

CENTRO TERAPIE NATURALI

P.za Padre M. D'Aviano, 9 – 31046 Oderzo – TV - Tel/fax 0422/75.22.40 (segreteria: ma-me-ve: 9.30-11.00)

Dott. Fabio Ambrosi

Dottore in Fisioterapia – Erborista perfezionato in Fitoterapia e Fitovigilanza.
Medical Naturopath di scuola inglese e statunitense (autorizzato all'esercizio in Italia dal 1996).
 Già coordinatore didattico e docente, Master in Naturopatia, "Sapienza" Università di Roma.
 Master in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica Applicata (U. Sapienza Roma)

www.ambrosinaturalmedicine.com - www.centroterapienaturali.it

ALIMENTAZIONE SANA, PESO FORMA e BENESSERE

Le Linee Guida fondamentali

Punto per punto, in accordo a criteri sanitari e naturopatici che hanno trovato riscontro scientifico*
 - senza spese eccessive e con norme applicabili da tutti -

1) Una corretta motivazione

“E' impossibile pensare concluso un trattamento con un nuovo metodo dietologico se non si affronta con maturità il problema della motivazione” (A. Speciani, L. Speciani: “Dieta GIFT, Dieta di Segnale”, Rizzoli, 2009; pag. 126, vedi bibliografia). La motivazione è indispensabile per mantenere nel tempo abitudini alimentari e di vita corrette. Diversamente, la nostra parte inconscia prima o poi boicoterà la nostra volontà, creando conflitti interiori e non permettendoci di mantenere i nostri obiettivi.

2) Una colazione ricca e completa

E' stato verificato da studi clinici che solo nelle ore antimeridiane, in particolare al mattino, sono attivi gli ormoni orientati al consumo dei grassi e dell'energia in genere. Essi sono principalmente il testosterone, il cortisolo (ovvero il “cortisone” prodotto dal nostro corpo), l'adrenalina e gli ormoni della tiroide. Questi seguono a ruota gli ormoni notturni, aventi un effetto simile nel consumo dei grassi in eccesso: melatonina e cortisolo. Per questo, possiamo mangiare di più al mattino e a mezzogiorno, piuttosto che alla sera. Mangiando molto alla sera, anche con le stesse calorie complessive della giornata, ingrasseremo di più, perché il segnale ormonale dato all'organismo, alla sera è diverso e converge all'immagazzinamento delle riserve, disponendo il corpo, nelle ore serali, di maggiori quantità di ormoni anabolici (che orientano all'accumulo) quali l'insulina e l'ormone della crescita o GH.



Una ricca colazione del mattino si configura invece come il primo segnale di abbondanza che l'ipotalamo riceve (organo a secrezione ormonale situato nel cervello), il quale dà l'autorizzazione al corpo - tramite segnali ormonali che comandano tutte le altre ghiandole endocrine - a consumare le riserve, ovvero a dimagrire o a mantenere il peso-forma, in quanto per quel giorno è arrivato “cibo a sufficienza” per poter consumare i grassi. E' stato inoltre provato che saltare la colazione aumenta il rischio di diabete e aterosclerosi (Farshchi, 2005). In sintesi, in relazione alla quantità: mangiare “bene” a colazione e a pranzo, con modestia a cena; come dice il detto popolare: **“Se la notte vuoi serena, sia parca la tua cena”**.

3) Un'adeguata quantità di proteine ad ogni pasto

Associando proteine a carboidrati, il corpo produce più calore e accumula meno grassi, fenomeno conosciuto da tempo e definito “termogenesi”. La quantità di proteine necessaria al giorno per ogni persona, stimata dall'O.M.S. (Organizzazione Mondiale della Sanità) e dai maggiori istituti scientifici al mondo, è di circa gr 1 per kilo di peso corporeo. Ad esempio: una persona di kg 70, presenta una necessità quotidiana di circa gr 70 di proteine. Per dare un'idea, una bistecca media da 100 grammi, contiene il 20% di proteine, il resto essendo principalmente acqua e grasso = gr 20 di proteine. L'assunzione reale di proteine dell'italiano medio, è stimata inferiore alla necessità reale

