

Dott. Raffaele Pastore

guida salvalinea



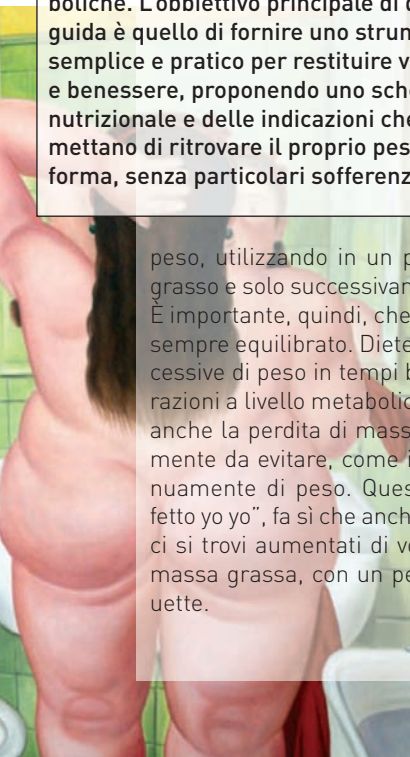
Perché 1 aumentiamo di peso?

Diverse volte al giorno, il nostro organismo richiede un apporto di cibo per compensare l'energia consumata. Questo è il momento fatidico in cui si decide se le nostre scelte alimentari ci faranno introdurre più carburante (calorie) di quanto, poi, effettivamente

Milioni di persone si trovano oggi a condividere lo stesso problema: cercare di mantenere o raggiungere il proprio peso forma. È noto che nei Paesi occidentali più ricchi sono molto frequenti le disfunzioni legate all'alto tenore di vita, come sovrappeso e malattie metaboliche. L'obiettivo principale di questa guida è quello di fornire uno strumento semplice e pratico per restituire vitalità e benessere, proponendo uno schema nutrizionale e delle indicazioni che permettano di ritrovare il proprio peso forma, senza particolari sofferenze.

siamo riusciti a consumarne. È chiaro che in questo nostro tempo, in cui la sedentarietà impera tra adulti e bambini, l'aumento di peso rimane, forse, l'unico risultato possibile. Nel caso in cui, invece, si mangi meno del dovuto, l'organismo perde

peso, utilizzando in un primo tempo le riserve di grasso e solo successivamente le masse muscolari. È importante, quindi, che un regime alimentare sia sempre equilibrato. Diete drastiche con perdite eccessive di peso in tempi brevi possono creare alterazioni a livello metabolico ed ormonale, favorendo anche la perdita di massa magra, che è assolutamente da evitare, come il salire e scendere continuamente di peso. Questo evento, chiamato "effetto yo yo", fa sì che anche tornando al peso iniziale ci si trovi aumentati di volume per aumento della massa grassa, con un peggioramento della silhouette.



Sovrappeso, obesità e sindrome metabolica: anche un problema di fegato?

2

Più del 40% degli Italiani ha problemi di peso: 2 Italiani su 5 dovrebbero dimagrire. Nei giovani, situazione simile: 3 ragazzi su 10 in età scolare sono in sovrappeso. Il peso in eccesso è tra i principali fattori di rischio per molte patologie invalidanti, malattie cardiovascolari (angina, infarto, ictus), diabete, ipertensione, dislipidemia (eccesso di grassi nel sangue), malattie del fegato, problemi respiratori, gotta ed anche la temuta sindrome metabolica, oggi al centro dell'attenzione del mondo medico.

Con il termine "sindrome metabolica" vengono indicati da alcuni anni un gruppo di disturbi del metabolismo: ridotta tolleranza al glucosio e resistenza all'azione dell'insulina, peso corporeo eccessivo con elevata circonferenza addominale, pressione arteriosa elevata ed aumento di trigliceridi e colesterolo. Questa condizione, che è reversibile con la dieta e l'esercizio fisico, è considerata l'anticamera del diabete tipo II e, soprattutto, una grossa spinta verso le malattie cardiovascolari. È molto diffusa nella nostra popolazione (circa il 18% degli adulti) ed ha un fattore scatenante fondamentale: l'insulino-resistenza legata all'eccesso di massa grassa, per cui è ad essa che va indirizzata l'attenzione. La causa iniziale potrebbe essere un sovraccarico metabolico del fegato, dovuto all'eccesso alimentare, soprattutto di grassi animali. Questo determinerebbe un'appannamento delle funzioni delle cellule epatiche con la conseguenza di una maggiore disattivazione dell'insulina. Aiutare il fegato nel suo lavoro, assumendo rimedi naturali che ne favoriscano le funzioni può essere molto utile.



