

Enrico Cembran è laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università "La Sapienza di Roma" a pieni voti nel 1982. Svolge l'attività di Medico Chirurgo ed Odontoiatra in Roma. Si interessa di alimentazione e medicina anti aging da circa 10 anni. Cintura nera 6° dan e Renshi dell'Ass.Culturale Hiroshi Shirai Goshindo. Pratica Karate da quasi 40 anni, insegnando da circa trenta anni.

Di Enrico Cembran

ACQUA

E' composta da idrogeno ed ossigeno ed allo stato naturale è allo stato liquido, passando a quello solido alle basse temperature (ghiaccio).

E' il costituente principale dell'organismo, in media il 62% della massa corporea dell'uomo ed il 51% delle donne, arrivando addirittura al 73 % se non si calcolano i grassi!!!!!! Dunque un uomo di 70 kg di peso, "contiene" sotto varia forma circa 43,5 litri d'acqua, di cui circa 3 nel sangue.

Già solo queste due affermazioni basterebbero a spiegare l'importanza di questo nutriente, teniamo poi presente che è la principale sostanza disintossicante del nostro organismo, diluendo, trasportando e fungendo da veicolo per lo smaltimento delle scorie a livello renale ed intestinale e successivamente "lavando" le vie urinarie e l'intestino stesso (rendendo le feci più morbide e quindi eliminabili ovvero non ristagnanti col loro contenuto tossico) dall'accumulo dei composti di cui sopra.

Naturalmente è essenziale per gli scambi di membrana e fondamentale per la regolazione della temperatura corporea, attraverso il fenomeno della sudorazione.

E' calcolato che la sola assunzione regolare di 2 litri di acqua al giorno è in grado di ridurre significativamente l'insorgenza dei tumori. Naturalmente stiamo parlando di acqua naturale e non contenente le varie sostanze tossiche legate all'inquinamento ambientale ed alla manipolazione umana. Nell'acqua sono quasi sempre disciolti in varia misura minerali ed oligoelementi importanti (e talvolta tossici) per il buon funzionamento dell'organismo umano.

E' impossibile in una trattazione "leggera" come la presente parlare compiutamente dell'acqua, oltre alla regola sopraccitata dei due litri di acqua al giorno, mi permetto di soffermarmi sull'importanza di bere anche durante i pasti, privilegiando le acque naturali ed a temperatura ambiente, rappresentando l'acqua fredda un catalizzatore negativo dei processi digestivi, solidificando i grassi e rendendoli meno facilmente digeribili.

LE BEVANDE GASSATE ED ACIDIFICATE (cosiddetti soft drink) sono da escludere da un'alimentazione sana. L'acido ortofosforico in esse contenute (tutte!!!!) è la stessa sostanza utilizzata dagli odontoiatri per far aderire i materiali da ricostruzione ai denti rendendo lo smalto poroso per demineralizzazione, in parole povere, porta via il calcio dai denti (IN QUESTO CASO A SCOPO TERAPEUTICO E QUINDI BENEFICO!!!) e dalle ossa (e qui non c'è niente di benefico)! LA DIFFERENZA CON LE TERAPIE ODOTOIATRICHE E' CHE POI LA POROSITA' CREATA DALL'ACIDO ORTOFOSFORICO SUI DENTI VIENE COLMATA DA APPOSITE RESINE SIGILLANTI IN GRADO DI ADERIRE PERFETTAMENTE ALLO SMALTO DENTARIO, RAPPRESENTANDO UN'OTTIMA SCELTA TERAPEUTICA ECONOMICA IN SENSO BILOGIOCO E MONETARIO.

La scoperta della pericolosità dei "soft drink" è stata successiva alla constatazione dell'elevato tasso di osteoporosi infantile nei bambini tedeschi (che guarda caso sono quelli che consumano la più grande quantità di queste bevande in Europa.....), osteoporosi che si è sistematicamente ridotta con la riduzione delle stesse. Tale effetto si riscontrerebbe anche nelle donne adulte, meno negli uomini di pari età. Lo spazzolamento dei denti è seriamente sconsigliato subito dopo l'assunzione di una delle bevande sopraccitate, pena l'acquisizione di danni permanenti allo smalto dentario. L'elevato contenuto in glucosio (con i danni ad esso connesso) è stato commentato nel

settore “polisaccaridi”. In questa sezione vorrei sottolineare il fatto che è questa elevatissima concentrazione di glucosio che rende necessaria la presenza dell’acido ortofosforico altrimenti il gusto di queste bevande risulterebbe stucchevole, in certi casi nauseante, se consideriamo che lo zucchero a sua volta è introdotto per indurre dipendenzaci rendiamo conto, bevendo queste bevande di essere al centro di una spirale infernale per la quale per giunta paghiamo profumatamente. Né giova bere le cosiddette versioni “light” delle stesse, dolcificate con aspartame, senza approfondire troppo (sul web è possibile reperire di tutto, di più in merito....) è bene sapere che, secondo autorevoli ricerche l’aspartame alla temperatura di 30° libererebbe metanolo che è un veleno neurotossico cioè aggredisce il sistema nervoso centrale, ad alte concentrazioni è letale!!!!!!!!!!!!!! (alle basse molto tossico, soprattutto se preso in continuazione ed a piccole dosi.....), naturalmente esistono anche opinioni diametralmente opposte, ma nel dubbio.....ognuno faccia le Sue valutazioni!