giornaliera. E anziché compensare quelle mancanti solo con carne, pesce, uova, formaggi, legumi, dovremmo farlo anche con i cereali integrali di buona qualità. Infatti, a titolo di esempio, il frumento integrale contiene da quattro a cinque volte il contenuto di proteine, rispetto alla stessa farina sbiancata. Vedi anche il punto 6, sull'importanza della fibra. I vegetariani che lo sono per ragioni etiche o religiose, troveranno fonti proteiche, oltre che nella scelta di cereali integrali invece che sbiancati, anche in legumi, tofu (formaggio di soja), seitan (proteine di frumento), frutta secca oleosa, uova non fecondate, formaggi magri. Ma per i vegetariani il raggiungimento di valori ideali di proteine è più difficile. Inoltre il rischio di carenza di Vit. B12 è maggiore e, se opportuno, tale mancanza va compensata con un integratore che lo contenga.

Per sapere ed orientarsi in modo pratico nella distribuzione del cibo a pranzo e cena, può essere utile il metodo del monopiatto: immaginare nel piatto vuoto una "Y". Si creano così tre spazi. In ognuno di essi, posizionare in parti uguali i cibi contenenti rispettivamente proteine, carboidrati e verdure, iniziando dalle proteine e scegliendo poi cosa associare. (Speciani: "Dieta GIFT", vedi bibliografia).

4) Il controllo dei picchi glicemici

L'insulina è un ormone secreto da particolari cellule del pancreas (le cellule Beta, le Alfa secernono l'antagonista **Glucagone**). Il compito dell'insulina è quello di svuotare il sangue dallo zucchero glucosio, trasportandolo dentro le cellule, superando la barriera della membrana cellulare di ogni cellula. Essa svolge quindi un ruolo ipoglicemizzante. Ecco perché i diabetici, che sono privi di questa secrezione, tendono ad avere sempre la glicemia alta, e devono iniettarsi l'insulina, per restare in vita. Il nostro corpo non è programmato per ricevere velocemente troppi zuccheri nel sangue, perché nell'ambiente primitivo da cui proveniamo non c'era tanto zucchero o miele a disposizione, in abbondanza e tutti i giorni. Nel nostro sangue è presente costantemente solo una minima quantità di glucosio, circa gr 2,5, ovvero circa mezzo cucchiaino da caffè di zucchero-glucosio per tutta la massa di sangue dell'organismo (nell'adulto, 6-8 litri). Di conseguenza, quando il nostro corpo riceve nel sangue tanto zucchero in pochi minuti sotto forma di glucosio (dopo aver consumato zucchero bianco, dolci, pasti abbondanti, bibite edulcorate = dolcificate), egli "ragiona" come se avessimo mangiato una quantità enorme di cibo e, in vista di future carestie, il nostro organismo è programmato per accumulare scorte. Esso, infatti, non sa cosa sia la nostra estetica, il nostro desiderio di dimagrire, il peso forma da noi calcolato; ma sa bene quale sia il suo compito, da ere ataviche di programmazione interna, per contrastare eventuali inverni difficili, carestie, prigionie e altri momenti drammatici di scarsità o mancanza di cibo. Una delle ragioni per cui la donna immagazzina grasso e cellulite, anche dopo la menopausa, si pensa possa essere proprio la necessità di avere scorte di cibo nel corpo, sotto forma di grassi, per potersi privare eventualmente di cibo da offrire a figli piccoli o nipoti del proprio clan in momenti di carestia.

