

ALIMENTAZIONE E DIETOTERAPIA

Alimentazione e diete! Argomento di moda di questo periodo, in cui dobbiamo prepararci rapidamente per la “prova costume”. E così assistiamo ad un proliferare di diete: la dieta dissociata, la dieta a zona, la dieta molecolare, il digiuno disintossicante, la dieta per sgonfiare la pancia, quella per dimagrire la zona inferiore del corpo (prettamente femminile), quella per perdere liquidi eccetera eccetera eccetera.

In questo incontro, quindi, si parlerà di dieta omeopatica o di dieta agopunturale?

Assolutamente no, né si sceglierà la dieta migliore o quella perfetta. Perché non esiste una dieta perfetta e, soprattutto, non esiste una dieta uguale per tutti. So di essere ripetitiva ma è così: come non esiste una terapia universale per una data patologia così non esiste una dieta giusta per tutti. E neanche una dieta giusta per le donne ed una giusta per gli uomini. Perché? Spero che la risposta possiate ricavarla voi alla fine di questo incontro.

Partiamo, come al solito, dalle origini, ossia dalla domanda che reputo, dal mio modesto punto di vista, fondamentale: cosa intendiamo per dieta?

Troppo spesso la dieta è considerata come sinonimo di restrizione alimentare quantitativa e qualitativa atta a ridurre il proprio peso corporeo. Nulla di più errato. La dieta indica semplicemente il metodo più corretto per alimentarsi, indipendentemente dal proprio peso corporeo. E la correttezza o meno della propria alimentazione non è valutabile dal mantenimento di un peso corporeo considerato ottimale (secondo quali parametri?) ma dallo stato di salute. Perché una corretta alimentazione è alla base sia del mantenimento di una corretta salute che come coadiuvante di terapie per ogni (e sottolineo ogni!) patologia, sia acuta che cronica. Non è un caso che ultimamente anche all'istituto dei tumori abbiano creato una cucina atta proprio per i malati oncologici ricoverati, ai quali viene poi prescritto anche un adeguato regime dietetico alle dimissioni.

Che ruolo abbia quindi la dietoterapia nell'ambito di un approccio olistico o alternativo che dire si voglia è ben comprensibile: complementare a qualunque tipo di terapia. Ma, in alcuni casi, ci si può rivolgere ad un medico per richiedere una dieta semplicemente per poter comprendere quale sia il tipo di alimentazione più corretta per se stessi in quel preciso momento storico. In MTC, per esempio, la prescrizione di una corretta alimentazione è

momento fondamentale della terapia e la dieta più corretta viene scelta dopo aver fatto un esame totale della persona. Lo stesso dicasi per l'approccio omeopatico: a volte, per esempio, per poter trattare delle infezioni ricorrenti o dei dolori ossei e muscolari è fondamentale modificare il proprio regime alimentare.

Non esistendo una dieta unica e generalizzabile, allora, di cosa parleremo in quest'incontro?

Partiamo dall'affrontare il tema: a cosa serve mangiare.

Alimentarsi è fondamentale, per il nostro organismo, per sostenersi, ossia per riuscire a reintegrare tutto quello che nel corso della giornata si è consumato. Questo per gli adulti. Discorso diverso per i bambini in fase di crescita nei quali, oltre ad integrare quanto si è consumato, si deve fornire l'apporto di elementi costituenti necessari per la crescita, ossia per lo sviluppo di organi e tessuti.

E già con questa affermazione, che può sembrare banale, abbiamo iniziato ad affrontare il primo problema, e cioè: l'alimentazione varia in base sia all'età che alle attività svolte. E la variazione non è soltanto quantitativa ma soprattutto qualitativa.

Quindi, per poter consigliare il corretto regime alimentare da seguire il medico dovrebbe sempre valutare: età del paziente; condizioni di salute in toto (dall'insonnia all'allergia, per essere chiari, senza ovviamente tralasciare eventuali problemi ormonali), anche di persone "apparentemente" sane, secondo una diagnostica omeopatica e/o agopunturale; in caso si renda necessario si fa richiesta anche di indagini cliniche; attività lavorative svolte; attività ludico-sportive; alimentazione seguita fino a quel momento, con gusti alimentari preferiti; ed infine – anche se risulta l'elemento principe e fondamentale da esaminare – motivo della richiesta di una "terapia dietetica": se fatta per dimagrire, per tonificare, perché ci si vede gonfi, perché l'ha consigliato la moglie o altro. Solo dopo questo percorso vanno valutati i parametri di peso e altezza, calcolata la percentuale di massa grassa e magra presenti etc etc.

Sempre più spesso, infatti, la richiesta di una "dieta per mangiare meglio, in modo sano" nasconde delle problematiche ben più profonde e gravi; un tentativo cioè di farsi dare un regime alimentare sano da modificare poi per il raggiungimento di uno scopo altro da quello comunicato al medico. Ed in questo è d'aiuto una corretta anamnesi anche omeopatica (o medica alternativa).

