



COME VIVERE 150 ANNI

istruzioni per l'uso del corpo umano

Dr. Dimitris
Tsoukalas
medico chirurgo



ESTRATTO DEL LIBRO ORIGINALE

In collaborazione con il Gruppo di
Medicina Nutrizionale

BOOK



*Alla mia prima fan, mia moglie Yota e
ai miei due stupendi figli Rosa e Dennis*

Questo ebook è un estratto del libro “Come vivere 150 anni”
del Dr. Dimitris Tsoukalas
Edito da TG Book

Le informazioni contenute in questo libro hanno scopo puramente divulgativo. Ogni trattamento, terapia o consiglio di qualsiasi natura dev'essere sottoposto a consiglio di un medico prima di essere seguito.

Niente di quello che viene scritto in questo libro dev'essere utilizzato dal lettore o da chiunque altro a scopo di diagnosi o terapia per qualsiasi condizione fisica o malattia.

L'autore e l'editore non si assumono responsabilità per qualsiasi effetto negativo derivante dall'uso o cattivo uso delle informazioni riportate in questo libro.

Ringraziamenti

Desidero ringraziare di cuore tutti quelli che hanno aiutato a rendere questo libro una realtà.

Prima di tutti l'Ing. Loris Zoppelletto; educatore, scrittore e persona d'impareggiabile genio. Senza il suo aiuto non sarebbe stato possibile pubblicare questo libro. L'editore del libro che ha curato, corretto e fatto sì che attraverso le immagini, il lettore abbia una comprensione profonda dei concetti descritti. Il team dell'E.I.Nu.M, "European Institute of Nutritional Medicine" che ha lavorato per la formazione del corso di Medicina Nutrizionale, indirizzato a tutti i professionisti della salute Medici e Nutrizionisti che desiderano approfondire e applicare la scienza della Metabolomica e della Medicina Nutrizionale. La mia famiglia, mio padre per il suo esempio come medico, mia madre per il suo esempio nella vita, mio fratello e mia sorella per il loro continuo supporto e affetto e il mio caro zio Luigi Di Bartolomeo per la sua contagiosa genialità. I miei straordinari collaboratori Fabio Arcaro, Ivan Mocchio, Davide Colonello, Lorenzo Giacomini, Dr.ssa Maria Charta, Dr. Vagelis Papakonstantinou, Monica Garbin, Dr.ssa Francesca Marcon, Aspasia Paxinou, Sotiria Samiou, Dr. Vasilis Glezos, la mia amica e consigliere personale Elena Alevizopoulou e il ricercatore, genetista clinico e compagno d'avventura Dr. Lefteris Georgakopoulos. Un riconoscimento speciale alla Dr.ssa Maria Charta per il suo contributo all'applicazione della medicina nutrizionale. Gli amici che per primi hanno abbracciato le mie idee George Theodosis, Sourtzis Spiros, Alessandro

Baggio, Gianfranco Baggio, Michel Czimbalmos, Claudio Zonta, Nikos Psaris, Spiros Therianos, Dimitris Tavoularis, Spiros Tsoukalas e "Alitis". L'amico e ricercatore di biologia molecolare le cui scoperte hanno fatto avanzare la medicina moderna e cambiare il futuro dell'umanità Dr. Bill Andrews.

Infine mi sento di avere un debito infinito verso tutte le menti illustri e geniali che hanno scoperto e trasmesso la conoscenza grazie alla quale l'umanità può avanzare e migliorare le proprie condizioni per rendere possibile l'aiuto possibile.

Introduzione

*“Colui che ha salute ha speranza
e colui che ha speranza, ha tutto.”*

Thomas Carlyle

A cosa serve questo libro

Mio padre è medico, uno dei migliori internisti che abbia mai conosciuto. Agli inizi della mia carriera mi diede un consiglio: “Cerca di dare ai tuoi pazienti la cura che li guarirà sin dall’inizio”.

Molti anni dopo mi sono reso conto che questo consiglio mi aveva messo in una traiettoria ben diversa da quella che seguiva la medicina come scienza, dagli anni ottanta in poi. Sembrava che l’intenzione fosse di diagnosticare e non di guarire. Medici e pazienti credono ancora oggi che la diagnosi sia uno scopo in sé. Una volta fatta la diagnosi corretta, tutto è risolto.

La verità è che se si tratta di una malattia acuta (che dura meno di 3 mesi) oppure di un’emergenza medica come la polmonite, un infarto, una frattura, un’emorragia; fare la diagnosi giusta porta alla cura e nella maggior parte delle volte alla guarigione completa. Lo stesso non vale invece per le malattie croniche (che durano più di 3 mesi). Nelle malattie croniche la diagnosi indica la cura, *ma non necessariamente la guarigione.*

Il mio obiettivo finale era di guarire i miei pazienti, la diagnosi era una tappa in questo processo, non un fine in sé. Come ho sperimentato però in seguito, questa non era

una cosa facile da ottenere e ogni volta che questo non accadeva, mi sentivo di aver fallito nel mio scopo di guarire. Questo mi spinse a trovare e ricercare delle cure più efficaci e a quel punto mi sono scontrato con quello che penso sia la barriera più grande per gli scienziati moderni: un'infinità di dati!

Viviamo in un'era in cui la velocità di trasmissione e la quantità d'informazioni sono semplicemente sopraffacenti. Credo profondamente che ora il nostro problema come civiltà non sia di scoprire e trovare nuovi dati. Anche se ci sono ancora molte cose da scoprire, *il problema principale riguarda la valutazione dei dati esistenti.*

Non tutti i dati hanno lo stesso valore e non tutti sono veri. Attraverso 25 anni di studio e clinica pratica ho cercato di valutare e individuare i dati cardinali per la salute e l'applicazione della medicina. Appena trovati questi dati, è stato molto più facile valutare e mettere a posto il resto.