5) Un'abbondante utilizzo di frutta e verdura fresca

E' questo un punto di fondamentale importanza, non solo per il mantenimento della forma fisica, ma per la corretta prevenzione dei tumori. Su ciò convergono tutti i ricercatori e nutrizionisti, di varie estrazioni e mentalità, da tutto il mondo. Il testo menzionato in bibliografia, con la prefazione del noto oncologo Umberto Veronesi, conferma il ruolo anticancro ed antiossidante di ortaggi e frutta, tra cui cavoli, cavolfiori, aglio, uva, mirtilli, avocado, pomodoro, curcuma (l'alimento tra i più antiossidanti che esistano), alcuni funghi terapeutici, come il Maitake e lo Shitake, e tutta la "frutta e verdura viva e colorata". Frutta e verdura, purché non condita, può essere consumata a piacere a pasto e tra un pasto e l'altro. La verdura a pranzo o cena con una quantità corretta – non eccessiva - di condimento. Taluni presentano gonfiori addominali consumando la frutta ai pasti. In tal caso va assunta a parte, ma va consumata (salvo casi rari, assai particolari, che richiedono la supervisione medica). La frutta ha un alto indice glicemico, cioè contiene zuccheri che vanno rapidamente nel sangue, ma ha anche un alto contenuto d'acqua (dal 90 al 99%), per cui il carico glicemico risulta, alla fine, spesso inferiore a quello dei carboidrati realmente ingeriti: pane, pasta, pizza riso...



6) Un'elevata qualità dei cibi (fibra, integrale, in cui siano assenti sostanze tossiche)

Numerosi studi scientifici confermano il valore della presenza di fibra nell'alimentazione, tra cui:

- Valore preventivo e curativo nei confronti del diabete di tipo 2 o senile (Chandalia).
- Effetto protettivo sulle patologie coronariche (Kammuri) e utile nella prevenzione dell'infarto (Joshiyura).
- Utile per migliorare la resistenza insulinica in donne post menopausa (Juntunen) (per cui si sottolinea ancora la necessità di consumare frutta e verdura;).
- Effetto dimagrante in diete ad alto contenuto di fibra (Stevens, Raven).

Alcuni dati della differenza nutrizionale tra farina di frumento integrale e sbiancata (la cosiddetta "00"):

- Proteine: 12-15% integrale, 3% bianca
- Fibra: 1,85 integrale, 0% bianca
- Ferro: da 5 a 20 volte maggiore nell'integrale
- Calcio: 2 volte maggiore

- Tiamina (Vit. B1): 4 volte maggiore
- Riboflavina (Vit. B2): 5 volte maggiore
- Niacina (Vit. B3): 5 volte maggiore

L'origine di cereali, frutta e verdura, è importante, in quanto è ovviamente necessario che essi siano il più possibile privi di sostanze tossiche delle industrie agrarie, ovvero biologici. Inoltre, è bene che la nostra alimentazione sia ricca di fibre, di acqua e di volume, in quanto lo stomaco legge anche il volume di quanto si è riempito, interpretandolo come un pasto sufficiente, e dando segnali ormonali (un ormone gastrico importante in questo contesto è la "ghrelina") all'ipotalamo (la ghiandola ormonale "maestra" del cervello), il quale informa i vari distretti cerebrali, portando l'ordine di ridurre il senso di fame.

7) Il diniego di Cibi Spazzatura (edulcoranti, dolciumi industriali, cibi raffinati), e anti-nutrienti (fumo, alcool, droghe voluttuarie)

In Naturopatia i **Cibi Spazzatura** o **Junk Foods**, sono considerati lo zucchero bianco, le farine bianche in genere (in quanto impoverite notevolmente delle sostanze nutritive, rispetto al prodotto integrale), i grassi vegetali idrogenati, le margarine idrogenate, i grassi in genere quando di cattiva qualità e in eccesso; i dolcificanti artificiali: aspartame, acelsulfame, saccarina, ciclammati, sucralosio; lo sciroppo di glucosio-fruttosio, bibite gassate e zuccherate; glutammato monosodico; nitriti e nitrati; conservanti, addensanti e simili. Il **fumo**, di ogni genere, essendo il primo nutriente l'aria che respiriamo, non potendone rimanere privi nemmeno dieci minuti, ed anche meno. Inoltre l'alcool e l'uso smodato di sostanze nervine: caffè, the, matè, cacao e simili. Quando uno o più di questi creino dipendenza, richiedono la supervisione medica**. Per quanto riguarda l'**alcool**, la presenza di sostanze antiossidanti = antitumorali, come gli antociani ed il resveratrolo del vino rosso, si trovano anche nella frutta rossa, come l'uva rossa, le prugne ed i mirtilli. Il dosaggio di vino, per massimizzare l'aspettativa di vita, non è superiore ad un bicchiere al giorno (Speciani) per gli uomini, ed ancor meno per le donne, le quali possiedono nello stomaco una quantità minore dell'enzima che rimuove una buona parte dell'alcool (fino al 50%; il nome dell'enzima è *acetaldeide deidrogenasi*). Vi sono diversi studi che mettono in evidenza un effetto molto forte dell'alcool che contrasta la corretta funzionalità della leptina.

