

# LAMADIA®

ANNO XXV  
Ottobre 2009  
N. 245  
€ 3,00

www.lamadia.com

## travelfood

DIRETTORE  
ELSA MAZZOLINI

# Questo vino è GRATIS?

Sempre più diffusa tra i **ristoratori**  
l'abitudine di pagare tardi il **vino**. O mai.

MENSILE SPED. IN ABB. POST. - GRUPPO IIR - 45% - ART. 2 COMMA 20/B LEGGE 662/96 - FIL. FORLÌ - TASSA PAGATA - TAXE PERCUE - RIC. IRIB. DI TORLÌ N. 653 - DEL 14/6/04  
IMP. PRESS. ELSA MAZZOLINI - GIUPPARANDA SPA - VIA VACCHERONI 366 - CESTINA (PR) 51013 - TEL. CASO DI MARRANO PECAROTO RISTORANTE AL MITTITORE CHE SI IMPEGNA A PAGARE LA RILIEVATA TASSA



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



## È arrivata la nuova frontiera della dietologia: la NIF! (Guarire mangiando)

Non passano giorni o settimane che su giornali, riviste, canali televisivi non venga proposta qualche nuova dieta. Sulle diete si è ormai scritto tanto e altrettanto si scriverà! Il problema vero è che spesso vengono proposte diete che, dietro un nome accattivante e fantasioso, celano squilibri alimentari, che, se perpetuati nel tempo, possono essere estremamente pericolosi. Quante e quante diete conosciamo! Quante ne abbiamo provate! Vogliamo insieme tentare di fare un elenco? Abbiamo, almeno:

- L' IPOCALORICA BILANCIATA SU STILE MEDITERRANEO, la più classica delle diete;
- IL DIGIUNO, la più squilibrata;
- L' IPERPROTEICA, la più immediata;
- LA DIETA A PUNTI, una variante della precedente;
- LA DISSOCIATA, una delle più famose;
- IL METODO MONTIGNAC, che parla dell'indice glicemico;
- LA DIETA SULLA SCOPERTA DI INTOLLERANZE ALIMENTARI, la più di moda;
- LA DIETA ZONA, la più pubblicizzata
- DIETA VEGETARIANA, la più dibattuta
- DIETA MACROBIOTICA, la più filosofica
- DIETA SCARSDALE, la più americana.

Ma preferisco finir qui con l'elenco delle diete più o meno particolari, perché quello che a questo punto mi interessa è potervi mettere al corrente che l'universo della dietologia si arricchirà di una nuova dieta, a partire dal prossimo autunno. Dieta fantasciosa? Dieta miracolosa? Ebbene no! Semplicemente una dieta basata sulle più recenti scoperte in campo scientifico: si tratta della **Nutrizione Immuno Funzionale**. Lo so che è un nome molto difficile, ma potrete anche chiamarla semplicemente NIF! Se posso esprimere un giudizio, credo proprio che sia qualcosa destinato ad aprire nuovi orizzonti nel campo della dietologia e della medicina in generale. E allora, brevemente, quali sono i principi della NIF? L'obiettivo è finalmente riuscire ad avere un'alimentazione con il massimo della personalizzazione e per

far questo bisogna veramente trovare degli elementi che, in modo indiscutibile, ci permettano di dare a ciascuno la sua dieta! La NIF introduce il concetto di mappa biologica e, conseguentemente di mappa alimentare. Parlo troppo difficile?

Mi spiego meglio. In autunno arriverà anche in Italia un **test del sangue, assolutamente innovativo, che è in grado di fare una mappa del nostro organismo selezionando gli organi che sono maggiormente in difficoltà, ancor prima che si ammalino**; quindi, quando ancora siamo in salute, abbiamo finalmente la possibilità di sapere quali sono gli organi che, entro qualche anno, potranno avere maggiori difficoltà. Fantascienza? Assolutamente no. In Russia, dove il test è nato, ad opera del famoso immunologo A.Poletaev, hanno ormai migliaia di casi che ce lo confermano: c'è effettivamente la possibilità di **anticipare lo stato di salute del nostro corpo**. Dalla mappa biologica, è facile arrivare alla mappa alimentare, cioè, per ciascun organismo, con le sue peculiari difficoltà, possiamo scegliere gli alimenti migliori, quelli più curativi per un organo piuttosto che per un altro, quelli più o meno dannosi; e questo lo facciamo non quando siamo già ammalati (magari perché abbiamo il fegato o i reni che non vanno, oppure abbiamo avuto qualche problema cardiaco), ma lo facciamo finalmente prima, in modo da evitarlo! Allora si che, anche dimagrire acquista un senso più interessante: perché finalmente pensiamo a prevenire la nostra salute e a ritardare l'invecchiamento dei nostri organi. Ecco, brevemente i principi della NIF:

- non pesare gli alimenti
- utilizzare, nei limiti del possibile, gli alimenti che piacciono di più, opportunamente ruotati e combinati, nel rispetto di gusti e abitudini delle persone
- avere a disposizione sempre diverse opzioni di scelta
- sperimentare con gradualità un cambiamento nel rapporto con il cibo
- scegliere sempre alimenti adeguati per evitare l'eccessiva acidificazione dell'organismo
- apportare al nostro corpo la giusta dose di omega 3
- consumare sempre frutta e verdura di stagione
- scegliere gli alimenti secondo la propria mappa biologica e alimentare.

Ad esempio, lo sapevate che, per chi ha un cuore che, pur funzionando ancora perfettamente, ha buone possibilità di affaticarsi, aglio, cipolla, carota, peperone e sedano sono le verdure più appropriate, in quanto contengono sostanze che aiutano in modo incredibile quest'organo? E, che dire di arancia, asparago, porro, ciliegie e fragole, che hanno qualità antiinfiammatorie notevolissime e che quindi ci aiutano proprio in caso di organi che stanno cominciando ad infiammarsi, ancor prima di avere sintomi evidenti!

Potrei continuare, ma preferisco lasciarvi con un po' di curiosità: della NIF ne sentirete abbondantemente parlare in autunno e credo proprio che, questa volta, ne varrà la pena! Parola di dietologo!