

GLI ALIMENTI E LE LORO ASSOCIAZIONI

Domenica Arcani Morini | Anna D'Eugenio - Fausto Afiero

INTRODUZIONE:

La Bioterapia Nutrizionale è una metodica medica che nasce dalla scoperta della possibilità di impiego terapeutico degli alimenti.

Iniziate da circa quarant'anni, ad opera di una singola persona, la pratica e la ricerca continuano oggi da parte di un gruppo di nuovi medici che, dopo aver ampiamente sperimentato clinicamente la validità terapeutica della Bioterapia Nutrizionale, si sono prefissi di portare a compimento nuove ricerche, al fine di convalidare e perfezionare ulteriormente tutte quelle strategie alimentari che vengono messe in atto per curare le più svariate patologie.

Il primo impatto del medico neofita è la constatazione che gli alimenti sono spesso molto più importanti per le loro proprietà, non ancora del tutto identificate, di interagire con le funzioni ed il metabolismo organico, che per il loro intrinseco valore nutritivo, a proposito del quale tutti hanno sempre ampiamente disquisito. Infatti, nella maggior parte degli studi scientifici che si sono occupati di fisiologia della nutrizione, gli alimenti sono stati elettivamente presi in considerazione per i principi attivi che li caratterizzano, per il calcolo quantitativo delle calorie, qualche volta per il contenuto in oligoelementi. Nell'era della medicina tecnologica e specializzata, le sporadiche ancorché oggettive osservazioni circa gli effetti fisiopatologici e le variazioni funzionali, secondarie all'assunzione di determinati alimenti, non hanno mai stimolato i ricercatori ad ipotizzare la possibilità di un loro impiego terapeutico nella patologia umana. Compito della Bioterapia Nutrizionale è quello di studiare e testare il potere farmacologico degli alimenti, dimostrandone i risultati nella pratica clinica; solo chiarendone il razionale dell'impiego terapeutico nelle varie patologie e proponendone schemi d'applicazione capaci di risposte inequivocabilmente costanti, sarà possibile, per questa metodica terapeutica, avere i requisiti necessari per ottenere l'attributo di "scientifica".

Ogni alimento non è importante solo per il suo contenuto nutrizionale e per i suoi "principi attivi", ma anche per tutti i cofattori e per l'insieme armonico che la natura ha predisposto. Se a due soggetti ipertesi si somministrano pillole composte con estratti di aglio o con aglio intero fresco, si vedrà che solo nel secondo caso l'effetto equilibrante sulla pressione arteriosa si manifesterà con riduzione del tono arteriolare, ma anche con la regolazione fisiologica della pressione differenziale; stesso discorso vale per le preparazioni ottenute mediante la macerazione dell'aglio in olio, in quanto, anche in questo caso, la soluzione oleosa conterrà solo le sostanze volatili liposolubili dell'aglio.

Nella letteratura scientifica sono innumerevoli gli esempi di utilizzo dei singoli principi farmacologici contenuti negli alimenti, privilegiando una parte a discapito del tutto. Per esempio, a partire dalle osservazioni empiriche riguardanti

l'azione antinfiammatoria dell'ananas, la chimica farmacologica ha estratto da questo frutto il principio attivo "bromelina" proponendolo sotto forma di farmaco brevettato. Al contrario, in Bioterapia Nutrizionale si impiega il frutto in toto associato con alimenti contenenti vitamina C; i risultati sono molto più intensi ed immediati, in quanto si sfruttano anche le proprietà fluidificanti dell'ananas, con aumento della velocità di circolo e riduzione dei tempi di guarigione. In realtà, ogni prodotto che la natura mette a disposizione dell'uomo veicola sempre una molteplicità di sostanze dotate di un insieme di effetti fisiologici; la conoscenza quantitativa è quella più immediata e superficiale. Non meno importanti sono le informazioni di tipo energetico, direttamente dipendenti dal tipo di alimento, dalla sua integrità biologica e dal modo in cui viene proposto all'organismo. Per esempio, l'effetto fisiologico "informativo" di un alimento costituito da una radice commestibile è totalmente diverso da quello di una foglia, di un fiore o di un frutto. In tutto questo, importanza fondamentale assume il concetto di "unità". Quando, per esempio, si utilizza una zuccina, una melanzana o una mela, per l'organismo l'informazione dell'alimento in toto è più importante rispetto alla quantità calorica dell'alimento stesso o di una sua parte.