La **LEPTINA** è un'importante ormone – scoperto da Friedman nel 1994 – che ha rivoluzionato il modo di vedere l'alimentazione. Abbiamo già visto che non si tratta solo di alimentarsi in modo vario e con le corrette calorie, ma anche di rispettare i segnali ormonali secreti in ore diverse dal nostro corpo. In questo senso, una caloria di una mela al mattino non è la stessa cosa di una caloria di un cioccolatino alla sera. La **LEPTINA** è secreta dalle cellule adipose (le cellule del nostro grasso) e svolge le seguenti due azioni:

- dà segnali all'ipotalamo di spegnere il desiderio di cibi zuccherini e di cibo in genere, dopo che una corretta quantità di cibo è stata ingerita, e di conseguenza i nutrienti sono giunti fin nelle cellule adipose.
- Un'altra azione, ancora più importante di quella sulla fame, riguarda la stimolazione, attraverso segnali giunti all'ipotalamo, di attivare o disattivare correttamente, secondo necessità e secondo le ore del giorno o della notte, i principali assi ormonali del corpo: tiroide, surreni, ovaie o testicoli. Inoltre il segnale leptinico permette di modulare lo sviluppo di muscoli e ossa.

Con riferimento ai cibi spazzatura, un argomento a sé lo merita il **caffè**, di cui l'italiano medio abusa. La caffeina contenuta nel caffè stimola le ghiandole surrenali. Se si usa tutti i giorni oltre una tazzina, e non si fa movimento fisico, in pochi anni si arriva a creare assuefazione, per cui, senza caffè ci si sente degli stracci. Inoltre, in tutto il terzo mondo, in cui il caffè è prodotto, si fa grande uso del **DDT** (Dicloro-Difenil-Tricloro-Etano) **un potente veleno**, vietato dal 1975 in Italia. Ma anche in Europa, Nordamerica ed in altri Paesi occidentali, perché velenoso e **cancerogeno**. Nelle coltivazioni dei Paesi Tropicali, una volta irrorato, non vola letteralmente una mosca. Non è biodegradabile e si accumula nel cervello e nel fegato. Nessuno ne parla, ma la realtà è che si trova in tracce nel caffè. Non è un fitofarmaco di prima classe per uso agricolo, per il cui acquisto occorre un patentino speciale, in quanto il fitofarmaco di prima classe è tossico; il DDT è un veleno vietato. Per tale ragione, il Ministero della Salute ha introdotto nei criteri di analisi dei veleni del sangue, anche il DDT (valore ematico max 2,5 microgrammi per litro). Il caffè biologico non lo contiene.

Per quanto riguarda i **farmaci** e la loro relazione con nutrizione e obesità, essendo l'argomento particolare e richiedendo la supervisione medica, si rimanda alla lettura del secondo testo indicato in bibliografia, al capitolo dedicato a "farmaci ed obesità", il cui Autore, il dott. Attilio Speciani, è medico-immunologo.

8) L'acqua.