Per quel che riguarda la caffeina, almeno a livello odontoiatrico, esiste un certo numero di ricerche che parrebbero confermare l’effetto benefico di moderate quantità di caffeina sulla salute dei tessuti parodontali (i tessuti di sostegno dentario: gengive, legamento parodontale, cemento radicolare, osso alveolare).

Inutile parlare dell’importanza dell’assunzione di liquidi durante l’attività sportiva, che non necessariamente deve avere luogo durante gli allenamenti, potendo l’acqua essere immagazzinata subito prima dell’inizio e dopo gli allenamenti stessi, con adeguate introduzioni, escludendo naturalmente le sedute di oltre due ore e le situazioni di temperatura/umidità dell’aria estreme..... Del resto, facendo le dovute distinzioni, i dromedari, facendo scorta fra un’oasi e l’altra, sono in grado di stare moltissimi giorni senza assumere acqua, per giunta camminando in condizioni termiche micidiali.

La regola deve essere : “bere quanto più possibile, anche in assenza dello stimolo sete, acqua a temperatura ambiente o moderatamente fredda e chiudere tutti i pasti e precedere la colazione mattutina con una razione di acqua tiepida o addirittura calda.

PER CONCLUDERE (I MIEI CONSIGLI PER UNA ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA SANI.....)

Apportare una quantità sufficiente ogni giorno di tutte le sostanze necessarie per vivere, crescere/rinnovarsi e depurarsi in modo corretto e nelle giuste proporzioni.

Limitare l’apporto calorico onde prevenire il sovrappeso e quindi l’obesità.

Introdurre ogni giorno proteine privilegiando quelle vegetali (legumi>fagioli, ceci, lenticchie, la “carne dei poveri”!!!!!!!!!!) e quelle animali provenienti da animali a fibre muscolari bianche (pollame, volatili, conigli, pesce), non escludere ovviamente le proteine provenienti dagli animali a carne rossa/ prodotti caseari, ridurle a favore delle altre.

Limitare l’apporto dei grassi al 20-30% dell’apporto totale calorico, privilegiando quelli polinsaturi derivanti da: oli vegetali di prima spremitura ottenuti esclusivamente con processi di spremitura a freddo, conservati in recipienti scuri e lontano dal calore, pesce e prodotti ittici in generale, preferibilmente di “acqua fredda”, frutta secca soprattutto noci, mandorle, arachidi e semi in generale (l’associazione medica cardiologica americana sostiene con ampia documentazione scientifica che l’assunzione di tre noci al giorno da sola riduce drasticamente l’incidenza della maggior parte delle malattie cardiovascolari).

Nell’ambito di questo 20-30% di grassi introdotti, i grassi saturi devono comunque essere mantenuti ma in percentuale decisamente minore ai primi (intorno al 20% di tutti i grassi introdotti quotidianamente) onde fornire la giusta quantità di sostanze necessarie alla costruzione degli ormoni.

Consumare ogni giorno 5 porzioni di frutta e verdura possibilmente crude, in ogni caso non tralasciare un’abbondante insalata il più possibile “variopinta” con 5 o 6 grosse olive, e, sempre

almeno una mela al giorno (ricca di fibre solubili e potassio) “una mela al giorno, leva il medico di turno!”.

Ridurre drasticamente il consumo di sale da cucina (privilegiando al limite quello integrale), è abbastanza difficile all’inizio, ci siamo passati tutti.....ma il premio è la scoperta di tutto un altro mondo di sapori e l’abbassamento della pressione circolatoria, oltre naturalmente ad un calo di peso, comportando la presenza di sale nei tessuti, obbligatoriamente la presenza d’acqua “stagnante” in alternativa insaporire i cibi con le spezie, più o meno tutte notevolmente benefiche e delle quali parlerò prossimamente, e/o con salsa di soia a basso tenore di sodio.

Ridurre drasticamente l’introduzione di sostanze alcoliche ed a maggior ragione superalcoliche, unica parziale eccezione piccole quantità di vino rosso che apportano significative quantità di sostanze antiossidanti (polifenoli) e migliorano pertanto il metabolismo del colesterolo “cattivo” oltre purtroppo ad apportare molte calorie..... tenerne conto!!!!

Consumare esclusivamente cereali e farinacei integrali, meglio se di provenienza “biologica” le fibre contenute in questi insieme a quelle della verdura, oltre a ridurre il senso di fame, rallentano l’assorbimento a livello intestinale dei grassi in eccesso, permettendo la loro espulsione con le feci ed assieme all’acqua regolarizzano la funzione intestinale. Le sostanze sottratte a questi nutrienti con la “raffinatura” li trasformano in prodotti poco salubri, in qualche caso tossici.