Per questa ragione, l'alimentazione si può considerare, a tutti gli effetti, la base ed il sostegno di ogni terapia; in quanto tale, essa stessa può essere causa di malattia, se viene impiegata in modo improprio. L'organismo è biologicamente predisposto a riconoscere simile a sé la maggior parte dei cibi commestibili, motivo per il quale non dispone di meccanismi selettivi e difensivi, come avviene rispetto alla maggior parte dei farmaci di sintesi. Un alimento "penetra" velocemente e completamente nel profondo dei metabolismi organici: riconoscendolo come "amico", di fronte ad esso l'organismo non ha difese. Ecco perché il soggetto che utilizza alimenti allergizzanti, come possono essere la fragola o i frutti di mare, si trova a contatto immediato con le sostanze responsabili della manifestazione patologica; analogamente, il consumo di fave, nelle persone soggette a favismo, scatena una crisi immediata che può essere molto grave: ciò avviene anche in alcune intolleranze alimentari o nelle intossicazioni da antiparassitari veicolati dai cibi trattati.

Per il destino nutrizionale e terapeutico di un alimento, è decisivo anche il sistema di cottura che viene utilizzato. Consideriamo due fettine di carne di vitello, dello stesso peso, cotte in olio nella stessa padella. La prima si bagnerà nell'uovo e poi si metterà nel pan grattato, l'altra prima nel pan grattato e poi nell'uovo; pur impiegando i medesimi ingredienti, viene solamente invertito l'ordine del loro utilizzo. Il risultato sarà quello di due prodotti profondamente diversi dal punto di vista organolettico e nutrizionale. La carne passata prima nell'uovo e poi nel pan grattato potrà essere utilizzata anche da una persona che soffre di coliche epatiche, in quanto non adsorbirà i lipidi resi saturi dalla temperatura elevata; quella passata prima nel pan grattato e poi nell'uovo avrà un sapore molto più gradevole, ma aggraverà la sintomatologia dei soggetti con patologie epato-biliari, per l'imbibizione lipidica e la denaturazione proteica che, in questo caso, coinvolgerà anche l'uovo. Dunque, i sistemi di cottura e gli strumenti utilizzati sono, in Bioterapia Nutrizionale, importanti quanto gli alimenti stessi. Cuocere i cibi nelle casseruole con bordi alti significa far sobbollire, il che determina una ritenzione di liquidi che imbibiscono l'alimento, riducendone notevolmente la digeribilità; al contrario, l'utilizzazione di una pentola o di una padella a bordi bassi e dilatati permette di ottenere: una cottura più rapida, con minore riduzione del potere nutrizionale, una disidratazione che agevola il lavoro dei succhi gastrici ed una

minore ossidazione dell'alimento.

Di fatto, l'equilibrio e la regolazione fisiologica dell'organismo umano si realizzano prioritariamente attraverso la struttura e l'informazione apportata dagli alimenti. Infatti, lo stato di salute e di nutrizione costituiscono il risultato dell'interazione tra i nutrienti e la loro possibile utilizzazione da parte dell'organismo; quest'ultimo trasforma i nutrienti in energia, che può essere espressa in calorie quantitativamente misurabili. Il semplice calcolo delle calorie, però, non tiene conto delle riparazioni, delle correzioni e degli eventuali danni che gli alimenti, scissi nei loro principi elementari, riescono a causare. Per esempio, 100 g di pasta al pomodoro si traducono invariabilmente in una precisa quota calorica; tuttavia, le reazioni che possono produrre nell'organismo umano sono molto diverse, a seconda delle variabili individuali del soggetto in trattamento: se ad usufruirne è un individuo con ipofunzione tiroidea, i 100 g di pasta al pomodoro rischiano di ridurre ulteriormente il livello di attività della ghiandola, con conseguente aumento ponderale; se il soggetto è tendenzialmente ipertiroideo, ne trarrà un vantaggio immediato, per l'azione di sedazione neurologica operata dai carboidrati e dal triptofano della pasta; infine, se si è in presenza di un ipertiroidismo marcato, l'aumento della secrezione di insulina, secondaria all'assunzione degli idrati di carbonio, provocherà una ulteriore sollecitazione tiroidea, con conseguente poliuria e riduzione del peso corporeo. In tutti i casi l'associazione alimentare proposta è la stessa, le calorie sono identiche, ma gli effetti fisiologici sono notevolmente differenti.

Lo scopo di questo libro è quello di fornire conoscenze, non solo relative ai principi nutrizionali dei vari alimenti e delle loro associazioni, ma anche dei loro diversi destini metabolici, a seconda del contesto clinico nel quale vengono utilizzati.

