



E. Pelosi

## LA DIETA IDEALE

### ... PROCEDENDO NELLA RICERCA DEL VERO BENESSERE

**S**copo di questo elaborato è delineare i punti principali per realizzare una **dieta ideale**, sottolineandone il razionale ed aggiungendo le informazioni necessarie per attuarla.

- Dieta *ideale* e dieta *perfetta* sono due concetti differenti: la prima è quella che auspicabilmente chiunque dovrebbe provare a realizzare per soddisfare i propri fabbisogni nutrizionali, mantenere la salute e prevenire le malattie; la seconda è quella scelta sulla base del gusto, della/e tradizione/abitudini e del benessere psico-fisico che se ne riceve.
- Spesso la dieta perfetta è molto “lontana” da quella ideale, attualmente molto più spesso di un tempo.

#### DIETA IDEALE

- alcalinizzante (ricca in frutta e verdura);
- con basso indice glicemico (preferendo agli zuccheri semplici ed alle farine raffinate, gli zuccheri contenuti nella frutta ed i carboidrati nei cereali integrali o nei legumi);
- povera in grassi (e quei pochi prevalentemente mono- poli-

insaturi come quelli contenuti nella frutta secca e nell’olio extra-vergine d’oliva);

- povera in sostanze pro-infiammatorie come il glutine e i grassi animali;
- priva di sostanze nervine come quelle contenute nel tè, caffè e cacao.



**Giuseppe Arcimboldo (1526-1593).**

– **Ortaggi in una ciotola.**

Olio su tavola. Museo Civico Ala Ponzzone, Cremona.

– Il dipinto è pensato dall’artista come un *gioco grafico*: sembra una natura morta con una ciotola ed ortaggi, ma quando si ruota di 180° appare il ritratto di un orticoltore.

#### Azioni:

- 1) per ridurre gli indici glicemici utilizzare cereali integrali, legumi, verdura e frutta fresca (talvolta quella disidratata);
- 2) per ridurre i grassi saturi e le proteine animali evitare carne, pesce, latte-latticini ed utilizzare proteine di natura vegetale come quelle contenute nei cereali, negli pseudo-cereali, nei legumi, nella frutta secca e – in piccola ma significativa quantità – nelle diverse verdure, ortaggi e frutta;
- 3) evitare il glutine (grano o frumento, grano karasau, farro, orzo, segale e avena) sostituendolo con riso, miglio, grano saraceno, quinoa, amaranto e mais;
- 4) evitare sostanze nervine come quelle contenute nel caffè, tè, cacao, cola.

Vegana e preferibilmente crudista, alcalinizzante, senza glutine, con

basso indice glicemico / insulinico e priva di sostanze nervine, questa è la dieta ideale.

– Nuova moda per ortoessici o regime alimentare salutista in grado di restituire benessere e salute, raggiungere livelli di *performance* fisiche e mentali più elevati, ridurre il rischio di patologie degenerative, cardio-vascolari ed oncologiche?

Impostare correttamente una dieta senza carne, pesce, uova, latte e latticini è difficile; si aggiunga: niente frumento, farro, orzo, segale, grano karasau e ... ogni cereale che deve essere rigorosamente integrale o, al massimo, decorticato.

Meglio pochi cereali o legumi, e più frutta, verdura, frutta secca e germogli.

– Tutto qui?

No, basta anche con caffè, tè, cacao e peperoncino.

Ma è davvero solo “tendenza” o piuttosto si apre una nuova strada verso una condizione psico-fisica migliore ed un miglior rapporto con madre-terra ed il suo/nostro futuro?

Proviamo ad analizzare i punti fondamentali di questo regime.

### ► Alcalinizzante - Vegana

Ogni alimento può essere classificato sulla base del suo residuo acido e basico, all'interno di una scala definita PRAL (*Potential Renal Acid Load*); alimenti ricchi in proteine e anioni come i formaggi, la carne, il pesce e in minor misura i cereali e i legumi, sono acidi (positivi sulla scala); basici quelli ricchi in cationi (frutta e verdura).

Conseguentemente una dieta in cui frutta e verdura sono gli alimenti più rappresentati, come quella vegana, soprattutto se crudista, è di per sé alcalinizzante.

