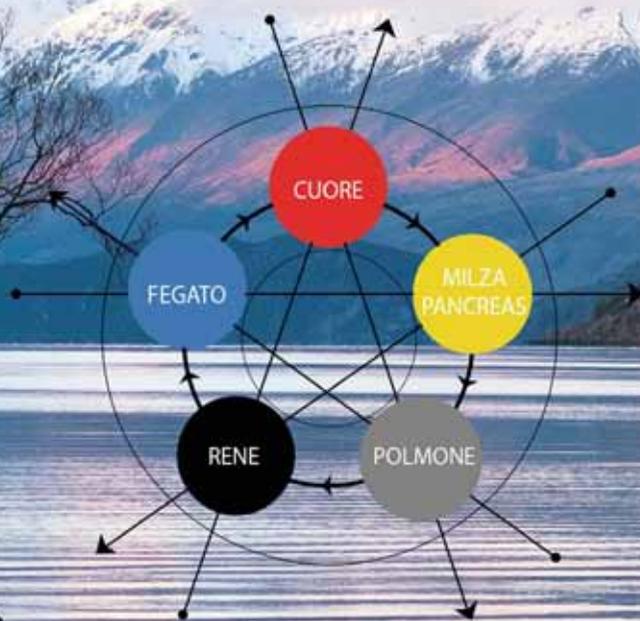


Fausto Aufiero

LINEE GUIDA BIONUTRIZIONALI

Indicazioni e controindicazioni alimentari nei più comuni disturbi e patologie umane, a seconda delle tipologie costituzionali



Estratto dal "Ruolo Nutrizionale e Terapeutico degli alimenti"
ampliato con nuovi capitoli e con esempi di composizione dei pasti

INTERNATIONAL PRINTING

INTRODUZIONE

La Nutrizione costituisce il fondamento per lo sviluppo, la riproduzione e l'evoluzione di tutte le forme viventi della Biosfera. Questa considerazione, apparentemente banale e scontata è, invece, suscettibile di numerose riflessioni, consapevoli del fatto che la risposta a domande semplici può essere spesso estremamente complessa e articolata. La domanda si può formulare in questi termini: che cos'è la Nutrizione? La prima risposta che affiora nella mente, incontestabile nella sua universalità, è che essa rappresenta la soddisfazione di un bisogno e di una necessità fisiologica incoercibile, inscritta nella profondità biologica e biochimica di ogni Essere vivente. C'è un termine in questa definizione, il cui approfondimento permette ulteriori riflessioni. Questo termine è "soddisfazione" e ci introduce in una modalità dinamica della materia vivente, che permette di distinguere nettamente quest'ultima da quella inanimata. Nell'arco temporale della sua vita, ogni organismo esprime una serie di bisogni direttamente connessi con la sua possibilità di sopravvivenza, ma il dato che ci preme sottolineare è che la soddisfazione di qualsiasi bisogno, nutrizione compresa, è costantemente associato ad un vissuto di piacere, simultaneo ad un moto di espansione della materia vivente, dall'ameba che si espande per inglobare le particelle di nutrimento, al neonato che si avvicina al seno materno o protende le manine verso il biberon.

Viceversa, un bisogno negato, insoddisfatto o represso, si traduce sempre in una sensazione di dispiacere che può arrivare alla sofferenza, generante un moto di contrazione e di chiusura dell'insieme psico-fisico. L'espansione e la contrazione sono fondamentali espressioni della materia vivente, macroscopicamente evidenti nel processo respiratorio che, con l'inspirazione e l'espirazione, evoca la caratteristica pulsatile dei fenomeni vitali.

Il fisiologico piacere associato al processo della Nutrizione viene, paradossalmente, misconosciuto o ignorato da numerose Scuole dietologiche, le cui prescrizioni alimentari assumono delle connotazioni a volte quasi "punitive" nei riguardi del paziente. Non così per l'industria agro-alimentare che, invece, sfrutta il citato principio di piacere per adattare gli alimenti in commercio, conferendogli il massimo di gradevolezza organolettica, non sempre direttamente proporzionale alla qualità e alla vitalità degli stessi! Potremmo quindi affermare che la salute passa attraverso un equilibrio che si istaura tra la giusta alternanza di stati inspiratori (bisogni) ed espiratori (soddisfacimento dei bisogni). Invece, in entrambi gli esempi appena citati, ciò che si produce è solo uno sbilanciamento verso l'una o l'altra polarità. Infatti la sfera fisica e psico-emotiva del paziente tenderà verso l'eccesso di "contrazione" nel caso dell'imposizione di rigide e proibitive linee guida, oppure verso quello di sola "espansione" nel caso dell'industria alimentare che elargisce prodotti "irresistibili", sempre reperibili e che soddisfano il palato di molti per le loro proprietà organolettiche. Conseguenzialmente, tanto più lo sbilanciamento sarà marcato, tanto più verrà meno la capacità insita in ogni Essere umano di percepire di cosa il proprio corpo, e non solo quello, abbia bisogno in un determinato momento della sua esistenza. Non è un caso se la radice del termine "assimilare", utilizzato in riferimento agli alimenti consumati, derivi dal latino e significhi "rendere simili a sé".

Queste considerazioni sono il fondamento di uno dei Principi della Bioterapia Nutrizionale, che il nutrizionista deve rispettare se intende adoperarsi per salvaguardare la salute del paziente, quale che sia il disturbo o la patologia in oggetto. In osservanza delle leggi della fisiologia, l'alimentazione proposta dovrà essere sempre gratificante

e mai punitiva. Infatti, bisogna avere la consapevolezza che la via della guarigione passa, prima di tutto, attraverso la corretta associazione degli alimenti, ma anche con il recupero di una dimensione di piacere da parte del paziente, mortificato dalla sofferenza generata dalla sua patologia e, spesso, anche dai disturbi secondari agli effetti collaterali dei necessari trattamenti farmacologici praticati. Del resto, la psico-neuro-endocrinologia ha dimostrato ampiamente i rapporti intercorrenti fra i processi di guarigione, il vissuto psico-emozionale del paziente e il ruolo fondamentale di alcuni neuro modulatori, come le endorfine.

