



*Io sono*  
**SANO,**  
*Io sono*  
**VEGITTICO!**

*La dieta per la salute.*

Sempre più frequentemente sentiamo frasi del tipo "Siamo quello che mangiamo!" o "Il tuo cibo, sia la tua Medicina", ma pur rendendoci conto che, anche solo per un semplice ragionamento logico, ciò corrisponde alla verità, difficilmente trasformiamo in azione, quindi, modificando il nostro stile di vita alimentare, ciò che razionalmente condividiamo. Siamo tradizionalmente e culturalmente propensi a spendere il meno possibile per la nostra alimentazione, arrivando ad estremi del tipo: acquisto il telefonino di ultima generazione, ma la spesa alimentare la faccio nei Discount! Le ragioni di tale atteggiamento sono, innanzi tutto, da ricercarsi nella storica mancanza di attenzione da parte della Medicina moderna verso ciò che, oggi, per un approccio olistico alla problematica salutistica, è ritenuto di fondamentale importanza: una corretta alimentazione. Ora, sappiamo che un'alimentazione non adeguata porta inevitabilmente alla malattia ed alla morte precoce. Ma qual è la dieta per la salute? Nel tentativo di avere una risposta a questa domanda, ci imbattiamo in un'innumerabile moltitudine di scuole di pensiero, convincenti più o meno sostenibili, affermazioni in buona ed in mala fede. Di chi fidarsi allora? Quale è, veramente, la corretta alimentazione per il mantenimento dello stato di salute? In questa trattazione cercheremo di fare chiarezza, basandoci su argomentazioni scientifiche dimostrate, iniziando da quei gruppi di alimenti che hanno un ruolo decisivo nello sviluppo delle intolleranze alimentari. Proprio così, il momento in cui iniziamo ad essere intolleranti a qualche alimento significa che stiamo minando la nostra salute generale. Le intolleranze alimentari rappresentano il primo campanello d'allarme, il primo tentativo del nostro corpo di segnalarci che stiamo sbagliando qualcosa nel nostro modo di alimentarci. Cerchiamo di capire, innanzi tutto, questo concetto.

## **INTOLLERANZE ALIMENTARI: un campanello d'allarme.**

Definizione di Intolleranza alimentare: reazione infiammatoria, più o meno sintomatica, prodotta da specifici elementi del sistema immunitario, in conseguenza del contatto con macromolecole di un determinato alimento.

Perché avviene? Le mucose del nostro intestino sono, o dovrebbero essere, ricoperte di uno "tappetino" di microrganismi "amici" (batteri, lieviti, etc.); questo strato, se in ottime condizioni, è una vera e propria barriera "fisica" che rappresenta il primo "muro" difensivo nei confronti delle possibili aggressioni da parte dei microrganismi patogeni "nemici", presenti in ciò che ingeriamo. Ma se questa barriera, anziché essere costituita principalmente da microrganismi fisiologici "amici", è popolata da numerosi microrganismi patogeni "nemici", ecco che si creano i presupposti per innescare il meccanismo delle intolleranze alimentari. Ciò accade perché vi sono microrganismi patogeni, ed il più temibile in tal senso è senz'altro la Candida, che, se presenti in colonie, hanno la capacità di aggredire la mucosa intestinale, perforandola. I "fori" provocati da questi microrganismi rendono attraversabile le mucose che perdono così la loro funzione di filtro. Pertanto, se la funzione primaria di una mucosa intestinale sana è quella di farsi attraversare solo ed esclusivamente da nutrienti (singole molecole di cui sono composti gli alimenti), una mucosa non integra lascerà passare anche macromolecole (composti di varie molecole non ancora scissi in singoli elementi). Queste macromolecole alimentari verranno, quindi, a contatto con gli elementi del sistema immunitario presenti sotto la mucosa intestinale, i quali, non riconoscendo come nutrienti questi macromolecole, reagiranno "marcandole" come nemici da combattere ed innescando il processo infiammatorio (intolleranza alimentare). Pertanto, soffrire di intolleranze alimentari significa avere un intestino non in buone condizioni e, se l'intestino perde la sua capacità di filtro, l'intero stato di salute dell'individuo viene fortemente minato. Ma cosa innesca questo meccanismo? Vi sono farmaci (antibiotici, antimicotici, etc.), così come gruppi di alimenti che hanno un grande potere "distruttivo" verso i microrganismi fisiologici della mucosa intestinale (barriera protettiva) o, addirittura, direttamente lesivo nei confronti della mucosa stessa. Mentre per i farmaci rimandiamo alla sensibilità individuale e dei Medici prescrittori, che dovrebbero saper distinguere quando un farmaco sia veramente indispensabile, per l'alimentazione ci sentiamo di poter dare degli utili consigli; nel senso che vi sono categorie di alimenti che dovremmo escludere dalla nostra dieta, se il nostro obiettivo è il mantenimento di un buon stato di salute.