– Per il nostro organismo un elevato apporto di sostanze alcaline è fondamentale per contrastare l'**acidosi metabolica latente** (N.d.R.: vedi Pelosi E. – Acidosi latente e alimentazione. La Med. Biol., 2013/3; 39-44; www.medibio.it → La Medicina Biologica), responsabile della riduzione generale della qualità di vita, della stanchezza cronica (soprattutto quella mattutina) e dell'insorgenza di numerose patologie tipiche della società del benessere.

Consultando le pubblicazioni scientifiche sull'argomento, si evince che esistono documenti importanti che dimostrano che le diete su base vegetale – oltre a fornire tutti i nutrienti essenziali – producono grandi vantaggi per la salute rispetto a quelle onnivore.

L'Associazione Americana dei Nutrizionisti afferma: “... le diete su base vegetale ben pianificate sono sane, nutrizional-

*mente adeguate ed offrono benefici per la salute nella prevenzione e trattamento di numerose patologie”.*

Le diete vegetariane – infatti – contengono meno grassi saturi, colesterolo e proteine animali; inoltre contengono più fibre, magnesio, folato, vitamina C, vitamina E, carotenoidi ed altri fitonutrienti ed antiossidanti.

In numerosi studi è stata dimostrata l'associazione tra persone che seguono diete su base vegetale e Indici di Massa Corporea più bassi, livelli di colesterolo e pressione arteriosa più bassi, ridotta prevalenza di ipertensione.

Inoltre alcuni studi, probabilmente proprio grazie ai fattori sopra citati, hanno rilevato una ridotta prevalenza di eventi e mortalità legati a patologie su base cardio-vascolare.

Alcune ricerche suggeriscono – infine – che diete su base vegetale possono ridurre il rischio di sviluppare il diabete mellito di tipo 2.

– Sono già raggiungibili importanti benefici per la salute tornando a scegliere diete ricche in frutta e verdura, con cereali integrali e legumi ben rappresentati e meno proteine animali.

### ► Senza glutine

Recenti studi di Gruppi di ricerca finlandesi e statunitensi hanno dimostrato che la prevalenza della malattia celiaca è marcatamente incrementata negli ultimi anni.

I dati evidenziano che negli ultimi 50 anni, negli USA, la celiachia è incrementata di circa 4 volte; questi numeri riflettono un reale aumento della patologia e non soltanto una sua migliore identificazione.

Le ragioni di tale incremento non sono ancora ben definite, ma sicuramente dipendono da fattori ambientali come il cambiamento della natura del glutine o altri fattori correlati alla dieta.

Oltre al cambiamento di prevalenza, stiamo assistendo ad un cambiamento delle manifestazioni della malattia celiaca non più caratterizzata da Sindrome da malassorbimento e diarrea; attualmente questa patologia si presenta come malattia sistemica con sintomi e segni quali anemia, osteoporosi, neuropatia periferica, atassia, sindrome del colon irritabile, dispepsia, ecc.

– Alcuni individui sono asintomatici e la malattia viene identificata casualmente eseguendo esami di *screening* in quanto appartenenti a categorie a rischio maggiore (altri familiari con celiachia, colon irritabile, presenza di altre malattie autoimmuni e in particolare tiroiditi autoimmuni e diabete di tipo 1).

Oltre alla celiachia, è stata recentemente identificata la **Gluten Sensitivity** (GS) (N.d.R.: vedi Primo M.L. – Pane e citochine. La *Gluten Sensitivity*. La Med. Biol., 2013/3; 3-13;

www.medibio.it → La Medicina Biologica), una sindrome caratterizzata da una clinica sovrapponibile a quella della celiachia, ma senza i criteri diagnostici di quest'ultima.

La GS ha un'incidenza ancora poco conosciuta che oscilla, secondo i diversi autori che hanno trattato l'argomento, tra 1 persona su 100 e 1 su 4.

– Una dieta senza glutine può esitare in un miglioramento globale del nostro benessere, nel recupero di lucidità, capacità di concentrazione e determinazione.



Vincenzo Campi (1536-1591).

– *La venditrice di frutta*. Olio su tela. Pinacoteca di Brera, Milano.

### ► A basso indice glicemico/insulinemico

Indice glicemico e carico glicemico degli alimenti sono concetti ormai noti agli addetti ai lavori in campo nutrizionale e non.

Esprimono rispettivamente la **velocità** con cui lo zucchero contenuto in una certa quantità di alimento entra nel sangue e la **quantità totale** di zucchero presente in quell'alimento che entra nel sangue.