Lo scopo di questo libro sarà quello di fornire ai nutrizionisti e agli stessi pazienti uno strumento per orientarsi nella scelta dei cibi a seconda delle esigenze individuali. Nei disturbi, nelle disfunzioni o nelle patologie vere e proprie sarà necessaria una diagnosi e la eventuale terapia che il medico riterrà adeguata. Il ruolo dell'alimentazione sarà quello di agire in sinergia con detta terapia e, nel corso dei numerosi capitoli, si comprenderà facilmente come uno stile nutrizionale non appropriato potrebbe ridurne gli effetti o prolungarne la necessità di somministrazione.

Si parla molto della necessità di una corretta alimentazione e certamente ci sono delle linee guida che possono valere per tutti gli Esseri umani. Ma, per esempio, esse non potranno essere identiche in un soggetto magro, insofferente, ansioso, agitato e insonne, rispetto a quelle di chi è calmo, placido, in sovrappeso e rallentato nei suoi processi psico-metabolici. Ecco perché nel corso dei Capitoli del presente libro, e persino negli stessi esempi commentati di pasti, si farà spesso riferimento alle differenze costituzionali o tipologiche. Ragion per cui, per una migliore comprensione si consiglia di consultare l'ultimo Capitolo, dove vengono delineate sinteticamente queste diverse caratteristiche psico-neuro-immuno-endocrine.

Si noterà che ogni disturbo o patologia inizierà con una esposizione generale e si concluderà con esempi commentati di pasti, oltre che con eventuali rimedi bionutrizionali utili. Interposte fra queste due parti ci saranno una lista di singoli alimenti, distinti fra quelli consigliati per il disturbo in oggetto e quelli controindicati. Con qualche adattamento o correzione, la lista è ripresa dal "Ruolo Nutrizionale e Terapeutico degli Alimenti", edizione del 2015.

INDICE

Introduzione	3	Attività sportiva (linee guida generali)	53
Accrescimento maschile e femminile (<i>periodo della pubertà</i>).....	9	Preparazioni indicate e controindicate.....	54
Preparazioni indicate e controindicate.....	10	Alimentazione e sport.....	58
Esempi commentati di pasti nel periodo puberale maschile.....	12	<i>Note di fisiologia e nutrizione</i>	58
Esempi commentati di pasti nel periodo puberale femminile.....	13	<i>nello sport</i>	
Alimentazione in età geriatrica	16	<i>Sistema nervoso e</i>	
Preparazioni indicate e controindicate.....	17	<i>attività sportiva</i>	58
Esempi commentati di pasti.....	20	<i>Alimentazione in base</i>	
Alimentazione in età pediatrica (dallo <i>svezramento alla pubertà</i>).....	22	<i>al tipo di sport</i>	59
Preparazioni indicate e controindicate.....	23	<i>Alimentazione nel giorno</i>	
Esempi commentati di pasti.....	25	<i>di riposo</i>	59
Allattamento	28	<i>Impiego dei legumi nell'atleta</i>	59
Preparazioni indicate e controindicate.....	29	Colazioni e merende.....	59
Esempi commentati di pasti.....	32	Prima dell'attività sportiva.....	61
Rimedi bionutrizionali utili.....	35	Pranzi successivi ad attività fisica recente.....	61
Allergie	38	Pranzi prima dell'attività nel tardo pomeriggio.....	62
Preparazioni indicate e controindicate.....	39	Cena di reintegro dopo attività quotidiana.....	62
Esempi commentati di pasti in fase acuta, subacuta e asintomatica.....	43	Rimedi bionutrizionali utili.....	63
Rimedi bionutrizionali utili.....	45	Calcolosi biliare	64
Anemia da carenza di ferro	47	Preparazioni indicate e controindicate.....	65
Preparazioni indicate e controindicate.....	48	Esempi commentati di pasti.....	68
Esempi commentati di pasti.....	50	Rimedi bionutrizionali utili.....	70
Rimedi bionutrizionali utili.....	52	Calcolosi renale	73
		Preparazioni indicate e controindicate.....	74
		Protocollo per la pulizia delle vie urinarie.....	76
		Rimedi bionutrizionali utili.....	79
		Candidosi (e altre forme di micosi)	80
		Preparazioni indicate e controindicate.....	81
		Esempi commentati di pasti.....	84
		Rimedi bionutrizionali utili.....	85