## **LATTE E DERIVATI**

Immaginiamo lo scetticismo del lettore nel leggere che il latte della adorata mucca, ritenuto alimento essenziale per la crescita e importante fonte di nutrimento in età adulta, sia in realtà un alimento da evitare, se si vuole salvaguardare la propria salute. Considerazioni del tipo "siamo l'unico animale sulla terra che beve latte dopo lo svezzamento o che beve latte di un'altra specie animale" hanno un loro senso logico, ma, ovviamente, non rappresentano sufficienti argomentazioni scientifiche per convincere i più scettici ad abbandonare questo alimento. Lo scopo di questa breve trattazione è quello di mettere una "pulce nell'orecchio", rimandando il lettore ad un approfondimento personale su questo argomento dal momento che sono, oramai, innumerevoli le evidenze scientifiche che dimostrano il difficile rapporto fra il latte commerciale ed i suoi derivati, con la salute dell'uomo. Analizzando la composizione del latte vaccino nei suoi elementi principali, ci si imbatte, innanzi tutto, nella sua componente proteica costituita principalmente dalle caseine. Le caseine, per la loro complessa struttura, sono sostanze "collose", tant'è che vengono anche utilizzate per produrre la colla per attaccare le etichette alle bottiglie! Questa prerogativa le rende le principali responsabili dell'eccessiva produzione di muco; la maggior parte dei bambini che

