

ALIMENTAZIONE PARTE I

Se si vuole mantenere a lungo in efficienza e funzionalità il nostro organismo, è indispensabile che tutta la materia corporea e neuronale possa ricevere quanto gli necessita attraverso un'attenzione a ciò che portiamo alla bocca. Nel nostro stile di vita non c'è solo ciò che mangiamo ma anche ciò che beviamo, ciò che sentiamo e le condizioni di vita che noi manteniamo in atto nei rapporti con le persone che incontriamo. L'alimentazione è l'elemento più efficiente per mantenere e recuperare la funzionalità corporea, anche se in verità è lo strumento sottoutilizzato e sottovalutato.

Parliamo ora dei 5 pilastri dell'autogoverno del nostro corpo. Il nostro organismo ha alte capacità di auto equilibrio. Compio un'azione sbagliata e il mio corpo cercherà subito di compensarlo perché conosce 1000 generazioni precedenti. 3 sono i pilastri basilari della nostra vitalità! Deve poter acquisire:

- 1) Apporto di ossigeno: cioè il corpo deve compiere delle azioni per ricevere O₂
- 2) Bisogno di acqua
- 3) Nutrienti: sono normalmente contenute nel cibo che non ingeriamo. Se sfruttiamo l'ampia possibilità di proposte.

La nutrizione del corpo deve essere aperta! Altrimenti l'organismo e li cerca nella ossa e in altri organi rovinando certi equilibri andando a scapito della salute. Un aspetto molto importante è quello di contribuire nell'organismo di avere un equilibrio molto dinamico/attivo fra l'acqua e i sali → potassio, silicio, manganese, magnesio ecc. Quando immettiamo in noi un qualsiasi cibo il risultato è quello di emettere, con l'azione metabolica, scorie acide.

La prima (**manca testo**) al mattino è particolarmente acida, poi via via durante la giornata sempre meno. Il compito del DNA è quello di dare informazioni utili per formare proteine. Prendo le proteine del cibo, le smonto e le trasformo in amminoacidi _____ manca testo

Siamo fatti di 70.000 miliardi di cellule che hanno bisogno di cose giuste per condurre una vita sana. La priorità nel processo di alimentazione dell'individuo deve essere collocata nel quando molto più del COSA mangio. Durante il sonno ci sono 3 fasi importanti da considerare:

- 1) La vera fase del riposo (rigenerazione vera e propria dove muscoli e scheletro di rilassano in modo completo)
- 2) Sonno profondo dalle 0 alle 3 ore in cui produciamo i farmaci che poi durante il giorno usiamo come antinfiammatori. Ecco perché è importante mangiare poco alla sera.
- 3) Verso le 6 il nostro organismo produce insulina per cui, il momento migliore per mangiare carboidrati è proprio al mattino perché ha insulina... gratis.

Al mattino colazione molto sostanziosa perché basta pochissimo per attivare il metabolismo. In compenso alla notte il sistema gastrointestinale il tempo di trasformare i nutrienti importanti (Quelli che fanno la mia salute), se sono presenti nella colazione verranno metabolizzati durante il giorno e saranno pronti alla notte per far sì che il mio corpo si rigeneri. Nel nostro intestino le parti interni ogni 36 ore sono completamente rinnovate. Risulta evidente l'importanza del cibo in funzione quando lo mangio. Il cibo per l'energia ma soprattutto è per rigenerare quello della notte non si usa quello della sera. Risulta dannoso caricarsi a stomaco pieno.

COLAZIONE	Proteine, grassi, glucidi lenti, carboidrati (cibi vegetali), verdura, frutta e i grassi che non sono stati cotti (carboidrati non raffinati, no zucchero, no miele).
Il fruttosio estrapolarlo dalla frutta e prenderlo in pasticca --> fa male! È una cosa demenziale. Tutto ciò che è raffinato da male. Se lo lascio dentro il suo contenitore naturale fa bene!	
PRANZO	Con carboidrati lenti con basso indice glicemico e che ci siano proteine. Non troppi grassi.
SPUNTINI	Soprattutto col alto indice glicemico. È la frutta che dovrebbe farla da padrona. Mai frutta dopo pranzo o cena. Il formaggio dopo aver pranzato o cenato, rappresenta gli aspetti più negativi per il nostro metabolismo.
CENA	Da mendicante che rappresenta l'ottima scelta per un sonno più produttivo.

