



Tratto dal libro "Come vivere 150 anni" Dr. Dimitris Tsoukalas

Capitolo 4 - Come fa l'uomo moderno a morire di fame mangiando di più?

"Fa' che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo." Ippocrate 400 b.C.

E' stato necessario che la biotecnologia arrivasse a un altissimo livello tecnologico, che ci ha permesso di osservare minutamente le funzioni biochimiche, cellulari e genetiche del corpo umano, per arrivare al punto di comprendere quello che Ippocrate scoprì tramite semplice osservazione clinica 2500 anni fa!

Come fa l'uomo moderno a morire di fame mangiando di più? Nei giorni d'oggi il cibo è disponibile e abbondante come non lo era mai stato prima nella storia dell'umanità. Stiamo però, in effetti, morendo di fame. E non mi riferisco ai paesi del terzo mondo ma a quelli ricchi e industrializzati. La popolazione dimostra carenze nutrizionali di molti elementi nutritivi e una gran parte presenta i sintomi di iponutrizione. Come può essere?

Per meglio capire come potrebbe accadere una cosa del genere, è necessario considerare le due ragioni principali per cui si mangia, a parte il piacere:



Nutritional Medicine Course

-- la prima è per assumere energia, quindi calorie;

-- La seconda è per assumere elementi nutritivi.

Le calorie sono la quantità di energia che contiene un alimento. Gli elementi nutritivi sono invece le vitamine, i sali minerali, le proteine, i carboidrati e gli altri elementi necessari all'esecuzione dei processi cellulari e alla ricostruzione dei tessuti.

Il corpo ha bisogno sia di calorie sia di sostanze nutritive. Fino a pochi decenni fa e sin dall'inizio della sua presenza sul nostro pianeta, l'uomo ha sempre vissuto in un ambiente in cui il cibo era scarso. Ricerche sulla longevità e sul metabolismo del corpo umano, hanno dimostrato inequivocabilmente che *il nostro corpo funziona meglio con cibi che hanno un basso rendimento calorico ma un alto valore nutrizionale.*

Nei giorni d'oggi accade esattamente l'opposto. La maggior parte dei cibi che assumiamo fornisce una grande quantità di calorie ed ha un basso valore nutrizionale. Anche se assumiamo un elevato numero di calorie, siamo in effetti affamati di elementi nutritivi.

Un'inversione pericolosa

L'inversione dell'apporto calorico riguardo all'assunzione di elementi nutritivi è la causa principale delle malattie croniche nell'era moderna. L'Organizzazione Mondiale della Sanità



Nutritional Medicine Course

(OMS), nel suo rapporto per la Nutrizione e la Prevenzione delle Malattie Croniche, dichiara che il 60% della mortalità globale è attribuito a malattie croniche correlate a carenze nutrizionali. La cosa più preoccupante secondo l'OMS, è che questo tipo di malattie, come quelle cardiache, l'obesità e il diabete, in aggiunta ad affliggere un grande numero della popolazione, si presenta in età sempre più giovanile.

Questa modifica ha preso luogo gradualmente nel corso degli ultimi quarant'anni e ora abbiamo raggiunto il punto in cui la maggior parte del nostro cibo ha un potere nutrizionale bassissimo. E' ovvio che il nostro corpo per funzionare ed essere mantenuto in vita richiede sostanze vitali come *ossigeno, acqua, micro-nutrienti (vitamine, minerali, aminoacidi) e macro-nutrienti (grassi, carboidrati, proteine)*. Se uno o più di questi elementi è assente o non disponibile in quantità sufficiente, Il bilancio biochimico è seriamente alterato e la nostra salute compromessa.

Non penseresti mai di usare la sabbia nella tua automobile invece che la benzina, interrompere l'alimentazione dell'aria oppure avviare il motore senza olio, vero? Sarebbe assurdo.

Come possiamo però aspettarci di essere sani e vibranti quando:

-- Il 70% della popolazione presenta un grado rilevante di disidratazione;



Nutritional Medicine Course

-- I livelli di ossigeno nell'atmosfera nelle città moderne sono ridotti fino al 35%!

-- Il cibo è più povero di elementi nutritivi fino a dieci volte rispetto a cinquanta anni fa;

-- L'apporto calorico è in continuo aumento negli ultimi quaranta anni.