soffrono di muco in eccesso (naso che cola, catarro, tosse, etc.), tornerebbero alla normalità semplicemente eliminando dalla loro dieta il latte vaccino ed i suoi derivati. Per la loro stessa natura e per il fatto che, con la pastorizzazione, vengono distrutti gli enzimi digestivi utili per la loro disaggregazione in aminoacidi, le caseine risultano lesive nei confronti sia della mucosa intestinale, sia dei microrganismi fisiologici in essa presenti. Del resto, la crescita esponenziale del fenomeno delle intolleranze alimentari va di pari passo con la crescita dei consumi dei prodotti caseari. Per i nostri nonni, negli anni '50, il consumo pro-capite di latticini era 50-60 volte inferiore rispetto ad oggi. L'effetto lesivo sulla mucosa intestinale ha conseguenze veramente devastanti poiché, oltre ad innescare il fenomeno delle intolleranze alimentari, questi detriti di proteine (risultato di una non completa digestione delle stesse), entrando in "circolo", possono portare a conseguenze sulla memoria, sull'apprendimento, sul sonno, sul comportamento, ma anche sulla peristalsi con effetto rallentamento, stipsi, coliche e diarree, nonché sull'efficienza del sistema immunitario. Tale ultimo effetto si traduce in una minore efficacia dell'organismo a difendersi da malattie microbiche in genere e ad una maggiore predisposizione a sviluppare vere e proprie allergie (non solo alimentari). Un'altra importante componente del latte vaccino è il lattosio (lo zucchero del latte) che è un disaccaride, cioè composto da due molecole di zuccheri semplici: glucosio e galattosio. Il lattosio, così come è, non può essere assimilato dal nostro organismo; perché ciò avvenga, è necessaria la scissione nei due zuccheri semplici. L'elemento in grado di effettuare tale scissione è l'enzima lattasi che, fornito con lo stesso latte materno, si insedia nell'intestino rimanendo attivo solo intorno all'età neonatale. Oltre l'80% della popolazione mondiale in età adulta è priva di questo enzima. Anche mamma mucca fornisce l'enzima lattasi con il suo latte; purtroppo, però, anche la lattasi viene inattivata nel processo di pastorizzazione. Ne consegue che tutto il lattosio presente nel latte vaccino non può essere assimilato dall'organismo, permane così nell'intestino, con le conseguenze del caso: fermentazione con successiva produzione di gas ed acidi organici, richiamo di acqua e sodio (liquefazione delle feci). I relativi sintomi saranno flatulenza, meteorismo, crampi addominali e diarrea, alternata a stitichezza, con forte aumento delle dimensioni del ventre. Tutto ciò rientra in quella che viene definita "intolleranza al lattosio" che, però, come avremo compreso, si distingue dalle intolleranze alimentari. Per quanto riguarda i grassi, presenti nel latte vaccino, c'è innanzi tutto da sottolinearne la tipologia; in esso prevalgono gli acidi grassi saturi, mentre nel latte di donna quelli insaturi e polinsaturi essenziali. Mentre i grassi presenti nel latte materno, oltre ad essere facilmente digeribili, sono fondamentali per la formazione dei fasci nervosi, per la maturazione del sistema immunitario, per la sintesi delle prostaglandine (mediatori chimici), per il trofismo cutaneo, per la maturazione della retina e del cervello, i grassi saturi, presenti nel latte vaccino, sono oramai da decenni posti in stretta relazione con la comparsa di cardiopatie coronariche e loro conseguenze. Inoltre, la lipasi, enzima preposto alla digestione dei grassi, viene anch'essa totalmente distrutta dall'obbligato processo di pastorizzazione. In tal modo le componenti grasse vengono assorbite con difficoltà e, peggio ancora, in un intestino in non buone condizioni, si avrà come conseguenza il passaggio nel circolo sanguigno di macromolecole (detriti) non completamente metabolizzati, con conseguenze negative sulla salute, sia a breve che a lungo termine. Fra queste, da sottolineare la resistenza insulinica, che ha un ruolo determinante nella comparsa della cellulite, ma soprattutto rappresenta l'anticamera del diabete. Un altro mito da sfatare, circa i presunti effetti benefici del latte vaccino e dei suoi derivati, riguarda la loro utilità nell'apporto di Calcio. Il processo di fissazione del Calcio nelle ossa si avvale obbligatoriamente di alcuni elementi, fra cui il Fosforo. A sua volta il Fosforo, per essere disponibile,

