

L'uomo moderno commette a tavola almeno tre tipi di errori: mangia troppo, mangia male, mangia cibi adulterati e comunque 'non naturali'. Si calcola che, nei paesi civilizzati, l'uomo mangi in media da due a quattro volte più del necessario; inoltre non rispetta le proporzioni ottimali tra i vari gruppi di alimenti, eccedendo soprattutto nel consumo di proteine e grassi animali saturi. Infine, gli alimenti di cui si nutre sono impoveriti, devitalizzati dai metodi di coltivazione non naturale e i processi di raffinazione, trasformazione e conservazione industriale. Poiché l'uomo, come ogni essere vivente, è sul piano biologico la risultante di una trasformazione degli alimenti, le conseguenze negative sulla salute di tali abitudini alimentari sono inevitabili.

Nonostante i notevoli progressi compiuti dalla scienza medica nel campo della cura sintomatica delle malattie ed il costante tentativo di miglioramento delle strutture igienico-sanitarie, si registra la continua tendenza all'aumento delle patologie croniche e degenerative, e il diffondersi di disturbi, detti iatrogenetici, derivati dalla stessa tecnologia medica. Sempre più grande è il numero di individui il cui corpo è apparentemente ben formato ma che sono scarsamente resistenti alle malattie.

Passando in rassegna tutti i possibili fattori che possono aver causato questa situazione, molti scienziati, medici e studiosi di nutrizione sono giunti alla conclusione che il cambiamento delle abitudini alimentari va considerato come una delle principali cause del peggioramento della nostra salute. Oggi, infatti il cibo non viene più scelto affinché ci fornisca un adeguato nutrimento, ma sempre più l'attenzione è rivolta a quegli aspetti che, sacrificando la qualità e il gusto, concernono per lo più l'apparenza e la convenienza sul piano economico. Il risultato è spesso un'alimentazione assai poco equilibrata, in cui all'eccesso di calorie prodotto dal consumo di carboidrati raffinati e grassi animali saturi, non sempre corrisponde un adeguato apporto di principi vitali: vitamine, sali minerali, enzimi e oligoelementi. Si produce così un sostanziale squilibrio con una sovrabbondanza di alcuni elementi nutritivi e una fondamentale carenza di altri.

La moderna scienza dell'alimentazione ha fatto molti passi in avanti nella conoscenza dei meccanismi fisiologici della nutrizione e del ruolo che in essa assumono i vari elementi nutritivi. Il campo di questa ricerca è comunque assai vasto, molto resta ancora da scoprire e le conoscenze attuali sono comunque da ampliare e approfondire. D'altra parte esiste una tradizione, l'esperienza cioè accumulata dagli esseri umani in migliaia d'anni di storia -da quando i primi gruppi umani ebbero sedi stabili e cominciarono a coltivare la terra- della quale è giusto tenere conto.

Nutrizionisti e dietologi mettono giustamente in risalto l'importanza di una dieta contenente tutti gli elementi nutritivi: proteine, grassi, carboidrati, vitamine, sali minerali e fibre grezze. Orbene, se osserviamo le diete tradizionali di tutti i popoli, troviamo che questo equilibrio era spesso realizzato intuitivamente. Per fare soltanto un esempio, nell'alimentazione tradizionale di tutti i paesi troviamo piatti a base di cereali e legumi, le cui proteine, individualmente carenti di alcuni aminoacidi essenziali, si combinano nel pasto formando, con l'integrazione di moderate quantità di cibi animali, proteine complete.