Sono necessarie dieci porzioni di verdure per ottenere le sostanze nutritive che si trovavano in una porzione di cinquanta anni fa.

La stragrande maggioranza della gente crede che una dieta equilibrata fornisca tutti gli elementi necessari per essere sani e la migliore cosa da fare è mangiare un po' di tutto. La verità è che questo sarebbe stato giusto cinquanta o cento anni fa. Oggi una dieta media non riesce a fornire le minime quantità giornaliere raccomandate di sostanze nutritive, quanto meno le quantità richieste a rigenerare e riparare i tessuti.

I prodotti che acquistiamo dal nostro supermercato locale non hanno i nutrienti che avevano la frutta e la verdura pochi decenni fa. La coltura intensiva, l'impoverimento del suolo, l'uso di fertilizzanti industriali, le colture ibride e le modificazioni genetiche hanno ridotto il valore nutritivo della frutta e della verdura. Dobbiamo mangiare dieci porzioni di spinaci per ottenere la stessa quantità di minerali che si otteneva da una porzione cinquanta anni fa.



Nutritional Medicine Course

Riesci a ricordarti com'era il sapore dei pomodori quando eri bambino? Trovi delle differenze con i pomodori d'oggi? Avevano lo stesso odore, sapore e aspetto? Se ci pensi bene, si tratta di cose completamente diverse fra loro. Lo stesso accade con il pane, la carne, le verdure e altri alimenti.

La frutta e la verdura assorbono i minerali e il resto delle sostanze nutritive dal suolo. Gli animali e l'uomo li mangiano e assorbono a loro volta gli ingredienti in essi contenuti per sopravvivere. Forme superiori di vita si basano su quelle che si trovano più in basso nella catena alimentare per ottenere elementi e sostanze nutritive.

I minerali sono assolutamente essenziali per la vita. Ogni ghiandola nel nostro corpo ha bisogno di alcuni minerali, per funzionare correttamente. La tiroide e le ovaie hanno bisogno di iodio, il pancreas di cromo, la prostata di zinco, le ghiandole surrenali di potassio e così via. I minerali sono catalizzatori essenziali per l'utilizzo delle vitamine e per l'attivazione di numerosi enzimi. Si potrebbe rintracciare un collegamento con l'origine di ogni malattia e la carenza di un elemento minerale. Il magnesio per esempio interviene in oltre 300 funzioni intracellulari e si sa che la maggioranza della popolazione mondiale ha una notevole carenza di magnesio.

I minerali nella loro forma inorganica, come si trovano nel suolo, possono essere assorbiti dagli esseri umani in quantità minima



Nutritional Medicine Course

(8%). Quando però sono stati elaborati dalle piante e trasformati in forma organica, l'assorbimento raggiunge il 100%!

La Terra non è più la stessa

Secondo i dati del Vertice Mondiale per la Terra nel 1992 a Rio de Janeiro, l'impovertimento del suolo è enormemente peggiorato durante gli ultimi cento anni.

I suoli con il maggior tasso di esaurimento di minerali sono: Stati Uniti e Canada (esaurimento dell'85%);

America Meridionale (esaurimento del 76%); Asia (esaurimento del 76%);

Europa (esaurimento del 72%);

Australia (esaurimento del 55%);

E questa era la condizione del suolo vent'anni fa. Nell'ultimo Vertice Mondiale per la Terra del 2012 la situazione descritta è ancora peggiorata. Un recente rapporto del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti, conferma la notevole diminuzione del valore nutrizionale di frutta e verdura, dal 1975 fino a oggi:

-- Mele, perdita di vitamina A del 41%;

-- Frutta, perdita di vitamina C del 31%;

-- Crescione, perdita di ferro dell'88%;

-- Broccoli, perdita di calcio e vitamina D del 50%;



Nutritional Medicine Course

-- Cavolfiore, perdita di vitamina C del 45%, del 48% di vitamina B1 e del 47% di vitamina B2;

-- Insalata verde, perdita di vitamina A del 45%, di potassio del 60% e di magnesio dell'85%;

In meno di cinquanta anni, il potere nutritivo della frutta e della verdura in vitamine, minerali e antiossidanti è diminuito in modo rilevante.