E' il secondo nutriente, dopo l'aria, di cui non possiamo privarci se non per alcuni giorni. Abbiamo già visto al paragrafo 6, sulla fibra, la necessità di riempire con un adeguato volume lo stomaco, utilizzando anche la fibra e l'acqua. L'acqua è necessaria, ma non dovrebbe essere troppa ai pasti, per non diluire in eccesso le secrezioni digestive, quanto piuttosto abbondante tra un pasto e l'altro. Va bevuta a piccoli sorsi e non ghiacciata. Una **buona**



acqua potabile, favorevole alla vita, dovrebbe avere un basso residuo fisso, inferiore a 120 mg; un pH acidulo o neutro (compreso tra 6 e 7) e una conducibilità non inferiore a 6000 Ohm per cm (il valore in Ohm si ottiene con un semplice calcolo matematico, dividendo il numero “1.000.000” per la cifra indicata in etichetta di micro-Siemens/cm). I dati sono quelli accettati dalla Società Internazionale di Bioelettronica di L.C. Vincent ed utilizzati in tutto il mondo dagli anni 30 del secolo scorso. Si rimanda ai siti internet digitando “Bioelettronica – Vincent” per tutte le interessanti informazioni in merito. E’ interessante notare che l’acqua che si avvicina di più a questi valori ideali, oltre a quella di tantissime sorgenti benefiche, è anche l’acqua biologica contenuta in frutta e verdura, soprattutto in relazione alla conducibilità in Ohm/micro Siemens, valore destinato a condizionare la capacità di scambio elettrolitico delle membrane cellulari, ovvero alla capacità delle stesse di lasciar attraversare o meno minerali sostanze nutritive.



9) Una lunga masticazione.

La **masticazione** è collegata con i riflessi neuro-ormonali. Essa non serve solo a sminuzzare ed insalivare ottimamente i bocconi di cibo, compito già di per sé fondamentale, ma, dopo venti-trenta minuti di masticazione calma, continua, si attiva un neuro-riflesso che segnala al nostro cervello che abbiamo effettuato un buon pasto e che esso può quindi inviare i neuro-segnali per ridurre il senso di fame. La masticazione ottimale, inoltre, permette una corretta digestione anche tra sostanze che vengono digerite dallo stomaco ad acidità diverse (valore isoelettrico di Ph). Per questa ragione l’alimentazione dissociata, in cui i vari gruppi alimentari vengono suddivisi in pasti diversi, può essere superata; benché sia degna d’interesse in casi particolari, che richiedono la supervisione medica.

10) Un’adeguata attività fisica (di intensità e durata)

Un malinteso comune fa credere che il vantaggio di fare sport stia semplicemente nel consumo calorico che esso comporta. Ciò è vero, ma non è solo questo: il movimento fisico è in grado di accelerare con forza il nostro metabolismo. Il muscolo dell’atleta, anche a riposo, consuma fino al 54% per cento in più di calore rispetto al sedentario (Befroy et al.).

Quanto sport-movimento? Se non sono presenti disabilità fisiche o patologie particolari, la quantità va dosata in base all’età, costituzione, tempo a disposizione, ed altri fattori. Idealmente, dovrebbe orientarsi su 50-60 minuti tre volte alla settimana. Non c’è tempo? Due volte alla settimana. Non c’è tono? Si inizia gradualmente. Ma non dovrebbe essere inferiore ai 30-40 minuti due-tre volte alla settimana. Si intende qui un esercizio fisico come la corsa leggera; eventualmente, alcuni minuti di corsa ed altri di camminata, alternati tra loro. Ed è meglio muoversi al mattino o al massimo prima di cena, per le ragioni già esposte sulla crono-biologia ormonale del corpo. Tra i vantaggi del movimento:

- diminuzione di peso o mantenimento del peso forma.
- Stimolo del tono metabolico, con stimolazione enzimatica cellulare e di tutto il metabolismo (tono surrenalico, tiroideo, stimolo della fissazione di calcio, e tantissimi altri micro-stimoli per il benessere).
- Prevenzione di malattie cardio-circolatorie e da iper-lipidemia (eccesso di grassi nel sangue).
- Riduzione dello stress e miglioramento della profondità del sonno notturno.
- Miglioramento della stipsi.
- Prevenzione del cancro del colon e indirettamente del tumore in genere, in ragione dell’attivazione del sistema immunitario.

Nel dimagrimento in cui si effettua l’esercizio fisico, può capitare che l’obeso i primi tempi non dimagrisca molto; egli sta solo in parte perdendo peso, ma sta aumentando la massa magra a discapito della massa grassa. Ed è ciò che deve effettivamente succedere. La stima della massa magra e grassa viene fatta con uno strumento chiamato impedenziometro.

