

CIBO BENESSERE E AMBIENTE

IPPOCRATE (vissuto nel 400 a.C.) recitava: "la tua medicina sia il tuo cibo" e "il cibo sia la tua medicina". Possiamo affermare che noi siamo quello che mangiamo ma anche quello che pensiamo e che abbiamo in pancia. Il nostro benessere dipende in gran parte dalla composizione del MICROBIOTA, il quale è la risultante del tipo di alimentazione che utilizziamo quindi qualità dei cibi, provenienza, se sono il frutto di coltivazioni biologiche il che concorre a colonizzare e determinare qualitativamente le funzioni dell' apparato gastro-enterico. Il microbiota contiene 100 trilioni tra batteri, virus e funghi; l'intestino è un vero e proprio organo detto secondo cervello che produce oltre 100 neuropeptidi che interagiscono con il cervello influenzandosi a vicenda.

Stress, cattiva alimentazione, cibo estremamente raffinato e inquinamento del terreno dell'aria, delle acque, veicolano nel nostro corpo, anche le nano e le microplastiche, veri e propri interferenti endocrini. Sostanze altamente dannose sono anche le diossine prodotte principalmente dalla combustione di derivati del petrolio, inceneritori, plastiche ecc. per ricaduta sulle piante si accumulano negli alimenti in particolare nella carne, latte, prodotti caseari. Le cucurbitacee attraverso l'apparato radicale assorbono diossine che interferiscono anche sul microbiota così viene modificato il linguaggio tra intestino e cervello, determinando deficit immunitario ed endocrino. IL MICROBIOTA ha un ruolo chiave nell'influenzare il nostro comportamento emotivo e contribuisce all'insorgenza di disturbi neuro psichiatrici.

L'utilizzo di una alimentazione sana, frutto di coltivazioni biologiche è fondamentale per il nostro benessere perchè deve contenere tutti i micro-nutrienti (circa 45) di cui il nostro organismo ha bisogno. Mangiare biologico permette di introdurre nell' organismo alimenti sani non contaminati da pesticidi, fertilizzanti, ormoni ecc..

Il suolo è un organismo vivente fatto di terra, batteri e funghi che vivono in simbiosi garantendo alla pianta sostanze indispensabili per la crescita, acqua, minerali. In cambio la pianta dona zucchero ai batteri e ai funghi che con il loro apparato di ife lunghe chilometri mette in rete le piante e gli alberi garantendo nutrimento e sistemi di allerta nei riguardi di parassiti e altri agenti nocivi. Col tempo i fertilizzanti sintetici e gli antiparassitari di sintesi rendono il terreno sterile privandolo di minerali e altre sostanze nutritive. I Fosfati privano il terreno di Calcio e Zinco.

Alimentazione "sana", include moderazione e armonia. IL cibo è per l'uomo anche un campo di espressione e impressione emozionale. La medicina tradizionale cinese include nelle varie orbite energetiche (meridiani) ogni osservazione che può riguardare il gusto, i colori, il tipo di carne da consumare, l'odore, il tipo di cereale da utilizzare, l'atteggiamento mentale, il vissuto emozionale. Elementi tutti che accompagnano la vita dell'uomo intesa come un sistema aperto che rimane in continua comunicazione energetica con tutto quello che lo circonda. Il sapore del cibo è parte integrante della nutrizione, come lo è il suo contenuto calorico. Il livello **struttivo** (materiale) è dato da glicidi, lipidi, proteine, il livello **attivo** (energetico) può essere, il sapore, l'odore ecc. Il nutrimento materiale ed emozionale non possono essere assolutamente separati, infatti se un neonato o un anziano non sono nutriti anche da questo punto di vista, le loro capacità di sopravvivenza vengono ad essere pesantemente compromesse nel neonato è alterato anche lo sviluppo neuro-cognitivo.

La dieta mediterranea è una dei migliori esempi che mettono insieme qualità dei cibi, stagionalità, varietà, grande consumo di frutta, verdure, cereali integrali, legumi, moderato consumo di carne, pesce, olio extra vergine di oliva, vino rosso e convivialità.

Come ha scritto Jonathan Swif i migliori dottori sono: il dottor DIETA(PH) - il dottor QUIETE e il dottor GIOIA.

Il consumo dei pasti deve rispettare orari che tengono conto della peristalsi intestinale che inizia dalle 3 del mattino raggiungendo il massimo di frequenza intorno alle 12:00-13:00 si mantiene stabile fino alle 19:00 -20:00 per poi ridurne la frequenza per cui gli orari devono essere i seguenti: colazione 7:00-8:00; pranzo 12:00-13:00; cena 19:00-20:00.

CONCLUSIONE: il nostro benessere dipende dal modo in cui ci cibiamo, dal tipo di alimenti, dal grado di inquinamento, tutti fattori che incidono direttamente o indirettamente sulla costituzione del nostro MICROBIOTA. Componenti molto importanti dell'alimentazione che accompagnano il consumo dei pasti sono: l'aspetto emozionale, conviviale, stimolazione sensoriale, socializzazione.

BIBLIOGRAFIA: CURTAY TEAN-PAUL, basi scientifiche e pratica medica. ED. tecniche nuove1996

CURTAY JEAN PAUL, la nutriterapia basi scientifiche e pratica medica.

FARELLO FABIO ELVIO, agopuntura e omtossicologia, nuova IPSA editore 2006

HOLFORD PATRICK, Alimentazione naturale ED.Giunti

PRINELLI F.E ALTRI. mediterranea diet and other lifestyle factors 2015

VASTO S. EALTRI, mediterranean diet and longevity

COLAPIETRO S.TERMITE M.R. , COLAPIETRO.A.: Alimentazione tra valore calorico ed emozionale. Pregi della carne e del pesce ED.FESTINI ROVERETO

COLAPIETRO S. LATERZA F. Melograno: mitologia e tradizioni popolari elementi curativi del passato e del presente. ED FESTINI ROVERETO.

STEFANO COLAPIETRO PRESIDENTE ISDE MASSAFRA (TA)