

LA MADIA®

ANNO XXV
Giugno 2010
N. 252
€ 3,00

www.lamadia.com

L'unica rivista italiana
di settore distribuita
alla ristorazione della
GRAN BRETAGNA.

travelfood

DIRETTORE
ELSA MAZZOLINI

FINALMENTE LA DIETA UNA VOLTA PER TUTTI

Ecco le regole per guarire e dimagrire
mangiando bene senza pesare gli alimenti



PESCI
& CROSTACEI
dell'Alaska

I NATIVI
AMERICANI

RUSCALLEDA
La migliore
chef di Spagna

di Primo Vercilli

LA NUTRIZIONE IMMUNO

GUARIRE E DIMAGRIRE

**Alimentarsi è un aspetto
della nostra vita legato
alla nostra cultura**

Già nei numeri precedenti di questo giornale avevo posto l'accento su quella che veramente potrebbe rivelarsi la novità dietologica di questi ultimi anni, cioè la Nutrizione Immuno Funzionale (NIF).

È arrivato quindi il momento di spiegare meglio questo metodo, anticipandovi che questo mese esce, edito da Gourmadia, anche il primo libro in Italia che avrà come argomento la N.I.F.

Per parlare adeguatamente di questo, facciamo intanto qualche premessa. È importante, infatti, porre l'accento su quella che è attualmente la cultura alimentare e gastronomica dominante, perché è proprio seguendo questa che facciamo scelte



nutrizione **immuno**funzionale

FUNZIONALE

SENZA PESARE GLI ALIMENTI!

alimentari sbagliate oppure (ancora peggio) sottovalutiamo le scelte che facciamo. Ormai si parla di alimentazione dappertutto, sempre e comunque! ...in tutte le sue sfaccettature, in tutti i suoi molteplici aspetti, l'argomento "nutrizione" è sempre uno dei più gettonati. Certamente stiamo assistendo, in questi ultimi anni, ad un cambio di posizione radicale; un cambio di posizione culturale di tipo globale (cioè che interessa tutti, sia ricchi che poveri, sia Paesi industrializzati che Paesi in via di sviluppo). Basta guardarci intorno per capire che le abitudini alimentari non solo sono cambiate, ma stanno continuando a modificarsi con un ritmo sempre più rapido. Si badi bene, però, che il problema non è solo il cambiamento delle abitudini alimentari: è cambiato tutto il mondo che ruota attorno al-

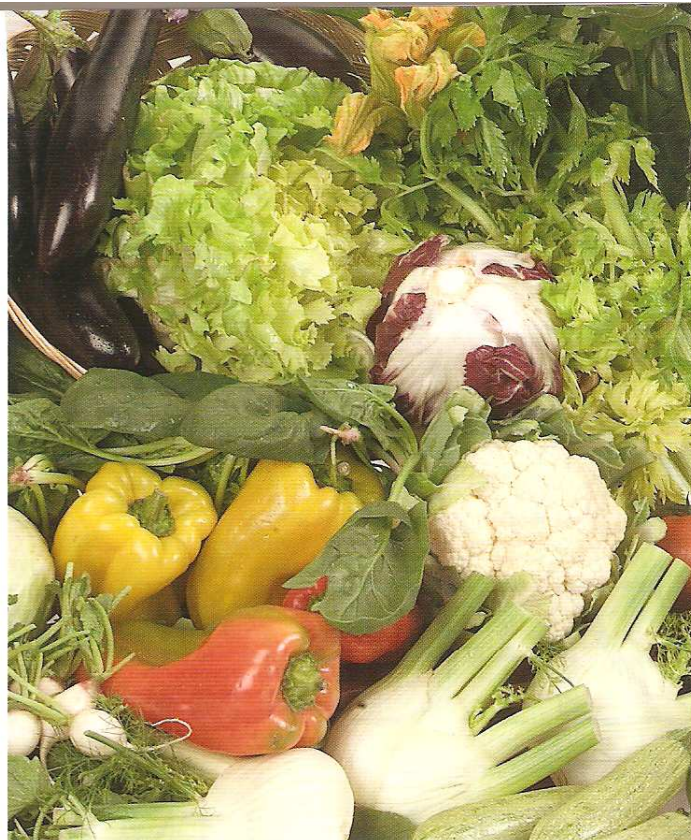
l'alimentazione e, con esso, è cambiato il modo di agire degli operatori e quello dei fruitori. Che si voglia o no, l'alimentazione (con tutte le problematiche annesse) è diventato il punto di convergenza di una serie infinita di componenti e competenze della nostra società, da quella mediatica a quella culturale, da quella assistenziale a quella educativa, da quella sanitaria a quella semplicemente ludica. Alla fin fine, di alimentazione rischiamo di parlare sempre: se andiamo a comprare un abito, se leggiamo una rivista, se guardiamo la televisione, se andiamo dal medico, se andiamo al cinema, se siamo in spiaggia, se prendiamo un caffè, e così via. Questa, da una parte, potrebbe essere considerata una opportunità - in quanto cominciamo, evidentemente, a fare i conti con qualcosa che, in