L'organismo umano, fino al momento della morte, tende a mantenere la propria integrità ed a salvaguardare le funzioni vitali. La maggior parte dei nutrienti proposti, quindi, serviranno a preservare i comuni meccanismi di sopravvivenza, prima ancora di reintegrare le riserve organiche depauperate. Infatti, se una donna riduce pericolosamente l'apporto alimentare di grassi, soprattutto del colesterolo, il primo risultato sarà una irregolarità del ciclo mestruale; il colesterolo residuo verrà utilizzato prima di tutto per la produzione di anticorpi (cosa che servirà a preservare la vita), poi a formare ormoni (cosa che servirà a trasmettere la vita).

Senza eccezioni, con le appetenze e le avversioni alimentari, l'organismo manifesta esplicitamente i suoi bisogni. E' sufficiente osservare i bambini e gli adolescenti, per rendersi conto di come le proteine preferibili vengano scelte spontaneamente secondo il fabbisogno temporaneo e la possibilità di metabolizzarle. I bambini (tranne quelli affetti da patologie allergiche) adorano latte ed uovo; il latte preferito non è quello adattato, né quello di soia, ma quello dei mammiferi. Nella prima infanzia esiste una ricerca spasmodica dell'uovo, che di tutte le proteine è quella nobile per eccellenza; nonostante i luoghi comuni e le informazioni pseudo-scientifiche, che lo considerano fonte presunta di aggravamento della funzione epatica, esso è l'alimento che meno di tutti affatica gli emuntori e più di ogni altro costituisce un segnale energetico di accrescimento.

Nella seconda infanzia, più che per il pesce, aumenta l'appetenza per la carne. Il bambino, però, gradisce particolarmente la carne bianca, soprattutto se essa viene proposta panata e fritta, o sotto forma di polpette; è rarissimo vedere un

bambino di 7-8 anni mangiare la bistecca, l'arrosto o il coniglio. La necessità della frittura nella seconda infanzia è legata al forte stimolo epatico prodotto da questa modalità di cottura; tale stimolo è necessario negli adolescenti per l'elaborazione e lo smaltimento dei cataboliti secondari ai complessi processi di accrescimento e per facilitare il metabolismo epatico degli ormoni, in aumento in questa età della vita.

E' solo alle soglie dell'adolescenza che il bambino (soprattutto il maschio) all'improvviso inizia a chiedere con insistenza il filetto o la bistecca; gli androgeni in marcato aumento condizionano una richiesta di proteine della carne rossa per formare la massa muscolare. Con l'aumentare dell'età, permane l'appetenza spontanea nei riguardi delle proteine animali, con progressiva preferenza per quelle del pesce; queste ultime non sono gradite dai bambini, in quanto lo stimolo tiroideo indotto dal loro contenuto in iodio costituirebbe un eccesso non necessario per il loro già rapidissimo metabolismo. Nel bambino non è improbabile notare periodi di ricerca della carne cruda, in particolare quando i momenti di crescita provocano una relativa tendenza all'anemia; la carne, per il suo contenuto in ferro, niacina, tiamina, lipidi e glicogeno, rappresenta un alimento di alto valore nutrizionale. Con il passare degli anni, per il fisiologico rallentamento della tiroide e per la vita sempre più sedentaria, lo stimolo tiroideo diventa indispensabile per sostenere il tono generale dell'organismo.

Nell'anziano, infine, si riduce l'appetenza per le proteine, ad iniziare da quelle della carne rossa, quelle del pesce e, addirittura, quelle dell'uovo. L'organismo dell'anziano non sopporta l'aggravamento della funzione renale provocato dalle scorie azotate della carne rossa; subisce l'aumento dell'eccitabilità conseguente al consumo del pesce e non ha motivo di desiderare molto neanche l'uovo, alimento polarizzato verso un destino di accrescimento e di moltiplicazione che non appartiene più all'ultimo periodo della vita umana.

Come nella prima infanzia, la fonte proteica richiesta con insistenza dall'anziano è il latte; esso, per l'azione sedativa degli zuccheri, del calcio e della serotonina, riduce l'irritabilità neurologica, non impegna particolarmente i metabolismi organici ed è diuretico senza comportare una perdita di elettroliti. Consumato con il pane, come pasto serale, apporta una quota di zuccheri, proteine e grassi sufficienti per le necessità nutrizionali della terza età.

Spesso, nella programmazione di una dieta alimentare, tra gli altri scopi terapeutici, ci si pone quello del raggiungimento del peso forma del soggetto in trattamento. La definizione standard del soggetto obeso è quella di un individuo che introduce troppe calorie rispetto ai suoi reali bisogni; per questa ragione si propongono diete di ogni tipo, basate su calcoli calorici, predeterminate per organismi che il più delle volte non sono in grado di accoglierle.