Cardiopatie (linee guida generali)	88	Colite atonica e meteorismo intestinale	151
Preparazioni indicate e controindicate.....	89	Preparazioni indicate e controindicate.....	152
Esempi commentati di pasti.....	92	Esempi commentati di pasti.....	157
Cefalee	95	Rimedi bionutrizionali utili.....	159
Preparazioni indicate e controindicate.....	97	Colite spastica e colon irritabile	161
Esempi commentati di pasti nelle cefalee da ipofunzione epato-biliare.....	100	Preparazioni indicate e controindicate.....	162
Esempi commentati di pasti nelle cefalee da iperfunzione epato-biliare.....	102	Esempi commentati di pasti.....	164
Esempi commentati di pasti nelle cefalee da difficoltà renale o cardio-circolatorie.....	105	Rimedi bionutrizionali utili.....	166
Rimedi bionutrizionali utili nei vari tipi di cefalea.....	107	Crampi e contratture (vedi ipereccitabilità neurologica)	
Ciclo mestruale	110	Deficit della libido maschile (inferilità e oligoastenospermia)	169
Periodo mestruale.....	110	Preparazioni indicate e controindicate.....	170
Periodo estrogenico pre-ovulatorio.....	110	Esempi commentati di pasti.....	173
Periodo ovulatorio.....	111	Demenza senile (Alzheimer e da disturbi vascolari)	176
Periodo progestinico.....	111	Preparazioni indicate e controindicate.....	177
Periodo premenstruale.....	111	Esempi commentati di pasti.....	182
Preparazioni indicate e controindicate nella fase estrogenica del ciclo.....	112	Rimedi bionutrizionali utili.....	184
Preparazioni indicate e controindicate nella fase ovulatoria.....	117	Diabete Tipo 1 insulino-dipendente	186
Preparazioni indicate e controindicate nella fase progestinica.....	121	Preparazioni indicate e controindicate.....	187
Preparazioni indicate e controindicate nella fase premenstruale.....	126	Esempi commentati di pasti.....	191
Esempi commentati di pasti in fase estrogenica e premenstruale.....	132	Diabete Tipo 2 dismetabolico	193
Esempi commentati di pasti in fase ovulatoria.....	135	Preparazioni indicate e controindicate.....	194
Esempi commentati di pasti in fase progestinica.....	137	Esempi commentati di pasti.....	199
Rimedi bionutrizionali utili nella sindrome dismenorrea e nelle anemie da carenza di ferro.....	140	Dismenorrea (vedi ciclo mestruale)	
Cistite	141	Dissenteria e diarrea (comprese linee guida generali nella rettocolite ulcerosa e nel morbo di Crohn)	202
Preparazioni indicate e controindicate.....	143	Preparazioni indicate e controindicate.....	203
Esempi commentati di pasti.....	146	Esempi commentati di pasti.....	208
Rimedi bionutrizionali utili.....	148	Fase acuta.....	208
		Fase subacuta o cronica.....	208
		Rimedi bionutrizionali utili.....	210
		Diverticolosi del colon	213
		Preparazioni indicate e controindicate.....	214
		Esempi commentati di pasti.....	218

Emorroidi da ipofunzione epatica	221	Ipercolesterolemia	
Preparazioni indicate e		e ipertrigliceridemia	289
controindicate.....	222	Preparazioni indicate e	
Esempi commentati di pasti.....	225	controindicate.....	292
Rimedi bionutrizionali utili.....	227	Esempi commentati di pasti	
		nei casi di colesterolo e	
Gastrite e reflusso esofageo	229	trigliceridi alti.....	293
Preparazioni indicate e		Esempi commentati di pasti	
controindicate.....	230	nei casi di trigliceridi alti e	
Esempi commentati di pasti.....	234	colesterolo normale o basso.....	295
Rimedi bionutrizionali utili.....	236	Esempi commentati di pasti	
		nei casi di colesterolo alto e	
Ginecomastia	237	trigliceridi bassi.....	298
Preparazioni indicate e		Rimedi bionutrizionali utili.....	300
controindicate.....	238		
Esempi commentati di pasti.....	240	Ipereccitabilità neurologica	
		(<i>iperinesia infantile,</i>	
Gravidanza	242	<i>ipertiroidismo</i>).....	302
Preparazioni indicate e		Preparazioni indicate e	
controindicate.....	243	controindicate.....	303
Esempi commentati di pasti		Esempi commentati di pasti.....	307
nel primo trimestre.....	247	Rimedi bionutrizionali utili.....	309
Esempi commentati di pasti			
nel secondo trimestre.....	250	Ipertensione arteriosa	312
Esempi commentati di pasti		Preparazioni indicate e	
nel terzo trimestre.....	253	controindicate.....	313
In previsione del parto.....	255	Esempi commentati di pasti	
Rimedi bionutrizionali utili.....	256	nell'ipertensione adrenergica.....	321
		Esempi commentati di pasti	
Imbibizione tessutale (gonfiore)	257	nell'ipertensione dismetabolica.....	323
Preparazioni indicate e			
controindicate.....	258	Ipotiroidismo (vedi obesità pancreatica)	
Esempi commentati di pasti.....	262	Magrezza costituzionale (vedi	
Rimedi bionutrizionali utili.....	264	<i>ipereccitabilità neurologica</i>)	
Rimedi fitoterapici utili.....	265		
		Menopausa	325
Infezioni batteriche e virali	266	Preparazioni indicate e	
Preparazioni indicate e		controindicate.....	326
controindicate.....	267	Esempi commentati di pasti.....	329
Associazioni e rimedi generali.....	270		
Rimedi specifici per l'apparato		Metrorragia (vedi ciclo mestruale)	
respiratorio.....	274	Nausea (gravidica e in chemioterapia)	332
		Preparazioni indicate e	
Insomnia	277	controindicate.....	333
Preparazioni indicate e		Rimedi bionutrizionali utili.....	338
controindicate.....	278		
Esempi commentati di pasti		Obesità "epatica" o ginoide	339
nell'insonnia iniziale da		Preparazioni indicate e	
ipereccitazione nervosa.....	281	controindicate.....	340
Esempi commentati di pasti		Esempi commentati di pasti.....	344
nell'insonnia mediana o sonno			
insoddisfacente.....	283		
Esempi commentati di pasti			
nel risveglio precoce.....	285		
Rimedi bionutrizionali utili.....	287		