Dieta fai da te, dietologo o nutrizionista?

3

Sicuramente la prima cosa da fare in chi è in sovrappeso è perdere i chili di troppo, magari sottoponendosi ad una "dieta". Affrontiamo questo argomento oltremodo inflazionato: ve ne sono a

decine, ma quelle che sicuramente mi sento di escludere a priori sono le "diete fai da te", in quanto il più delle volte sono sbilanciate, determinano una rapidissima perdita di peso con diminuzione anche di massa magra (tessuto muscolare) e quasi inevitabile ritorno al peso iniziale al massimo entro un anno. Meglio rivolgersi ad un professionista: dietologo o nutrizionista? Fate voi, mi limito solamente a riflettere sul fatto che da una dieta, che non potrà avere

una durata illimitata, ci si aspetta comunque, come risultato, una diminuzione dei valori di riferimento per cui ad essa ci si sottopone, vuoi che si tratti di sovrappeso o di alterazioni metaboliche (glicemia o colesterolo che sia): questo è il suo scopo. Ben diverso, invece, è l'obiettivo di uno schema nutrizionale, che potrebbe essere seguito ad oltranza ed ha come obiettivo il benessere della persona che lo applica: in questo caso la perdita di peso o la diminuzione dei valori alterati sono soltanto gli "effetti collaterali positivi" di una alimentazione corretta.



Integratori sì, integratori no?

4

Questo è un dubbio che assilla costantemente chi desidera eliminare i chili di troppo. La pubblicità fa la sua parte in questa scelta. Anche in questo caso è importante farsi consigliare, ma è bene pure informarsi direttamente — oggi è molto facile, grazie alla semplicità di accesso alle conoscenze. Può essere utile usare integratori, che contengano sostanze che agiscono sul metabolismo come il caffè verde, le alghe brune (wakame) e sostanze che agiscono sull'assimilazione del glucosio come ad esempio la Banaba. Gli integratori vanno associati ad uno schema nutrizionale appropriato e ad una attività fisica regolare, aumentando il consumo energetico del nostro organismo possono aiutarci a ottenere una diminuzione del peso corporeo. Sbagliato, però, è affidarsi unicamente a questi e prostrarre all'infinito il loro utilizzo; si potrebbe avere un risultato, ma assolutamente fittizio ed alla sospensione si riprenderebbe peso immediatamente. Il nostro organismo si abitua facilmente all'introduzione di sostanze stimolanti ed il loro uso prolungato può avere anche effetti collaterali; è bene usare questi integratori con attenzione, non in maniera continuativa ed associati sempre a modificazioni dello stile di vita. Cosa ben diversa sono, invece, gli integratori alimentari che contengono sostanze con effetto drenante e/o probiotici e prebiotici: il loro utilizzo è spesso necessario se non indispensabile.

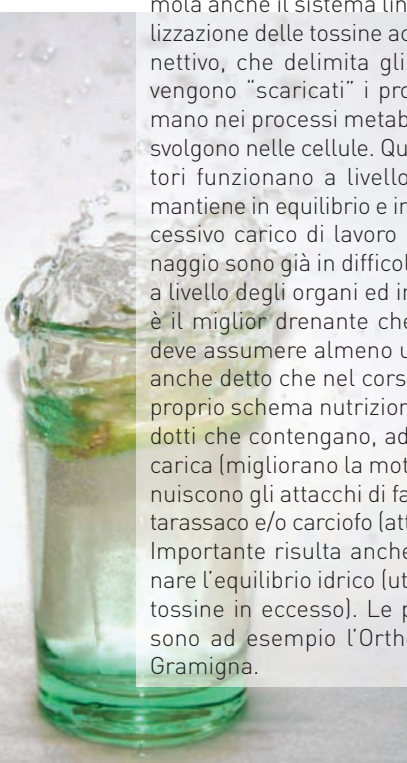




Il drenaggio 5 sempre

Con il termine drenaggio si intende comunemente una pratica chirurgica finalizzata al mantenimento di una "via d'uscita" per l'eliminazione all'esterno di pus o altre secrezioni patologiche.

