

Consigli per vivere meglio e per far crescere i bambini in un mondo sano

Premessa

Ci sono alcune precauzioni elementari ma spesso trascurate o non comprese.

E' innanzitutto indispensabile acquisire consapevolezza che viviamo in un universo super inquinato, in particolare da pesticidi, fertilizzanti chimici, sostanze tossiche e filamenti di plastica (invisibili) sia negli alimenti, nei saponi e detersivi, nei muri e piastrelle e nell'aria, ma anche nei capi di vestiario e negli stessi arredi di casa come nei luoghi di lavoro, di trasporto ecc. Questa consapevolezza deve condurre alla *conoscenza per la bonifica di tutto ciò che è nocivo e quindi per la prevenzione*. La contaminazione continua dalle diverse sostanze tossiche può provocare malattie purtroppo non sempre curabili e comunque terribili (cancro di diverso tipo e anche autismo, iperattività dei bambini, demenza senile e Alzheimer e altre malattie).

Le precauzioni da prendere possono permettere di evitare la contaminazione continua, per esempio:

- evitare alimenti provenienti da coltivazioni inquinate da pesticidi e fertilizzanti chimici fornendosi solo da contadini di cui si ha certezza che non usino tale genere di sostanze tossiche, che coltivino e abbiano allevamenti in zone distanti da quelle più inquinate; comprare alimenti e se possibile ogni cosa da produttori affidabili della zona dove abitate ... aderita a o create con amici e vicini di casa un GAS (gruppo acquisto solidale che consiste nello stabilire un rapporto stabile con i produttori che vi forniscono o presso i quali -a turno- andate a comprare e vedere come producono)... evitare supermercati e in genere grande distribuzione ... tranne in alcuni casi per i prodotti cosiddetti biologici ... anche se sappiamo che il logo BIO è ormai una sorta di mafia come quella del DOC ecc. però alcuni prodotti bio sono comunque migliori di quelli non bio (anche prodotti poco cari come il minestrone bio surgelato a meno di 2 euro e per almeno 2 persone) ci sono prodotti che assorbono più di altri sostanze tossiche : tutti i prodotti che stanno a terra (patate, cipolle, ecc.) ma anche tutti i prodotti irrorati con pesticidi (tutta la frutta e l'uva) ergo fare attenzione che questi prodotti non provengano da terre inquinate o da coltivazioni che usano chimica/pesticidi ecc.

Comunque non consumare **MAI** pollame e suini allevati in batteria, né pesce da allevamenti, né bovini da batteria e nutriti con mangimi che sono sempre sospetti di miscugli tossici; evitare tonno e pesce spada e in generale tutti i pesci grossi (che mangiano plastica che anche noi finiamo per mangiare col pesce (per esempio, il tonno contiene quasi 1gr. di mercurio al kilo); privilegiare sempre pesce azzurro di piccola taglia e mangiare raramente carne rossa e solo una volta alla settimana e in modica quantità carne bianca allevata naturalmente ... mangiare poco dolci (meglio solo una volta alla settimana) e sempre poco zucchero/ evitare tutte le bevande colorate ecc. Evitare snacks o barrette e altri prodotti "acchiappa-bimbi" salvo quelli naturali ma sempre con parsimonia (gli zuccheri aggiunti provocano le malattie cardiovascolari e alcuni tipi dei tumori); evitare sempre alimenti coltivati in serra, alimenti fuori stagione e provenienti da lontano (privilegiare sempre il cosiddetto chilometro zero, aderire a GAS -gruppi di acquisto solidale, ma che si avvalgano di fornitori affidabili). I cosiddetti prodotti con logo biologico non sono sempre affidabili poiché questi loghi sono di fatto gestiti in maniera discutibile perché spesso venduti senza controlli ... tuttavia in tanti casi sono effettivamente migliori dei prodotti non biologici ... (verificare sempre).

- fare attenzione al vestiario: le cosiddette allergie sempre più frequenti e "inspiegabili" sono dovute a sostanze tossiche presenti negli stessi tessuti, nelle polveri ecc. cmq usare tessuti naturali e lavarli bene prima di indossarli ... i fissanti dei colori -anche del bianco- sono "veleni"¹ ...
- evitare detersivi e ogni tipo di prodotto di igiene e pulizia che non sia di contenuti naturali
- evitare medicinali e l'allopatia tranne in casi estremi e sempre su controllo di medici che siano equilibrati fra allopatia e omeopatia e soprattutto rimedi naturali (per esempio l'echinacea per prevenire l'influenza, il cumino per aiutare digestione; la curcuma come profilassi contro il morbo di Alzheimer e come **antibiotico**

¹ pensate ai lavoratori morti per contaminazioni nelle fabbriche dove producono magliette per 1 centesimo a pezzo ... NdC) vedi sito <http://www.abitipuliti.org/> sabotare tutti i marchi che schiavizzano e uccidono tanti lavoratori e producono merci tossiche)

naturale ... ecc. farsi una cultura di prodotti naturali senza mai abusare e sempre adattandoli a ogni diverso organismo ... evitare al massimo gli antibiotici ...)