CAPITOLO II

Il cervello non vuole che la glicemia (quantità di glucosio nel sangue), sia più alta di un certo livello e neppure più bassa perché se è alta il cervello si "brucia". Persone che mangiano spesso carboidrati perdono lucidità. Buona parte delle nostre malattie NEURO DEGENERATIVE hanno le radici in queste abitudini e nei grassi costosi. Però se la glicemia è troppo bassa, il cervello non ci sta perché funziona con il glucosio e non può stare senza. Il cervello funziona 24 su 24h senza sosta! E allora? Il cervello chiede aiuto al corpo. Il pancreas produce insulina e cattura l'eccesso di glucosio, portando in basso la glicemia in poco tempo. L'altra sostanza che produce il pancreas è il glucagone che fa un'azione opposta dell'insulina. Ed ecco che reimmetto nel sangue glucosio e la glicemia torna su nuovamente. Se mangio una mela al posto della coca-cola la metabolizzo più lentamente e ci vogliono circa 30' perché arrivino un po' di zuccheri nel sangue ma non andrà mai un alto a rompere le scatole al cervello e non andrà mai in basso tanto quanto da dar fastidio al cervello. Se bevo Coca-Cola immetto nel corpo circa 100 e consumo 75 per elaborare il tutto. Se mangio 100 di mela consumo solo 25 per elaborare il tutto. Risparmio 50 di energia e altri vantaggi che non sono per nulla indifferenti. Gli sportivi fanno uso molto di questa situazione e quando si parla di carichi glicemici prima delle prestazioni bisognerebbe considerare maggiormente quanto visto poc'anzi. Risulta spesso deleterio che

riduce la vita sportiva altamente agonistica di molti atleti. Mangiare male e in modo irrazionale con tempistiche fuori tempo → è molto distruttivo per atleti di qualsiasi livello.

Le strutture dell'organismo non hanno il tempo di "ripararsi". Esiste una "dottrina" ottimale, sicuramente, ma la rigenerazione è di fondamentale importanza per una longeva vita sportiva. Lavorando sulle capacità di recupero e non sulla massima performance si migliorano molto le capacità reali. Solo così si può durare per molti anni svolgendo agonismo ad alto livello! Tutto ciò che bisogna evitare: alcool, zuccheri, farine raffinate → prodotti da forno. Le bricioles sono prodotti tossici infinitamente!

Questi cibi sono privi di fibre o ne hanno poche. I microorganismi vengono bruciati con la cottura, con le lunghe cotture, con l'alta temperatura. Perché il sistema dell'alimentazione continua a fare errori di questo genere? La risposta è quasi ovvia e ve la lascio dire a voi!... "perché ci vogliono ammalati per aumentare forme di business che arricchiscono ditte farmaceutiche e affini.

Carboidrati ad indice glicemico basso: cereali ancora con tutte le loro parti. Le farine 00 e 000 bianche gli hanno tolto tutte le parti che contengono minerali, tutta la parte germinativa che contiene i grassi buoni le molecole adatte, le proteine giuste, le vitamine.... e ci fanno mangiare la parte più povera. Deleterio!! Le proteine sono essenziali non si può farne a meno. Carne, formaggi pesce uova legumi cavolfiori, che sono prima grassi che proteine.

La cosa importante è sapere che le proteine animali sono portatrici di grassi e Stop! Mentre quelle vegetali portano (grassi, vitamine, sli monerali, fibre, h2o). Eliminate tutti i grassi cotti. Ricordate che tutti i grassi che sono dentro ad una confezione → poco o tanto sono stati idrogenati o comunque trattati a temperature in modo tale che non irrancidiscono, creando danni molto gravi.