Obesità “pancreatica”	
o insulinemica	346
Preparazioni indicate e controindicate.....	347
Esempi commentati di pasti.....	351
Obesità “surrenalica”	
o adrenergica	353
Preparazioni indicate e controindicate.....	354
Esempi commentati di pasti.....	358
Osteoporosi e consolidamento delle fratture ossee	361
Preparazioni indicate e controindicate.....	362
Esempi commentati di pasti.....	364
Rimedi bionutrizionali utili.....	367
Parassitosi intestinale	369
Preparazioni indicate e controindicate.....	370
Esempi commentati di pasti.....	372
Rimedi bionutrizionali utili.....	374
Sindrome metabolica (<i>vedi diabete, ipercolesterolemia, ipertensione, cardiopatie e obesità</i>)	
Steatosi epatica	376
Preparazioni indicate e controindicate.....	377
Esempi commentati di pasti.....	381
Stimolo della vigilanza mentale	384
Preparazioni indicate e controindicate.....	385
Esempi commentati di pasti.....	388
Stimolo metabolico (<i>vedi obesità</i>)	
Stipsi atonica e ipertonica	390
Preparazioni indicate e controindicate.....	391
Esempi commentati di pasti nella stipsi atonica.....	395
Esempi commentati di pasti nella stipsi ipertonica.....	397
Rimedi bionutrizionali utili.....	399
Svezramento	400
Crema per lo svezramento.....	401
Primo brodo.....	401
Secondo brodo.....	401
Gli altri vegetali durante lo svezramento.....	402
L'olio extravergine d'oliva.....	403
I derivati del latte.....	404
Le carni.....	405
I pesci.....	405
L'uovo.....	406
Il sale.....	406
Lo zucchero, il miele e la frutta.....	406
Dal settimo mese in poi.....	406
Svezramento in base all'ipotesi costituzionale del neonato.....	407
Tosse e bronchite (<i>vedi infezioni batteriche e virali</i>)	
Tipologie umane	409
Nota introduttiva.....	409
“Epatoadrenergici” (<i>soggetti con tendenza all'ipertono ortosimpatico e adrenergico</i>).....	410
“Cardiacosurrenali” (<i>soggetti con tendenza all'iperfunzione del corticosurrene</i>).....	413
“Pacreatico-insulinemici” (<i>soggetti con tendenza allo squilibrio della regolazione glicemica</i>).....	417
“Linfatico-polmonari” (<i>soggetti con tendenza alle affezioni del sistema linfatico, polmonare e autoimmunitario</i>).....	421
“Renali-ipsurrenali” (<i>soggetti con tendenza all'ipofunzione surrenalica, con ridotte difese organiche e facilità alle affezioni genito-urinarie e del sistema scheletrico</i>).....	424
Bibliografia	427

ALCUNI ESEMPI

Attività sportiva (*linee guida generali*)

L'attenzione degli sportivi nei riguardi dell'alimentazione è solitamente maggiore rispetto alla media della popolazione, anche se le informazioni sul corretto uso dei cibi sono spesso confuse, frammentarie e a volte poco adatte alle caratteristiche costituzionali specifiche del singolo soggetto, oltre che al tipo di sport praticato. Le linee guida contenute in questo capitolo sono rivolte a sportivi non professionisti, per i quali si presume che non possano usufruire dei consigli di nutrizionisti esperti.

Indipendentemente da tipo di sport (*ognuno dei quali richiederebbe indicazioni appropriate*), la sollecitazione del sistema muscolo-scheletrico comporterà indubbiamente una serie di implicazioni riguardanti diverse funzioni organiche. Per esempio, essendo l'asse rene-cuore sottoposto a notevole stress funzionale, la presenza di sangue nelle urine dello sportivo viene considerata quasi normale, così come un modesto incremento della creatininemia, parametro importante per monitorare il grado di usura della funzione renale. Se si considera anche la tendenza a esagerare nell'assunzione di alimenti proteici che, notoriamente, affaticano il rene, si comprenderà come la tutela di quest'organo costituisca una delle priorità per la salute dello sportivo.

L'attività motoria richiederà necessariamente una fonte energetica adeguata, che sarà fornita dai carboidrati, a condizione di associarli in modo appropriato nella composizione dei pasti per non creare squilibri glicemici, che potrebbero predisporre al diabete in soggetti con una tendenza ereditaria per questa patologia. La classica distinzione fra zuccheri "semplici" a rapido assorbimento, e zuccheri "complessi" più lenti ma in grado di garantire energia per tempi prolungati, avrà un'importanza notevole nello sport. Infatti, prima di allenamenti di una certa durata o di sport di resistenza (maratona, ciclismo, tennis, ecc.) sarà necessario programmare pasti ad elevato carico di zuccheri complessi, associati ad una quota proteica e a sali minerali, in particolare potassio e calcio. Ad esempio una cena proposta la sera precedente un impegno sportivo potrebbe essere composta da 150 g di pasta fresca all'uovo condita con ragù di carne, associata al potassio di zucchine trifolate (cui si potranno aggiungere una manciata di pinoli o un trito di 2-3 noci o di 7-10 mandorle, per garantire un apporto di calcio, magnesio e acidi grassi) e una ulteriore quota proteica fornita da due uova strapazzate o al tegamino.

La necessità o il desiderio di accrescere o mantenere costante la massa muscolare è sovente causa di notevoli errori nutrizionali nella gestione della quota proteica alimentare da parte degli sportivi dilettanti, anche quando siano così accorti da non lasciarsi attrarre dall'impiego di integratori di vario tipo e di dubbia utilità. I principi bio-nutrizionali per non incorrere in disturbi organici secondari all'eccessivo carico proteico sono piuttosto semplici.