- fare attenzione a cosa contiene l'arredo di casa e in particolare la stanza dei bambini così come le vernici sui muri, le colle per terra, le plastiche ecc.
- evitare il più possibile l'esposizione a zone con aria inquinata e andare spesso in zone poco inquinate al mare o in montagna
- evitare il più possibile l'esposizione a onde elettromagnetiche (wifi, telefonini, tv, cordless ecc. /spegnere wifi la notte/
- evitare il più possibile la permanenza in zone con aria condizionata (fa male e spesso i filtri sono zeppi di batteri ecc.)
- fare regolarmente sport, mangiare tutto ma senza mai eccedere e sempre con equilibrio fra verdure, legumi, frutta, pesce, carni

Lezione di Nutrizionismo

(dott.ssa Olga Blasevitz, biologa-nutrizionista)

Che cos'è la nutrizione?

L'intero processo attraverso il quale l'organismo ottiene energia da cibo per la crescita, la riproduzione, la "riparazione" dei tessuti o cellule che danneggiano la salute. La nutrizione è la scienza che interpreta l'interazione di sostanze nutritive e di altre sostanze nell'alimentazione in relazione alla manutenzione, alla crescita, alla riproduzione, alla salute e alle malattie di un organismo. Nutrizione è un dialogo tra la persona e il cibo. Include l'assunzione di cibo, l'assorbimento, l'assimilazione, la biosintesi, il catabolismo e l'escrezione.

Nutrienti : sono le sostanze necessarie per nutrire un organismo.

Le materie utili per soddisfare i fabbisogni di energia, riparazione e difesa della persona proviene dal *cibo*, cioè, dall'insieme degli alimenti a nostra disposizione. La scelta dei prodotti alimentari è molto grande, quindi l'educazione alimentare è assolutamente indispensabile (nelle cosiddette civiltà contadine la cultura tradizionale insegnava i rimedi ai malanni e a distinguere fra i diversi nutrienti che comunque non erano inquinati mentre oggi viviamo in un universo pervaso da "veleni").

La salute dipende da

40% dieta, attività fisica, riposo, abitudini / 30% da caratteristiche genetiche / 20% ambiente /10% sistema sanitario

La malnutrizione si riferisce a uno squilibrio di sostanze nutritive. Può derivare sia dal consumo di troppi nutrienti che dal consumo di nutrienti insufficienti. In entrambi i casi, l'equilibrio delle sostanze nutritive non è corretto. La dieta che è non sana può provocare malattie.

Malattie nutrizionali (cioè da malnutrizione)

obesità, osteoporosi, anemie, cancro, malattie cardiache, malattie fegato, bulimia, anoressia, altre che si mescolano con malattie dette psicosomatiche ecc. (alopecia, caduta capelli, allergie ...)

Ogni alimento contiene sostanze, di origine biochimica, dette nutrienti che devono essere introdotte giornalmente in proporzioni adeguate

Le sostanze nutritive sono divise in tre gruppi fondamentali e i nutrienti sono suddivisi in sei categorie:

1. Glucidi o carboidrati (<https://it.wikipedia.org/wiki/Glucidi>)
2. Lipidi o grassi <https://it.wikipedia.org/wiki/Lipidi>
3. Protidi o proteine <https://it.wikipedia.org/wiki/Proteine>
4. Vitamine (da cibi –evitare compresse da farmacia tranne che su precisa prescrizione medica - <https://it.wikipedia.org/wiki/Vitamine>) (per esempio, le persone con la carnagione scura migrate nei paesi nordici dove c'è poco sole, devono prendere le compresse di vitamina D, altrimenti rischiano l'osteoporosi etc.
5. Sali minerali
6. Acqua

I primi tre sono energetici, gli altri aiutano al funzionamento dell'organismo per assimilare energia. Le vitamine e i minerali operano come coenzimi e cofattori. Le vitamine devono essere fornite con l'alimentazione, poiché l'organismo è incapace di sintetizzarle. Esse sono solitamente classificate secondo la

loro solubilità in acqua o nei grassi in: vitamine liposolubili (A, D, E, K); vitamine idrosolubili (C e complesso B)

Solitamente sufficienti quantità di tutte le vitamine possono essere ottenute con una dieta bilanciata. Però, in condizioni anomale (gravi forme di debilitazione, grave restrizione calorica, alcoolismo, trattamenti farmacologici) o nelle donne in gravidanza le fonti alimentari di vitamine possono essere insufficienti e può essere necessario aggiungere alla dieta un supplemento di preparati vitaminici appropriati.