I medici e i professionisti della salute cercano d'informarsi per offrire il meglio ai loro pazienti ma non sempre è facile navigare in questo mare d'informazioni e punti di vista. Anche i migliori talvolta si perdono e finiscono sugli scogli.

Il libro che avete fra le mani riassume 25 anni di ricerca, studio e clinica pratica. I risultati ottenuti attraverso tale ricerca e applicazione clinica mi hanno permesso di aiutare migliaia di pazienti e metterli in grado di migliorare la loro condizione di salute.

Grazie al team dell'European Institute of Nutritional Medicine (www.einum.org) i metodi da me sviluppati sono stati codificati e resi disponibili per i professionisti

della salute e per le persone comuni che vogliono raggiungere il massimo potenziale di salute e longevità, attraverso i corsi di Medicina Nutrizionale.

Il miglioramento della propria condizione e il raggiungimento di una salute ottimale è alla portata di chiunque. I dati contenuti in questo volume sono ciò che serve per comprendere il funzionamento del nostro corpo e migliorarlo. Spero con tutto il cuore che vi sia d'aiuto.

Alla Vostra Salute!

Dott. Dimitris Tsoukalas

Medico Chirurgo

4° Capitolo

"Fa' che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo."

Ippocrate 400 A.C.

Come fa l'uomo moderno a morire di fame mangiando di più?

È stato necessario che la biotecnologia arrivasse a un altissimo livello tecnologico, che ci ha permesso di osservare minutamente le funzioni biochimiche, cellulari e genetiche del corpo umano, per arrivare al punto di comprendere quello che Ippocrate scoprì tramite semplice osservazione clinica 2500 anni fa!

Come fa l'uomo moderno a morire di fame mangiando di più? Ai giorni d'oggi il cibo è disponibile e abbondante come non lo è mai stato prima nella storia dell'umanità. Stiamo però, in effetti, morendo di fame. E non mi riferisco ai paesi del terzo mondo, bensì a quelli ricchi e industrializzati. La popolazione dimostra carenze nutrizionali di molti elementi nutritivi e una gran parte di essa presenta i sintomi di iponutrizione. Come può essere?

Per meglio capire come potrebbe accadere una cosa del genere, è necessario considerare le due ragioni principali per cui si mangia, a parte il piacere:

- assumere energia, quindi calorie;
- assumere elementi nutritivi.

“Il nostro corpo funziona meglio con cibi a basso contenuto calorico e alto contenuto di micronutrienti.”

Le calorie sono la quantità di energia che contiene un alimento. Gli elementi nutritivi sono invece le vitamine, i sali minerali, le proteine, i carboidrati, grassi e gli altri elementi necessari all'esecuzione dei processi cellulari e alla ricostruzione dei tessuti.

Il corpo ha bisogno sia di calorie sia di sostanze nutritive. Fino a pochi decenni fa e sin dall'inizio della sua presenza sul nostro pianeta, l'uomo ha sempre vissuto in un ambiente in cui il cibo era scarso. Ricerche sulla longevità e sul metabolismo del corpo umano, hanno dimostrato inequivocabilmente che *il nostro corpo funziona meglio con cibi che hanno un basso rendimento calorico ma un alto valore nutrizionale.*

Nei giorni d'oggi accade esattamente l'opposto. La maggior parte dei cibi che assumiamo fornisce una grande quantità di calorie e ha un basso valore nutrizionale. Anche se assumiamo un elevato numero di calorie, siamo in effetti affamati di elementi nutritivi.

Un'inversione pericolosa

L'inversione tra apporto calorico e assunzione di elementi nutritivi è la causa principale delle malattie croniche nell'era moderna. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), nel suo rapporto per la Nutrizione e la Prevenzione delle Malattie Croniche, dichiara che il 60% della mortalità globale è attribuibile a malattie croniche correlate a carenze nutrizionali. La cosa più preoccupante secondo l'OMS, è che questo tipo di malattie, come quelle cardiache, l'obesità e il diabete, oltre ad affliggere un numero sempre maggiore di persone, si presenta sempre più in giovane età.

Questo cambiamento ha avuto luogo gradualmente nel corso degli ultimi quarant'anni e ora abbiamo raggiunto il punto in cui la maggior parte del nostro cibo ha un potere nutrizionale bassissimo. È ovvio che il nostro corpo per funzionare ed essere mantenuto in vita richiede sostanze vitali come *ossigeno, acqua, micro-nutrienti (vitamine, minerali, aminoacidi) e macro-nutrienti (grassi, carboidrati, proteine)*. Se uno o più di questi elementi è assente o non disponibile in quantità sufficiente, il bilancio biochimico è alterato e la nostra salute compromessa.

“L’OMS (Organizzazione Mondiale per la Sanità), dichiara che il 60% della mortalità globale è attribuibile a malattie croniche causate da carenze nutrizionali.”

Non penseremmo mai di mettere la sabbia nella nostra automobile invece della benzina, interrompere l'alimentazione dell'aria oppure avviare il motore senza olio. Sarebbe assurdo!

Non possiamo però aspettarci di essere sani e vibranti quando:

- il 70% della popolazione presenta un grado rilevante di disidratazione;
- i livelli di ossigeno nell'atmosfera nelle città moderne sono ridotti fino al 35%!
- Il cibo è più povero di elementi nutritivi fino a dieci volte rispetto a cinquanta anni fa;

- l'apporto calorico è in continuo aumento negli ultimi quarant'anni.

Sono necessarie dieci porzioni di verdure per ottenere le sostanze nutritive che si trovavano in una porzione di cinquanta anni fa.