Le tabelle che esprimono per ogni alimento indice e carico glicemico chiariscono come, oltre agli zuccheri semplici, ai primi posti vi siano le farine ed i cereali raffinati.

Indice insulinemico di un alimento indica l'incremento dell'insulina a seguito dell'assunzione di una certa quantità di alimento.

Anche questo parametro va tenuto ben presente.

Gli alimenti di origine vegetale ed in particolare i cereali che non abbiano subito lavorazioni, presentano questi indici molto bassi; il nostro organismo, dal punto di vista metabolico, è in grado di gestirli senza problemi.

La raffinazione dei cereali, la maggior parte dei tipi di cottura, etc. determinano un marcato incremento di questi indici ed una cattiva gestione metabolica caratterizzata da picchi glicemici post-prandiali, eccessiva produzione di insulina da parte del pancreas, anabolismo con rapido deposito dei nutrienti, ipoglicemia...

### ► Priva di sostanza nervine

Caffeina, teofillina e teobromina (ma anche per esempio efedrina, ioimbina, sinefrina) sono sostanze che agiscono sul Si-

stema nervoso e i cui effetti stimolanti sono proporzionali alla dose di assunzione.

– Possono determinare insonnia, ansia, agitazione, tachicardia; progressivamente inducono dipendenza e alla cessazione della loro assunzione compaiono frequentemente emicrania, incapacità di concentrazione e depressione. La loro presenza nella dieta giornaliera può essere giustificata in piccole

quantità e sporadicamente; difficile giustificarla nelle dosi in cui si trova comunemente rappresentata. Oggi, i nervini sono utilizzati per il loro effetto stimolante (che crea dipendenza) con assunzioni ripetute nell'arco della giornata sotto forma di caffè, tè nero, tè verde, cioccolato, ed in quantità crescenti soprattutto dalle persone più stanche e stressate. Questo fa sì che i momentanei benefici si accompagnano ad un progressivo incremento della sensazione di stanchezza generale, frequenza di cefalee, ansia ed insonnia.

Questo modello nutrizionale si contrappone fortemente alla classica **alimentazione occidentale, caratterizzata da troppi zuccheri, indici e carichi glicemici e carichi acidi troppo elevati, proteine e grassi saturi in eccesso, vitamine e minerali in carenza.**

– La dieta ideale dal punto di vista teorico guida l'organismo verso la condizione di salute e benessere, consentendo di recuperare l'originaria forza e vitalità.

Inoltre è etica, perché prevede un minor utilizzo delle risorse di madre-terra, non prevede il sacrificio di esseri viventi e produce minor inquinamento.

Si tratta di una scelta forte e radicale, che richiede una più accurata pianificazione della giornata alimentare; ma i vantaggi sono numerosi ed evidenti.

La scelta vegana comporta innanzitutto l'acquisizione di una consapevolezza alimentare superiore; in questa scelta è insito il rispetto per gli altri esseri viventi sacrificati (in tutti i sensi) alla nostra gola, per la terra da cui ricaviamo il cibo, per coloro che vivranno dopo di noi e che potranno trovare un mondo migliore.

– Col veganesimo è ineluttabile l'abbandono dei grassi e delle proteine animali; i primi riconosciuti come causa di infiammazione e aterosclerosi, le altre chiamate in causa in numerosi studi nel contributo alla genesi di molte patologie.

Inoltre la rinuncia ai cibi animali comporta un incremento dell'assunzione di cibi vegetali ricchi in vitamine, minerali, fitocomposti salutari e fibre.

La dieta ideale, quando applicata rigorosamente, richiede una particolare attenzione agli **acidi grassi omega-3** che normalmente vengono assunti attraverso le carni dei pesci.

Per questa ragione è raccomandabile l'assunzione di semi di lino tritati o olio di lino, in alternativa... di noci.

La dieta ideale richiede anche l'integrazione di vitamina B12, essenziale per l'uomo ed assente nei cibi vegetali.

Per gli individui in accrescimento e per gli sportivi, soprattutto di potenza, si richiede di porre particolare attenzione all'assunzione della giusta quantità di proteine.

Queste si possono ricavare in forma completa dall'assunzione di cereali e legumi, ma anche attraverso integratori come **Gunamino Formula / Gunamino Formula Sport** (quest'ultimo completo anche di vitamina B12 e di antiossidanti indicati per il recupero dell'attività sportiva).

