

Cari amici del Kenzan.

Considerato che nel dojo ci sono parecchi praticanti di età avanzata ho ritenuto giusto nei giorni scorsi partecipare ad una conferenza su alimentazione e salute e mettermi al corrente delle cose che mi sembra di aver capito.

Premessa : un nuovo concetto di infiammazione

Gli studi più recenti su alimentazione e salute prendono le mosse da un nuovo modo di intendere il concetto di infiammazione.

Che cos'è l'infiammazione ?

L'infiammazione segnala un processo di riparazione in atto ovvero se si verifica un avvenimento che modifica l'equilibrio del nostro corpo questo reagisce con dei meccanismi di difesa che ristabiliscono l'equilibrio .

Questo tipo di infiammazione è detta "acuta"

Ad esempio se ci entra una scheggia di legno in un dito la zona si arrossa e brucia : è il segnale che il nostro sistema immunitario sta cercando di riparare il danno.

Se invece ci facciamo un piercing , il corpo reagirà allo stesso modo ma , non riuscendo a riparare la zona , tenderà a sviluppare una infiammazione di lungo periodo detta infiammazione "cronica".

Quando sottoponiamo il nostro corpo ad uno stress continuo (ad esempio bevendo grandi quantità di alcool o ingerendo cibi molto grassi) i normali meccanismi di difesa vengono chiamati in causa in modo massiccio e continuo senza avere il tempo di completare il proprio compito.

Alla lunga la funzione si danneggia in modo stabile e da infiammazione cronica si trasforma in malattia conclamata : il diabete di tipo 2 e l'arteriosclerosi ad esempio sono oggi considerate delle patologie derivanti da infiammazioni croniche.

La malattia insomma altro non è che la perdita della capacità di autoripararsi del nostro corpo.

Infiammazione e grasso viscerale

Venendo all'argomento alimentazione partiamo dal considerare che l'obesità compromette in modo decisivo la capacità del corpo di mantenersi in equilibrio dal momento che il grasso accumulato in vita (girovita superiore a 102 cm) , fino a pochi anni fa considerato "grasso passivo" , ha un ruolo attivo nella perdita dell'equilibrio dal momento che dalle cellule adipose vengono rilasciate sostanze pro-infiammatorie che , veicolate dalla circolazione del sangue , vanno a compromettere le funzioni di diversi organi.

Il caso più diffuso è la compromissione del funzionamento del fegato (steatosi o “fegato grasso”) che a sua volta danneggia il pancreas .

I segnali d’allarme che ci dicono che il nostro corpo , a causa della obesità viscerale, ha perso in parte la capacità di mantenersi in equilibrio è data da squilibri in valori come :

- Insulina
- Trigliceridi
- Pressione arteriosa

Le conseguenze di questo squilibrio si fanno sentire anche a livello del sistema nervoso centrale con sintomi come :

- Stanchezza
- Irritabilità
- Perdita della capacità di sentire sazietà

Le cause principali di infiammazione sono :

- Eccesso di insulina
- Presenza di radicali liberi (agenti ossidanti)
- Additivi alimentari
- Batteri

Come si combattono questi pro-infiammatori ?

Eccesso di insulina : valutando il contenuto di zuccheri di alcuni alimenti di uso comune

Alto contenuto : Riso / pane bianco

Medio contenuto : muesli , pasta al dente , riso integrale , cereali

Basso contenuto : frutta , verdura , legumi

Un piatto di riso o una pietanza accompagnati da pane bianco possono essere sostituiti agevolmente con un piatto di riso venere con dei legumi oppure con cereali in chicco (orzo , farro , quinoa) cucinati come fossero riso e accompagnato da verdure e legumi.

Agenti ossidanti

La soluzione più semplice è assumere Omega3 che è presente in alimenti come il salmone o le alghe ma ancora meglio assumere integratori che sono più semplici e con una concentrazione di Omega3 più alta.

Un caso che può interessarci è quello della attività fisica : l'esercizio fisico è pro-ossidante quindi va bilanciata con degli anti-ossidanti assunti dopo l'attività fisica .

- Frutti di bosco
- Kiwi
- Melograno
- 1 bicchiere di vino rosso
- Curcuma / Curry
- Te verde
- Funghi

Attenzione quindi a far seguire ad una attività fisica intenza la classica "mangiata" scevra da sensi di colpa.