La stragrande maggioranza della gente crede che una dieta equilibrata fornisca tutti gli elementi necessari per essere sani e la migliore cosa da fare sia mangiare un po' di tutto. La verità è che questo sarebbe stato giusto cinquanta o cento anni fa. Oggi una dieta media non riesce a fornire le minime quantità giornaliere raccomandate di sostanze nutritive o almeno le quantità richieste a rigenerare e riparare i tessuti.

“Molte persone credono che basti mangiare un po' di tutto basti per essere sani.

Purtroppo oggi una dieta media non riesce a fornire le quantità minime di sostanze nutritive per rigenerare e riparare i tessuti.”

I prodotti che acquistiamo dal nostro supermercato locale non hanno i nutrienti che avevano la frutta e la verdura pochi decenni fa. La coltura intensiva, l'impoverimento del suolo, l'uso di fertilizzanti industriali, le colture ibride e le modificazioni genetiche hanno ridotto il valore nutritivo della frutta e della verdura. Dobbiamo mangiare dieci porzioni di spinaci per ottenere la stessa quantità di minerali che si otteneva da una porzione cinquanta anni fa.

Riuscite a ricordare com'era il sapore dei pomodori quand'eravate bambini? Trovate delle differenze con i pomodori d'oggi? Avevano lo stesso odore, sapore e aspetto? Se ci pensate bene, si tratta di cose completamente diverse fra loro. Lo stesso accade con il pane, la carne, le verdure e altri alimenti.

La frutta e la verdura assorbono i minerali e il resto delle sostanze nutritive dal suolo. Gli animali e l'uomo li mangiano e assorbono a loro volta gli ingredienti in essi contenuti per sopravvivere. Forme superiori di vita si basano su quelle che si trovano più in basso nella catena alimentare per ottenere elementi e sostanze nutritive.

I minerali sono assolutamente essenziali per la vita. Ogni ghiandola nel nostro corpo ha bisogno di alcuni minerali per funzionare correttamente. La tiroide e le ovaie hanno bisogno di iodio, il pancreas di cromo, la prostata di zinco, le ghiandole surrenali di potassio e così via. I minerali sono catalizzatori essenziali per l'utilizzo delle vitamine e per l'attivazione di numerosi enzimi. Si potrebbe rintracciare un collegamento fra l'origine di ogni malattia e la carenza di un elemento minerale. Il magnesio per esempio interviene in oltre 300 funzioni intracellulari e si sa che la maggioranza della popolazione mondiale ha una notevole carenza di magnesio.

I minerali nella loro forma inorganica, come si trovano nel suolo, possono essere assorbiti dagli esseri umani in quantità minima (8%). Quando però sono stati elaborati dalle piante e trasformati in forma organica, l'assorbimento raggiunge il 100%!

La Terra non è più la stessa

Secondo i dati del Vertice Mondiale per la Terra nel 1992 a Rio de Janeiro, l'impoverimento del suolo è enormemente peggiorato durante gli ultimi cento anni.

I suoli con il maggior tasso di esaurimento di minerali sono:

- Stati Uniti e Canada (esaurimento dell'85%);
- America Meridionale (esaurimento del 76%);
- Asia (esaurimento del 76%);
- Europa (esaurimento del 72%);
- Australia (esaurimento del 55%);

E questa era la condizione del suolo vent'anni fa. Nell'ultimo Vertice Mondiale per la Terra del 2012, la situazione sopra descritta è ancora peggiorata. Un recente rapporto del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti, conferma la notevole diminuzione del valore nutrizionale di frutta e verdura, dal 1975 fino a oggi:

- mele: perdita di vitamina A del 41%;
- frutta: perdita di vitamina C del 31%;
- crescione: perdita di ferro dell'88%;
- broccoli: perdita di calcio e vitamina D del 50%;
- cavolfiore: perdita di vitamina C del 45%, del 48% di vitamina B1 e del 47% di vitamina B2;
- insalata verde: perdita di vitamina A del 45%, di potassio del 60% e di magnesio dell'85%;

In meno di cinquant'anni, il potere nutritivo della frutta e della verdura in termini di vitamine, minerali e antiossidanti è diminuito in modo rilevante.

Carenze nutrizionali e malattie croniche

Malattie croniche, che fino a pochi decenni fa erano rare, ora sono diventate comuni. Pensa a quante persone conoscevi vent'anni fa che soffrivano di sclerosi multipla, artrite reumatoide, diabete, obesità, lupus o malattia celiaca. Oggi la probabilità di conoscere qualcuno che soffre di queste malattie è purtroppo altissima.

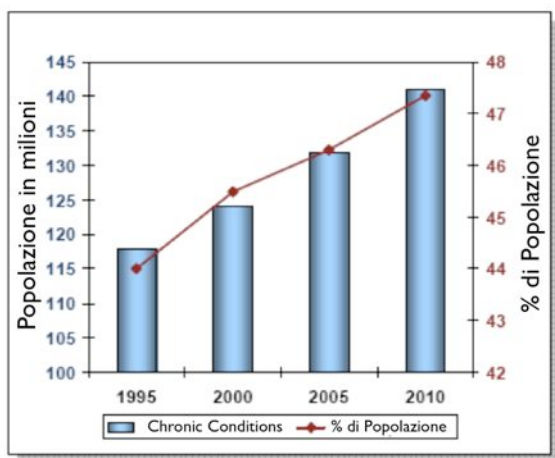
Secondo B. Ames e J.M. Mc Ginnis, esperti di salute pubblica, le carenze a livello di micronutrienti, dovute a una dieta ricca di calorie e a basso valore nutritivo, accelerano l'incidenza di malattie croniche, dell'invecchiamento e del cancro. Gli stessi autori affermano che diventa sempre più difficile ottenere le quantità adeguate di micronutrienti necessari a garantire una buona salute, senza l'uso d'integratori alimentari.