In medicina naturale, invece, il significato si è allargato. Con questo termine, infatti, si intende l'attivazione, da parte di rimedi naturali, degli organi emuntori, per l'eliminazione delle sostanze tossiche accumulate nell'organismo. Gli organi emuntori sono quelli deputati alla eliminazione dei materiali di rifiuto dell'organismo: reni e vie urinarie, fegato e vie biliari, intestino, polmoni e pelle. I drenanti, hanno quindi la funzione di regolarizzare e stimolare l'attività escretoria di questi organi. Il drenaggio stimola anche il sistema linfatico, deputato alla mobilitazione delle tossine accumulate a livello del connettivo, che delimita gli spazi intercellulari, dove vengono "scaricati" i prodotti di rifiuto che si formano nei processi metabolici dell'organismo che si svolgono nelle cellule. Quando i nostri organi emuntori funzionano a livello ottimale, l'organismo si mantiene in equilibrio e in salute. Quando per un eccessivo carico di lavoro o perché i sistemi di drenaggio sono già in difficoltà, si crea un sovraccarico a livello degli organi ed iniziano i problemi. L'acqua è il miglior drenante che esista in natura e se ne deve assumere almeno un paio di litri al giorno. Va anche detto che nel corso di una modificazione del proprio schema nutrizionale, è utile impiegare prodotti che contengano, ad esempio, melissa o ficus carica (migliorano la motilità dello stomaco e diminuiscono gli attacchi di fame nervosa) od assumere tarassaco e/o carciofo (attivi sulle funzioni epatiche). Importante risulta anche il drenaggio per ripristinare l'equilibrio idrico (utile al rene per eliminare le tossine in eccesso). Le piante ad azione drenante sono ad esempio l'Orthosiphon, la Pilosella e la Gramigna.



Una possibile soluzione

6

Dopo questa lettura vorrei proporre uno schema nutrizionale semplice, facile da seguire, a cui tutti possano avvicinarsi. Associate tranquillamente integratori alimentari a piacimento, magari con le caratteristiche a cui ho fatto cenno precedentemente; aggiungete a questo una regolare attività fisica ed anche, magari, dei prodotti naturali sotto forma di creme o gel contenenti sostanze naturali (Ginkgo, Ippocastano, Rusco, etc.) che vi aiutino a combattere gli inestetismi collegati al sovrappeso che assillano, soprattutto, le donne. Proviamo allora a star bene mangiando sano: perdere peso sarà il piacevole effetto collaterale di questa alimentazione quotidiana.



Colazione Preferire tè verde, orzo, yogurt di soia con cereali o 2 gallette di riso con marmellata al succo di mela o fruttosio. Spremuta di frutta fresca. Yogurt al latte non più di 2 volte a settimana e non quando si mangia formaggio a cena.

Spuntino del mattino Uno o due frutti, preferendo quelli di stagione ed evitando possibilmente banane, fichi, cachi, uva.

Pranzo Antipasto di verdure crude o cotte a volontà, evitando le patate ed usando saltuariamente il pomodoro e le altre solanacee (peperone, melanzana). Pasta o riso (anche 150 g.) evitando di esagerare con il condimento ed evitando sughi con carne di suino; non aggiungere mai il formaggio. Secondo piatto di verdure cotte o crude a volontà come per l'antipasto.



Spuntino pomeridiano Uno o due frutti, preferendo quelli di stagione ed evitando possibilmente banane, fichi, cachi, uva.

Cena Antipasto di verdure crude o cotte a volontà, evi-

tando le patate ed usando saltuariamente il pomodoro e le altre solanacee. Carne bianca o rossa e pesce a volontà, cotti al forno, alla piastra od al vapore; prosciutto crudo una volta a settimana, come il formaggio, preferendo ricotta, feta o pecorino, seitan, tofu o legumi. Secondo di verdure cotte o crude a volontà, come per l'antipasto.