precedenza, veniva sistematicamente sottovalutato - ma, dall'altra, rischia di farci vivere questo come un problema, che ci porta sempre maggiore pressione e ci costringe a scelte inevitabilmente sbagliate. Rimane comunque il primo dato certo: l'alimentazione, e tutto ciò che ruota intorno ad essa, è un business colossale da miliardi di dollari all'anno.

Il cibo come business mondiale

I tempi e i ritmi (legati al nostro rapporto con il cibo) sono cambiati radicalmente in questi ultimi anni e l'uomo sta facendo fatica ad adattare i suoi consumi alimentari in modo congruo rispetto ai ritmi che gli vengono imposti. Di questo, ovviamente,

si è accorto il mercato, che ha creato un numero sempre maggiore di nuove offerte: ci vengono proposti "i piatti pronti", i "piatti monodose"; non esiste più la stagionalità degli alimenti, a causa delle coltivazioni di prodotti in serra o esportazione-importazione degli stessi da un Paese ad un altro; c'è una diffusione globale di usi alimentari propri di altre zone (basti pensare alla cucina etnica), e così via. Anche nel campo della ristorazione commerciale si sono registrati cambiamenti incredibili; in particolare, sono i fast food a rappresentare il fenomeno più eclatante: negli ultimi 10 anni hanno registrato, solo in Italia, un fatturato con una crescita media annua del 25%. Sempre in Italia, una azienda leader nel settore del fast food ha aperto nel 1985 il suo primo ristorante e in 20 anni si è sviluppata a tal punto da averne, ora, più di 300, distribuiti su tutto il territorio nazionale, con più di 16 mila dipendenti e con una media di 620 mila clienti al giorno! Ormai nella cultura alimentare dei Paesi Industrializzati si è fatto strada il meccanismo del "consumo rapido" soprattutto per il pranzo che, unito ad altri fattori, tutti estremamente importanti, ha contribuito a creare un totale disorientamento alimentare.



Non mangiamo frutta e verdura

Un primo dato, ineccepibile, è che una serie di alimenti caratteristici della dieta mediterranea hanno subito una drastica diminuzione nei consumi: basti pensare che nel periodo che va dal 1994 al 2000, la percentuale di persone, in Italia, che consuma verdura quotidianamente è passata dal 51,5% (percentuale già bassa) al 46,7% e le persone che consumano quotidianamente frutta sono scese dal 83,3% al 76,8%. Le percentuali sul consumo di frutta e verdura, poi, si abbassano sensibilmente se parliamo di ragazzi. In un recente studio eseguito su un campione di 596 studenti delle scuole elementari e medie inferiori è risultato come solo il 32% degli intervistati consumi con regolarità la verdura e il 53% la frutta. Nello stesso studio viene evidenziato come, mediamente, il 23% del campione usi consumare ai pasti bevande gassate o tè, tendenza che, tra l'altro, aumenta con l'età.

Un altro dato estremamente preoccupante è l'aumento della sedentarietà. Anche in questo, i progressi tecnologici (sebbene abbiano migliorato la qualità della vita) non ci hanno aiutato a diventare più dinamici: pensate all'automazione dei cancelli, ai cellulari al posto del telefono fisso, al telecomando del televisore. Sono tutte condizioni che ci invitano a muoverci di meno. È quindi evidente che non stiamo assolutamente riuscendo ad adattare la nostra vita e la nostra alimentazione a questi cambiamenti, a questi nuovi ritmi: il risultato è sotto gli occhi di tutti. Stiamo diventando sempre più in sovrappeso, sempre più obesi e stanno aumentando sempre di più le malattie legate a cause alimentari. L'altro problema è che, magari ci mettiamo anche a dieta, ma, alla fine falliamo miseramente!