La stragrande maggioranza dei cibi che mangiamo oggi sono veramente "vuoti" e non possono fornire al nostro corpo le sostanze necessarie per eseguire le reazioni chimiche che contribuiscono alla sua sopravvivenza e al suo sano funzionamento.

Esaltatori di sapidità e peggioramento della nostra salute

Quanto detto in precedenza è ulteriormente complicato dall'aggiunta di sostanze chimiche negli alimenti allo scopo di esaltare il loro sapore. Il gusto coinvolgente degli esaltatori di sapidità crea una dipendenza ai sapori

sintetici e rende gli alimenti naturali non elaborati insipidi al loro confronto.



Source: NCQA State of HealthCare Quality Report, 2007.

Figura 0-1 Andamento negli anni dell'incidenza di malattie croniche negli USA.

Più si consumano cibi e bibite elaborati artificialmente e più diventa difficile consumare i prodotti naturali. L'abbandono di una dieta naturale porta ad abitudini sempre peggiori, la mancanza di energia ci rende più indulgenti a uno stile di vita sempre più sedentario, e così comincia un declino della nostra salute che non è facile invertire.

La correzione del deficit di nutrienti è di vitale importanza. Sempre più studi collegano le malattie croniche a carenze di nutrienti essenziali e all'onere da sostanze tossiche:

- Sclerosi Multipla: vitamina D, metalli pesanti, amminoacidi essenziali;
- Artrite Reumatoide: vitamina D;
- Asma: disidratazione, magnesio, minerali;
- Autismo: intossicazione da metalli pesanti, carenza di vitamina D, vitamina B6, magnesio, alterazione della flora intestinale;
- Diabete: vitamina D, magnesio, cromo;
- Malattie tiroidee: selenio, cromo;
 - Cancro al seno: vitamina D, calcio;
- Cancro del colon: alterazione della flora intestinale, vitamina D;
- Colite e malattie infiammatorie intestinali: alterazione della flora intestinale;
- Stomatite: Vitamina B12;
- Alzheimer: vitamina B12, magnesio.

Valutare i deficit per poi ripristinarli in seguito è la soluzione ideale. Viviamo in un'epoca in cui gli sviluppi tecnologici hanno causato un violento cambiamento del pianeta; la tecnologia può essere però la risposta al problema che essa stessa ha creato.

Attraverso gli avanzamenti tecnologici avvenuti durante gli ultimi dieci anni, siamo in grado di misurare e valutare la funzione delle vie metaboliche nel corpo umano in tempo reale e di produrre integratori in grado di ripristinare il bilancio biochimico del nostro corpo.

Il corpo umano assume del cibo in modo da assimilarlo e trasformarlo in energia. Il complesso di queste reazioni si chiama *metabolismo* e il prodotto di una reazione metabolica si chiama *metabolita*.

“Le analisi Metabolomiche ci permettono di avere una mappa del funzionamento del corpo umano e quindi produrre integratori in grado di ripristinare l’equilibrio biochimico del corpo.”

Tramite la misurazione dei metaboliti del nostro corpo possiamo identificare quelle reazioni che non avvengono con un rendimento ottimale. In questo modo possiamo sapere per ogni persona quali carenze o quali fabbisogni aumentati influiscono sulla sua salute. Questo tipo di analisi è il metodo più affidabile per valutare lo stato di salute di una persona e fa parte di una nuova scienza, la Metabolomica. Le analisi metabolomiche, come una mappa, ci permettono di creare un regime d’integrazione e di alimentazione allo scopo di riportare il corpo al suo stato di salute ottimale. Grazie a questa scienza è possibile sviluppare degli “Integratori Metabolomici” che possono colmare le specifiche carenze di un dato soggetto, così come un gran numero di analisi effettuate su di una popolazione permettono di formulare integratori adeguati a colmare il 90% delle carenze riscontrate su vasta scala.

Il problema delle malattie croniche può essere ora risolto in modo scientifico su un gran numero d’individui.

9° Capitolo

Avendo stabilito cosa non va con il nostro cibo, è ora di stabilire cosa possiamo fare per ottenere i massimi benefici da un'alimentazione sana e naturale

Linee guida sull'alimentazione. Come mangiare sano e naturale.

Ogni anno migliaia di libri in tutto il mondo vengono pubblicati sull'alimentazione. Vari tipi di diete e approcci semplici, strani oppure stravaganti, creano una vera confusione in chi deve scegliere cosa mangiare.

Vediamo come ci possono aiutare in questa scelta i principi che abbiamo trattato finora.

Nel primo capitolo abbiamo visto che il corpo ha la tendenza ad essere sano.

Di seguito abbiamo verificato che per essere sano deve avere a disposizione le sostanze necessarie per completare le sue funzioni fisiologiche.

Nel capitolo 5 abbiamo verificato che ormai è un fatto stabilito che il cibo moderno non può colmare tali necessità e che questa è la causa principale delle malattie croniche.

Il nostro corpo è geneticamente programmato per una dieta che colmi in modo naturale le sue esigenze nutrizionali.

In teoria, con questa dieta il corpo umano dovrebbe funzionare in modo ottimale. Possiamo chiamare questa dieta "La Dieta Naturale dell'Uomo". Uno studio specifico per stabilire qual è la dieta naturale dell'uomo non è stato fatto finora. L'assenza di dati stabili a riguardo è la ragione principale per l'esistenza di un'infinità di teorie e diete.

