

Tutti carenti!

Quando l'alimentazione non soddisfa i nostri fabbisogni...

L'alimentazione, la nostra prima medicina. Ma al giorno d'oggi l'alimentazione è davvero in grado di assumere questo ruolo e di soddisfare il nostro fabbisogno di nutrienti? È d'obbligo constatare che siamo di fronte a un impoverimento generale della nostra alimentazione, dovuto a diversi fattori.

Gli enormi danni dell'agricoltura intensiva

L'agricoltura moderna impiega a oltranza pesticidi che impoveriscono drasticamente i terreni, con effetti nutrizionali sui vegetali che vi crescono. A questo si aggiunge la selezione effettuata dall'industria agroalimentare per ottenere frutti e verdure sempre più belli e resistenti, che spesso però sono meno ricchi dal punto di vista nutrizionale, o anche il fatto che i vegetali vengono raccolti troppo presto o sono oggetto di molteplici trattamenti di conservazione. In uno studio¹ realizzato da Brian Halweil, ricercatore presso il Worldwatch Institute, sono elencati una decina di studi condotti da varie università sul tema della bassa concentrazione di nutrienti nei nostri cibi. “Anche nei cibi ritenuti sani, le vitamine A e C, le proteine, il fosforo, il calcio, il ferro e altri minerali o oligoelementi sono diventati la metà, un venticinquesimo, addirittura un centesimo, in cinquant'anni,

1. *Still No Free Lunch: Nutrients Levels in US Food Supply Eroded by Pursuit of High Yields* (2017), in “The Organic Center”. Disponibile all'indirizzo: <https://organic-center.org/reportfiles/Yields-Report.pdf>.

afferma un articolo di "Terraeco"². Per ritrovare le qualità nutrizionali di un frutto o di una verdura degli anni Cinquanta, occorrerebbe consumarne mezza cassetta!". Lo studio riporta numerosi esempi: le mele del giorno d'oggi contengono un centesimo di vitamina C di quelle degli anni Cinquanta, nelle patate e nelle cipolle non c'è quasi più vitamina A, così preziosa per la vista e le difese immunitarie. Quanto alle arance o alle pesche, ne apportano un ventesimo rispetto a quelle di un tempo... I cereali, poi, contengono meno minerali in conseguenza dell'impoverimento dei suoli, e ciò ha ripercussioni anche sulla carne prodotta dagli animali che se ne nutrono. Un pezzo di carne di manzo, per esempio, contiene la metà di ferro di un pezzo equivalente di mezzo secolo fa.

L'industrializzazione dell'allevamento

L'allevamento industriale ha modificato radicalmente la composizione della carne, del pollame, delle uova e dei prodotti lattierocaseari che consumiamo. Tali prodotti sono oggi più ricchi di omega-6 (acidi grassi che, se consumati in eccesso, sono pro infiammatori) e più scarsi di omega-3 (che hanno, invece, un'azione antinfiammatoria, come si vedrà a p. 53). Non parliamo poi dei residui dei pesticidi, degli antibiotici e di altre sostanze nocive che si trovano in tutti questi alimenti... che quindi devono essere consumati con parsimonia.

L'inquinamento generalizzato dei mari e degli oceani

La sua conseguenza è la contaminazione dei pesci. Diossine, PCB (poli-clorobifenili) e metalli pesanti sono inquinanti che hanno effetti nocivi sulla salute: disturbi endocrini o neurologici, tumori... Un altro problema sono le microplastiche, presenti soprattutto nei frutti di mare e nei pesci e che, a lungo andare, si accumulano nel nostro organismo. Davvero possiamo fare conto sul solo consumo di pesci inquinati per fare il pieno di acidi grassi "buoni" e di minerali indispensabili per la nostra salute?

2. Mougey Amélie, *Pourquoi une pomme des années 1950 équivaut à 100 pommes d'aujourd'hui* (2015), in "Terraeco" (www.terraeco.net).

Il bio è una soluzione?