Perché le diete falliscono

Tutte le terapie dell'obesità hanno, infatti, evidenziato col tempo, i loro limiti e la loro inefficacia con un recupero del peso iniziale a distanza di cinque anni dal dimagrimento del 95% dei soggetti trattati.

Devo subito precisare che, a mio avviso, il motivo più importante per cui le terapie alimentari falliscono è da ricercare soprattutto nel fatto che, raramente, le persone seguono una dieta per imparare a mangiare: fate un piccolo esame di coscienza... non potrete non ammettere che, se avete cominciato una dieta in passato, una delle prime cose che avete chiesto a chi ve l'ha proposta, è stato "ma non è che dovrò stare a dieta per tutta la vita, vero?".

Questo è il vero problema: in linea di massima, la maggior parte di noi pensa che mangiare meglio sia come prendere una medicina; "sono grasso (ammalato), quindi mi curo, ma appena tornerò ad essere magro (sano), smetterò la mia terapia". Ora, questa posizione di partenza è totalmente sbagliata e, automaticamente, predispone ad un insuccesso.

È quindi a questo livello che bisogna cominciare ad invertire la tendenza.

La Nutrizione Immuno Funzionale si colloca proprio in questa dimensione: mentre mi curo, imparo a mangiare!



Le potenzialità della Nutrizione Immuno Funzionale

Ci sono fondamentalmente due caratteristiche che vanno approfondite nella NIF.

1 La caratteristica educativa

La modalità educativa della dieta deve essere messa in atto secondo step precisi e proposte mirate, che tengano realmente conto delle abitudini, dei ritmi e dei gusti delle persone. In particolare, a seconda dei casi, bisogna intervenire attuando uno o più dei seguenti meccanismi comportamentali:

provare a distinguere tra fame biologica e fame emotiva;
dare più volume ai cibi e migliorarne l'appetibilità;
condire in modo più leggero, sperimentando condimenti alternativi;
sperimentare le spezie in cucina;
sperimentare il vino nella cottura, al fine di ridurre i grassi;
gestire il momento della spesa;
imparare a riporre il cibo nella credenza;
imparare a servire il cibo;
gestire i momenti prima, durante e dopo il pasto;
gestire le situazioni a rischio: al ristorante, in vacanza, alle feste o negli eventi speciali.

Tutto questo però deve sempre passare attraverso i cardini educativi della NIF, e cioè:

- EDUCARSI AL CONTROLLO, non pesando gli alimenti
- EDUCARSI ALL'ATTESA, utilizzando gli alimenti che piacciono di più
- EDUCARSI ALLA SCELTA, gestendo diverse opzioni di scelta
- EDUCARSI A RIPARTIRE, applicando un meccanismo di compenso dopo una trasgressione



2 La caratteristica curativa

Il cibo può effettivamente aiutarci a migliorare a mantenere un ottimo stato di salute, a patto, ovviamente, che lo utilizziamo con cognizione e con attenzione! Ecco quali sono le proposte della NIF:

EVITARE l'eccessiva acidificazione dell'organismo

Una delle necessità basilari del nostro organismo è mantenere il giusto equilibrio tra acidità e alcalinità. Sicuramente un ambiente particolarmente acido non aiuta l'organismo a mantenere un buono stato di salute: il principio è quindi quello di consumare gli alimenti alcalinizzanti in modo tale da tamponare l'acidità provocata da quelli acidificanti. Nella scelta della nostra alimentazione, dovremmo tener conto anche di questo parametro, cercando di selezionare sempre alimenti con un maggior potere alcalinizzante. In modo approssimativo si può dire che frutta e verdura sono alcalinizzanti, i cereali moderatamente acidificanti e le proteine fortemente acidificanti. Anche per questo motivo, la piramide alimentare più appropriata per la salute del nostro organismo è la seguente:

Piramide alimentare della NIF



APPORTARE all'organismo la giusta dose di acidi grassi Omega 3

I grassi alimentari svolgono importanti funzioni nel nostro organismo, tanto che è auspicabile che circa il 30% delle calorie giornaliere sia dato dall'assunzione di grassi. Ma non tutti i grassi sono uguali. Senza il tipo giusto di grassi, le cellule non possono funzionare correttamente. Basti pensare a come viene alterata la sensibilità all'insulina in base a questo. Infatti, mentre margarina e grassi saturi diminuiscono la sensibilità all'insulina, studi clinici hanno dimostrato che i grassi monoinsaturi e gli oli omega-3 esaltano l'azione dell'insulina: proprio per questo, il consumo frequente di grassi monoinsaturi (come l'olio d'oliva) e di acidi grassi omega-3

(presenti nel pesce azzurro) proteggono contro lo sviluppo del diabete. Un giusto apporto di questi tipi di grassi è quindi assolutamente necessario per mettere le nostre cellule in condizione di funzionare meglio.