1 - Bisognerà differenziare la fonte proteica, alternando la carne con le uova, i formaggi, i legumi e il pesce. Negli individui che necessitano di una riduzione della massa grassa saranno impiegate con maggiore frequenza le uova, i prodotti ittici e le carni a minore contenuto lipidico, riducendo i formaggi, soprattutto per il rischio di ipercolesterolemia e calcolosi biliare o renale.

2 - Si eviterà accuratamente un eccessivo carico proteico nello stesso pasto (soprattutto in quello serale), distribuendolo in quote frazionate nella colazione del mattino, nelle merende, a pranzo e a cena. Le proteine dovranno sempre essere associate a una giusta percentuale di carboidrati e a verdure o frutti ricchi di acqua di vegetazione: i primi forniranno energia all'epatocita, i secondi apporteranno liquidi necessari per tutte le attività biochimiche del fegato e per agevolare la funzione renale nell'eliminazione dei cataboliti.

3 - Sarà fondamentale la qualità delle proteine, tanto che la biodisponibilità in aminoacidi e la tolleranza organica saranno massime per le proteine crude, minima per quelle sottoposte a cotture lunghe e prolungate. Un esempio di carni crude potrà essere quello del prosciutto crudo, della bresaola, dello speck, della lonza, del carpaccio. Saranno inoltre privilegiate le cotture rapide come la carne alla brace o alla piastra, quella scottata in padella, la fettina panata, le scaloppine etc. Le uova dovranno essere fresche e di provenienza biologica, i formaggi dovranno garantire una genuinità di produzione, al pari del pesce, che non dovrebbe derivare da allevamenti intensivi.

Durante l'attività sportiva sarà utile un'integrazione liquida, preferendo una soluzione di acqua con aggiunta di succo di limone o pompelmo, una modesta percentuale di zucchero o miele e un pizzico di sale marino, per avere un effetto reidratante e remineralizzante. Nelle fasi precedenti un allenamento o una gara, le soluzioni ottimali saranno fornite da pezzetti di cioccolato fondente, o di Parmigiano Reggiano o da frutta secca.

Preparazioni indicate in soggetti dediti ad attività sportiva

I numeri di pagina fanno riferimento all'indice del "Ruolo nutrizionale e terapeutico degli alimenti", edizione 2015

Nota: in tutte le preparazioni presenti in questo indice, l'attenzione costante sarà rivolta alla gestione dell'apporto proteico, segnalando, di volta in volta, le soluzioni più adatte prima e durante l'attività muscolare e quelle utili nelle fasi di riposo, quando i pasti dovranno reintegrare le riserve di glicogeno e gli elettroliti e riparare i danni alle fibrocellule muscolari sollecitate dallo sforzo.

Salse e Pane

Maionese.....	32
Pastella con albume d'uovo...	33
Pesto di zuccina e rucola....	37
Ragù alla bolognese.....	40
Sugo al pomodoro e basilico.	42
Sugo all'arrabbiata.....	43

Il ragù sarà proposto per un reintegro proteico ed elettrolitico nei pasti successivi ad impegni sportivi, mentre il sugo al pomodoro e basilico o all'arrabbiata (per l'azione drenante e di sostegno epatico), potranno essere utilizzati anche nei pasti durante le fasi di allenamento.

Crostini fritti dorati.....	49
Crostini fritti.....	49

In virtù della tostatura che eliminerà eventuale lievito ancora attivo, i crostini fritti dorati o fritti forniranno una quota di carboidrati biodisponibili e di facile digeribilità, per esempio come merende o spuntini prima o durante l'attività sportiva; potranno essere associati ad olive intere o sotto forma di battuto (vedi crelativo panagrafo), prosciutto crudo, bresaola, lonza, speck, pezzetti di Parmigiano Reggiano o piccole quantità di cioccolato fondente.

Pane e formaggio.....	50
Pane e miele.....	51
Pane e prosciutto crudo.....	52
Pane e ricotta.....	52
Pane e uovo strapazzato.....	53
Pane, burro e marmellata.....	54
Pane, burro e salmone.....	54
Pane, pomodoro, olio e sale..	55
Pane, ricotta e miele.....	56
Pane, ricotta e zucchero.....	56

Fin dalla colazione del mattino, ai carboidrati del pane sarà preferibile associare una quota proteica scelta in base alle caratteristiche costituzionali del singolo soggetto, al tipo di sport

praticato e agli orari degli allenamenti o delle gare.

Pasta prima o durante l'attività

In questi casi si richiederà una facile digeribilità e soprattutto un'azione di stimolo o sostegno del fegato che dovrà catabolizzare le tossine da lavoro prodotte.

Pasta aglio, olio e peperonc...	63
Pasta all'arrabbiata.....	68
Pasta alla crudaiola.....	73
Pasta alla marinara.....	74
Pasta con alici e capperi.....	77
Pasta con capperi, origano e pinoli.....	86
Pasta con carciofo.....	87
Pasta con fiori di zucca.....	96
Pasta con pomodoro e basil... 110	
Pasta con zuccina trifolata... 122	

Pasta dopo l'attività

Le soluzioni saranno più ricche di nutrienti e saranno associate a contorni ed eventualmente frutti che agevolino la funzione renale nella eliminazione delle scorie metaboliche; quando necessario, si potranno utilizzare pasta di kamut o farro o farine senza glutine.

