persona è stressata ne ha una diminuzione delle scorte, ciò è grave perché la vit. C, oltre a rafforzare il sistema immunitario, è un antiossidante per eccellenza, combatte gli affaticamenti mentali e ritarda l'invecchiamento delle cellule. Solo avvicinandosi al cibo con calma mettiamo in moto il nostro sistema nervoso parasimpatico che governa e stimola tutti gli organi preposti alla digestione, dalla bocca che produce saliva, lo stomaco con il succo gastrico e così per tutti gli organi. Consideriamo il fatto che molte persone mentre mangiano guardano il telegiornale dove le notizie principali riguardano persone morte violentemente, immagini raccapriccianti di violenze inaudite e senza motivo, anche se non si rendono conto, il loro stomaco di

fronte a queste immagini giustamente si rifiuta di creare acido cloridrico per almeno un'ora, con la conseguenza pratica che la digestione inizia con ritardo, con tutte le sue conseguenze.

Anche la tavola ha la sua importanza, in ordine, ben apparecchiata, quanto più simpatica se questa ha dei fiori al centro e c'è anche una candela accesa si crea un'atmosfera armoniosa per cui il cibo diventa più gradito e ben digerito.

Solo migliorando la masticazione si diminuiscono molti problemi.

Si mangia di meno perché si è prima nutriti a sufficienza.

Si digerisce meglio, non c'è pesantezza di testa, affaticamento del fegato, la testa è libera insomma ci si nutre nel rispetto del nostro fisico e della nostra mente.

Se noi abbiamo i denti e se sono fatti in una certa maniera per tritare, è logico che si debba masticare.

### **Vuoi dimagrire? Mastica piano** (Corriere della sera 22/11/2011 - Elena Meli)

Mangiare velocemente significa introdurre più cibo e più calorie.

Un aiuto può venire dagli alimenti integrali.

MILANO - La saggezza popolare di solito ci azzecca. Quando la mamma ci diceva di masticare lentamente per aiutare la digestione, almeno venti volte ogni singolo boccone, non ci stava costringendo a un esercizio futile e magari perfino un po' sadico, ma ci aiutava a tenere sotto controllo il peso. Perché il vecchio adagio secondo cui mangiar piano fa dimagrire è vero, verissimo: lo hanno dimostrato due ricerche col "bollino" della serietà scientifica, presentate al congresso annuale della [Obesity Society](#) statunitense. **DIFFERENZE DI GENERE** – Al solito si può obiettare che non ci fosse bisogno di impegnarsi per scoprire l'acqua calda, ma la nutrizionista Kathleen Melanson dell'università del Rhode Island non è dello stesso avviso e ha messo in piedi due diverse ricerche per capire se la velocità con cui si mangia abbia davvero a che fare con la possibilità di dimagrire o quantomeno tenere sotto controllo il peso. Primo, valutare la velocità con cui si consumano i pasti e l'eventuale correlazione con la quantità di cibo ingerito; risultato, i "mangiatori veloci" inghiottono in media 88 grammi di cibo al minuto, contro i 70 dei "mangiatori intermedi" e gli appena 57 di chi mastica lentamente. «Gli uomini sono mediamente molto più rapidi rispetto alle donne e finiscono per introdurre circa 80 calorie al minuto contro le 52 del sesso femminile – racconta la Melanson –. Di fatto, gli uomini che mangiano più lentamente buttano giù il cibo con una velocità pari a quella delle donne più rapide nel masticare». **GRASSO** – Nel secondo studio la ricercatrice si è chiesta se la velocità con cui si spazzola un pasto sia correlata all'indice di massa corporea e quindi al grado di sovrappeso. La risposta, manco a dirlo, è sì: «Un indice di massa corporea più alto si associa invariabilmente alla tendenza a mangiare più veloce – afferma la nutrizionista –. Ho anche pensato che la rapidità nell'ingerire il cibo sia correlata a una maggiore necessità di energia, visto che gli uomini e i soggetti in sovrappeso hanno richieste energetiche più alte. Ma è difficile capire quale sia il reale rapporto di causa-effetto». Quel che è forse più interessante e utile a chi è in lotta con la bilancia è un altro dato emerso dalla ricerca: quando si mangiano prodotti integrali inevitabilmente e spontaneamente mastichiamo più lenti rispetto a quando consumiamo pane, pasta o cereali raffinati. «I prodotti integrali sono più "fibrosi", per cui devono essere masticati più a lungo e intensamente – spiega Melanson –. Di certo mangiare piano significa introdurre meno calorie: occorre tempo perché al cervello arrivi dallo stomaco il segnale di "pienezza", se mastichiamo con lentezza permettiamo che la sensazione venga "registrata" dal cervello prima di aver introdotto troppo cibo». Ora la dottoressa vuole capire se insegnare la lentezza a chi vuole stare a dieta possa davvero far dimagrire; sembra proprio di sì, visto che in un ulteriore esperimento ha dimostrato che se ci viene detto di mangiare velocemente siamo capaci di ingollare circa 650 calorie in appena nove minuti, ma se ci viene imposto di masticare da 15 a 20 volte prima di inghiottire, facendo pause fra un boccone e l'altro, per buttar giù poco meno di 580 calorie ci occorrono 29 minuti. Chi vuole dimagrire allora è avvisato: meglio dimenticare il "fast food".

**Ferdinando Donolato**

[www.ferdinandodonolato.it](http://www.ferdinandodonolato.it)

[info@ferdinandodonolato.it](mailto:info@ferdinandodonolato.it)

<https://t.me/ferdinandodonolato>

+39 348 8337819