

Quali sono i vantaggi di un'alimentazione priva di zuccheri, sali, additivi aggiunti?

I vantaggi innegabili che scaturiscono da un tipo di ALIMENTAZIONE ANTINFIAMMATORIA cioè priva o povera di zuccheri semplici, a ridotto contenuto di sale e priva di additivi aggiunti sono dimostrati da studi scientifici e ricerche condotte in tutto il mondo sugli effetti del consumo quotidiano di cibi ultraprocessati e trasformati.

Un nuovo studio, pubblicato nel Febbraio 2019 sulla prestigiosa rivista *JAMA Internal Medicine*, conferma quanto già emerso in una precedente ricerca (2018) e riguarda gli UPF (Ultra Processed Food) che in italiano definiamo come **alimenti ultra processati, ultra raffinati, iper raffinati** e via di seguito.

Questa volta la ricerca è stata effettuata su circa 45.000 persone (nel 75% donne) di età media di 56 anni, seguite dal 2009 al 2017 (Schnabel L et al, JAMA Intern Med. 2019 Feb 11. doi: 10.1001/jamainternmed.2018.7289. [Epub ahead of print]). Quasi il 30% delle calorie utilizzate proveniva da alimenti ultraprocessati e ultraraffinati.

Un aumento del 10% nel consumo di cibi ultra-processati si è rivelato strettamente correlato ad un aumento del 14% del rischio di mortalità per qualsiasi causa.

Purtroppo la possibilità di incrementare la quantità di cibi ultraprocessati è elevata e quindi è bene che ogni persona sappia fare una valutazione sensata di ciò che mette in tavola. Come abbiamo sempre detto, non sarà certo un würstel iperelaborato mangiato occasionalmente a creare un danno, **ma la sistematicità d'uso di alcune merendine, assunte ogni giorno, diventa invece un problema serio.**

La conseguente condizione di **infiammazione “silente”** dell'organismo (definita dalla rivista Time nel 2004 come **secret killer**) causata da cattive abitudini alimentari, alimentazione sbilanciata, eccessi alimentari ripetuti, abuso di prodotti alimentari processati e ultra-processati (cioè industrialmente molto trasformati), obesità è una condizione molto diffusa che è estremamente pericolosa per i riflessi sulla salute generale dell'organismo.

I principali **FATTORI DI RISCHIO** per l'infiammazione sono legati all'età dei soggetti, alla risposta **immunitaria e ormonale**, alla **dieta**, all'influenza dell'ambiente esterno

(anche in relazione allo **stress**) e dall'ambiente interno in termini di **microbiota**, di **adeguati apporti di macro e micronutrienti** e di **metabolismo**.

Pertanto l'alimentazione quotidiana deve avere le seguenti caratteristiche:

- **antinfiammatoria**: prevede l'utilizzo di alimenti considerati antinfiammatori naturali quali gli omega-3 del pesce azzurro o delle noci, il resveratrolo dell'uva rossa, l'epigallocatechina gallato del tè verde, i glucosinolati delle Brassicacee, le antocianine del radicchio, gli isoflavoni della soia e tanti altri. Questo tipo di dieta prevede la riduzione del **glutine e del lattosio** in quanto elementi **pro infiammatori**.

A tal proposito parlando di pasta, pane e derivati il consiglio è di consumare quelli prodotti con **farine di grani antichi** come, la farina di farro mono cocco, di Khorasan, di Timilia, Saragolla, Arso e Russello per la presenza di un glutine più digeribile rispetto ai grani moderni. Il glutine è una componente pro-infiammatoria, pertanto, non bisogna escluderlo totalmente ma è preferibile variare le proposte che ci offre la natura alternando il grano (antico) con tutti gli altri **cereali e pseudocereali**: riso (rosso, venere, basmati, ecc), il sorgo, il miglio, il grano saraceno, il teff, il mais, l'amaranto, la quinoa.