Gli acidi grassi entrano anche in gioco nell'importante ruolo che hanno le prostaglandine. Queste sostanze svolgono, all'interno del nostro organismo, funzioni fondamentali in diversi meccanismi:

- la coagulazione del sangue e l'aggregazione piastrinica
- la funzionalità cardiaca
- la funzionalità renale e l'equilibrio dei fluidi
- la funzionalità gastrointestinale
- la reazione alle infiammazioni
- la produzione di ormoni
- la regolazione della pressione
- la risposta allergica
- la trasmissione nervosa.

Ecco, quindi, qualche piccolo consiglio di Nutrizione Immuno Funzionale

- scegliere bene il tipo di grassi che consumate, senza mai eccedere
- preferire il consumo di pesce a quello di carne e latticini
- usare ogni giorno e in tutti i pasti l'olio d'oliva
- eliminare la margarina e altri cibi che contengono grassi trans e oli idrogenati
- assumere una piccola integrazione di olio di pesce, che va studiata, comunque, caso per caso.

CONSUMARE sempre frutta e verdura di stagione

Il patrimonio agroalimentare italiano è talmente vasto, che non c'è nessuna necessità di consumare sempre gli stessi tipi di verdure e frutta. Rispettiamo ritmi e stagioni della natura e saremo così più garantiti nel consumare prodotti che hanno subito minori trattamenti ai fini della conservazione o che sono maturati con i raggi del sole e non in serre.

SFRUTTARE le proprietà dei cibi in relazione alla mappa biologica definita da elitest

Senza avere la pretesa di affrontare l'argomento in modo esauriente, quello che seguirà vuole solo essere un invito alla curiosità. La Nutrizione Immuno Funzionale parte proprio dal concetto che, se una persona è curiosa ed è desiderosa di sperimentare il cibo in modo completo, può sicuramente trarre un enorme beneficio per la propria salute. Ci tengo però a precisare che una mappa alimentare completa e personalizzata può essere solo individuata, con l'aiuto di uno specialista, dopo aver effettuato ELI TEST. Come abbiamo detto, la Nutrizione Immuno Funzionale sfrutta l'esito di ELI TEST, che è in grado di farci meglio capire come possiamo aiutare il nostro organismo a recuperare il terreno perduto.

ELITEST

e la mappa biologica

Eccoci arrivati a parlare della vera novità: quello che nei prossimi anni farà sicuramente la differenza nel campo della medicina predittiva e preventiva.

Per capire qual è il livello di applicazione di questo test, dobbiamo fare una premessa su quello che avviene nel nostro organismo, durante tutto il corso della vita.

Devo, purtroppo, annoiarvi con termini un poco difficili, ma vi assicuro che ne vale la pena!

Sapete cos'è l'apoptosi?

L'apoptosi è un processo di morte cellulare programmata che interessa singole cellule ed è responsabile dell'eliminazione di cellule nei tessuti normali e patologici.

Questo processo, quindi, può essere qualcosa di assolutamente normale, che si verifica durante tutto il corso della vita: centinaia di migliaia di cellule, nel nostro organismo muoiono e altrettante se ne riformano!

Nelle condizioni normali, infatti, in tutte le persone adulte sane, l'intensità individuale della morte programmata (apoptosi) e la sostituzione (rigenerazione) delle cellule differenziate di qualsiasi organo, sono pressappoco uguali.



Ma, cosa succede se le cellule muoiono in numero maggiore rispetto a quante se ne rigenerano? Capita proprio che l'organismo, lentamente, comincia ad invecchiare e ad ammalarsi.



Altro brevissimo concetto: le cellule che muoiono mediante questo processo di morte programmata attivano degli "spazzini", che devono "pulire" il nostro organismo, contribuendo ad eliminare tutto quello che non è funzionante. Grande macchina il nostro corpo, vero?