I problemi alimentari della specie umana partono dal fatto che siamo una specie onnivora. Per le pecore, che possono mangiare solo erba e per i leoni che possono

mangiare solo carne, è facile seguire una dieta naturale. L'uomo invece può mangiare e bere delle sostanze che non hanno nessun valore nutritivo. Possiamo consumare dei "cibi" sintetici formulati in laboratorio e il cui colore e sapore è stato aggiunto artificialmente attraverso l'uso di sostanze chimiche.

Le scelte quindi diventano infinite e nell'era moderna tali scelte si basano principalmente su dati propagati dall'industria alimentare. Non possiamo basare le nostre scelte su dati di provenienza commerciale perchè lo scopo di ogni azienda è di produrre utili e non di colmare i vuoti della scienza. Non a caso, più della metà della popolazione dei paesi industrializzati è obesa o sovrappeso e le malattie croniche sono in continuo aumento.

Per meglio comprendere fino a che punto l'industria alimentare influisce sulla nostra alimentazione, basti considerare la "Piramide Alimentare". Si tratta di un dato e di un'immagine molto familiare che non è stata però formulata da qualche ente scientifico, come uno potrebbe pensare, ma dal Ministero dell'Agricoltura degli Stati Uniti (USDA). Lo scopo dell'USDA è di promuovere i suoi prodotti. I prodotti alimentari principali dell'industria agricola degli Stati Uniti sono i cereali (mais, soia e grano) e dovrebbero rappresentare, secondo l'USDA, una gran parte della nostra alimentazione.

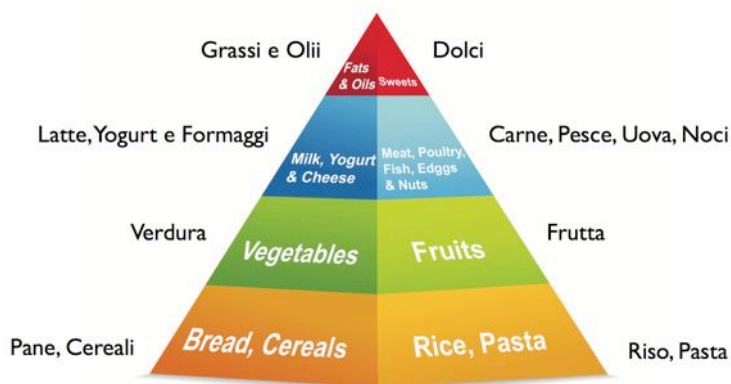


Figura 0-1 Piramide alimentare dell'ente USA per l'agricoltura. Questa versione è molto diffusa e dovrebbe rappresentare il fatto che alcuni alimenti vanno presi in abbondanza (base della piramide) mentre altri vanno limitati (cima della piramide).

Per fornire i dati giusti sull'argomento al pubblico e alla comunità scientifica, la Scuola di Medicina di Harvard annunciò la "Piramide per una Sana Alimentazione" nel 2005, descrivendo un'alimentazione completamente diversa. Alla base della piramide di Harvard non si trovano i cereali ma il contenimento del peso, l'esercizio fisico e il consumo di acqua in quantità sufficiente. I cereali devono essere integrali e consumati in quantità molto più contenute (un terzo di quella dell'USDA). La piramide di Harvard consiglia il consumo di grassi buoni come l'olio d'oliva, di noci e cibi fermentati. Nel 2011 l'USDA annunciò il "Piatto Alimentare" in sostituzione della piramide. La risposta di Harvard venne pochi mesi dopo con il "Piatto per una Sana Alimentazione" e anche questo si diversifica completamente da quello dell'USDA.

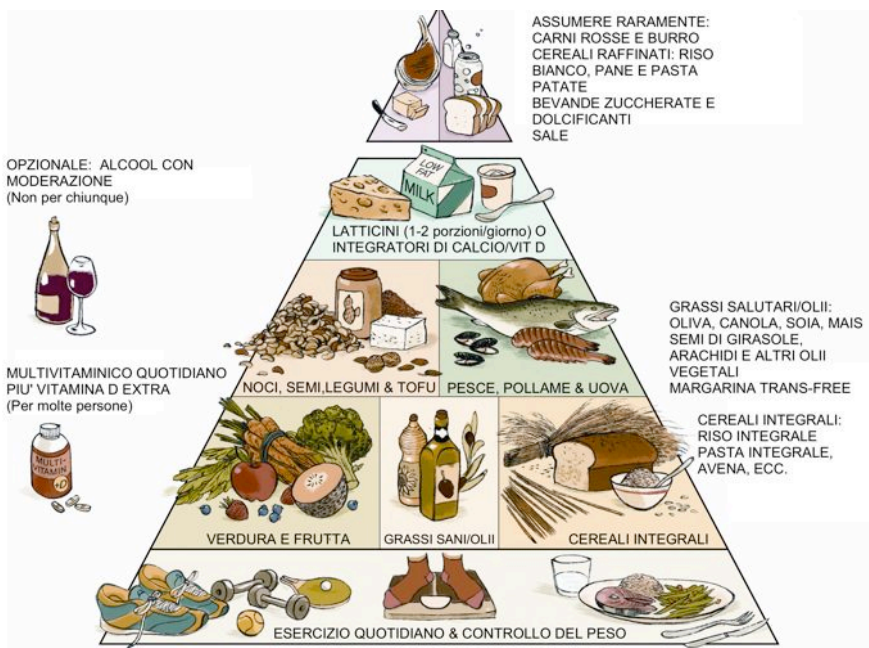


Figura 0-2 Piramide alimentare per una sana alimentazione pubblicata dalla Scuola di Medicina di Harvard. A differenza della piramide dell'USDA, è basata su studi scientifici dei fattori che contribuiscono alla salute.

La piramide e il piatto di Harvard oltre a fare delle raccomandazioni basate su dati scientifici che riguardano l'alimentazione, incorporano anche dei fattori come: il controllo del peso, l'esercizio, l'assunzione di integratori multivitaminici e della vitamina D per la maggior parte della popolazione.