I *minerali* sono elementi inorganici che agiscono nell'organismo come fattori di controllo in svariati processi che interessano sia la produzione di energia sia la formazione e il mantenimento dei tessuti del corpo.

L'*acqua* è un componente fondamentale dell'organismo poiché molte funzioni cellulari dipendono dalla presenza di un ambiente liquido. *Essa costituisce il 60-70% del peso corporeo totale*. La percentuale di acqua totale è maggiore nelle persone magre poiché i muscoli contengono più acqua di qualsiasi altro tessuto corporeo, ad eccezione del sangue. I neonati hanno la percentuale maggiore di acqua corporea totale, mentre le persone anziane ne hanno il quantitativo minore. (la disidratazione è mortale).

Le necessità di liquidi sono soddisfatte anche dall'introduzione di bevande e cibi solidi ad elevato contenuto di acqua come frutta fresca e verdure. L'acqua, inoltre, viene prodotta anche in fase di digestione degli alimenti, quando il cibo viene ossidato.

Nelle persone sane l'apporto di liquidi provenienti da tutte le fonti è uguale alla perdita di liquidi che avviene attraverso la diuresi, la respirazione e la sudorazione.

In molti cibi si trova:

1931 Vitamina B7 (Biotina) Carne, latticini, uova; 1934 Vitamina B6 (Piridossina) Carne, latticini 1936 Vitamina B3 (Niacina) Carne, grano; 1941 Vitamina B9 (Acido folico) Ortaggi a foglia

La mancanza di iodio è pericolosa perché se manca la tiroide soffre o assorbe sostanze tossiche e quindi cloro, bromo e fluoro e il cervello ne risente con disturbi gravi (autismo, alzheimer, demenza senile, ecc.), per prevenire la mancanza di iodio si consiglia di consumare alghe, altrimenti l'integratore "Alga bruna". Il selenio favorisce l'assorbimento di iodio (si trova nelle noci brasiliane)

Il *fabbisogno energetico* di un individuo è la risultante di tre componenti diverse: metabolismo

basale: *65-75% sul dispendio energetico totale*

termogenesi: *7-15% del dispendio energetico*

attività fisica : *15% o più del dispendio energetico totale*

Dieta sana

Una persona sana non dovrebbe preoccuparsi molto della creazione del suo menu. Una dieta sana non significa rinunciare a ciò che piace. Una dieta sana significa mangiare in modo equilibrato - il corpo riceve proteine, carboidrati, grassi, fibre, vitamine, sostanze fitotossiche ecc. Nessun cibo è sano o malsano, vantaggioso o dannoso, ma dipende tutto dalla quantità di cibo consumato e dalla frequenza di mangiare. La dieta sana si basa sui seguenti principi:

- 1. Mantenere un giusto peso corporeo e "ascoltare" il proprio organismo (il fabbisogno energetico dipende da età, sesso, l'attività fisica, la specificità del metabolismo del corpo

- 2. Cercare equilibrio e moderazione (senza dover rinunciare ai cibi che piacciono)

Una dieta ricca di acidi grassi saturi, di sale e / o di zucchero, nonché di bevande alcoliche, deve essere usata con moderazione.

- 3. Variare il più possibile l'alimentazione (il menù deve contenere alimenti di diversi gruppi, ma variare all'interno dello stesso gruppo di alimenti)

La diversità assicura che il corpo riceva tutte le sostanze necessarie dalla dieta. Il menù deve contenere alimenti da diversi gruppi, ma deve variare all'interno dello stesso gruppo di alimenti. Ad esempio, diversi tipi di frutta e verdura contengono diverse quantità di vitamine e minerali. Se la nutrizione è unilaterale perché si mangia solo alcuni cibi, occorre prestare attenzione affinché i nutrienti necessari si acquisiscano da altri alimenti o integratori (da non confondere con quelli pericolosi venduti per "sportivi" o "palestrati"). Per esempio, una persona abituata a vivere in paesi con tanto sole ha bisogno di vitamina D se va a vivere in paesi con poco sole. Lo stesso vale per una dieta unilaterale da routine e abitudini. Di volta in volta, il cibo deve essere riesaminato per garantire di mangiare sempre gli alimenti necessari. I contaminanti (ad esempio metalli pesanti) e additivi (es. conservanti, coloranti alimentari) sono all'interno della gamma normale; se si mangia costantemente le stesse cose possono superare lo standard di sicurezza.