Da notare che tutti i vantaggi indicati negli altri punti di queste norme indicative, non raggiungono il loro livello dovuto, senza l’esercizio fisico.

11) Una riduzione dell’infiammazione attraverso il controllo delle intolleranze alimentari.

E’ un argomento che riguarda moltissime persone. Sono note le allergie (reazione alle Immunoglobuline E o IgE), di cui i test ospedalieri, mentre è più controverso il riconoscimento delle cosiddette “intolleranze alimentari” o “allergie alimentari ritardate” (Sampson). Un passo importante nell’evoluzione scientifica delle intolleranze alimentari, è arrivato nel 2007, con la scoperta di Finkelman, della “via alternativa dell’allergia”. Essa provoca gli stessi sintomi della via classica delle IgE, ma è dovuta all’attivazione di alcune particolari cellule del sistema immunitario e all’azione di alcune citochine. La reazione da intolleranza alimentare - o allergia alimentare ritardata - è dovuta soprattutto all’azione delle cellule e non solo di specifici anticorpi. Molte sono le metodiche utilizzate per valutare e curare le intolleranze alimentari: nutrizionale, dieta a rotazione, analisi

sul sangue, kinesiologiche e test bioelettronici. Le cause delle intolleranze alimentari sono da imputare alla contaminazione, sofisticazione ed adulteramento dei cibi e alle mutazioni che stiamo causando all'ambiente; all'assunzione di cibi estremamente raffinati, impoveriti di minerali e vitamine; alla compromissione della flora batterica intestinale (assunzione smodata di lassativi, antibiotici, cortisonici).

Solitamente, le intolleranze alimentari insorgono verso cibi comuni assunti di frequente, non sono ereditarie, ma si può ereditarne la predisposizione. Alcune si formano già in età neonatale a causa del latte materno impregnato di tossine alimentari, errato svezzamento, ed altre; e poi le si portano in forma più o meno mascherata per tutta la vita; altre ancora insorgono in determinati momenti dell'esistenza, anche a causa di stress psico-fisici particolari.

Come già accennato, le intolleranze alimentari non sono le **allergie**, queste ultime misurabili con test ospedalieri. Esse valutano la situazione delle **immunoglobuline E**, mentre nelle **intolleranze** non si ha aumento delle immunoglobuline E, ma delle **immunoglobuline G**, e **di altri mediatori cellulari ed extra cellulari**. Di conseguenza, si può affermare che, in linea di massima, i maggiori test ospedalieri valutano le allergie, ma non le intolleranze. L'allergia vera al frumento (glutine), la celiachia, non è valutabile con il metodo del vegatest naturopatico, EAVI o simili, o con i metodi sul sangue per le intolleranze, appunto perché la celiachia è un'allergia (IgE) e non un'intolleranza (IgG). Le allergie alimentari ritardate o intolleranze, sono più subdole dall'essere identificate, in quanto caratterizzate da una maggiore flessibilità di presenza, alle volte anche nello stesso paziente in tempi diversi. Che disturbi provocano? Sono numerosi, dalla stanchezza alla cefalea, al nervosismo, all'insonnia, ai disturbi muscolari, e/o digestivi, come l'irritabilità intestinale. Vi sono vari metodi per verificarle, anche se nessuno di essi ha trovato per il momento pieno riconoscimento scientifico, e per questo appartengono all'arte della naturopatia professionale, più che della clinica medica. E' comunque l'evidenza di anni di esperienza a segnalare eloquentemente che, quando sono ben eseguite, rimangono un riferimento importante, efficace e verificabile per il paziente.

I metodi più comunemente utilizzati sono i seguenti:

- Test bioelettronici (Vega, EAVI, ed altri).
- Nutrizionale: dieta a rotazione.
- Laboratoristico: analisi effettuata su sangue.
- Test secondo Kinesiologia Applicata.
- Test Dria; è un esame di kinesiologia computerizzata.