Condimenti e dolcificanti

Usare olio extravergine di oliva, aceto (poco), succo di limone.

Evitare burro, panna ed altri grassi animali.

Preferire il fruttosio allo zucchero ed al miele.

Dopo cena Assumere soltanto della verdura cruda o cotta.

Alternative È possibile sostituire a pranzo gli alimenti con uno schema simile a quello della cena ma non più di due volte a settimana. Mai il contrario!

Cibi da evitare Formaggi grassi, insaccati, salumi, cibi fritti, zucchero raffinato, pizza, crackers, fette biscottate, grissini, caffè, cappuccino, alcol, tè nero, pomodoro, peperone, melanzana, patata, pane non integrale, primi piatti molto conditi.

Raccomandazioni Bere quotidianamente almeno due litri di acqua al giorno, utilizzare regolarmente drenanti per i nostri organi emuntori.



Un'ultima raccomandazione: Attenzione all'indice glicemico!

7

L'indice glicemico classifica i cibi ad alto contenuto di carboidrati in base alla loro influenza sui livelli di zucchero nel sangue (glicemia) e non riguarda i cibi ad alto contenuto di grasso o di proteine che non hanno un effetto immediato sulla glicemia. Quando mangiamo un alimento ricco di carboidrati, i livelli di glucosio nel sangue aumentano progressivamente man mano che si assimilano e digeriscono amidi e zuccheri in esso contenuti. La velocità con cui il cibo viene digerito e assimilato cambia a seconda dell'alimento e del tipo di nutrienti che contiene, della quantità di fibra presente e della composizione degli altri cibi già presenti nello stomaco e nell'intestino durante la digestione.

Ora sappiamo che gli zuccheri semplici fanno salire la nostra glicemia più rapidamente di quanto non facciano alcuni carboidrati complessi; essi apportano un alto numero di calorie e quindi devono essere minimizzati per questa ragione. Limitare i cibi ad alto indice glicemico (pane, pizza, patate, prodotti da forno, dolci, etc.) può dar luogo a risultati importanti nel controllo del sovrappeso e del diabete. I cibi con miglior indice glicemico sono i legumi (piselli, fagioli, lenticchie, ceci), la frutta, la verdura, anche per la loro ricchezza in fibre idrosolubili; introdurre questi alimenti nella propria alimentazione permette di regolarizzare l'assorbimento intestinale di glucosio con il risultato di mantenerne costante nel tempo la concentrazione nel sangue e di evitare indesiderati aumenti di peso.



La guida salvalinea

Carboidrati Vanno usati quelli a basso indice glicemico, come pasta e riso preferibilmente integrali, anziché pane, pizza, patate, grissini, cracker e fette biscottate.

Grassi alimentari Per evitare aumenti di peso e di colesterolo, sono da evitare, possibilmente, i grassi animali, preferendo invece i grassi vegetali e, soprattutto, l'olio extravergine d'oliva.

Proteine Sono importanti per il loro effetto plastico, ma non debbono essere ingerite in eccesso, in quanto producono un aumento del pH dell'organismo ed un sovraccarico renale; sono quindi da bandire schemi alimentari con una eccessiva presenza di proteine; da preferire quelle derivate da pesci e vegetali.

Acidi grassi omega-3 Hanno notevoli effetti benefici su sovrappeso e dislipidemia. Sono contenuti soprattutto nei pesci (salmone, trota, pesce azzurro), che sono quindi da preferire ad altri alimenti proteici. Importante presenza anche nei vegetali (oli vegetali, vegetali a foglia verde scuro, fagioli di soia, noci, alghe).

Antiossidanti Sono sostanze utilissime per l'eliminazione dei radicali liberi, responsabili del deterioramento del nostro organismo. Sono abbondanti in frutta e verdura e sembra che quelli presenti negli alimenti svolgano un ruolo protettivo maggiore rispetto alle integrazioni farmacologiche singole o combinate.

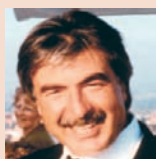
Alcool e derivati Alcool e bevande alcoliche hanno un alto indice glicemico e vanno usati con estrema moderazione. Un bicchiere di vino, magari rosso, al giorno è l'ideale per ottenerne gli effetti benefici.