L'aspetto estremamente interessante è che, non potendo contare quante cellule del nostro organismo muoiono per apoptosi, possiamo invece contare il numero di "spazzini" che si legano alle cellule morte: quindi, più è alto il numero di "spazzini" (si chiamano autoanticorpi) più siamo certi che il numero di cellule che muoiono è molto alto.

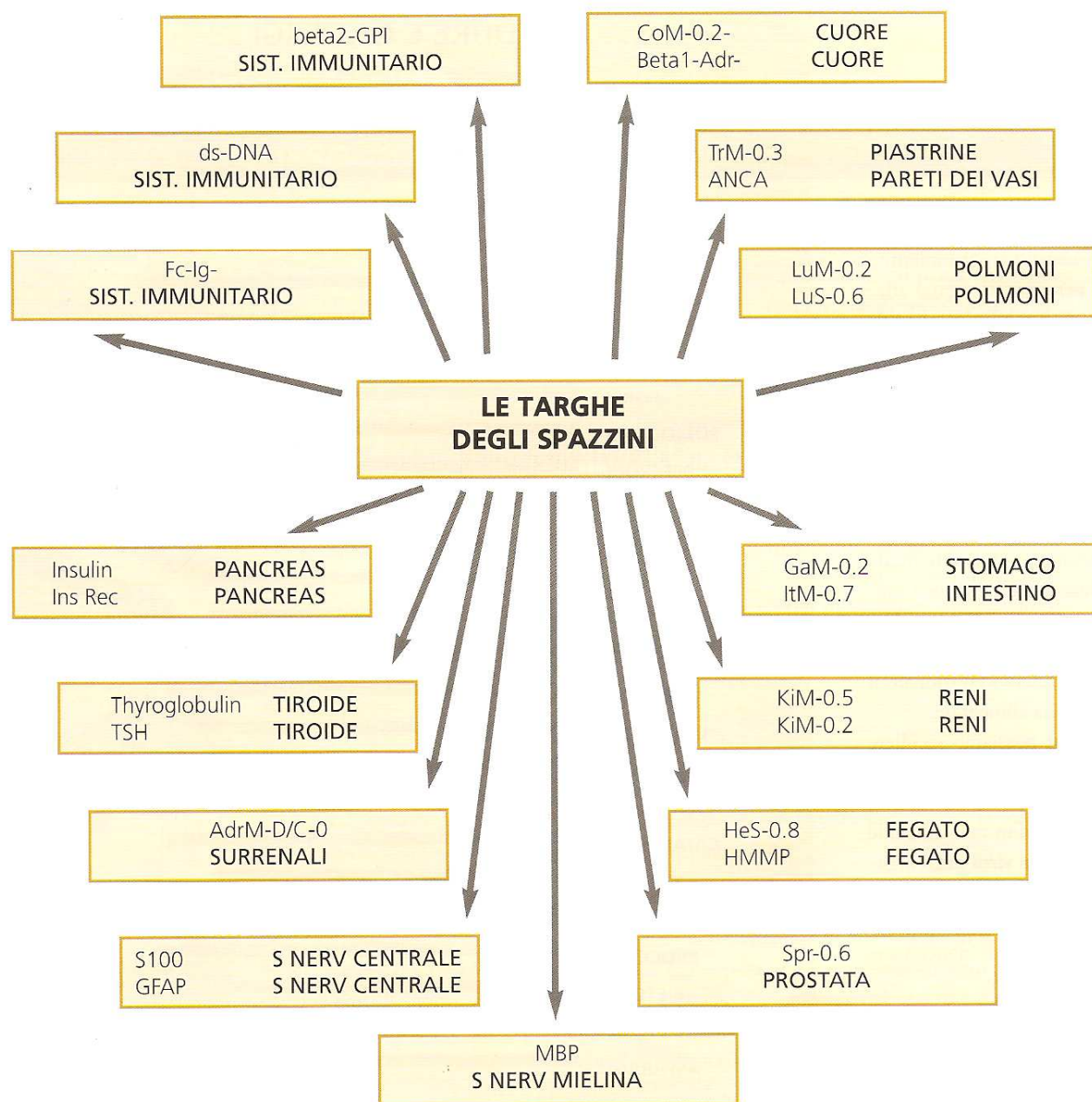


È chiaro fin qui?

È chiaro, ma non è tutto!

Ogni "spazzino" (autoanticorpo) lo dovete immaginare con una "targa" precisa; ogni targa ci dice su quale cellula di quale organo lo spazzino andrà ad intervenire!