I test effettuati, validi per uno *screening* di base della situazione, sono quelli **bioelettronici**. Poiché il costo è minore e dal momento che il quadro definito – se ben eseguito - è in genere attendibile – sul piano pratico - e sufficientemente completo, spesso si adottano questi metodi per il protocollo d'indagine di base, riservandoci, eventualmente in seguito, di adottare quelli dell'esame del sangue, un po' più costosi. Ciò con la finalità di far risparmiare il paziente.

Il trattamento consiste poi nella riduzione drastica degli alimenti cui si è risultati intolleranti, per un periodo che dipende dal grado di reazione riscontrato, in genere da 1 a 4 mesi; è necessario eliminare anche gli alimenti che appartengono alla stessa famiglia biologica, allo stesso gruppo o che contengono sostanze simili. Si è tuttavia visto come – in gran parte dei casi - sia più opportuno ridurli quasi del tutto che non eliminarli completamente. Ciò consente una più facile gestione dell'astensione da parte del paziente, e, nell'arco di mesi, si ottengono comunque i risultati di desensibilizzazione; anche se, per alcuni alimenti – come il latte – vi sono soggetti che restano sensibili a vita. Le prime tre settimane di esclusioni alimentari possono talora essere caratterizzate da una lieve riacutizzazione dei sintomi iniziali, provocata spesso dalla massiccia liberazione di tossine accumulate in mesi o anni di errori alimentari.

Inoltre, spesso non è sufficiente escludere i cibi per migliorare, ma bisogna incrementare i sistemi di drenaggio tossinico individuali, altrimenti il soggetto ricreerà a distanza di giorni, mesi o anni nuove problematiche. Per “tossine” non si intende un qualcosa di confuso ed immaginario; si tratta invece di polipetidi (catene spezzate di proteine, ovvero ammasso di aminoacidi), spesso legati a metalli pesanti.

Il trattamento naturopatico classico consiste, oltre alla sospensione o riduzione degli alimenti individuati, nel:

- Eseguire un trattamento costituzionale di fondo.
- Effettuare un trattamento drenante e antiossidante.

Rimuovere possibilmente i fattori predisponenti, i quali alle volte, hanno natura psicosomatica; diventa allora più impegnativo risolverli, o almeno più lungo. In tale evenienza, può essere doveroso il riferimento al medico o allo psicologo.

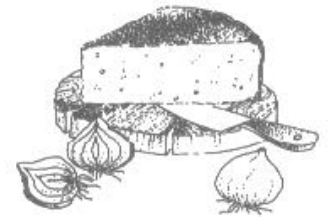
- Dopo il periodo di astinenza degli alimenti risultati positivi, questi vengono reintrodotti nell'alimentazione quotidiana, con molta cautela e seguendo un determinato schema. Potranno essere assunti due-quattro volte alla settimana per evitare ricadute. La prevenzione è la miglior cura.

12) Un buon equilibrio psicofisico (controllo dello stress e del sonno).

Il controllo dello stress, delle ore di sonno, dell'equilibrio delle emozioni; le motivazioni (vedi paragrafo 1); il già menzionato esercizio fisico, così importante (di cui al punto 10), sono tutte abitudini che, collegate con un regime alimentare corretto, portano la persona a godere di benessere e armonia psicofisica, obiettivo della naturopatia professionale.

Nota sull'alimentazione secondo i gruppi sanguigni.