Pasta al limone.....	66
Pasta all'amatriciana.....	67
Pasta alla capricciosa.....	71
Pasta alla carbonara.....	72
Pasta alla norcina.....	76
Pasta con asparagi.....	78
Pasta con broccoli lessi.....	79
Pasta con broccoli ripassati... 80	
Pasta con brodo di carne.....	81
Pasta con burro e Parmig.....	83
Pasta con cavolfiore.....	88
Pasta con ceci.....	89
Pasta con cime di rapa lesse... 90	
Pasta con cime di rapa ripassate.....	91
Pasta con cozze.....	93
Pasta con fagioli.....	95
Pasta con lenticchie.....	98
Pasta con ortica.....	103
Pasta con pesto di rucola, zucchine e mand....	106
Pasta con pesto rosso.....	108
Pasta con piselli.....	109
Pasta con pomodoro secco... 111	
Pasta con ragù (Tagliatelle)... 112	
Pasta con ricotta e pomod.... 113	

Pasta con ricotta.....	114
Pasta con salmone affumic. e rucola....	115
Pasta con salmone fresco.....	116
Pasta con sarde	117
Pasta con tonno e pomodor..	118
Pasta con vongole.....	119
Pasta con zafferano.....	120
Pasta cremolata (Tortellini)... 123	

Patate e polenta

Le patate al forno, fritte o in pastella saranno adatte nella composizione dei pasti prima o durante l'attività sportiva, mentre le altre modalità di cottura saranno utili dopo la prestazione; rispetto alla pasta come fonte di carboidrati, essendo prive di glutine, le patate avranno il vantaggio di non affaticare la funzione renale; esse inoltre forniranno amido e potassio, la cui azione miorilassante potrà rivelarsi vantaggiosa negli atleti a rischio di crampi e contratture o di insonnia per tensione nervosa.

Gateau di patate.....	127
Gnocchi di patate al ragù.....	129
Patate al forno.....	130
Patate e zucchine.....	134
Patate fritte.....	135
Patate in carta d'argento.....	136
Patate in pastella.....	137
Purea di patate.....	139
Torta di patate.....	140
Polenta al pomodoro.....	143
Polenta con olio extravergine.	145
Polenta con ragù.....	145
Polenta con salsiccia.....	146
Polenta pasticciata.....	147
Polenta ripassata.....	147

Anche la polenta di sola farina di mais sarà priva di glutine, nonché ricca di triptofano, in funzione neuro-sedativa nel pasto serale dello sportivo.

Riso prima o durante l'attività

Stesse linee guida della pasta prima o durante l'attività.

Riso aglio, olio e peperonc....	153
Riso all'arrabbiata.....	155
Riso con carciofi trifolati.....	160
Riso con cardo.....	161
Riso con indivia belga trifol..	166
Riso con pomodoro e basil... 173	
Riso con radicchio trifolato... 174	
Riso con zucchine trifolate... 179	

Riso dopo l'attività

Insalata di riso.....	151
Pomodoro al riso.....	152
Riso alla bottarga.....	156
Riso con fagioli.....	163
Riso con fave.....	164
Riso con lenticchie.....	169
Riso con piselli.....	172
Riso con zafferano.....	177
Risotto con asparagi.....	180
Risotto con indivia belga.....	182
Risotto con radicchio.....	183
Suppli di riso.....	184

Uovo

L'uovo, in tutte le sue forme di assunzione, rappresenterà uno degli alimenti più utili in chi pratica attività sportiva. Come cellula gigante, esso ha una ricchezza di nutrienti che coprono tutte le esigenze di un organismo in fase anabolica; in generale, tale patrimonio si modificherà e si deteriorerà quanto più le cotture saranno intense e prolungate, per cui saranno scelte quelle più rapide e brevi, tenendo presente che l'uovo crudo costituirà delle migliori scelte nutrizionali, per esempio a colazione.

Frittata con agretti.....	188
Frittata con asparagi.....	189
Frittata con carciofi.....	190
Frittata con cicoria.....	191
Frittata con neonata.....	193
Frittata con patate.....	194
Frittata con ricotta.....	195
Frittata con zucchine.....	196
Frittata semplice.....	197
Omelette al formaggio.....	199
Stracciatella.....	200
Uova affogate.....	201
Uova al piatto.....	202
Uova al sugo.....	203
Uova alla coque.....	204
Uova con formaggio.....	205
Uova crude o all'ostrica.....	206
Uova crude, solo tuorlo.....	206
Uova fritte o al tegamino.....	207
Uova sbattute.....	208
Uova sbattute, montate.....	208
Uova sode.....	209
Uova strapazzate.....	210

Derivati del latte

Come quelle dell'uovo, anche le proteine del latte saranno le più adatte per soggetti che sollecitano fortemente la loro funzione renale; lo yogurt intero potrà costituire una ottima merenda o spuntino durante gli allenamenti, al pari della ricotta o di moderate quan-

tità di formaggio, miele e pinoli; per quanto riguarda l'impiego frequente di mozzarella, scamorza e altre tipologie di formaggi, bisognerà valutare le capacità epato-digestive dell'atleta e le sue tendenze costituzionali.

Ricotta.....	213
Burro.....	215
Yogurt.....	216
Caprese.....	218
Carpaccio di scamorza.....	219
Formaggio, miele e pinoli.....	220
Mozzarella in carrozza.....	221
Ricotta frita.....	222
Scamorza alla piastra.....	223

Carne prima e durante l'attività

Le preparazioni di carne dovranno essere semplici e facilmente digeribili, in modo da non impegnare per tempi lunghi quella quota di sangue che, rendendosi necessaria a livello gastro-intestinale, sarà pertanto meno disponibile per i muscoli in attività; nella composizione dei pasti si assoceranno sempre verdure ricche di acqua di vegetazione e frutti diuretici.