ALIMENTAZIONE PARTE II

Cos'è l'Irrancidimento e perchè avviene

L'Irrancidimento è un naturale processo di decomposizione chimica a cui vanno incontro i grassi gli oli ed altri lipidi. L'Irrancidimento può avvenire per ossidazione per idrolisi o per entrambe. L'Irrancidimento lipolitico è provocato dagli enzimi lipasi che attaccano i trigliceridi staccando gli acidi grassi dal glicerolo; la presenza di questi nutrienti allo stato libero, ed in particolare degli acidi grassi a catena corta, conferisce al alimento odori e sapori sgradevoli. Gli acidi grassi liberi, ed in particolare quelli insaturi, sono anche il substrato del cosiddetto irrancidimento ossidativo, dal quale originano perossidi che si propagano con un meccanismo radicalico a catena. L'Irrancidimento ossidativo porta alla formazione di composti chimici di vario tipo, caratterizzati da odori e sapori sgradevoli, e ad un decadimento delle caratteristiche nutritive dell'alimento.

Prevenire l'irrancidimento dei cibi

Prevenire l'irrancidimento, l'industria alimentare è solita aggiungere antiossidanti ai prodotti particolarmente ricchi di lipidi; tra questi ricordiamo l'acido ascorbico, il palmitato di ascorbico, il butilidossianoliso (BHA), il butilidrossitoluene ed il propil gallato. Per quanto detto, gli oli più suscettibile all'irrancidimento sono proprio quegli amici la nostra salute. Se non sono se non vengono prodotti per spremitura a freddo e conservati in maniera adeguata, questi oli possono irrancidire e causare problemi alla salute di chi li consuma. Ad esempio, la presenza di agenti mutageni può predisporre al rischio di cancro al colon e all'apparato digestivo. Non dobbiamo dimenticare, inoltre, che gli stessi fenomeni di ossidazione responsabili dell'irrancidimento possono verificarsi in maniera importante all'interno dell'organismo. Per questo motivo si consiglia di abbinare l'integrazione di omega-3 ed omega-6 con quella di tocoferoli (vitamina E).

Il formaggio grana è il più carico di sale dopo la mozzarella dove su 200 litri di latte vanno 40 chilio grammi di sansa. Non è per nulla dietetica la mozzarella! Su 14 paste alla settimana, almeno 9 devono essere dominanti di verdure, il resto proteine.

NOTA: le allergie sono genetiche le intolleranze sono acquisite

Le intolleranze passano 95% per cento attraverso le pareti dell'intestino. Producendo nell'intestino un'inflammatione, le pareti dell'intestino diventano un colabrodo dove passa di tutto, il sangue che va al fegato non viene più selezionato; al fegato arrivano sostanze che non sono state selezionate. Il fegato è costretto a fare un super lavoro e deve chiedere alla propria parte immune di continuare a segnare come allergene, intollerabile, qualcosa che rappresenta semplicemente cibo --> cioè: se ho un intestino infiammato, quando

mangio 1 proteina, la proteina non deve smontare l'amminoacido tranquillamente, restano degli amminoacidi attaccati fra di loro invece di essere ben separati. Quando arrivano nel fegato 3 amminoacidi messi insieme, il fegato viene occupato come fosse una sostanza tossica o estranea e quindi contrassegnata dal sistema immunitario come corpo estraneo da eliminare = ulteriore spesa funzionale e perdita di materiali nutrizionale su cui già speso risorse digestive e assimilatorie...

Così ho perso funzionalità e il sistema immunitario va in sovraccarico. L'intestino è detto 2° cervello dal corpo umano. Se funziona bene questo è un grande vantaggio anche per gli altri organi. L'insieme della flora batterica si chiama MICROBIOTICA. Dentro ci sono da 400 – 800 diversi ceppi batterici.

Ricorda che Minerali – Vitamine – Antiossidanti – Fibre non sono da prendere sottoforma di integratore fatta eccezione per la vitamina C e D --> visto che il sole non si vede più bene!

Si può vivere senza cibo di animale? Sì, ma costa più fatica perché onnivoro può essere anche distratto, ma vegano deve studiare bene ciò che mangia per non rovinare la salute.