In Cerca della Dieta Naturale dell'Uomo

È quindi di vitale importanza identificare la Dieta Naturale dell'Uomo per essere sani.

Un modello valido di ricerca consisterebbe nel:

- valutare la composizione corporea e l'alimentazione di persone sane;
- ripetere la stessa cosa con delle persone malate;
- confrontare i dati ritrovati nelle due categorie.

Dopo decine di migliaia di casi clinici e diverse migliaia di analisi metabolomiche (più di diecimila) eseguite, per stabilire lo stato nutrizionale di persone appartenenti a tutte e due le categorie, ho avuto la possibilità di verificare quali tipi di alimentazione contribuiscono di più all'essere sani e quali di meno. Persone sane hanno una tendenza uniforme a fare scelte di alimentazione che vanno nella giusta direzione, mentre le persone malate tendono a fare scelte nella direzione opposta. Ci sono vari gradini intermedi fra le scelte effettuate da una persona che gode di ottima salute e una persona malata che esprimono diverse combinazioni e proporzioni fra le scelte giuste e quelle che favoriscono la malattia.

È interessante notare a questo punto che, in entrambi i casi, la persona può credere sinceramente di fare scelte alimentari corrette, mentre talvolta sono pessime. Una persona può fare degli sforzi enormi per mangiare sano e comunque sbagliare nelle scelte fondamentali, senza ottenere i risultati desiderati. Questo porta grande confusione a chi lo fa e alla fine arriva a credere che l'alimentazione non abbia niente a che fare con la salute e quindi abbandona tutto.

Attraverso la mia ricerca nell'identificare la Dieta Naturale dell'Uomo, la mia esperienza clinica e attraverso l'uso di analisi metabolomiche su moltissimi casi che ci permettono di accertare le carenze nutrizionali in una

singola persona, sono arrivato alle seguenti conclusioni che possono servire come linee guida per un'alimentazione più naturale e salutare.

Consumare cibi al loro stato naturale

I nostri cibi devono essere più vicini possibili al loro stato naturale. I cibi integrali non elaborati contengono inalterate le sostanze nutritive e sono più affini alla fisiologia (funzione normale) del corpo umano.

Cibi considerati non elaborati come la carne, il pesce, il latte, i latticini, i cereali, i legumi, la frutta e la verdura possono comunque essere seriamente alterati a causa dei metodi di allevamento e di coltivazione usati. I vitelli per esempio devono pascolare l'erba e non mangiare mais o mangimi artificiali. Quando un vitello mangia l'erba, la sua carne contiene un'alta proporzione di omega 3 (grassi benefici) rispetto agli omega 6 (grassi dannosi alla salute). La stessa cosa vale per le uova, il latte e i latticini.

Grassi e salute

Gli omega 3 e 6 sono delle molecole di grasso (acidi grassi).

I grassi hanno tre funzioni principali nel corpo umano:

- a) strutturale: formare le pareti cellulari;
- b) fonte di energia: sono bruciati nelle cellule per la produzione di energia;
- c) produzione di un gran numero di ormoni.

Il rapporto ideale fra omega 3 e omega 6 nella nostra alimentazione dovrebbe essere di 1:1. Una molecola di omega 3 per ogni molecola di omega 6. Questo rapporto

nella dieta moderna è 1:16! Attraverso le analisi effettuate negli ultimi anni, non è stato raro trovare dei casi, particolarmente nelle persone giovani, con dei rapporti 1:40 e anche più, a causa di un allontanamento quasi completo dall'alimentazione naturale.

Quando le proporzioni dei diversi acidi grassi sono fra loro alterate, si altera di conseguenza l'integrità e la funzione delle pareti cellulari, che fanno parte di tutte le cellule nel nostro corpo. È come cercare di costruire un edificio avendo a disposizione moltissimo cemento e pochissimi mattoni, ferro e legname. Come sarà questo edificio?

Le membrane delle nostre cellule sono principalmente formate di grasso. Un'alterazione della loro composizione le rende più rigide oppure più elastiche del normale, che influenza sia il passaggio di sostanze nutritive attraverso la membrana sia la funzione globale di ogni cellula e apparato del corpo.

Diete ricche di omega 6 provocano un'azione immunosoppressiva e possono aumentare il rischio di cancro fino a venti volte. Si è visto che più si aumenta il rapporto tra omega 3 e omega 6 nella dieta, avvicinandolo alla proporzione ideale di 1:1, più cala la mortalità da malattie cardiache. La diminuzione arriva fino al 70%. Rapporti più alti sono correlati anche con la diminuzione del rischio del cancro della mammella, al colon e con la diminuzione dell'infiammazione in pazienti sofferenti di artrite reumatoide e altre malattie infiammatorie o degenerative.

Questi dati ci portano all'affermazione che una dieta naturale deve contenere dei grassi benefici. Dobbiamo invece evitare i grassi dannosi come:

- i grassi trans;
- i grassi provenienti da animali che sono allevati con mangimi artificiali, mais e soia;
- gli olii polinsaturi come quelli da semi di mais, di soia e girasole;
- le margarine;

È importante invece consumare degli olii come:

- l'olio d'oliva;
- l'olio di lino;

e i grassi che si trovano:

- nelle noci;
- nelle mandorle;
- nelle sardine;
- nelle uova di galline allevate a terra;
- nei semi di lino;
- nel burro biologico;
- nel burro e nei latticini di capra;
- nel grasso di animali allevati all'aperto.