Latte e derivati L'uomo è l'unico mammifero in natura che si nutre di latte anche dopo lo svezzamento; assumerne in quantità limitate non è negativo, favorisce però l'insulino-resistenza ed è in larga parte responsabile di disturbi intestinali legati soprattutto alla indigeribilità del lattosio per carenza dell'enzima lattasi. La sua presenza è diffusa anche dove non ci si aspetterebbe di trovarlo: bisogna leggere le etichette.

Intolleranze alimentari A parte le vere intolleranze alimentari (al lattosio e al glutine), altre situazioni oggi molto frequenti sono spesso legate ad uno stato infiammatorio dell'intestino, a cui si può ovviare, senza ricorrere ad alcun test, con la temporanea eliminazione dall'alimentazione della maggior parte delle sostanze — a torto — repute "intollerantogene" (pomodoro, peperone, melanzana, patata, salumi, insaccati, lievito di birra, frumento, latte di mucca e derivati, nichel).

Associazioni alimentari Molto si è scritto sulle diete legate alle associazioni alimentari; lo schema alimentare che si trova in questo opuscolo tiene conto anche di questo.



Dott. Raffaele Pastore, medico, nutrizionista, risiede a Jesi (AN) e lavora nelle Marche. Si interessa di nutrizione e di medicina naturale da più di venti anni. Autore di relazioni e comunicazioni scientifiche a congressi e convegni medici, ha tenuto seminari nelle Università di Ancona e Catania ed in molte altre città italiane. Docente in corsi di formazione per medici e farmacisti per diverse società scientifiche. Collabora con quotidiani e riviste medico-scientifiche.

E-mail: rapasto@libero.it

La "guida salvalinea" del dott. Pastore non è riproducibile, né in toto né in parte, senza il consenso scritto dell'autore.

una linea da sogno

DREAMYline extract

Un prodotto innovativo ed efficace per aiutare a mantenere sotto controllo il peso corporeo. Contiene il principio attivo Svetol® (estratto di Caffè verde var.

Robusta decaffeinato) che, secondo gli studi internazionali, è in grado di svolgere un'efficace azione coadiuvante nei regimi dietetici ipocalorici. Viene utilizzato in sinergia con Dreamy-extract®, marchio brevettato a tutela di una miscela a base di estratti di **alga bruna Wakame e Banaba**, utile a favorire il raggiungimento della forma ideale. Un prodotto straordinario e unico.



SPLIT MAGRA® Drena

I liquidi in eccesso che si depositano nei tessuti sono spesso responsabili di una sensazione di malessere generale e la loro riduzione è una strategia vincente per chi si vuole sentire in forma e in armonia con il proprio corpo.

Gli estratti di **Melissa, Pilosella, Gramigna, Rusco, Ortosiphon** contenuti in Split Magra® Drena risultano essere degli ottimi coadiuvanti per ripristinare l'equilibrio lipidico.



SPLIT MAGRA® Pesoverde

Depurativo a base di **sciroppo d'Acerò ed estratti di Tarassaco, Tè verde, Caffè verde e Rhodiola**. Mira all'eliminazione delle tossine dell'organismo con una sinergica azione drenante e depurativa. I suoi componenti vegetali ne fanno una bevanda gradevole dall'efficacia garantita che, grazie alla modalità di somministrazione, sollecita l'organismo ad eliminare i liquidi in eccesso e nello stesso tempo è un ottimo coadiuvante in tutti i regimi dietetici ipocalorici.



DREAMYline gambe

Potente gel a "effetto freddo" con **Tè verde, fitosoma di Escina, estratti titolati di Cola, Ginkgo Biloba e Rusco** che, grazie alla sua azione sulla circolazione delle gambe, dona immediato benessere e sollievo a tutti coloro che soffrono di pesantezza e dolore alle gambe. La sua azione, stimolando la circolazione, risulta determinante nei processi legati al drenaggio linfatico localizzato e anche nel trattamento della cellulite (intesa come inestetismo cutaneo e adiposità della pelle).



Sangalli srl
LABORATORIO ERBORISTICO



via T. Tasso, 43/a | Treviglio BG
info@sangalli.it | www.sangalli.it