Gli studiosi di nutrizione hanno più volte riportato statistiche sulla netta diminuzione di molte malattie, specie cardiovascolari, durante gli anni dell'ultimo conflitto mondiale nei paesi europei, dove si erano dovuti attuare razionamenti e restrizioni dei consumi alimentari. Alcuni ricercatori hanno ottenuto sperimentalmente dati analoghi sulle cavie osservando che i gruppi 'ad alimentazione dimezzata' e 'a base di cibi naturali' mostrano mediamente, rispetto al gruppo di controllo, il raddoppio della durata media della vita, scomparsa delle malattie degenerative, vivacità fisica e psichica inalterate, fino alla massima età raggiunta. Orbene queste erano precisamente, fino a qualche decennio addietro, proprio le caratteristiche di quei popoli nativi che ancora si cibavano di cibi naturali, completi e in giusta proporzione e quantità.

La qualità scadente dei prodotti e gli eccessi dell'alimentazione moderna tendono a sovraccaricare il sangue di grassi e scorie tossiche che affaticano gli organi e favoriscono vari tipi di disturbi e patologie.

A partire da queste osservazioni e da queste considerazioni, l'importanza di una sana alimentazione basata su cibi naturali, completi dal punto di vista nutritivo e correttamente associati e propor-

zionati, risulta evidente per un'efficace prevenzione e un attivo recupero della salute e della forma fisica.

Un'alimentazione che sia al contempo sana, nutriente e gustosa è, per diversi aspetti, molto simile a quella seguita, nei secoli passati, spontaneamente dai nostri antenati nell'area mediterranea. Essa includeva prevalentemente cereali, legumi, verdure di stagione, pesce, olio di prima spremitura e ridotte quantità di carne e grassi animali saturi. La ricerca nutrizionale moderna conferma che questo modo di mangiare è il più adatto alla nostra fisiologia e anche la miglior forma di prevenzione per le malattie del mondo moderno. Ecco alcuni suggerimenti per migliorare la nostra alimentazione:

- Aumentare i carboidrati complessi (riso, mais, frumento, orzo, miglio, farro) Ridurre il consumo di cereali eccessivamente raffinati (riso brillato, farina bianca, ecc.).
- Evitare lo zucchero e i dolcificanti non naturali.
- Non mescolare proteine animali diverse nello stesso pasto. In generale evitare l'uso frequente di latteo-caseari (latte, formaggi, burro, panna, yogurt) e gli insaccati; ridurre il consumo di carne e uova; preferire il pesce e le proteine vegetali (fagioli, ceci, lenticchie, tofu).
- Evitare l'uso frequente di grassi e oli cotti.
- Diminuire il sale.
- Consumare preferibilmente alimenti freschi e verdure di stagione, possibilmente non trattate.
- Inserire un po' di crudità, germogli o verdure fermentate (tipo crauti naturali o insabtinati) nei pasti, soprattutto se a base di cibi animali.
- Per un più elevato apporto nutrizionale integrare la propria alimentazione con cibi verdi selvatici, ricchi di clorofilla, minerali, vitamine e sostanze antiossidanti naturali facilmente assimilabili.
- Per evitare problemi di digestione è preferibile non consumare la frutta più dolce e zuccherina a fine pasto.
- Bere soprattutto acqua e in buona quantità.
- Masticare bene.

In conclusione: lo stile di vita stressante, l'ambiente sempre più inquinato e, soprattutto, un'alimentazione basata su cibi senza più nutrienti, superraffinati e devitalizzati ha determinato un crollo dei terreni costituzionali, che ha aperto la strada a tutte le malattie degenerative tipiche dei nostri tempi. È perciò fondamentale oggi, insieme all'uso di rimedi e terapie specifiche, e forse prima ancora di essi, aiutare le persone a ricostruire la vitalità e la potenza immunitaria del proprio organismo. Anche se ciò dipende da tanti fattori, inclusi in ultima analisi fattori psicologici ed esistenziali, un'alimentazione più sana, con cibi ricchi soprattutto di nutrienti essenziali (minerali, vitamine, aminoacidi, grassi essenziali, etc.) e corrette proporzioni e combinazioni, non può che rappresentare un salto positivo e decisivo per una migliore integrità psicofisica e uno stato di salute ottimali.