**Tonight's the night
Mrs. Ed Flynn starts
Polyunsaturating her husband**



...with a big assist from Mazola.
For years, millions of Americans have been eating a diet that is unappetizingly balanced in terms of fats. Mrs. Flynn is no exception.
Today, however, she's doing what medical authorities are suggesting. She's serving her hubby a balanced diet - one which includes cutting down on total calories and fat calories, and replacing what fat with the most highly polyunsaturated vegetable oils.
Her choice of oil is Mazola® 100% Corn Oil - because it is highest in polyunsaturates of all leading national brands.
She finds a whole lot of uses for her whole into a particularly important part of the better-balanced diet. Mazola is the logical choice for you, too, for all your cooking and salad-making needs.
No matter how many there are in your family, there's one thing you can all enjoy doing together.
Polyunsaturating.
P.S. She uses Mazola's Margarine, too.
It's made with liquid Mazola Corn Oil.



Figura 0-3 National Geographics, settembre 1969. "Stasera è la serata in cui la Sig.ra EdFlyn inizierà a polinsaturare suo marito!"

La cultura che cominciò negli anni settanta, con la propaganda che spingeva la gente a evitare i grassi animali e consumare trans e polinsaturi (vedi Figura 0-3) si è rivelata catastrofica. Ha portato ad un aumento del consumo di cereali e carboidrati raffinati che è collegato con la maggioranza delle malattie croniche come quelle cardiache, il cancro, l'obesità e il diabete.

Relativamente ai cereali, la frutta e le verdure, studi europei su grande scala hanno provato che i prodotti di coltivazione biologica hanno un valore nutritivo superiore rispetto a quelli di coltivazione convenzionale. Il valore

nutritivo dei cibi vegetali è direttamente proporzionale alla ricchezza di sali minerali contenuti nel terreno in cui sono stati coltivati.

Fra i cereali, la scelta migliore sarebbe di consumare quelli che hanno il più alto valore nutritivo, il più basso indice glicemico e che contengono poco o affatto glutine:

- Orzo;
- Farro;
- Kamut;
- Avena;
- Quinoa;

sono alcuni di questi.

Cibi alcalini e cibi acidi, come usarli meglio

Tutte le categorie di alimenti naturali sono importanti per ottenere un ottimo stato di salute. Con ciò intendo sia i cibi vegetali sia quelli di provenienza animale. Il corpo umano in vari periodi ha bisogno di categorie diverse di macronutrienti, micronutrienti e di cibi di origine animale o vegetale.

Negli ultimi anni si osserva un movimento a favore dei cibi alcalini e le diete vegetariane. È anche vero che in condizioni di difficoltà (stress) il corpo produce degli ormoni che creano un ambiente acido all'interno del corpo.

In una situazione del genere il nostro corpo ha bisogno di un aumentato apporto di cibi alcalini, principalmente di origine vegetale, per aiutarlo a diminuire la sua acidità e portarlo verso un pH neutro (Il pH è la scala di acidità o

alcalinità di una soluzione, va da 0 a 14, dove 0 è la massima acidità e 14 la massima alcalinità. Un pH di 7 è neutro. Il pH ideale del corpo è molto vicino al neutro con un valore di 7,41.).

In seguito a un periodo di stress, arriva solitamente una fase in cui il corpo deve riparare i danni subiti. In questa fase l'ambiente del corpo diventa per di più alcalino. Sono quindi necessari cibi acidi, principalmente di origine animale, per permettere di diminuire questa volta l'alcalinità e bilanciare il pH corporeo. In aggiunta, gli alimenti di provenienza animale contengono delle proteine altamente assimilabili, necessari in una fase riparativa alla formazione di enzimi e alla rigenerazione dei tessuti.

“In condizioni di stress il corpo crea un ambiente acido ma la fase di riparazione che ne consegue, crea un ambiente alcalino e necessita di cibi acidi per bilanciarlo.”

Dopo la conclusione della fase riparativa, il corpo rientra in una funzione normale e ha bisogno di una dieta bilanciata fra alimenti vegetali ed animali in accordo con l'attività fisica eseguita, lo stile di vita e le caratteristiche metaboliche individuali di ogni persona. Se per esempio una persona svolge un'attività fisica intensa, deve aumentare il suo apporto proteico, se invece ha una vita stressante a livello mentale, deve incrementare il consumo di cibi vegetali.

La maggior parte della popolazione si trova in una condizione di costante stress metabolico, il corpo

funziona sotto sforzo a causa di molteplici carenze nutrizionali. Lo stress metabolico crea un ambiente acido, un incremento quindi nel consumo di cibi alcalini porterebbe un'iniziale sensazione di benessere e aiuterebbe a migliorare lo stato di salute nella maggior parte della gente. Se si continua però a mangiare principalmente alcalino mentre si entra in una fase riparativa e si ha bisogno di cibi acidi, il corpo non può portare a termine i processi riparativi e si provoca un nuovo stress metabolico creando un circolo vizioso.

Evitare gli alimenti elaborati artificialmente

In entrambi i casi sopra descritti, si deve comunque evitare il consumo di alimenti artificialmente elaborati; hanno un forte effetto acidificante mentre il loro valore nutritivo è molto basso. Il migliore esempio sono le bibite gassate che contengono acido fosforico e si ritrovano con un pH molto acido (2.3-3.2). Il nostro corpo per mantenere il suo pH a 7.41, dopo aver consumato una bevanda di questo tipo, ha bisogno di 32 bicchieri d'acqua! Un uso continuo di bibite gassate, con zucchero oppure quelle light, può portare uno stato di significativa acidità e disidratazione.

Mentre gli alimenti trattati con metodi naturali, come la fermentazione, acquistano maggiore potere nutritivo, gli alimenti elaborati con metodi artificiali perdono il loro valore nutritivo in rapporto all'elaborazione subita e hanno un effetto negativo sulla nostra salute in proporzione al numero e alla quantità di sostanze artificiali che contengono.