- 4. Mangiare in modo ecologico (basato su materie prime di origine vegetale)

Dieta regolare: 5-6 pasti al giorno

1910 Vitamina B1 (Tiamina) Crusca 1913 Vitamina A (Retinolo) Olio di fegato di merluzzo 1920 Vitamina C (Acido ascorbico) Succo di agrumi, la maggior parte dei cibi freschi 1920 Vitamina D (Colecalciferolo) Olio di fegato di merluzzo 1920 Vitamina B2 (Riboflavina) Carne, latticini, uova	1922 (Vitamina E) (Tocoferolo) Olio di germi di grano, oli vegetali non raffinati 1926 Vitamina B12 (Cobalamina) Fegato, uova, prodotti animali 1929 Vitamina K1 (Fillochinone) Ortaggi a foglia 1931 Vitamina B5 (Acido pantotenico) Carne, grano intero,
Energetici	Non energetici
glucidi, lipidi e proteine	acqua, vitamine e sali minerali

La dieta regolare prevede 5-6 pasti al giorno, di cui tre principali come colazione, pranzo e cena e fra essi "spuntini". Ma spuntini sani, per esempio la frutta + noci o una decina di mandorle, o una fetta di pane integrale con avocado spalmato sopra. Mangiare cinque volte al giorno velocizza il metabolismo e mentre "affamarsi" produce restrizione calorica: mangiare una volta al giorno rallenta il metabolismo. Colazione - Spuntino -Pranzo -Merenda -Cena

- mangiare cinque volte al giorno velocizza il metabolismo
- mangiare una volta al giorno provoca restrizione calorica e rallenta il metabolismo

Menù bilanciato

In un menu bilanciato per adulti e bambini di età superiore a 2 anni, gli alimenti principali devono fornire : 10-20 % di proteine , 25-35% di grassi e 50-60% di carboidrati. Inoltre, le vitamine, i minerali e le sostanze fitotossiche devono essere ottenute dalla dieta del corpo.

1. È importante scegliere i carboidrati; i bassi livelli di carboidrati nei GI rispetto ai prodotti ad alto contenuto di amido e dolci raffinati.
 2. Una dieta priva di grassi è malsana; la qualità e il rapporto di grassi sono importanti;
 3. Una dieta di perdita di peso può consumare più proteine all'inizio della dieta, richiedendo proteine in determinati periodi di tempo e in determinate condizioni. La proteina eccessiva promuove l'obesità e sovraccarichi i reni;
- 55% carboidrati;30% Lipidi;15% proteine + vitamine, minerali, acqua (ma MAI vitamine sintetiche in pillole)

Regola del "piatto sano"

- Diverse insalate o verdure cotte dovrebbero formare 1/2 del piatto in volume (cuocere a vapore)
- Un alimento proteico come pesce, pollame, carne potrebbe costituire circa 1/4
- I carboidrati come riso, patate, grano saraceno, orzo, - il restante quarto

Quando si tratta di mescolare cibi, come risotto, lasagne o funghi, la dieta mista dovrebbe formare metà delle verdure di insalata e mezzo piatto. La percentuale di cibi diversi nel pasto deve essere corretta; il piatto abbia sempre almeno cinque colori di cibo.