Alcuni studi hanno mostrato che verdure e frutti coltivati con metodi biologici contengono più vitamina C, betacarotene e polifenoli di quelli ottenuti con l'agricoltura convenzionale, la quale usa pesticidi e altri prodotti chimici (per i minerali, invece, gli studi non concordano). Per conservare questi vantaggi, però, è essenziale che gli agricoltori bio abbiano cura della qualità dei loro terreni, evitando per esempio le colture intensive, e che rispettino i prodotti raccogliendoli quando sono maturi (fatto che obbliga a venderli nei pressi del luogo di produzione). La soluzione per consumare vegetali più ricchi di nutrienti è quindi optare per il bio, ma non solo: occorre che siano coltivati non lontano da dove si abita e non in modo intensivo. Quanto al latte e alla carne bio, degli studi³ mostrano che sono fino al 50% più ricchi di omega-3 rispetto a quelli prodotti con l'allevamento tradizionale.

L'onnipresenza dei cibi industriali e “ultraelaborati”

Questi cibi sono drammaticamente poveri di nutrienti. La nozione di “alimento ultraelaborato” è stata divulgata da scienziati brasiliani e in Francia da un ricercatore dell'INRA, Anthony Fardet⁴. La locuzione designa alimenti ottenuti in più tappe e con tecniche di trasformazione destinate a renderli più gradevoli e più veloci da preparare. Secondo Fardet, tali alimenti rappresenterebbero oltre un terzo degli alimenti consumati dai francesi. In Italia, invece, sembrano avere un posto di minor rilievo nell'alimentazione della popolazione.

Non si tratta solo di alimenti che rientrano nella categoria del “cibo spazzatura”, come le bibite zuccherate o le patatine fritte: in Francia essi rap-

3. Srednicka-Tober D. *et al.*, *Higher PUFA and n-3 PUFA, Conjugated Linoleic Acid, Alpha-tocopherol and Iron, but Lower Iodine and Selenium Concentrations in Organic Milk: a Systematic Literature Review and Meta- and Redundancy Analyses*, in “British Journal of Nutrition”, 2016.

4. *Halte aux aliments ultra-transformés! Mangeons vrai*, Thierry Souccar, 2017.

Zoom sull'indice glicemico

L'indice glicemico (IG) misura la capacità di un determinato glucide di far innalzare la glicemia dopo un pasto. Gli alimenti ricchi di glucidi non causano tutti il medesimo innalzamento della concentrazione di zucchero nel sangue: per esempio, a pari contenuto di glucidi, lo zucchero comune (saccarosio) non ha lo stesso effetto sulla glicemia di una mela, e questo per vari motivi (soprattutto perché la mela contiene anche delle fibre che ne rallentano l'assorbimento).

Quanto più alto è l'IG di un alimento, tanto più il suo consumo comporta innalzamento del livello di glicemia. L'indice di riferimento è quello del glucosio puro: il suo IG è stato stabilito arbitrariamente a 100, il massimo.

| IG basso (minore di o pari a 35) | IG medio (tra 36 e 50) | IG alto (maggiore di o pari a 51) |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • La maggior parte delle verdure • La maggior parte dei frutti • Il latte vaccino, gli yogurt da latte vaccino, i "latte" e gli "yogurt" vegetali • I semi oleosi • La maggior parte dei legumi • Erbe e spezie | <ul style="list-style-type: none"> • Alcune verdure cotte o in conserva • Alcuni frutti • Riso, pasta, farina • Alcuni succhi di frutta senza zucchero | <ul style="list-style-type: none"> • Ortaggi a radice cotti • Alcuni frutti • Pane bianco, prodotti industriali, pasta molto cotta • Zucchero, prodotti zuccherati • Bibite |

presentano l'80% dei cibi proposti nei supermercati. L'elenco è lungo: biscotti, dolciumi vari, gelati, bevande gasate, latticini zuccherati, chips, zuppe in busta, salse, cereali da prima colazione, pizze industriali, dolcificanti... Senza dimenticare i piatti pronti, freschi o surgelati, salsicce,

Conoscere i 6 integratori alimentari essenziali

La vitamina C, antifatica e antiossidante

La vitamina C è senz'altro una delle vitamine più popolari presso il grande pubblico. È indispensabile all'esistenza in quanto svolge numerosi ruoli nell'organismo. Le sue proprietà antinfettive e antifatica sono per esempio molto note. Mentre la maggioranza dei mammiferi è in grado di sintetizzarla, l'organismo umano ha sfortunatamente perso questa capacità nel corso dell'evoluzione. La vitamina C deve quindi essere fornita necessariamente dall'alimentazione o, in caso di bisogno, essere assunta sotto forma di integratore alimentare. Ha anche la caratteristica di non poter essere immagazzinata, perché è idrosolubile (si dissolve nell'acqua e quindi viene eliminata rapidamente con le urine). Da qui deriva la necessità di apporti giornalieri, non in una forma qualsiasi.