Basta osservare i prodotti esposti nei corridoi di un supermercato moderno, per capire cosa s'intende con cibi

artificialmente elaborati. Il 90% degli alimenti si trova in forma altamente elaborata. Cereali in forme diverse sono venduti in confezioni colorate e forniscono ai consumatori principalmente calorie e zuccheri, provocando sbilanci biochimici notevoli.

Negli ultimi cinquant'anni abbiamo cercato di evitare i grassi e abbiamo aumentato il consumo dello zucchero, dei carboidrati semplici e di alimenti elaborati artificialmente. Problemi di salute una volta rari come il diabete, l'obesità, la pressione alta, le malattie cardiache, i disturbi gastrointestinali, il cancro e le malattie autoimmunitarie affliggono oggi una gran parte della popolazione adulta.

Bisogna comunque ricordare che gli alimenti, per quanto siano scelti e di ottima qualità, sono lontani dal fornire le quantità necessarie di sostanze nutritive. È ormai un dato scientifico incontestabile che bisogna integrare la nostra dieta con gli elementi mancanti. Questo non vuole dire che possiamo trascurare la nostra alimentazione. I cibi oltre a fornire gli elementi necessari al corpo umano provocano delle risposte ormonali che regolano la funzione globale del nostro organismo. Migliorare le nostre scelte alimentari è un passo fondamentale per avere buona salute.

In base alla mia esperienza come medico nel campo della Medicina Nutrizionale posso affermare che a livello biochimico, i tre interventi che contribuiscono alla salute sono: alimentazione, integrazione (cioè assunzione di integratori) ed esercizio fisico.

Il contributo di tali interventi può essere attribuito come segue:

- Alimentazione 40%;

- Integrazione 40%;
- Esercizio fisico 20%.

Dobbiamo imparare ad ascoltare il nostro corpo

Quando si applicano tutti e tre gli interventi sopra descritti accade una cosa molto interessante: il corpo riesce a produrre l'energia necessaria per compiere le sue funzioni. Un organismo che produce energia in abbondanza non richiede l'ipersecrezione degli ormoni dello stress, come l'adrenalina e il cortisolo, il nostro sistema endocrino ritrova il suo equilibrio e si cominciano a percepire i messaggi del proprio corpo.

A causa degli squilibri ormonali, provocati dalle carenze nutrizionali, la maggior parte delle persone non riesce a percepire cosa accade nel proprio corpo.

Non si riesce a sentire la stanchezza, finchè un giorno si è completamente esausti.

Non si riesce a sentire se si ha sete oppure no. Il 70% della popolazione accusa un livello di disidratazione notevole.

Non si è in grado di distinguere se si ha sete oppure fame. Il risultato è che si assumono molte più calorie del necessario. Non somministrando al corpo la quantità di acqua sufficiente si continua a cercare cibo.

Non si riesce a sentire se il corpo richiede proteine oppure verdure. Il corpo non ottiene le sostanze necessarie, incrementa il senso di fame e la cosa più comune è di andare in cerca di dolci. Da quel punto in poi i messaggi del sistema endocrino si trovano in un tale groviglio che non è facile uscirne senza l'aiuto di uno specialista.

Non si riesce a distinguere il nervosismo che proviene da una necessità di riposo e sostanze mancanti, dal nervosismo causato dai problemi della vita odierna.

Si hanno problemi di stitichezza oppure disturbi gastrici che influenzano negativamente lo stato d'animo e non si sa il perchè. Lo stato d'ansia provocato, peggiora la funzione gastrica e si entra in un ciclo senza fine.

Questa lista potrebbe continuare all'infinito e contenere qualsiasi sensazione corporea. La cosa magica che avviene quando il corpo si avvicina al suo stato fisiologico è che si comincia gradualmente a percepire i suoi messaggi. Possiamo percepire che siamo semplicemente stanchi, ci si riposa e si è di nuovo pronti a riprendere le attività della vita.

Possiamo percepire se abbiamo bisogno di mangiare carne, pesce o verdura. Dopo pranzo si ha una sensazione di benessere invece di sentire sonno, stanchezza e rimorsi per aver mangiato male. Quando si arriva a questo punto, siamo in grado di fidarci delle sensazioni che provengono dal nostro corpo, ci troviamo in una condizione di miglioramento costante e siamo ben avviati verso uno stato di salute ottimale.

Per approfondimenti visita: www.einum.org

Sommario

Ringraziamenti	2
Introduzione	4
A cosa serve questo libro	4
4° Capitolo	7
Come fa l'uomo moderno a morire di fame mangiando di più?.....	8
Un'inversione pericolosa	9
La Terra non è più la stessa.....	13
Carenze nutrizionali e malattie croniche	14
Esaltatori di sapidità e peggioramento della nostra salute.	14
9° Capitolo	18
Linee guida sull'alimentazione. Come mangiare sano e naturale.	19
In Cerca della Dieta Naturale dell'Uomo	22
Consumare cibi al loro stato naturale.....	24
Grassi e salute	24
Cibi alcalini e cibi acidi, come usarli meglio	28
Evitare gli alimenti elaborati artificialmente	30
Dobbiamo imparare ad ascoltare il nostro corpo.....	32
Sommario.....	34



Dr. Dimitris Tsoukalas

Medico chirurgo
specializzato in malattie
croniche e del metabolismo.

È stato il primo in Europa a
usare la Metabolomica in
ambito clinico.

È presidente e
dell'E.I.Nu.M. (European
Institute of Nutritional
Medicine) e docente del
primo corso online di
Medicina Nutrizionale
basato sulla metabolomica.

**Per maggiori informazioni:
www.drtsoukalas.net**