Abbacchio alla cacciatore.....	233
Abbacchio panato.....	235
Abbacchio scottadito.....	236
Arrosto di carne bovina.....	237
Arrosto di maiale.....	239
Arrosto di tacchino capperi e cognac....	240
Bistecca ai ferri.....	241
Bistecca alla fiorentina.....	243
Bresaola.....	245
Carpaccio di vitello o manzo	249
Fettina di vitello panata.....	256
Filetto ai ferri.....	257
Hamburger.....	259
Lombata di maiale alla piastr.	263
Lombata di vitello alla piastr.	265
Lombata di vitello con prezz., aglio e olio.....	266
Petto di pollo panato.....	275
Petto di tacchino al limone...	276
Petto di tacchino al pompel..	277
Petto di tacchino con prezz., aglio e olio.....	280
Petto di tacchino panato.....	281
Pollo arrosto o allo spiedo.....	285
Prosciutto crudo.....	289
Roast-beef.....	290
Scaloppina di pollo.....	297
Scaloppina di tacchino.....	298
Scaloppina di vitello.....	299
Straccetti.....	302

Carne dopo l'attività

Le preparazioni più elaborate e ricche di nutrienti saranno proposte nelle fasi di riposo, opportunamente associate a contorni che agevolino la funzione renale, per esempio le verdure appartenenti alla famiglia delle "Cicorie", utili anche per il loro apporto di ferro; quando, invece, sarà necessario usare vegetali ricchi di potassio o di sali minerali ed elettroliti, sarà opportuno completare i pasti con frutta diuretica e di sostegno alla microcircolazione, come fragole, ananas, pesca bianca, frutti di bosco, ecc.

Abbacchio al forno.....	232
Abbacchio brodetto.....	234
Arrosto di maiale al latte.....	238
Bistecca alla Bismarck.....	242
Brodo di carne.....	246
Carne in pizzaiola.....	248
Coniglio fritto dorato.....	251
Cotechino e lenticchie.....	252
Cotica con fagioli.....	253
Cotica di maiale ripassata.....	254
Fegato con cipolla.....	255
Involtoni di vitello con formaggio.....	261
Involtoni di vitello.....	262
Ossobuco con prezzemolo e limone.....	267
Ossobuco con verdure.....	268
Pancetta di maiale ai ferri.....	269
Polpette al sugo.....	286
Polpette fritte.....	287
Polpettone.....	288
Salsiccia al pomodoro.....	291
Salsiccia alla griglia.....	292
Salsiccia in padella.....	293
Salsiccia o spuntature con fagioli.....	294
Scaloppina alla provatura.....	296
Spezzatino di carne.....	300

Pesce

Per lo stimolo metabolico e tiroideo esercitato dalla maggior parte dei prodotti ittici, essi saranno proponibili in soggetti dediti ad attività sportiva soprattutto quando abbiano una tendenza all'obesità; in alcuni casi si potrà sfruttare l'attivazione del metabolismo nei periodi di riposo per facilitare l'eliminazione delle tossine da lavoro, scegliendo soluzioni che prevedono l'aggiunta di legumi, patate, pomodori o frutta secca (segnalate in corsivo nell'indice).

