

L'IMPORTANZA DELLA NUTRIZIONE

MANGIATE PER VIVERE O VIVETE PER MANGIARE?

“*Tu sei ciò che mangi*” è molto più di una frase che vostra madre utilizzava per convincervi a mangiare le cose giuste. È una profonda verità. Dall'Età della Pietra fino all'Età Industriale, la gente ha sempre riconosciuto le proprietà salutari di alcuni cibi. Ed oggi, nell'Età dell'Informazione, l'importanza della nutrizione è talmente riconosciuta e supportata dall'evidenza scientifica che praticamente tutte le principali organizzazioni pubbliche mondiali sulla salute fanno raccomandazioni sul regime alimentare da seguire. Il legame tra una buona nutrizione e la prevenzione dalle malattie è ugualmente forte. Negli Stati Uniti, per esempio, l'American Cancer Society ha stimato che circa il 35% dei tumori non causati da una predisposizione genetica, possono essere prevenuti con una giusta alimentazione!

“Noi dobbiamo modificare il nostro obiettivo: non basta più eliminare le deficienze nutrizionali, è necessario comprendere fino in fondo quali miracoli preventivi sono garantiti da una nutrizione appropriata”, scrive il Dr. Bernardine Healy, ex Direttore del National Institute of Health degli Stati Uniti, nel suo libro *Una Nuova Ricetta per la Salute delle Donne*. *“La validità della nutrizione come disciplina scientifica non può più essere messa in discussione”.*

La nostra alimentazione è determinata dal cibo e dagli integratori che la compongono. Negli ultimi anni, il convincimento che una dieta equilibrata sia alla base della salute ha provocato una rivoluzione nel modo in cui la gente pensa al cibo. Mentre la carne, le patate e l'insalata costituivano “una buona alimentazione” nel corso del 20mo secolo, la dieta del 21mo secolo comprende cibi che fanno parte della cucina Mediterranea, Asiatica, vegetariana, ipocalorica, iposodica e ad alto contenuto di fibre. Supportati da una sempre crescente conoscenza della salute e della nutrizione, facciamo più affidamento sull'alimentazione per il raggiungimento di una salute ottimale. Ma la gente ha sempre intuito, anche nel corso dei secoli, quali benefici per la salute il cibo potesse apportare, come è evidenziato da una celebre frase di Molière, scrittore francese del 17mo secolo: *“Si dovrebbe mangiare per vivere, non vivere per mangiare”.*

LA NUTRIZIONE CELLULARE È ALLA BASE DELLA SALUTE

Se costruite la casa dei vostri sogni, prima dovete costruire delle solide fondamenta e poi dovete utilizzare i migliori materiali disponibili per completare il vostro progetto. Gettare le fondamenta della salute per tutta la vita, richiede lo stesso impegno quale l'utilizzazione di materiali da costruzione di qualità. Le cellule sono i “mattoni da costruzione” che compongono il corpo, e ognuna dei 73 mila miliardi di cellule altamente specializzate che compongono il corpo umano richiede aria pulita e acqua e nutrienti essenziali – carboidrati, lipidi e steroli, proteine, vitamine e fattori alimentari correlati (ad esempio i fitonutrienti), minerali ed enzimi. Del buon cibo

integrale e dei buoni supplementi integrali forniscono sia la diversità che la densità nutrizionale che costituiscono le fondamenta di una buona salute.

LA NUTRIZIONE INFLUISCE SULLA VOSTRA SALUTE, OGGI E DOMANI

La dieta rappresenta l'unica risorsa di materie prime di cui il corpo ha bisogno per espletare le proprie funzioni quotidiane. Il lavoro cellulare è complicato e senza soste, ma fortunatamente le vostre cellule esplicano il proprio lavoro automaticamente, senza nessuna spinta da parte vostra. La vostra unica responsabilità in questo intricato, dinamico sistema, è di fornire i nutrienti di alta qualità di cui il corpo necessita per fare un buon lavoro.