Da quanto finora ho esposto, è chiaro che se riscontriamo nel nostro sangue un livello molto alto di "targhe" relative, per esempio, ai reni, questo vorrà dire che c'è un numero molto alto di cellule renali che stanno morendo e che la velocità di morte di queste cellule è più rapida della velocità di rigenerazione di nuove cellule. Questo non significa assolutamente che c'è una malattia in corso, in quanto, prima che i nostri organi si ammalino, c'è bisogno di una morte massiva di cellule e perpetrata negli anni, però è chiaro che questa situazione, con il passare degli anni, porta, pian piano, ad ammalare i nostri organi o a invecchiarli.

E tutto questo è possibile prelevando poche gocce di sangue!

Attraverso ELI TEST, quindi, possiamo avere una mappa biologica sulle condizioni dei nostri organi e apparati più importanti e modulare la nostra alimentazione, in modo assolutamente personalizzato e contemporaneo, non perché siamo ancora

ammalati, ma sicuramente perché il nostro organismo sta cominciando ad invecchiare. Attraverso la correzione alimentare, possiamo quindi riportare l'organismo a consumare veramente i cibi adeguati per ciascun organo affaticato, al fine di ristabilire il normale equilibrio ed ottimizzare quello che è il rendimento metabolico del nostro corpo. Questa è la base di partenza della Nutrizione Immuno Funzionale (NIF). Ci si rende subito conto che, attraverso questo test, siamo perfettamente in grado di personalizzare la nostra alimentazione e di fare in modo che essa ci aiuti concretamente a raggiungere un buono stato di salute. Ecco quindi introdotto, attraverso Elitest e la Nutrizione Immuno Funzionale, il concetto di idoneità alimentare.

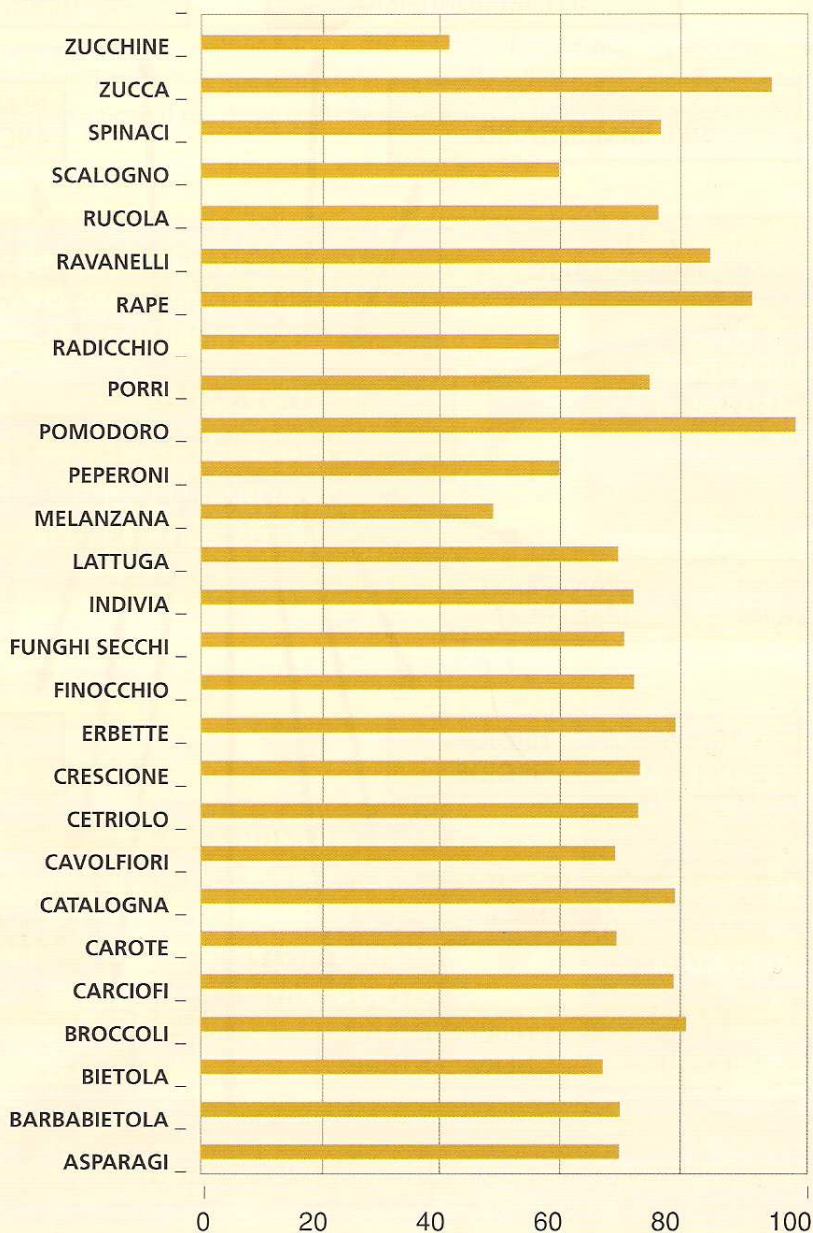
Attraverso Elitest possiamo scegliere gli alimenti più idonei per ciascuna persona, cioè sia quelli che fanno male, sia quelli che hanno una funzione curativa più decisa, in virtù degli organi maggiormente affaticati.