necessita di un enzima: la fosfatasi. Purtroppo anche la fosfatasi è un enzima termolabile che viene distrutto con il processo di pastorizzazione; ne consegue che il Calcio presente nel latte commerciale non è biodisponibile. Inoltre, l'eccessiva presenza di Fosforo (doppia nel latte di mucca rispetto al latte di donna), associata alla carenza di enzima fosfatasi, produce l'effetto contrario "richiamando" il Calcio dalle ossa. Pertanto, non solo il Calcio del latte vaccino non è assorbibile, ma addirittura l'assunzione di latte e derivati contribuisce alla decalcificazione. Dati clinici evidenziano questo effetto avverso, del latte vaccino, sulla salute ossea. Per esempio, Abelow (1992), Ju (1993), Kin (1993), Russell-Asulet (1993) sono tutti concordi nell'affermare che "a soffrire di incidenze più elevate di osteoporosi sono proprio le nazioni che consumano le maggiori quantità di prodotti caseari (Stati Uniti, Israele, Olanda, Finlandia)". Ma la "questione" del Calcio nel latte vaccino ha risvolti ben più pesanti, in quanto questo elemento presente nel latte, ma non "fissato" nelle ossa, finisce per concorrere all'invecchiamento tissutale. I depositi di Calcio possono dare origine a placche aterosclerotiche o contribuire al fenomeno artritico o, ancora, formare calcoli renali o alla cistifellea. Allora, alla domanda: "Cosa mangio per integrare calcio?", rispondiamo con un'altra domanda: "Le mucche, cosa mangiano?". Un ultimo argomento, a sostegno dell'importanza di escludere il latte vaccino e tutti i suoi derivati dalla nostra dieta, è la presenza in esso di ben 59 diversi ormoni di cui il nostro organismo non necessita. E, fra essi, uno in particolare, la cui presenza è assolutamente deleteria per la nostra salute: l'IGF-I (Insulin-like Growth Factor - I). Questo non è un ormone qualsiasi, è l'ormone della crescita; e l'informazione, che deve preoccupare è che l'IGF-I della razza umana e quello della razza bovina sono uguali. La funzione del latte di mucca è di spingere il vitello neonato a crescere velocemente, una progressione nella crescita ben diversa da quella del cucciolo d'uomo. Il principale effetto, nei neonati che iniziano a consumare il latte vaccino, è una crescita eccessiva e troppo accelerata di tutti gli organi (dilatati rispetto alla normalità). Successivamente, insistendo con un'alimentazione con latticini, le ripercussioni sulla fisiologia e sulla salute si moltiplicano nella pubertà: menarca precoce, comparsa prematura dei peli pubici, e, più avanti, policisti ovarica, irsutismo, amenorrea, infertilità, sovrappeso, iper-insulinismo e resistenza insulinica. Inoltre, gli effetti deleteri dell'integrazione continua di questo ormone possono, nell'adulto, da una parte, dare origine ad una sovra stimolazione degli organi endocrini, dall'altra generare una spinta alla crescita tissutale. Non è casuale che il 50% delle persone, al di sopra dei 50 anni di età, manifesti un qualche grado di malfunzionamento della tiroide (per esaurimento). L'aspetto più temibile, però, è che la stimolazione alla crescita, da parte dell'ormone IGF-I, si rivolge anche verso la malattia più temuta del secolo: il cancro. Le pubblicazioni che mettono in evidenza il ruolo che gli IGF-I in eccesso con il cancro al seno, alle ovaie ed alla prostata sono tantissime ed alla portata di chiunque voglia fare una propria ricerca bibliografica. Nel maggio 1998, la rivista The Lancet pubblicò un articolo, che fece grande scalpore, in cui si dimostra una correlazione assolutamente inequivocabile tra elevati livelli di questo potente ormone nell'organismo e l'incidenza di cancro al seno. Quindi, non solo fattore di incremento della crescita del tumore, ma ipotesi che possa esserne la causa! Del resto, un precedente articolo (1989) pubblicato sul Journal of the National Cancer Institute recita: "Tra le donne con un elevato consumo di latte, il rischio di cancro alla mammella arriva a valori fino a tre volte maggiori". D'altra parte vi è una logica abbastanza chiara in questo. È oramai accertato che, nel corso della vita, ogni individuo sviluppa diversi tumori che, generalmente, il sistema immunitario è in grado, nella loro fase iniziale, di inibire nello sviluppo, eliminandoli. È ovvio, quindi, che introdurre in questa fase un elemento che, invece, ne stimola la crescita, potrebbe essere fatale. A conclusione di questo argomento possiamo affermare che il latte vaccino

(ma quanto riportato vale anche per tutti gli altri lattini animali diversi da quello di donna) non è un alimento per l'uomo e deve perciò essere escluso dalla dieta di chi vuole risolvere un problema di intolleranze alimentari e mantenere a lungo il conseguente stato di salute.