Questo compito è una sfida, poichè ogni giorno miliardi di cellule vengono create, distrutte e sostituite. Nel corso di sette anni, la maggior parte delle nostre cellule, con l'eccezione delle cellule cerebrali e di alcune cellule ghiandolari molto specifiche, vengono sostituite. Per esempio, le cellule rosse del sangue, che trasportano ossigeno attraverso il vostro corpo, hanno una vita di soli quattro mesi prima di essere rimosse dal flusso sanguigno e distrutte. Il corpo umano contiene circa 25 mila miliardi di cellule rosse del sangue, cosicchè la domanda di nutrienti per poter sostituire continuamente queste cellule è enorme! Alcune cellule, per esempio quelle della bocca o degli intestini, vengono sostituite anche più in fretta, in pratica ogni giorno!

Inoltre, cellule e tessuti diversi hanno necessità nutrizionali speciali. Ad esempio, le cellule dei polmoni hanno una più alta richiesta di vitamina C di molte altre cellule, mentre i tessuti dell'occhio hanno una maggiore necessità di luteina e di altri carotenoidi fitonutrienti. L'apporto di nutrienti, forniti da cibo e integratori, deve eccedere la domanda, altrimenti ne risulteranno dei sintomi da carenza.

Nel breve termine, una dieta non adeguata compromette la salute giorno per giorno. Per esempio, i carotenoidi – i pigmenti colorati che danno il rosso ai pomodori, l'arancio alle carote e il giallo alla zucca – sono fondamentali per la funzione di determinate cellule del sangue che difendono il corpo dagli attacchi microbici. Gli studi hanno dimostrato che una dieta povera di carotenoidi impoverisce il sistema immunitario. Al contrario, una dieta ricca di carotenoidi potenzia il sistema immunitario, così come avviene per la vitamina C e lo zinco (entrambi possono ridurre la durata di un raffreddore). Gli effetti a breve termine della carenza di nutrienti sono anche evidenti – ad esempio livelli di energia più bassi - in persone la cui dieta è carente di vitamine B o ferro.

Nel lungo termine, una nutrizione al di sotto delle necessità ottimali, può predisporre ad un invecchiamento precoce e a malattie degenerative.

LA MALATTIA NON È UNA CONSEGUENZA INEVITABILE DELL'INVECCHIAMENTO

Molti geriatri (scienziati che studiano l'invecchiamento) credono che malattia e disabilità non siano conseguenze inevitabili dell'invecchiamento. Credono che una vita più lunga e in condizioni di buona salute sia possibile tramite l'apporto di una dieta bilanciata, di esercizio fisico, riposo e rilassamento.

Le basi di una salute non ottimale vengono gettate spesso nell'infanzia, quando molti bambini e adolescenti consumano cibi grassi, salati e dolci. All'età di 20 anni, molte persone non sono così sane quanto dovrebbero perché non fanno abbastanza esercizio fisico oppure la loro dieta non è ricca di antiossidanti e altri nutrienti. A 30 anni, età in cui si costruisce una famiglia e la carriera, sono spesso talmente impegnate da non poter fare regolarmente esercizio fisico e non riposare abbastanza. A 40 anni, a causa dello stress, della dieta inadeguata e dell'inattività, sono tese, sottonutrite e sovrappeso. A circa 50 anni, molte malattie cominciano a manifestarsi. Molte donne, per esempio, cominciano a mostrare i segni dell'osteoporosi, e molte persone di entrambi i sessi cominciano a fare uso di medicinali. Una larga fetta di popolazione comincia a fare cure per l'ipertensione e il colesterolo alto.

La salute continua a declinare e milioni di persone ogni anno soffrono di malattie croniche che limitano la loro attività: rottura del femore, artrite, malattie cardiache, pressione del sangue alta, diabete, ernia del disco, asma, deterioramento visivo, perdita dell'udito, paralisi, colpi apoplettici, deterioramento mentale, malattie polmonari, ecc..