- **bilanciata nei macronutrienti**: prevede di associare ad ogni pasto tutti i macronutrienti quali i carboidrati, le proteine, i grassi nelle giuste proporzioni cioè 50-30-20.
- **a basso indice glicemico**: prevede il mantenimento della **calma insulinica** evitando picchi glicemici postprandiali pericolosi dal punto di vista metabolico (condizione di insulino – resistenza e prediabete).

Come fare? Con una corretta associazione di carboidrati e proteine ad ogni pasto, con il consumo di cereali integrali in cui il chicco contiene il germe (asportato con la raffinazione) dove è racchiuso il vero nutrimento (fibre e minerali), garantendo un apporto giornaliero di verdura e frutta di stagione di tutti i colori, magari proveniente dal territorio circostante (a Km zero), prediligendo la cottura al dente dei cereali e il formato spaghetti per la pasta.

- **ricca di alimenti alcalinizzanti:** vuol dire ricca di frutta e verdura, semi oleosi, legumi cioè ricca di alimenti capaci di mantenere a livello cellulare un **ph fisiologico costante intorno al valore di 7,4 prevenendo l'acidificazione della cellula.**

Importante è favorire le funzioni depurative e aiutare il fegato a funzionare bene: è bene consumare con una certa frequenza verdure amarognole come ad es radicchio (crudo meglio, altrimenti leggermente scottato) cicoria, carciofi (sempre crudi meglio ma vanno bene anche cotti perché non perdono le loro proprietà), catalogna, cime di rapa. Per condire l'insalata, usare del limone al posto dell'aceto e limitare all'essenziale il consumo di sale aggiunto alle pietanze.

In cucina sui piatti, si può usare la curcuma, lo zenzero e le erbe aromatiche (salvia, rosmarino, maggiorana, timo, prezzemolo, basilico) **abbassando la quota di sale aggiunto.**

In alternativa al sale consiglio il gomasio, una miscela di semi di sesamo che oltre a dare gusto alle pietanze le arricchisce di un importante minerale quale il calcio di cui i semi di sesamo sono ricchi. Importante la presenza di Omega3, antiinfiammatorio in grado di abbassare il colesterolo "LDL".

- **molto povera di alimenti trasformati e ultraprocessati** cioè di alimenti industriali manipolati e poveri di nutrienti ma ricchi di grassi idrogenati, di grassi trans, di zuccheri raffinati, di edulcoranti e di farine impoverite in grado di creare dipendenza e assuefazione.

Il consumo di carne rossa può rientrare nella dieta. Da limitare e da consumare occasionalmente sono tutte le carni rosse processate (würstel, salami, preparazioni industriali a base di carne come hamburger) e i grassi trans presenti in margarine vegetali, grassi idrogenati, ingredienti di molti snack dolci, salati, gelati, biscotti, merendine, torte industriali e creme spalmabili.

- **abbinata ad una corretta integrazione:** prevede l'integrazione di elementi fondamentali per garantire la salute del sistema osteo articolare quali la vitamina D, la vitamina C, il magnesio, il potassio, il calcio e il collagene

Mi piace ricordare che non esiste un cibo "nemico" in assoluto. Alla fine, quello che salva è la **varietà alimentare** con la possibilità occasionale di concedersi qualche cibo "super raffinato" di cui è possibile controllare gli effetti negativi nel momento in cui la base alimentare sia sana.

Per terminare.....UNA SAGGIA RACCOMANDAZIONE

"GIÙ LA POSATA!"



LA "**POSATA**" SI CHIAMA COSÌ PERCHÉ, TRA UN BOCCONE E L'ALTRO, VA APPUNTO "POSATA" SUL TAVOLO.

2 SEMPLICI REGOLE

- "NON PORTARE ALLA BOCCA ANCORA DEL CIBO, SE PRIMA NON SI È DEGLUTITO COMPLETAMENTE IL BOCCONE PRECEDENTE"
- IL BOCCONE NON DEVE ESSERE DEGLUTITO SE OGNI SUA PICCOLA PARTE NON SARÀ ENTRATA IN CONTATTO CON UN PO' DI ENZIMI SALIVARI

Dott.ssa Silvana Magi

Biologa Nutrizionista