E' compito del medico, doveroso compito, far comprendere a chi richiede una dieta che l'importante non è dimagrire o ingrassare o disintossicarti o quant'altro bensì imparare a mangiare in modo salutare. A costo di perdere un potenziale cliente.

Attenzione: diffidate di chi vi dice "mangiate in modo sano" (termine privo di qualsiasi significato), o , peggio, "in modo pulito", (come se gli altri mangiassero cose sporche).

E' compito del medico far comprendere al paziente che non vuole assolutamente sottoporsi ad una alimentazione corretta (ad un corretto regime alimentare) quanto sia fondamentale alimentarsi in modo corretto, e quanto un'alimentazione scorretta possa portare a disturbi o peggiorare specifiche sintomatologie già presenti.

Per esempio, nel nostro paese (e soprattutto al sud) c'è la ferma convinzione che si debba mangiare la pasta perché è un alimento leggero, digeribile, demonizzando invece il pane che è diventato un alimento "altamente tossico".

Se poi si vuole essere "puliti nel mangiare", ecco che si cucinano le verdure (perché fanno bene) con la pasta: pasta e zucca, pasta con gli spinaci, pasta con i broccoli. Ossia, ci si riempie di carboidrati e si mangiano verdure cotte (che, notoriamente, perdono gran parte dei loro nutrienti fondamentali).

Quando si prova a consigliare di mangiare legumi con, per esempio, del farro al posto della pasta si ha come risposta un "ma i legumi mi fanno venire il mal di pancia perché io sono colitica".

I latticini sono mangiati in quantitativi industriali da donne in periodo perimenopausale per combattere l'osteoporosi, evitati come veleno da ragazze fino ai 40 anni perché "fanno ingrassare".

La carne non la mangia più nessuno perché fa male ai reni, al massimo un po' di carne bianca. Però poi prendiamo gli integratori a base di aminoacidi (ossia, i costituenti della carne).

Il pesce costa troppo. Però poi si mangia sempre la frutta alla fine del pasto. Oppure si mangiano i sostitutivi del pasto: ossia una fabbrica di prodotti chimici non ben identificati né identificabili ma che di sicuro non fanno male "perché l'ha detto la pubblicità".

L'aspetto più tragico è che, ormai, nessuno più mangia per gusto: si mangia per dimagrire, per ingrassare, per sgonfiarsi; ma abbiamo totalmente perso ciò che ci ha guidato fino a pochi anni fa nella scelta del cibo da assumere (e che guida ancora gli animali): il gusto. Non si cambia alimentazione tra la stagione fredda e quella calda come se le esigenze dell'organismo fossero le stesse. Non cambiamo alimentazione se facciamo attività prevalentemente fisica o soprattutto mentale. La nostra unica preoccupazione è ridurre il numero di calorie ad un minimo sindacale, ossia quello necessario a non svenire. Oppure, ingeriamo di tutto senza contare gli effetti che potrebbero avere sulla nostra macchina. E non voglio affrontare il problema del bere e di cosa si beve.

Ciò detto, ecco alcune regole che dovrebbero sempre essere seguite per alimentarsi in modo corretto:

- non superare mai le 4 ore di digiuno, il che vuol dire che in una giornata andrebbero consumati 3 pasti principali e due spuntini: è fondamentale che non vi siano dei picchi glicemici nel corso della giornata e questo non solo nei diabetici;
- fare sempre colazione al mattino: dopo aver trascorso circa 8 ore di digiuno, l'organismo deve essere nutrito o inizierà a "mangiarsi". I vecchi (ossia di 30 anni fa) medici asserivano che una delle principali cause di calcolosi della colecisti era proprio il numero eccessivo di ore di digiuno;
- ridurre il quantitativo di carboidrati assunti giornalmente: gli zuccheri, infatti, servono solo ad accendere il metabolismo. Se poi non si fa attività fisica il quantitativo di carboidrati assunti va ridotto (i muscoli funzionano a carboidrati). E per attività fisica non intendo camminare o fare le pulizie di casa. E' vero che i calciatori mangiano molta pasta, soprattutto prima della partita: ma quanti di noi fanno gli allenamenti di un calciatore (o qualunque altro sportivo professionista)?
- Aumentare il quantitativo di fibre naturali ingerite: verdura, cotta e cruda, e frutta. Sono questi, infatti, i nostri antiossidanti naturali, oltre ad avere la capacità di aiutare il nostro intestino a funzionare meglio, di saziarci etc.
- Mangiare cibi poco raffinati e poco "digeribili": i cibi ad alta digeribilità, infatti, riducono il quantitativo di fibre assunte ed aumentano il quantitativo di sostanze assimilate. E' fondamentale che, di quello che normalmente ingeriamo, ne assorbiamo soltanto una parte e non il 100%.