Molte persone muoiono verso i 70 anni per attacchi cardiaci, tumore o osteoporosi (complicazioni da rottura del femore). La ragione alla base di tutto questo è uno stile di vita nutrizionale molto povero.

UNO SGUARDO AL TASSO DI MORTALITÀ: UNA NUTRIZIONE POVERA ESIGE IL SUO PEDAGGIO OVUNQUE

L'aspettativa di vita nei paesi sottosviluppati è di circa 43 anni ed è rapportata ai 78 anni dei paesi industrializzati: questo secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità. Quindi l'aspettativa media di vita a livello mondiale è di circa 65 anni. Altre statistiche dell'Organizzazione Mondiale della Sanità mostrano una mappa delle malattie che possono venire accentuate da diete inadeguate. A livello mondiale, le malattie del sistema circolatorio, la più elevata causa di morte, uccidono circa 10 milioni di persone ogni anno. L'ipertensione (pressione alta del sangue) – una delle maggiori cause di malattie cardiache e ictus – affligge dall'8 al 18% degli adulti, in tutto il mondo. Il cancro porta via circa 6 milioni di vite, il tumore al seno è la maggiore causa di morte per cancro fra le donne nei paesi industrializzati mentre il cancro ai polmoni è il killer maggiore fra gli uomini. Alla fine di questo decennio più di 100 milioni di persone soffriranno di diabete – il 90% sarà strettamente correlato allo stile di vita, quale dieta inappropriata e mancanza di attività. E da 1 a 3 donne sopra i 50 anni soffriranno di osteoporosi (fragilità delle ossa) e saranno quindi a più alto rischio di fratture ossee.

Tutto ciò non dovrebbe succedere! Oggi alcuni dei maggiori

scienziati al mondo sono convinti che una nutrizione povera contribuisca a ciascuna di queste malattie! Una nutrizione povera e altri aspetti poco salutari del nostro stile di vita ci stanno privando della capacità biologica potenziale di raggiungere i 120 anni di età ed oltre. Molti di noi perdono decine di anni trascorrendo troppo tempo in una zona di salute declinante. A parte malattie virali e incidenti, non esiste alcun motivo per cui una larga porzione della popolazione non possa vivere oltre i 100 anni. Ma la sfida non sta nell'aggiungere anni alla vostra vita, bensì nell'aggiungere la vita ai vostri anni!

Non importa l'età, una alimentazione sana ed equilibrata, un po' di esercizio fisico e del buon riposo contribuiscono al raggiungimento di salute, vitalità e longevità. Ma una buona nutrizione è molto più che mangiare cibi salutari che forniscano carboidrati, lipidi, steroli, proteine, vitamine e fattori alimentari correlati (quali i fitonutrienti), minerali ed enzimi. Buona nutrizione significa dare al nostro corpo le sostanze che può utilizzare. Tenete presente che la dieta è ciò che mangiamo, ma la nutrizione è ciò che le nostre cellule e i nostri tessuti effettivamente ricevono.

MANGIARE BENE NON È UNA GARANZIA DI UNA BUONA NUTRIZIONE

Il cibo deve passare attraverso sei stadi: la dieta (mangiare cibi salutari), la digestione (tecnicamente tritare il cibo attraverso la masticazione della bocca e l'elaborazione nello stomaco), l'assorbimento (passaggio dei nutrienti dall'intestino alla circolazione sanguigna), la circolazione (distribuzione dei nutrienti trasportati dal sangue nelle cellule), l'assimilazione (incorporazione dei nutrienti nelle cellule), e l'eliminazione (rimozione delle scorie dalle cellule). Solo quando tutte queste sfide vengono risolte con successo, il cibo fornisce al nostro corpo la nutrizione di cui ha bisogno; comprendete quindi che il semplice fatto di mangiare bene non rappresenta di per sé una garanzia di buona nutrizione. Ciononostante, una buona dieta rappresenta le fondamenta su cui la nostra salute e la nostra vitalità sono costruite.