In caso di vita molto stressante o di attività sportiva intensa è fondamentale che si curi – infine – l'aspetto del reintegro idro-salino, per contrastare l'acidificazione, attraverso supplementi alcalinizzanti (**Gunabasic**).

► In conclusione, attualmente si parla molto di dieta perfetta; si pubblicano di continuo libri sull'argomento e trasmissioni e riviste sono prodighe di "saggi" consigli...

– Certamente la dieta perfetta dovrebbe sposare caratteristiche nutrizionali particolari, ma al contempo dovrebbe trovare il completo gradimento, essere pratica ed avere la possibilità di esser condivisa con i propri cari.

La dieta – infatti – è espressione delle tradizioni, della cultura, del gusto, ma anche di aspetti molto soggettivi come il carattere: è espressione della nostra determinazione e delle nostre debolezze .... caratteristiche che ci mostrano quanto essa sia un elemento caratterizzante e specifico di ogni persona, vale a dire una dieta personalizzata e differente, UNICA, per ognuno di noi.

È fondamentale scegliere ogni giorno il nostro cibo e le nostre ricette, sulla base del piacere e del benessere che ricaviamo da questa scelta.

– Noi abbiamo il diritto/dovere di farlo, non qualcun altro in nostra vece.

Certo le caratteristiche nutrizionali ideali possono essere indicate e partendo da queste tracciare la dieta ideale, ma resta il fatto che la scelta finale sarà sempre e solo individuale.

Il regime proposto non è solo salutare ma anche etico. Vuole suggerire uno stile di vita più consapevole, che ci ri-

avvicini alla terra, per restituirci i nostri veri ritmi biologici; una vita con meno stress, più serenità, più interesse verso gli altri, verso le cose davvero importanti. ■

## Letteratura

- Elli L., Bianchi F., Tomba C. *et Al.* – Diagnosis of gluten related disorders: celiac disease, wheat allergy and non-celiac gluten sensitivity. 21(23): 7110-9, **2015**.
- Pagano A.E. – The Gluten-Free Vegetarian. *Practical Gastroenterology*. 5: 94-106, **2007**.
- Pelosi E. – Acidosi latente e alimentazione 3: 39-44, **2013**.
- Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarians Diets. *J Am Diet Assoc.* 103(6): 748-765, **2003**.
- Remer T., Manz F. – Potential renal acid load of foods and its influence on urine pH. *J Am Diet Assoc.* 95(7): 791-7, **1995**.
- Remer T. – Influence of diet on acid-base balance. *Semin Dial.* 13(4): 221-6, **2000**.
- Sinha R., Cross A.J., Graubard B.I. *et Al.* – Meat intake and mortality: a prospective study of over half a million people. *Arch Int Med.* 169(6):562-571; **2009**.

La Redazione ringrazia gli editor dei siti web da cui sono state tratte le immagini di:

Fig. p. 41: [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/22/Arcimboldo\\_Vegetables\\_upsidedown.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/22/Arcimboldo_Vegetables_upsidedown.jpg)

Fig. p. 43: <http://www.affinities.net/wikimg/24039/1fruit.jpg>

### N.d.R.

#### Dello stesso autore:

- Gli acidi grassi omega-3: nutrigenomica, non semplice supplemento. *La Med. Biol.*, **2010/3**; 17-24.
- La dieta vegana. Vantaggi per la salute e raccomandazioni pratiche. Prima Parte. *La Med. Biol.*, **2012/2**; 39-46. Seconda Parte. *La Med. Biol.*, **2012/3**; 33-38.
- Alimentazione e supplementazione nello sportivo professionista ed amatoriale. *La Med. Biol.*, **2013/1**; 13-18.
- Acidosi latente e alimentazione. *La Med. Biol.*, **2013/3**; 39-44.
- Dieta e attività fisica. La via migliore per prevenire e curare. *La Med. Biol.*, **2014/2**; 35-42.
- Alimentazione e attività fisica nella prevenzione e trattamento delle neoplasie. *La Med. Biol.*, **2014/3**; 45-53.

– Per consultazione: [www.medibio.it](http://www.medibio.it)

→ [La Medicina Biologica](#)

## Riferimento bibliografico

PELOSI E. – La dieta ideale ... procedendo nella ricerca del vero benessere. *La Med. Biol.*, **2015/4**; 41-44.

### autore

#### Dott. Ettore Pelosi

- Specialista in Medicina Nutrizionale
- Specialista in Medicina Nucleare

Via O. Vigliani, 89/a  
I – 10135 Torino