Alimenti nutritivi

	alimenti	Nutrienti forniti
I	cereali e derivati, patate	vitamine del gruppo B e proteine a medio valore biologico Principi nutritivi: Carboidrati, Vitamine, Minerali (Mg,Fe), Proteina di medio-basso valore biologico Funzione energetica: Porzioni: 4-6 al giorno / 1 porzione: 1 fetta di pane (30g), 1/2 tazza di cereali cotti
II	verdura e frutta	fibre, vitamine (A,C,D), sali minerali Principi nutritivi: Vitamine A,C,B, Fibra, Carboidrati, Minerali F, K, CA, Fe Funzione : protettiva e regolatrice antiossidante (“anti- tumore cocktail”) (1 porzione: 1bicchiere pieno di verdure crude tritate; 1/2 bicchiere di verdure bollite / stufate) Porzioni: verdura 5-7 volte al giorno; frutta 3-5 al giorno
III	carne, pesce, uova	proteine ad elevato valore biologico; vitamine del gruppo B (in particolare B1, B12) e di sali minerali (tra cui ferro in forma altamente assimilabile), omega 3 Principi nutritivi: Proteine ad alto valore biologico; Vitamine del gruppo B, A, D, K; Minerali: iodio, zinco, selenio, ferro Funzione: plastica, strutturale Porzioni: Carne (bianca, selvaggina, uova: 1 – 2 al giorno; Pesce: 4-5 alla settimana 1 porzione: 1 uovo; un piccolo pezzo (6x8x1cm, 35g) di carne 50g di pollo/tacchino senza pelle
IV	latte e derivati	proteine di ottima qualità, vitamine, calcio e altri minerali Principi nutritivi: Proteine ad alto valore biologico; Calcio, fosforo; Vitamine del gruppo B, P, A e D; Lipidi Funzione: plastica, protezione Porzioni: 0-2 al giorno Porzione: 1 bicchiere di latte 2,5%, kefir, rattan, yogurt (preferire i prodotti fermentati) 130g di ricotta 40g di formaggio con un contenuto di grassi inferiore al 30%
V	legumi	proteine del medio valore biologico, ferro, vitamine del gruppo B
VI	oli e grassi da condimento	lipidi, acidi grassi essenziali, vitamine liposolubili A, D, E Principi nutritivi: Lipidi (saturi e insaturi); Vitamina A, E. Funzione: energetica, le membrane delle cellule, ormoni Porzioni: 4 - 7 al giorno 1 cucchiaino di olio oliva, 1 fetta di pancetta 1 cucchiaino di sostanza grassa (come il burro, olio di cocco o di altri grassi) 2 fette di formaggio, fette (circa 40 g di grassi inferiore al 30%) 10 mandorle 2 noci; 10 g di semi.

si consiglia di evitare i succhi e bevande che contengono conservanti e coloranti (...)

Vedi <http://www.sinab.it/istituto-ricerca/inran-istituto-nazionale-di-ricerca-gli-alimenti-e-la-nutrizione> e anche [https://it.wikipedia.org/wiki/Piramide_alimentare_\(diestetica_umana\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Piramide_alimentare_(diestetica_umana))

Indice glicemico

L'indice glicemico misura la capacità di un determinato glucide di alzare la glicemia dopo il pasto rispetto a uno standard di riferimento che è il glucosio puro e che sarebbe 100.

< 40: molto basso; 41-55: basso; 56-69: moderato; > 70 alto

E' importante la differenza in frazioni fra gli acidi grassi “saturi” e “insaturi”; questi ultimi, a loro volta, possono essere “monoinsaturi” o “polinsaturi”, oppure “trans” o “cis” a seconda del tipo di insaturazione. I grassi saturi sono i grassi animali (hanno molti atomi di idrogeno): burro, strutto, lardo. I grassi insaturi sono i grassi vegetali (oli vegetali). L'aggiunta di idrogeno trasforma gli oli facendogli assumere una consistenza solida in cucina (vedi burro e olio). I grassi trans possono trovarsi nella carne dei bovini mentre sono assenti nella carne di suini o pollame; nei prodotti vegetali, invece, i grassi si trovano in alcuni tipi di semi e di foglie, ma sempre in quantità basse. I grassi monoinsaturi sono più stabili e corrono meno rischio di trasformarsi in trans o degradarsi in altro con le alte temperature (frittura, cottura in forno ecc.) o di fenomeni come l'incacidimento (si consiglia di tenere l'olio al riparo dalla luce e i grassi in luoghi ben conservati). Nell'industria alimentare, per ragioni organolettiche o culinarie (o “comodità”: spalmabilità e conservazione), è possibile però trasformare i grassi cis in trans o in saturi con alcune conseguenze negative ... Quindi: evitare al massimo margarine, brioches, patatine fritte. L'alterazione del metabolismo dei lipidi provoca arteriosclerosi; irrigidimento della membrana cellulare (demenza senile). Con l'idrogenazione non si formano solo grassi saturi, si formano anche i grassi insaturi TRANS! Questi sono molto dannosi per la salute : aumentano il colesterolo LDL (cattivo) e diminuiscono il colesterolo HDL (buono), hanno quindi un doppio effetto nocivo!

“I medici saggi non trattano le persone già ammalate, ma istruiscono quelle sane su cosa fare per non ammalarsi. Somministrare medicine per curare malattie già conclamate è comparabile al comportamento di coloro che si mettono a scavare un pozzo quando hanno la sete o a quello di coloro che forgiavano le armi quando la guerra è già stata dichiarata. Non è un poco tardi?” (Huangdi Nei jing Lingshu Suwen, 500 a. C.)

l'alimentazione sana e la prevenzione primaria garantiscono la salute