- Evitare di farci influenzare dalla pubblicità – ingannevole – nella scelta dei cibi: non esistono alimenti che fanno ridurre magicamente il colesterolo, che sgonfiano la pancia facendola diventare piatta, che tolgono il senso della fame, che non fanno ingrassare.
- Evitare di cercare integratori di ogni tipo per risolvere i nostri problemi: penso, ad esempio, ai fermenti lattici per “regolare l’intestino” o al carbone per togliere l’aria dalla pancia. Se abbiamo un’eccessiva fermentazione intestinale, dobbiamo correggere quella e non assumere farmaci che “assorbono l’aria in eccesso”.
- Avere un’alimentazione variegata e mista, non rigida e finalizzata. E’ vero che mangiare serve per recuperare quanto perso: ma se madre natura ci ha dotato del senso del gusto è anche per trarre piacere dall’atto del mangiare.
- Evitare al massimo gli alimenti precotti, preconfezionati e – dico io – “premangiati”. Purtroppo le industrie alimentari (come quelle farmaceutiche) sono all’avanguardia nello studio di sostanze chimiche da aggiungere ai prodotti per poter “creare dipendenza” nell’utente: per fare un esempio, vi siete mai chiesti perché quando mangiate delle patatine smettete solo quando è finito tutto il pacchetto e non riuscite a sentire il senso di sazietà? Se no, provate a porvi questa domanda e chiedetevi perché lo stesso non accade con le patate fritte che fate voi a casa.

Queste le regole generali di una corretta alimentazione (che, non mi stancherò mai di ripetere, va poi personalizzata).

Un esempio di come l’alimentazione può aiutare nella cura di una patologia. Ho parlato prima dell’osteoporosi e dell’abuso di formaggi che si fa per prevenirla. Ormai l’osteoporosi è considerata come una patologia cui siamo destinate tutte noi donne dalla menopausa in poi, senza possibilità di scampo. Una sorta di maledizione naturale. Non vi parlerò della distinzione tra osteoporosi ed osteopenia (che spesso vengono confuse) perché non mi sembra la sede corretta.

Ma ci tengo a sottolineare come sia sbagliato pensare che assumendo più calcio si curi l’osteoporosi (o, peggio, la si prevenga). La presenza di osteoporosi - ossia di riduzione patologica del quantitativo di calcio nelle ossa in rapporto all’età del soggetto – è determinata nella maggior parte dei casi non da una mancata assunzione di calcio con la dieta ma da una ridotta assimilazione del calcio assunto ed un mancato deposito dello stesso a carico delle ossa. Perché ciò avviene? I più daranno la colpa agli ormoni femminili che sono “andati via” con la menopausa (ed anche qui ci sarebbe da aprire non un capitolo ma un’enciclopedia,

perché non è vero che con la menopausa non produciamo più ormoni femminili!). Ed io cito sempre l'esempio della mia bisnonna, che si ruppe il bacino alla tenera età di 91 anni e che, dopo 40 giorni di riposo a letto, era nuovamente in piedi con il bacino calcificato: miracolo? Caso unico? No, perché ve ne sono tanti di casi del genere.

In realtà, la presenza di osteoporosi è indicativa, molto spesso, di uno stato di acidosi in cui versa l'organismo: le nostre ossa, infatti, attraverso il rilascio di calcio, sono l'ultimo baluardo per tamponare variazioni del pH dell'organismo verso l'acidità. Dal momento che noi non possiamo vivere con un pH diverso da 7,4, qualunque variazione deve essere bloccata e tamponata, anche a costo di "alleggerire le ossa". In casi del genere, dare più calcio non serve a nulla mentre è fondamentale correggere la tendenza all'acidificazione. Come? Ovviamente, la risposta la si può avere solo dopo una visita; ma vi posso preannunciare che, nella maggior parte dei casi, un grande aiuto è dato dalla riduzione dei carboidrati raffinati assunti quotidianamente.

Un aiuto fondamentale, nella scelta di una adeguata alimentazione come coadiuvante nel trattamento di specifiche patologie, è dato dalla MTC: in agopuntura, infatti, la scelta degli alimenti da assumere è molto precisa e non generica e fatta in base alle stagioni dell'anno ed agli squilibri energetici rilevati in corso di visita. Non si fa quindi una dieta a base di carne o pesce o verdure in senso generico, ma vengono scelti precisi alimenti e proibiti altri, pur appartenenti, per esempio, alla stessa classe.

A conclusione di queste due ore, una sola cosa mi sento di dirvi: se volete veramente iniziare ad avvicinarvi ad una medicina diversa, non abbiate timore di chiedere al vostro medico cosa sia meglio mangiare, perché l'alimentazione è la prima e più importante (oltre che meno costosa) cura che possiate seguire.