L'assetto metabolico, determinato dallo stato psichico e dalle condizioni del sistema ormonale, è diverso da individuo ad individuo e, nello stesso soggetto, in epoche diverse.

Nessun organismo è mai perfettamente "sano", per cui, se non si tiene conto della specificità individuale e delle oscillazioni funzionali, non si potrà mai istituire una dieta dimagrante mirata sulle necessità reali del soggetto in trattamento.

A riprova dell'importanza dell'equilibrio ormonale c'è la constatazione della forma fisica del paziente, la cui variazione, a parità di peso e di epoche della vita, dimostra il rapporto diretto che intercorre tra le localizzazioni anatomiche degli

accumuli adiposi e gli adattamenti ormonali. Un accumulo adiposo, localizzato preferenzialmente all'addome ed ai fianchi, è segno di una ridotta funzionalità tiroidea; quando, invece, esso è evidenziabile sulla faccia esterna della coscia, è indice di un accumulo di estrogeni, causato dalla loro ridotta metabolizzazione epatica; infine, il grasso marcatamente depositato nella regione superiore del corpo, in particolare sulla nuca e sulle spalle, evidenzia una condizione di iperandrogenismo. Pertanto, le soluzioni alimentari dovranno ricreare un equilibrio riguardante la funzione degli organi sollecitati in modo improprio dagli ormoni. Nell'iperestrogenismo bisogna stimolare la funzione epatica, in modo da facilitare la glicurono-coniugazione degli ormoni, allo scopo di renderli idrosolubili per consentirne l'eliminazione renale; nell'iperandrogenismo deve essere posta massima attenzione alla funzione del rene e dei surreni, in quanto l'impiego di alimenti non adatti aggraverebbe ulteriormente l'eccesso degli androgeni; nell'ipotiroidismo, infine, è necessario proporre una dieta ricca di alimenti ad alto tenore di iodio.

Il pasto è una costruzione complessa di alimenti che possono, in successione, potenziare o inibire organi e funzioni. Un esempio può essere la ricerca di un effetto diuretico, che non sia l'ennesimo, generico ed antifisiologico consiglio di aumentare il consumo di acqua, il cui risultato certo è solo un affaticamento della funzione renale di fronte ad un carico idrico spropositato.

Si può avere un aumento della diuresi prescrivendo cibi diuretici: finocchi crudi, cicoria o ananas; in questo caso, lo stimolo alla minzione è quasi immediato, una o più volte nella prima ora dopo il pasto ma, dopo la seconda ora dal pasto, la soluzione proposta riduce il tono metabolico e quindi l'organismo "non può più perdere liquidi". Si può aumentare la diuresi stimolando la tiroide: carpaccio di pesce, insalata e mandarini; la diuresi aumenta nettamente nella prima ora, ma questa volta si mantiene sostenuta per almeno tre ore, in virtù dello stimolo iodato costituito dal pesce. Infine, si può aumentare la diuresi stimolando il fegato: carciofi crudi, carne ai ferri e pesca; la diuresi parte non prima della seconda ora e raggiunge l'acme tra la seconda e la terza o tra la quarta e la quinta ora, quando entrano in gioco, rispettivamente, la funzione epatica, che disimbibisce ogni singola cellula e la funzione renale, a cui giungono cataboliti molto ben elaborati. Una soluzione non è superiore all'altra, a dirigere la scelta c'è l'intelligenza del medico, l'organismo del paziente ed il "momento metabolico" in cui esso si trova.

Tuttavia, a complicare le cose ci sono le terapie farmacologiche, che costituiscono quasi sempre motivo di forte impegno da parte dell'organismo; quest'ultimo deve metabolizzare i cataboliti tossici dei farmaci, deviando la sua potenzialità vitale a discapito del mantenimento della salute. E' questo il motivo per il quale molti individui si giovano di una dieta idrica o di un semi digiuno; queste pratiche, lungi dall'essere convenienti per l'organismo, sono sempre un segno di latenza patologica, soprattutto quando sembrano particolarmente "efficaci", a dimostrazione di una tossicità organica che ha superato i livelli di guardia.

Questo libro, sicuramente perfettibile, si occupa degli alimenti e delle loro associazioni alla luce della fisiologia e della fisiopatologia umana. Dei singoli alimenti sono esposte le caratteristiche nutrizionali ed energetiche, l'azione che esplicano a carico dei principali organi e funzioni, le indicazioni e le controindicazioni nel loro impiego in soggetti affetti da stati patologici e, infine, il potenziamento o l'inibizione del loro effetto nutrizionale e terapeutico quando

vengono associati con altri alimenti.