Le categorie di alimenti prese in considerazione per l'analisi di idoneità alimentare sono le seguenti:

- Verdure e ortaggi
- Patate e legumi
- Odori, aromi, spezie
- Carne
- Pesce
- Altre proteine
- Bevande
- Cereali
- Pane
- Condimenti e dolcificanti
- Bevande prima colazione
- Alimenti prima colazione
- Frutta fresca
- Frutta secca

Per esempio, ecco quello che potrebbe venir fuori per quanto riguarda la categoria della verdura e degli ortaggi.

VERDURE E ORTAGGI



N.B. Più i valori si avvicinano a 100 e più l'alimento è idoneo

Ecco quindi approfondito ancora di più il concetto di cibo funzionale, dove però tale cibo non è uguale per tutti e non ha gli stessi effetti in tutte le persone!

Questa deve essere la nuova frontiera della nutrizione: partire da un concetto generale e consolidato, valido per tutti (come le proprietà curative dei cibi), per verificare se è valido per ogni singola persona: solo attraverso ELITEST siamo in grado di capire COSA veramente ci fa BENE, al fine di aiutarci a non ammalarci.

Un esempio? Guardata la differenza che ci può essere tra alimenti funzionali che aiutano l'apparato circolatorio e alimenti che aiutano il sistema immunitario!



In un apparato cardiocircolatorio in difficoltà possono essere utili:

AGLIO

È un'ottima fonte di vitamina B6, manganese, selenio e vit. C. Si pensa che molti effetti terapeutici siano dovuti alle sue sostanze volatili ricche di zolfo, come allicina, bisolfuro e trisolfuro di allile. Numerosi studi hanno suggerito che l'aglio abbassa la pressione sanguigna e diminuisce il tasso di colesterolo nel sangue.

CAROTA

Tra le verdure di uso comune, la carota è quella che fornisce la maggior quantità di caroteni, sotto forma di provitamina A; è anche un'ottima fonte di vitamina K, di biotina e di fibre, oltre che di vitamina C e B6. È ricchissima di sostanze antiossidanti, che proteggono dalle malattie cardiocircolatorie e dal cancro. In uno studio che ha esaminato l'alimentazione di 1300 anziani del Massachusetts, quelli che consumavano almeno una porzione di carote al giorno presentavano un rischio di infarto del 60% inferiore rispetto a quelli che mangiavano meno di una porzione al giorno di cibi ricchi di carotenoidi.

CIPOLLA

È un'ottima fonte di vitamine C e B5; contiene una varietà di composti organici ricchi di zolfo, che sono estremamente salutari. Come l'aglio, anche la cipolla e i suoi estratti diminuiscono i livelli di colesterolo nel sangue, prevengono la formazione di emboli e abbassano la pressione sanguigna.