A che cosa serve la vitamina C?

Una delle sue qualità più note è la prevenzione dello scorbuto, una malattia terribile che si manifestava con emorragie, un'intensa stanchezza o anche disturbi del processo di formazione del tessuto osseo (ossificazione), che ha decimato fino al XVIII secolo i naviganti di lungo corso.

La vitamina C è anche un antiossidante molto potente. Contribuisce a contrastare i radicali liberi (molecole prodotte dall'invecchiamento delle cellule). Svolge un ruolo centrale, quindi, nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, di quelle neurodegenerative e di alcuni tumori.

Linus Pauling, il “padre” della vitamina C

La maggior parte delle informazioni sulla vitamina C di cui disponiamo oggi dipendono dalle ricerche del chimico e fisico statunitense Linus Pauling (1901-1994). Questo personaggio dal percorso straordinario, superdotato, innovatore e grande umanista, ha ricevuto nella sua vita due premi Nobel: quello per la chimica, nel 1954, per i suoi lavori sul legame tra gli atomi, alla base della chimica moderna, e il Nobel per la pace, nel 1962, per la sua azione contro gli esperimenti nucleari nell'atmosfera.

Negli anni Sessanta Pauling iniziò a interessarsi agli studi del biochimico Irwin Stone, che lo contattò per consigliargli di assumere dosi massicce di vitamina C – fino a 3 g al giorno – allo scopo di restare in buona salute per altri cinquant'anni e potere così assistere alle future scoperte scientifiche (fatto che si era augurato durante un suo discorso pubblico). Egli sperimentò allora questo metodo insieme alla moglie. I due coniugi constatano ben presto di non prendere più il raffreddore, mentre in precedenza si raffreddavano regolarmente. Questo bastò per stimolare l'interesse dello scienziato, che dedicò il resto della sua vita allo studio dell'efficacia della vitamina C e degli integratori alimentari in genere. Nel 1970 Pauling pubblicò un libro sull'argomento, *Vitamin C and the Common Cold (La vitamina C e il raffreddore comune)*, ma non essendo medico dovette far fronte a una levata di scudi nel mondo medico... Proseguì comunque le sue ricerche fino al termine della sua vita.

Linus Pauling era in effetti convinto che nel futuro si sarebbe scoperta l'importanza degli integratori vitaminici nella prevenzione e nel trattamento di malattie anche di natura diversa, come le infezioni o le malattie cardiovascolari. L'Istituto che porta il suo nome, da lui fondato nel 1969 a Palo Alto, prosegue ancora oggi la sua attività sui micronutrienti.

La vitamina C è anche un componente del collagene, la proteina indispensabile alla formazione del tessuto connettivo (pelle, cartilagine, ossa, denti, muscoli) e alle pareti dei vasi sanguigni. Da ciò deriva la sua utilità

I trattamenti a scopo preventivo e curativo



Acne

Questa malattia della pelle ben nota agli adolescenti, ma che può riguardare anche gli adulti, è causata da un aumento della secrezione sebacea, che ostruisce i pori provocando l'infiammazione dei follicoli pilosebacei e poi la comparsa di foruncoli e punti neri. I fattori a monte del disturbo sono molteplici. Ovviamente l'attività ormonale dell'adolescenza è una delle cause principali, ma non solo: oggi sappiamo che l'acne è dovuta a disfunzione della risposta immunitaria, collegata soprattutto con lo squilibrio della flora intestinale. Altro fattore scatenante o aggravante è la carenza di qualche vitamina (come le vitamine B) e di zinco. Senza dimenticare il fumo o la dieta, spesso troppo ricca di prodotti industriali e di cibi contenenti zuccheri e troppo scarsa di frutta e verdura fresche, che forniscono le vitamine e i minerali indispensabili per la buona salute della pelle.