Il metodo dell'alimentazione secondo i gruppi sanguigni, è stato proposto alcuni anni fa dal naturopata statunitense Peter D'Adamo. Il gruppo "O" sarebbe derivante dalle popolazioni cacciatrici della preistoria, il gruppo "A" degli agricoltori, il "B" dei pastori nomadi, mentre l'"AB" avrebbe caratteristiche miste tra A e B. Ogni gruppo possiede per questa ragione delle caratteristiche particolari. Ad esempio il gruppo "O" sarebbe l'unico gruppo con predisposizione ad alimentarsi con più carne degli altri, essendo il gruppo cacciatore. L'"A", l'agricoltore, sarebbe meno predisposto alla digestione delle proteine derivate dalla carne e avrebbe difficoltà anche con la digestione di latte e derivati e frumento. Il "B", il nomade, digerirebbe meglio latte e latticini ed anche più facilmente il frumento. L'"AB" avrebbe molte caratteristiche del gruppo "A". Inoltre, per ogni gruppo ci sono solo alcuni particolari legumi graditi, non tutti. Il medico veronese Bruno Brigo, Autore di numerosi testi divulgativi di medicina naturale, ha scritto due opere in merito: "Il metodo dei gruppi sanguigni di Peter D'Adamo" e "La Medicina Naturale dalla A alla Z", un pratico e ricco dizionario sulle terapie naturali, con un capitolo esauriente sui gruppi sanguigni" (quest'ultimo, consigliato tra i due indicati); edizioni Tecniche Nuove. La posizione della scienza medica è d'osservazione, per il momento, in attesa di nuove eventuali prove. Ciò nonostante molti medici adottano questa metodica. Sono anche numerose le testimonianze di coloro che si sono orientati da soli verso questa alimentazione, riferendo un maggior senso di benessere ed un miglioramento di alcune difficoltà digestive e disturbi correlati. Ed è anche ciò che è stato osservato in vari anni di attività nel nostro centro di Oderzo. Talvolta si constata che alcuni degli alimenti intollerati, sono coincidenti con quelli propri del gruppo sanguigno del soggetto esaminato. L'atteggiamento naturopatico migliore dovrebbe essere quello della sperimentazione ed osservazione dirette, nel rispetto del motto ippocratico *primum non nocere*. Se si rispetta il corretto apporto dei vari gruppi alimentari nel corso della giornata, chiunque non manifesti patologie che richiedono supervisione medica, può provare per un periodo l'alimentazione secondo i canoni della proprio gruppo sanguigno. Ed ognuno potrà osservare direttamente su di sé i possibili effetti. E' altrettanto vero, tuttavia, che l'alimentazione secondo i gruppi sanguigni non rappresenta una metodologia indispensabile nel campo dell'alimentazione naturale, se sono seguite tutte le indicazioni coerenti a quelle qui descritte, incluse la moderazione o esclusione dei *Junk Foods* (cibi spazzatura), della masticazione e l'abitudine all'esercizio fisico, sufficiente per intensità e durata, secondo la propria età e costituzione.



(*) **Bibliografia. Alcuni testi consigliati, con riferimento ai più recenti riscontri scientifici:**

- A. Speciani, L. Speciani: "Guida Pratica alla Dieta GIFT", Tecniche Nuove. (Nota: GIFT significa: Gradualità, Individualità, Flessibilità, Tono. Vedi anche: www.eurosalus.it).
- A. Speciani, L. Speciani: "Dieta GIFT, Dieta di Segnale", Rizzoli (testo di approfondimento del precedente; comunque, la "Guida pratica" è già sufficiente per l'uso pratico, mentre quest'ultimo testo è arricchito di numerosi riferimenti scientifici e una ricca bibliografia aggiornata).
- R. Beliveau – D. Gringas (Oncologi dell'Università di Montreal; con prefazione del Prof. Umberto Veronesi): "L'Alimentazione Anti-Cancro", Sperling & Kupfer.
- M. Murray, J. Pizzorno, L. Pizzorno: "Enciclopedia della Nutrizione", Tecniche Nuove.
- M. Murray, J. Pizzorno, Joiner-Bey Herb: "Guida Clinica alla Medicina Naturale", Tecniche Nuove (testo professionale).
- B. Brigo: "La Medicina Naturale dalla A alla Z", Tecniche Nuove, 2006 (Dizionario per la ricerca rapida di termini e argomenti).

Per iniziare a conoscere la cucina naturale: G. Lonazzi: "ABC dell'Alimentazione Naturale",

Ed AAM-Terranuova, 2007 (www.herboristica.com, menù: "libri")

(**): - Allen Carr: "E' Facile Controllare il Fumo, Se Sai Come Farlo", Ed. EWI (7.000.000 milioni di copie vendute nel mondo). - Allen Carr: "E' Facile Controllare l'Alcool, Se Sai Come Farlo", Ed. EWI.