Carenze nutrizionali e malattie croniche

Malattie croniche, che fino a pochi decenni fa erano rare, ora sono diventate comuni. Pensa a quante persone conoscevi vent'anni fa che soffrivano di sclerosi multipla, artrite reumatoide, diabete, obesità, lupus o malattia celiaca. Oggi la probabilità di conoscere qualcuno che soffre di queste malattie è purtroppo altissima.

Secondo B. Ames e J.M. Mc Ginnis, esperti di salute pubblica, le carenze a livello di micronutrienti, dovute a una dieta ricca di calorie e a basso valore nutritivo, accelerano l'incidenza di malattie croniche, dell'invecchiamento e del cancro. Gli stessi autori, affermano che diventa sempre più difficile ottenere le quantità adeguate in micronutrienti necessari a garantire una buona salute, senza l'uso d'integratori alimentari.

La stragrande maggioranza dei cibi che mangiamo oggi sono veramente "vuoti" e non possono fornire al nostro corpo le



sostanze necessarie per eseguire le reazioni chimiche che contribuiscono alla sua sopravvivenza e al suo sano funzionamento.

Esaltatori di sapidità e peggioramento della nostra salute

Quanto detto in precedenza è ulteriormente complicato dall'aggiunta di sostanze chimiche negli alimenti allo scopo di esaltare il loro sapore. Il gusto coinvolgente degli esaltatori di sapidità crea una dipendenza ai sapori sintetici e rende gli alimenti naturali non elaborati insipidi al confronto.

Più si consumano cibi e bibite elaborati artificialmente più diventa difficile consumare dei prodotti naturali. L'abbandono di una dieta naturale porta ad abitudini sempre peggiori, la mancanza di energia ci rende più indulgenti a uno stile di vita sempre più sedentario, e così comincia un declino della nostra salute che non è facile invertire.

La correzione del deficit in nutrienti è di vitale importanza. Sempre più studi collegano le malattie croniche a carenze di nutrienti essenziali e all'onere da sostanze tossiche:

- Sclerosi Multipla: vitamina D, metalli pesanti, amminoacidi essenziali;
- Artrite reumatoide: vitamina D;
- Asma: disidratazione, magnesio, minerali;



Nutritional Medicine Course

- Autismo: metalli pesanti, vitamina D, vitamina B6, magnesio, alterazione della flora intestinale;
- Diabete: vitamina D, magnesio, cromo;
- Malattie tiroidee: selenio, cromo;
- Cancro al seno: vitamina D, calcio;
- Cancro del colon: alterazione della flora intestinale, vitamina D;
- Colite e malattie infiammatorie intestinali: alterazione della flora intestinale;
- Stomatite: Vitamina B12;
- Alzheimer: vitamina B12, magnesio.

Valutare i deficit per poi ripristinarli in seguito, è la soluzione ideale. Viviamo in un'epoca in cui gli sviluppi tecnologici hanno causato un violento cambiamento del pianeta; la tecnologia può essere però la risposta al problema che essa stessa ha creato. Attraverso avanzamenti tecnologici avvenuti durante gli ultimi dieci anni, siamo in grado di misurare e valutare la funzione delle vie metaboliche nel corpo umano in tempo reale e di produrre integratori in grado di ripristinare il bilancio biochimico del nostro corpo.

Il corpo umano assume del cibo in modo da assimilarlo e trasformarlo in energia. Il complesso di queste reazioni si chiama *metabolismo* e il prodotto di una reazione metabolica si chiama *metabolita*.



Nutritional Medicine Course

Tramite la misurazione dei metaboliti del nostro corpo possiamo identificare quelle reazioni che non accadono con un rendimento ottimale. In questo modo possiamo sapere per ogni persona quali carenze o quali fabbisogni aumentati influiscono sulla sua salute. Questo tipo di analisi è il metodo più affidabile per valutare lo stato di salute di una persona e fa parte di una nuova scienza, la Metabolomica. Le analisi metabolomiche, come una mappa, ci permettono di creare un regime d'integrazione e di alimentazione allo scopo di riportare il corpo al suo stato di salute ottimale.