### **CARNE (ROSSA E BIANCA)**

Affrontiamo ora un'altra categoria alimentare: la carne. Che si tratti di carne rossa o di carne bianca, la sua assunzione è negativa per la salute dell'intestino umano e dell'intero organismo. L'uomo non è fisiologicamente "costruito" per mangiare carne: il nostro intestino, troppo lungo, non consente l'eliminazione rapida dei residui inutilizzati della carne ingerita, con il risultato che questi, decomponendosi nell'intestino, favoriscono la crescita della flora putrefattiva che danneggia l'intestino, determinando l'alterazione della sua funzione di barriera filtrante (intestino "colabrodo"). Ciò, come abbiamo visto, crea il presupposto per l'instaurarsi di intolleranze alimentari. Gli stessi prodotti tossici del metabolismo carneo e le macromolecole proteiche indigerite, passando attraverso le maglie troppo larghe dell'intestino, diventano essi stessi direttamente causa di intolleranze alimentari. Come se ciò non bastasse, tali scorie non solo danneggiano l'intestino, ma affaticano incredibilmente anche fegato e reni, organi "chiave" del funzionamento del nostro organismo, esponendo al rischio di molteplici problematiche di salute. Le intolleranze alimentari, che inevitabilmente si generano, costituiscono il primo "campanello di allarme" che l'organismo ci invia per farci comprendere che ci stiamo alimentando in modo scorretto. Se ignorate, il risultato sarà, inevitabilmente, il peggioramento dello stato di salute e il rischio di malattia. Ciò è stato messo chiaramente in evidenza in uno studio epidemiologico, durato 27 anni, che ha indagato la relazione tra alimentazione e genesi delle malattie. Il Dr. T. Colin Campbell, autore di "The China Study", il libro che racchiude i risultati di tali ricerche, ha confrontato gli effetti sulla salute di una dieta basata principalmente su cibi di origine vegetale (alimentazione tipica della Cina rurale, principale "teatro" dell'indagine epidemiologica), con quelli di una dieta ricca di alimenti di origine animale (com'è in Occidente). Il Dr. Campbell ha evidenziato che l'assunzione di proteine di origine animale costituisce il fattore predominante nella genesi delle malattie; non è la genetica il vero fattore predisponente, bensì l'alimentazione. I geni, pur delineando la nostra predisposizione allo sviluppo o meno di determinate patologie, non determinano da soli la malattia; infatti, funzionano solo se vengono attivati o espressi e l'alimentazione riveste, in questo, un ruolo decisivo. Tali risultati non possono essere ignorati: l'alimentazione costituisce l'ago della bilancia nell'espressione delle malattie. La stessa alimentazione che previene la malattia negli stadi iniziali (prima della diagnosi) può anche arrestare o far regredire la malattia negli stadi successivi (dopo la diagnosi). Se le proteine di origine animale fungono da innesco per lo sviluppo di patologie geneticamente predisposte, così non è invece per le proteine vegetali. La buona notizia è che, contrariamente a quanto si crede, una dieta vegana (ossia completamente priva di proteine di derivazione animale), adeguatamente variata, è in grado di apportare tutti i nutrienti di cui l'organismo necessita, incluse le proteine. Questo vale non solo per gli adulti, ma anche per i bambini, gli adolescenti e gli sportivi.

### **ZUCCHERO**

La relazione tra assunzione di zucchero (e di carboidrati raffinati) e lo sviluppo di intolleranze alimentari passa direttamente attraverso un unico inequivocabile passaggio: la crescita della candida patogena a livello intestinale. Lo zucchero bianco è tossico per la flora batterica fisiologica e favorisce invece la crescita e l'insediamento dei patogeni, in primis di miceti del genere candida, tra i quali la più conosciuta è la *Candida albicans*. La candida, appartenente alla famiglia dei funghi, abita

l'intestino umano (ove favorisce il metabolismo dei carboidrati), sotto forma di lievito innocuo. A causa, però, di un'alimentazione troppo ricca di zuccheri e di carboidrati raffinati (e del consumo di farmaci, soprattutto antibiotici ed antimicotici), la candida prolifera a dismisura, passando dalla forma di lievito (innocua) a quella di muffa (parassita patogena). La candida patogena risulta devastante per l'integrità della mucosa intestinale, poiché il micete assume le sembianze di un vermicello con alle estremità delle "radichette" che si aggrappano alla mucosa dell'intestino e la perforano, creando il presupposto per l'ingresso nell'organismo delle numerose tossine (da lei stessa prodotte) e per l'instaurarsi di intolleranze alimentari. Eliminare con decisione lo zucchero, in particolare lo zucchero bianco e i carboidrati raffinati, risulta perciò indispensabile nel trattamento della candida e, di conseguenza, delle intolleranze alimentari; viceversa il problema di base resterà irrisolto e l'organismo continuerà a manifestare i sintomi di nuove intolleranze alimentari. In corso di trattamento si consiglia, comunque, di eliminare qualsiasi fonte di zucchero, anche lo zucchero di canna integrale, il miele, il malto di riso o d'orzo; in questa fase, infatti, è necessario togliere qualsiasi nutrimento alla candida patogena, nel tentativo di riportarla il più velocemente possibile allo stato di saprofita innocua, consentendo la guarigione della mucosa intestinale e la risoluzione delle intolleranze alimentari.