Ridurre drasticamente i tempi di cottura dei cibi, privilegiando la cottura a vapore e la “scottatura” ad elevatissime temperature e per brevissimo tempo ed in rari casi la frittura con olio d’oliva extravergine inutilizzato e bollente per tempi molto brevi, “sacrificando” lo stesso appena finita la frittura. In ogni caso, ENTRARE NELL’ORDINE DI IDEE DI MANGIARE SEMPRE PIU’ ROUTINARIAMENTE CIBI CRUDI (VIVI) DI TUTTI I TIPI (compatibilmente con le situazioni igieniche).

Evitare la cottura al forno a microonde od al limite mangiare tali alimenti dopo un lasso ragionevole di tempo (non prima di circa dieci minuti) per lasciar disperdere l’enorme quantità di energia ricevuta dai cibi appena “cotti” con tale sistema.

Ridurre l’assunzione di caffè, e naturalmente se possibile sorbirlo senza zucchero o con zucchero integrale di canna.....

Ridurre la commistione carboidrati/grassi, carboidrati/ proteine, è preferibile mangiare i carboidrati lontano dai grassi: ingrassa meno un pezzo di formaggio che un pezzo di formaggio più piccolo col pane.

Quando si è in stress tossico per assunzione di cibi fritti o alcool, ricorrere a grosse quantità di acqua e vitamina c per aiutare il fegato ed i reni a depurare l’organismo, idem per il fumo.

Cercare di dare grande importanza alla prima colazione possibilmente preparandosela a casa e con le proprie mani, in questo pasto dovrebbe essere compreso tassativamente lo yogurt per il giusto apporto di probiotici (batteri utili della parete intestinale perché secernenti una grande quantità di vitamine endogene e mantenitori del filologico equilibrio batteri/virus sulla parete intestinale) e per gli innegabili vantaggi offerti dal calcio nella mobilitazione dei grassi, dei cereali integrali ed un frutto. Consumare la prima colazione a casa ci permette di poter pulire correttamente i denti e prevenire altri problemi.

Introdurre quotidianamente latticini magri ricotte, yogurt magro, formaggi “primo sale”, ed in genere formaggi magri: la presenza del calcio aiuta l’organismo ad eliminare i grassi in eccesso, per capire questa regola, proviamo a pensare di lavarci le mani con l’acqua decalcificata, di norma risulta difficilissimo, viceversa, utilizzare un’acqua “dura” aiuta a rimuovere il sapone (che a tutti gli effetti è un grasso....)con maggior facilità, e questo è esattamente quello che succede nel nostro organismo.

Bere, indipendentemente dal senso di sete, almeno due litri d’acqua al giorno, fresca e non ghiacciata, chiudere sempre i pasti con bevande calde e cominciare la giornata con almeno un bicchiere di acqua tiepida.

Abolire il consumo di zucchero “bianco” e sostituirlo, con lo zucchero integrale di canna (che non è il semplice zucchero di canna in cristalli, si trova prevalentemente e purtroppo a maggior prezzo di

quello “raffinato” in negozi specializzati di cibo biologico), una volta provato, non si torna indietro!!!!!!

Se costretti a mangiare frequentemente fuori casa, o se proprio non si può desistere di fumare (la nicotina “brucia” elevatissime quote di vitamina c), integrare la propria alimentazione con grosse dosi di vitamina c al limite artificiale, meglio fresca e naturale (frutta e verdura in primis)

Dopo i quarant’anni, introdurre l’olio di germe di grano regolarmente nella propria alimentazione per aumentare l’apporto di vitamina E e di moltissime altre sostanze utili (è un integratore disponibile a costo ragionevole in farmacia, in ogni caso saranno soldi risparmiati per altre medicine e terapie mediche.....), associandolo preferibilmente all’ingestione di vitamina c

Fare attività fisica regolarmente, questo fatto di per sé riduce drasticamente l’insorgenza di moltissime patologie indotte dallo stile di vita “occidentale”, oltre ad aumentare l’autostima, rafforzare il sistema immunitario e le funzioni neurologiche fra cui la memoria.

L’associazione medica cardiologia mondiale afferma che percorrere almeno 5000 (meglio 10000) passi al giorno, possibilmente con passo “celere”, riduce significativamente la patologia cardiovascolare indipendentemente dalle abitudini alimentari.

CONSIDERAZIONE FINALE

Lungi da me voler creare un esercito di giovani a tutti i costi, il mio intento è solo quello di portare la maggior parte possibile delle persone a me care ad invecchiare con decoro e con le minori sofferenze possibili. La vita con i suoi ritmi e cicli è un bene prezioso, i cui meccanismi non sempre sono spiegabili scientificamente, l’essere umano in molti casi ne cerca di migliorare la qualità, ma molto spesso purtroppo la complica e rende più difficile apportando per giunta, moltissime “varianti” pericolose all’ordine naturale delle cose e questo purtroppo e troppo spesso solo per motivi economici.