Il nostro corpo infatti è in quel momento già impegnato a riparare i tessuti sottoposti a stress (ad esempio nella riduzione dell'acido lattico nelle gambe) e obbligarlo a correre in aiuto a stomaco , fegato , pancreas etc di certo non favorisce il recupero.

Additivi alimentari : si combattono evitando il più possibile cibi confezionati (ad esempio snack o patatine) o arricchiti con esaltatori di sapidità (hamburger industriali).

Batteri : evitando il più possibile cibi crudi o non abbattuti (ad esempio sushi all you ca eat o carne cruda)

Un organo che risente in maniera massiccia dei nostri squilibri alimentari è l'intestino.

L'aumento esponenziale delle intolleranze alimentari di questi ultimi anni è stato causato soprattutto da una infiammazione cronica dell'intestino che perde via via la sua capacità di riconoscere le sostanze da trattenere e quelle da scartare .

L'intestino si aiuta con i seguenti alimenti :

- cocco
- Brodo d'ossa
- Verdure fermentate
- Latticini da latte crudo
- INTEGRATORI
- Omega3

- Curcuma (o capsule di curcumina)
- Zinco
- Fibre
- cereali in chicco
- Frutta
- Verdura
- Legumi
- Batteri probiotici (capsule)
- Vitamina D (la più importante)
 - sole
 - Alimenti con vitamina D

Conclusione : i benefici della dieta mediterranea

In conclusione tenuto conto di quanto visto fino ad ora la celebre “dieta mediterranea” è ancora la più sana al mondo ma anche nel nostro paese si registra un progressivo spostamento verso la cosiddetta “western diet” che è invece ricca di grassi e tipica degli Stati Uniti.

Paesi di recente prosperità come la Cina e il Brasile ad esempio stanno registrando un aumento della obesità imponente proprio a causa della indiscriminata adozione del modello di alimentazione americano.

Rintracciare informazioni in rete sulla dieta mediterranea è semplice ma per comodità faccio riferimento a wikipedia :

“La piramide della dieta mediterranea comprende il consumo di circa 22-23 porzioni di alimenti al giorno, divise in 3 o 4 pasti. La frequenza con la quale consumare ogni componente è così stabilita^[41]:

giornalmente	cereali non raffinati (pane di grano integrale, pasta di grano integrale, riso bruno ecc.): 8 porzioni frutti: 3 porzioni vegetali (incluse verdure selvatiche): 6 porzioni olio di oliva come principale grasso aggiunto latte e prodotti del latte: 2 porzioni vino con moderazione (3 porzioni nell'uomo, 1,5 per la donna), preferibilmente rosso e durante il pasto acqua in quantità libera sostituire il sale per il condimento con spezie (es. origano, basilico, timo ecc).
--------------	---

settimanalmente	pesce: 5-6 porzioni pollame e carni bianche: 4 porzioni olive, legumi, noci: 3-4 porzioni patate: 3 porzioni uova: 3 porzioni dolci: 3 porzioni
mensilmente	carni rosse: 4 porzioni

Queste le equivalenze per ogni porzione di alimento^[42]:

- una fetta di pane: 25 grammi
- 100 grammi di patate
- metà tazza (50-60 grammi) di pasta o riso
- una tazza di ortaggi a foglia o mezza tazza di altri vegetali, cotti o tritati (circa 100 grammi della maggior parte dei vegetali)
- una mela (80 grammi), una banana (60 grammi), un'arancia (100 grammi), 200 grammi di melone o anguria, 30 grammi di uva
- una tazza di latte o di yogurt
- 30 grammi di formaggio
- circa 60 grammi di carne magra o pesce
- una tazza (circa 100 grammi) di fagioli secchi cotti
- porzione di vino rosso un bicchiere (circa 10 ml di alcool)

La dieta mediterranea deve essere considerata nella sua globalità, poiché le analisi multivariate effettuate dimostrano che gli effetti favorevoli sulla salute non derivano dall'assunzione di un singolo componente o nutriente; soltanto l'[olio di oliva](#) sembra avere un ruolo specifico proprio^[43].

Nella piramide veniva aggiunto il consiglio di praticare attività fisica giornaliera in modo da tenere l'[indice di massa corporea](#) (BMI) al di sotto di 25 kg/m². “

Altri riferimenti :

<http://www.inflammationresearchfoundation.org/inflammation-science/inflammation-details/time-cellular-inflammation-article/>

<http://www.fondazioneveronesi.it/magazine/tools-della-salute/le-ricette-di-marco-bianchi>

<http://www.my-personaltrainer.it/dieta/dieta-antinfiammatoria.html>