Tra i nostri sei integratori essenziali...

Zinco

È l'oligoelemento fondamentale nel trattamento dei problemi cutanei degli adolescenti. Regola la secrezione delle ghiandole sebacee e la produzione di androgeni, combatte l'infiammazione, favorisce la cicatrizzazione e

risana l'epidermide: un'azione ad ampio raggio che sarà molto utile per le pelli acneiche.

📖 **Posologia:** 15 mg di bisglicinato di zinco al giorno come cura di 21 giorni.

📖 **Altra soluzione:** 1 fiala bevibile al giorno, per 2 mesi. Fate una pausa di 2 mesi prima di ripetere.

Omega-3

La loro azione antinfiammatoria consente di limitare le impennate dell'acne.

📖 **Posologia:** 1 g di EPA + DHA o 2 g di ALA. Iniziate con una cura di 2 o 3 mesi, poi fate cure di 15 giorni ogni tre mesi o di 1 mese ogni sei mesi. Vedi anche p. 60.

Vitamina D

Possiede proprietà antimicrobiche e antinfiammatorie che possono rivelarsi utili in caso di acne. Alcune ricerche hanno mostrato il collegamento tra la carenza di vitamina D e la frequenza o la gravità dell'acne. Uno studio¹⁸, in particolare, ha mostrato che le persone affette da acne presentano forme più gravi se il loro tasso di vitamina D è basso. Un altro studio¹⁹ ha evidenziato un miglioramento significativo dei sintomi in seguito all'assunzione di supplementi di vitamina D per via orale.

📖 **Posologia:** una cura di vitamina D in autunno e in inverno (per esempio da metà settembre a metà marzo, cioè 6 mesi), da assumere ogni giorno, al mattino. Vedi anche p. 39.

18. Yildizgören M.T., Togral A.K., *Preliminary Evidence for Vitamin D Deficiency in Nodulocystic Acne*, in "Dermatoendocrinol.", 2014.

19. Seul-Ki L. *et al.*, *Comparison of Vitamin D Levels in Patients with and without Acne: A Case-Control Study Combined with a Randomized Controlled Trial*, in "PLOS One", 2016.

Indice

- 5 **Prefazione**
- 7 **Introduzione**
- 8 I miei sei integratori alimentari essenziali in poche parole

A COSA SERVONO GLI INTEGRATORI ALIMENTARI?

- 13 **Tutti carenti!**
- 13 Quando l'alimentazione non soddisfa i nostri fabbisogni...
- 20 Che cos'è un integratore alimentare?
- 21 Fare un buon uso degli integratori alimentari

- 26 **Conoscere i 6 integratori alimentari essenziali**
- 26 La vitamina C, antifatica e antiossidante
- 33 La vitamina D, un concentrato di sole e di buona salute!
- 41 Il magnesio, il segreto di un buon equilibrio
- 48 Lo zinco, un'importante risorsa dell'immunità
- 53 Gli omega-3, antinfiammatori fondamentali
- 63 Il coenzima Q₁₀, per prevenire l'invecchiamento
- 67 I preziosi antiossidanti

COME IMPIEGARE GLI INTEGRATORI ALIMENTARI?

- 73 **Le cure preventive**
- 73 Le mie prescrizioni salute-prevenzione

- 77 **I trattamenti a scopo preventivo e curativo**
- 77 Acne
- 81 Allergie
- 85 Ansia, depressione, stress
- 92 Artrosi, artrite
- 99 Candidosi
- 102 Cardiovascolari, malattie
- 107 Capelli, caduta dei
- 110 Disbiosi, colon irritabile, disturbi intestinali
- 114 Influenza, raffreddore, infezioni ORL
- 117 Memoria e concentrazione, difficoltà di
- 121 Menopausa
- 126 Occhi, disturbi degli
- 130 Osteoporosi, fragilità ossea
- 133 Prostata, ipertrofia benigna della
- 137 Sindrome premestruale
- 140 Sonno, disturbi del
- 144 Stanchezza
- 148 Tiroide, disturbi della

- 155 **Conclusione**