### **ATTENZIONE A...**

Latte (e derivati), carne (sia rossa che bianca) e zuccheri (inclusi i carboidrati raffinati) sono, quindi, alimenti "NO". La loro eliminazione dalla dieta è non solo auspicabile ma veramente necessaria, soprattutto nel corso del trattamento per risolvere le intolleranze alimentari, ma anche in seguito, per il mantenimento dei risultati ottenuti e per evitare le ricadute. Parleremo ora di altre due categorie di alimenti, il pesce e il glutine, consigliati sì, ma con moderazione. Vediamo perché.

### **PESCE. SÌ MA...**

Il pesce è un alimento dalle molteplici virtù. Gran parte del suo valore salutistico è in relazione all'elevato contenuto di acidi grassi polinsaturi della serie omega-3 (EPA e DHA). Oltre ad essere ricco di proteine facilmente digeribili e di omega-3, il pesce è anche fonte di iodio, zinco e selenio ed è ricco di vitamine A, D, gruppo B. Nel complesso si può confermare che il pesce è un'ottima fonte alimentare. Tuttavia, il problema dell'inquinamento da mercurio ne limita l'utilizzo. Il mercurio è un potentissimo battericida nei confronti dei batteri sia patogeni che fisiologici; data la sua aggressività nei confronti della flora fisiologica (è proprio un veleno!), può contribuire fortemente al disequilibrio intestinale (disbiosi) e, di conseguenza, allo sviluppo di intolleranze alimentari. Per beneficiare dell'apporto nutrizionale del pesce, ma evitare i rischi legati al bioaccumulo di mercurio, si consiglia di seguire i seguenti accorgimenti, per trarre solo il meglio da questa fonte alimentare.

Il primo accorgimento indispensabile è di evitare i pesci di grossa taglia (tonno, pesce spada, marlin, etc.); questi pesci, infatti, all'apice della catena alimentare, rischiano di essere troppo inquinati da mercurio: il loro consumo è, quindi, tossico per l'organismo. È bene prediligere invece i pesci di piccola taglia (sardine, orate, branzini, acciughe, sgombro), poiché il rischio di accumulo di mercurio è molto basso. La raccomandazione è, inoltre, di assumere piatti a base di pesce non più di 2 volte alla settimana (al massimo 3!) per ridurre al minimo la contaminazione da metalli pesanti (tra cui, appunto, il mercurio) presenti, seppur in traccia ridotta, anche nei pesci di piccola taglia. Inoltre, raccomandiamo di scegliere pesce pescato in mare aperto, mai di allevamento, per evitare di assumere tutti gli antibiotici di cui il pesce è "costretto a cibarsi" per sopravvivere nelle condizioni anguste in cui è costretto a vivere negli allevamenti, vere e proprie "fabbriche di pesce".