PEPERONE

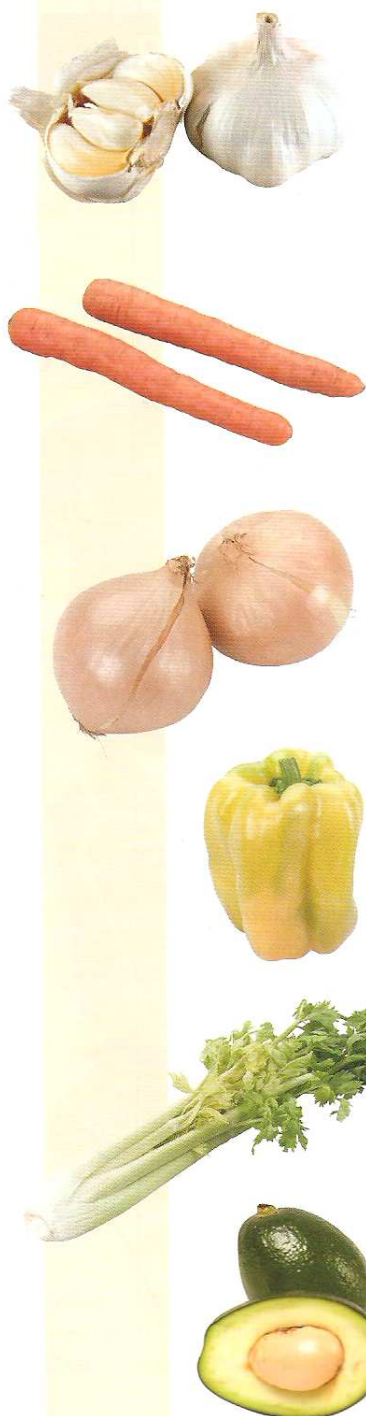
È un'ottima fonte di vitamina C, betacarotene, vitamina K, tiamina, acido folico, vitamina B6. Il peperone rosso contiene molte più sostanze nutritive rispetto a quello verde. È inoltre ricco di licopene, un carotene che protegge dal cancro e dalle malattie cardiache. La capsicina, i flavoni e la vitamina C riescono a prevenire la formazione di coaguli del sangue e ridurre il rischio d'infarto.

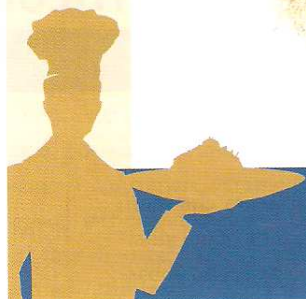
SEDANO

Ricco di vitamina C e di fibre, il sedano contiene curarine, composti fitochimici utili nella prevenzione del cancro e in grado di aumentare l'attività di alcuni globuli bianchi. I composti di cumarina tonificano il sistema vascolare, abbassano la pressione sanguigna e riducono il colesterolo.

AVOCADO

È una fonte eccellente di acidi grassi monoinsaturi, oltre che di potassio, vitamina E, vitamine del gruppo B e fibre. In un avocado i grassi costituiscono circa il 20%, che è un valore 20 volte superiore a quello di altri frutti. I suoi oli comprendono acido oleico e linoleico e possono quindi abbassare il colesterolo.





Con un sistema immunitario in difficoltà gli alimenti che ci possono dare una mano sono, ad esempio:



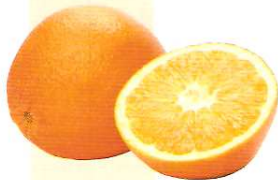
ASPARAGO

È una eccellente fonte di potassio, di vitamina K e di acido folico, oltre che di vitamina C, A e B6. Ha un ottimo rapporto potassio-sodio (240:20) ed è particolarmente apprezzato per i suoi effetti antiinfiammatori: contiene infatti alcuni antiossidanti fitochimici, come il racemo furano e l'asparagina A.



PORRO

Arreca alla salute gli stessi benefici della cipolla. Un suo consumo regolare aiuta ad abbassare i livelli di colesterolo, ma anche a rafforzare il sistema immunitario e a contrastare il cancro.



ARANCIA

Molto ricca di vitamina C e flavonoidi; uno dei flavonoidi più importanti è l'esperidina, che ha dimostrato di avere notevoli proprietà antiinfiammatorie e di aumento delle difese immunitarie.



CILIEGIE

Oltre che ricche di flavonoidi, melatonina e terpeni, contengono numerose sostanze nutritive. Alcuni studi hanno dimostrato che le antocianidine delle ciliegie bloccano gli enzimi COX-1 e COX-2, che sono implicati nei processi di infiammazione. È stata inoltre accertato che l'azione antiossidante delle antocianidine è superiore addirittura a quella della vitamina E.



FRAGOLA

Anche la fragola, come le ciliegie, deve la sua potente azione antiinfiammatoria alla presenza di antocianidine.

Spero intanto di avervi incuriosito e non annoiato... Maggiori approfondimenti e la possibilità di creare un piano alimentare adatto al proprio organismo sono contenuti nel mio volume "La dieta una volta per tutti" curato da Elsa Mazzolini ed edito da Gourmadia.