## GLUTINE. SÌ MA...

Un altro alimento, assieme al pesce, da considerare “sì ma..” è senz’altro il glutine, ossia la parte proteica dei cereali quali frumento, farro, kamut, orzo, segale, sorgo, spelta, triticale ed avena. L’incremento dei casi di celiachia e l’evidenza dell’esistenza di una forma di intolleranza al glutine chiamata “gluten sensitivity” (meno grave della celiachia ma che comporta, in ogni caso, un danno alla mucosa intestinale) mettono chiaramente in luce che l’assunzione di questo alimento può essere rischiosa. Il concetto di fondo è che anche chi, oggi, non ha una sensibilità al glutine, potrebbe manifestarla, un domani. Ecco il motivo per cui consigliamo cautela, anche a chi non è intollerante (o non sa di esserlo). Un eccesso di glutine, ripetuto nel tempo, può infatti provocare l’infiammazione dei villi e la perdita della capacità della mucosa intestinale di assorbire correttamente i nutrienti (oltre a causare l’alterazione della funzione barriera dell’intestino e il conseguente rischio di sviluppare altre intolleranze alimentari). Il problema è che oggi assumiamo facilmente glutine non solo dai prodotti a base di farine (spesso raffinate e addizionate di ulteriore glutine!), ma anche da tantissimi alimenti “pronti” o “confezionati” (ketch-up, maionese, prosciutti, etc.), esponendo continuamente il nostro intestino, decisamente più del dovuto, a tale alimento. Il consiglio che possiamo dare, anche a chi “non ha un problema con il glutine”, è quello di porre attenzione all’assunzione di tale componente proteica: non si tratta di eliminarlo completamente (anche se, comunque, qualche periodo di sospensione può essere solo benefico per l’organismo!) ma di ridurre la quantità, per evitare la sollecitazione continua, costante e quotidiana che tale complesso proteico esercita sul nostro intestino. Il modo migliore per ridurre l’assunzione di glutine è quello di arricchire la propria alimentazione di tutti quei cereali e pseudo cereali che, per propria natura, sono “gluten free”, ossia riso, mais, quinoa, amaranto, miglio, grano saraceno. Consumarli 3-4 volte alla settimana, al posto della pasta (tradicionalmente di frumento, ricco di glutine), è già un buon passo verso la tutela dell’integrità del proprio intestino! Nei giorni, invece, in cui ci si “concede” qualche fonte di glutine, si consiglia di alternare al frumento anche il farro, l’avena, il kamut, la segale..., variando così anche la tipologia di glutine che introduciamo. È bene, invece, evitare tutti gli alimenti “pronti”, “industriali”, “preconfezionati” non solo perché addizionati di glutine (inserito come addensante) ma anche perché non idonei, in generale, alla costruzione e al mantenimento della salute dell’organismo.

## LA SOLUZIONE GLOBALE DELLE INTOLLERANZE ALIMENTARI

Approfondite, quindi, quali sono le cause alimentari che stanno alla base delle intolleranze, è giunto il momento di delineare un approccio che costituisca un aiuto concreto per una reale soluzione definitiva di tale problematica; tale approccio si basa su quattro precisi interventi che dovranno essere attuati contemporaneamente. Prima di tutto è necessario **favorire il ripristino dell’integrità della barriera intestinale**, passo fondamentale ed indispensabile per la vera risoluzione del problema. Solo così è possibile impedire l’ingresso nell’organismo di macromolecole alimentari, tossine e antigeni in genere. È inoltre necessario **ottimizzare il “terreno” intestinale e migliorare il metabolismo**, al fine di ricreare le condizioni che favoriscono l’eubiosi intestinale e la completa digestione degli alimenti. Altra azione importante è quella di **favorire il drenaggio delle tossine e migliorare la funzionalità degli organi a ciò preposti**, la cui efficienza è assolutamente fondamentale per la detossificazione dell’organismo. Infine, ma non ultimo, è importante **seguire uno stile di vita alimentare** volto, da un lato, ad **evitare le categorie di alimenti che alterano la permeabilità intestinale** e, dall’altro, a **favorire l’eubiosi intestinale ed il giusto apporto di nutrienti**. Tale approccio può essere realizzato associando principi naturali specifici e alimenti salutari.

## LE QUATTRO MOSSE PER RISOLVERE LE INTOLLERANZE E MANTENERSI IN SALUTE

1) **Ripristinare l'integrità della barriera intestinale:** risultati straordinari sono garantiti dall'associazione di **Estratto di semi di Pompelmo (GSE)**, **Agar Agar** e **Centella**. Numerosi studi hanno dimostrato che il GSE esercita sulla mucosa danneggiata un'attività protettiva e riparatrice delle lesioni, stimolando i naturali processi di "guarigione". Consigliabile l'associazione con Agar Agar, ricchissima di sostanze mucillaginose, con proprietà antinfiammatorie e lenitive utili per il ripristino dell'integrità della mucosa. Completa "l'opera" la Centella, la cui attività cicatrizzante e di stimolo alla produzione di collagene, costituisce una garanzia in più al raggiungimento dell'obiettivo.

2) **"Ottimizzare" il terreno intestinale e migliorare il metabolismo:** di fondamentale importanza l'apporto dell'**Estratto di semi di Pompelmo**, per le proprietà di "pulitore selettivo intestinale", ossia la capacità di agire contro i patogeni che aggrediscono la mucosa intestinale senza intaccare la flora microbica fisiologica. Indispensabile anche l'apporto di enzimi digestivi (**maltodestrine fermentate**), che favoriscono i processi di demolizione degli alimenti, e della **Curcuma**, nota per le proprietà antimicrobiche e favorenti i processi digestivi.

3) **Favorire il drenaggio delle tossine e migliorare la funzionalità degli organi a ciò preposti:** ciò si realizza associando gli estratti di **Cardo mariano**, **Curcuma** e **Solidagine**. Cardo mariano e Curcuma sono piante molto efficaci nell'attività protettiva e di stimolo alla depurazione del fegato (la Curcuma esplica inoltre un'importante attività antinfiammatoria sistemica). La Solidagine favorisce la depurazione renale.

4) **Evitare le categorie di alimenti che alterano la permeabilità intestinale, favorire l'eubiosi ed il giusto apporto di nutrienti:** ciò si realizza eliminando i cibi "no" (latte e derivati, carne, zuccheri), assumendo con moderazione i cibi che abbiamo definito "sì, ma..." (pesce di piccola taglia e di mare aperto, cereali contenenti glutine: frumento, farro, kamut, orzo, segale, sorgo, spelta, triticale ed avena) e privilegiando invece le seguenti categorie alimentari, che possiamo definire decisamente "sì": a) la frutta e gli ortaggi di stagione biologici; b) le proteine vegetali (legumi: fagioli, fave, ceci, lenticchie, soia, piselli, etc.; il tofu, il tempeh); c) i cereali integrali e gli pseudo cereali "gluten free" (riso, mais, quinoa, amaranto, grano saraceno, miglio); d) i semi oleaginosi (mandorle, noci, semi di lino, di girasole, di zucca, etc.), preziose fonti di acidi grassi polinsaturi, di minerali e di vitamine.

In ambito salutistico è possibile reperire gli estratti vegetali sopra descritti, selezionati per le loro virtù salutistiche ai fini della risoluzione delle intolleranze alimentari e della "costruzione" dello stato di salute generale. A ciò si raccomanda di associare i consigli alimentari descritti in questo depliant; l'alimentazione, che abbiamo definito "**VEGITICA**", a base di frutta e verdura di stagione, cereali e pseudo-cereali integrali, semi oleaginosi, legumi e pesce (anche se in misura moderata e con i criteri suggeriti in questo depliant), costituisce la base per risolvere le intolleranze alimentari, mantenere i risultati nel tempo ed assicurarsi la salute futura.

**Persegui la guarigione e mantieni la salute: diventa *VEGITICO!***

**AVVERTENZA:** I contenuti di questa guida, frutto di ricerche accurate da parte di esperti di fitoterapia, sono stati redatti a scopo di informazione e di approfondimento, senza la pretesa di sostituire in alcun modo la diagnosi e il consiglio del medico. Il nostro unico fine è di raccogliere, approfondire e divulgare informazioni riguardanti l'impiego di estratti vegetali che possano risultare utili nel trattamento di svariate problematiche salutistiche e nel miglioramento dei sintomi ad esse connesse.

Per ulteriori approfondimenti e consigli e per ricevere informazioni sui prodotti in commercio e sulla loro reperibilità, contattare:

*info@sostenitorinaturalecurativo.it*  
*www.sostenitorinaturalecurativo.it*  
**A cura di: Sostenitori del Naturale Curativo**