Alici al forno.....	315
---------------------	-----

Alici fritte.....	316
Alici fritte dorate.....	317
Baccalà con cipolla e pomodoro.....	320
Baccalà con uva passa e pinoli.....	321
Baccalà in pastella.....	322
Filetto di pesce al pomodoro....	325
Filetto di pesce in padella.....	326
Filetto di sogliola fritto.....	327
Frittura mista di pesce.....	328
Gamberi e fagioli.....	329
Gamberoni alla griglia.....	330
Gamberoni in padella.....	331
Insalata con avocado e salmone.....	332
Insalata di mare.....	333
Pesce al cartoccio.....	336
Pesce al sale.....	337
Pesce alla piastra.....	338
Pesce arrosto.....	339
Pesce lesso.....	340
Salmone affumicato.....	341
Salmone in padella o alla piastra.....	342
Sauté di vongole.....	344
Sogliola alle mandorle.....	346
Tonno, pomodoro e cipolla.....	348
Tonno, pomodoro e maionese.....	349
Tonno, pomodoro e patate.....	350
Verdure per il reintegro idro-salino	
<i>Tali preparazioni saranno necessarie dopo periodi di attività sportiva intensa e prolungata con profuse sudorazioni e conseguente esigenza di frenare la diuresi e recuperare sali minerali ed elettroliti.</i>	
Bietola in besciamelle.....	371
Bietola ripassata, aglio e olio..	373
Bietola ripassata, pomodoro e cipolla.....	374
Cardo con burro e Parmigiano.....	406
Carota cruda.....	415
Fagiolini al pomodoro.....	459
Finocchio, arancia e olive.....	463
Peperone ripieno.....	511
Pomodoro al forno.....	515
Pomodoro al forno con mozzarella.....	516
Pomodoro al gratin.....	517
Pomodori secchi.....	519
Rotolo di spinaci.....	552
Spinaci affogati.....	553
Spinaci al burro con Parmig. e pinoli.....	554
Spinaci crudi.....	555
Spinaci lessi.....	556
Spinaci ripassati con aglio e olio.....	557
Spinaci stufati al burro.....	558
Verza a involtini.....	565
Verdure epato-renali	
<i>Preparazioni adatte per agevolare l'attività epatica, sempre notevolmente impegnata negli sportivi, ma senza affaticare la funzione renale che dovrà eliminare i cataboliti processati dal fegato; le "Cicorie", verdure tipicamente "renali" come la classica cicoria, le puntarelle, il radicchio, l'indivia belga, l'indivia riccia e la scarola saranno utili in associazione con la carne in modo da facilitare l'eliminazione delle scorie azotate. A seconda della modalità di utilizzo, le verdure consumate crude saranno utili per la loro acqua di vegetazione, mentre quelle soffritte o fritte, per la specifica modalità di cottura, svolgeranno una contemporanea azione di stimolo epato-biliare.</i>	
Carciofo alla Giudia.....	396
Carciofo alla romana.....	397
Carciofo crudo.....	398
Carciofo fritto dorato.....	399
Carciofo in pastella.....	400
Carciofo lesso.....	401
Carciofo panato.....	402
Carciofo trifolato.....	403
Cardo fritto dorato.....	407
Cardo in besciamelle.....	408
Cardo in pastella.....	409
Cardo ripassato.....	411
Tortino di cardi.....	412
Cicoria cruda.....	439
Cicoria lessa.....	440
Cicoria ripassata.....	441
Cipolla frita dorata.....	450
Cipolla gratin.....	451
Cipolla in pastella.....	452
Indivia belga al forno.....	476
Indivia belga alla piastra o ai ferri.....	478
Indivia belga cruda.....	479
Indivia belga in besciamelle...	480
Indivia belga stufata.....	481
Indivia belga trifolata.....	482
Indivia riccia cruda.....	484
Insalate miste.....	486
Misticanza.....	499
Ortica lessa.....	502
Ortica ripassata.....	503
Rotolo all'ortica.....	504
Pomodoro crudo.....	518
Porri in besciamelle.....	522
Puntarelle.....	523
Radicchio ai ferri o alla piastra.....	526
Radicchio al forno.....	527
Radicchio al forno con formaggio.....	528
Radicchio brasato.....	529
Radicchio crudo.....	530
Scarola cruda.....	541
Scarola lessa.....	542
Scarola ripassata.....	543
Topinambur fritto.....	561
Topinambur trifolato.....	562
Verdure miorellassanti e sedative	
<i>Qualora l'ansia da prestazione sportiva provochi disturbi come insonnia, agitazione e tendenza a crampi e contratture, saranno utili verdure ad azione neurosedativa e ricche di potassio in funzione miorellassante.</i>	
Agretti lessi.....	363
Agretti ripassati.....	364
Rotolo di borragine.....	381
Fagiolini lessi.....	460
Fagiolini ripassati.....	461
Zucchina a crocchette.....	571
Zucchina al forno pasticciata.	572
Zucchina frita dorata.....	575
Zucchina in pastella.....	576
Zucchina marinata.....	578
Zucchina panata.....	579
Zucchina ripiena.....	580
Zucchina trifolata.....	581
Verdure toniche e stimolanti	
<i>Negli sportivi che lo possano tollerare, sarà possibile sollecitare energicamente il sistema neuro-psichico prima delle prestazioni, con le verdure qui di seguito elencate, opportunamente associate nella composizione dei pasti.</i>	
Asparagi con uova sode.....	366
Asparagi crudi in insalata.....	367
Asparagi lessi con uova affogate.....	369
Fiori di zucca in pastella.....	469
Melanzana, stracchino e uova di lompo....	494
Melanzana ai ferri.....	495
Melanzana panata.....	497
Melanzana trifolata.....	498
Sedano con formaggio.....	545
Sedano in umido.....	547
Sedano rapa e carciofo crudi.	550
Crucifere	
<i>I vegetali appartenenti alla famiglia delle crucifere potranno essere proposti nei pasti successivi a periodi di intensa attività sportiva allo scopo di sollecitare fisiologicamente la tiroide e agevolare i metabolismi organici, senza eccitare il</i>	

sistema nervoso; quando si vorrà mantenere attivo anche il fegato, si proporranno le cotture ripassate, in pastella, panate o fritte-dorate.

Broccolo crudo.....	385
Broccolo fritto dorato.....	386
Broccolo in pastella.....	387
Broccolo ripassato.....	389
Cavolfiore crudo.....	423
Cavolfiore fritto dorato.....	424
Cavolfiore in besciamelle.....	425
Cavolfiore in pastella.....	426
Cavolfiore panato.....	428
Cavolfiore ripassato.....	429
Cavolo cappuccio ripassato....	434
Cime di rapa ripassate.....	444
Verza ripassata.....	567

Minestre, legumi e vellutate

Brodo vegetale.....	584
Minestra di radicchio e orzo..	587
Minestra primavera.....	589
Minestra vegetale di farro.....	590
Orzetto.....	592
Ceci lessi o ripassati.....	596
Fagioli lessi.....	599
Fagioli ripassati.....	600
Fave secche a purea.....	602
Lenticchie lesse.....	604
Lenticchie ripassate.....	605
Piselli con cipolla.....	607
Vellutata di ceci.....	612
Vellutata di fave fresche.....	613
Vellutata di lenticchie.....	615
Vellutata di piselli.....	617

Vellutata di spinaci.....	621
Frutta	
Albicocca.....	627
Anguria.....	628
Arancia.....	629
Avocado.....	629
Avocado a crema.....	630
Banana.....	630
Castagna.....	631
Ciliegie.....	631
Clementine.....	632
Fichi d'India.....	632
Fichi freschi.....	633
Fragole.....	633
Gelsi.....	634
Kiwi.....	634
Lamponi.....	635
Limone.....	635
Loti o cachi.....	636
Macedonia di frutta.....	636
Mandarini.....	637
Mela cruda.....	638
Melagrana.....	638
Mirtilli neri.....	640
Mirtilli rossi.....	641
More.....	641
Nespole.....	642
Olive.....	642
Olive, battuto.....	643
Pera cotta (dopo).....	644
Pera cruda.....	645
Pesca bianca.....	645
Pesca saturnina	
o tabacchiera.....	646
Pompelmo.....	646

Prugne.....	647
Ribes.....	647
Ribes selvatico nero.....	648
Susine.....	649
Uva bianca.....	649
Uva rossa.....	650
Uva spina.....	650
Albicocca secca.....	652
Fichi secchi.....	653
Mandorle.....	653
Nocciole.....	654
Noci.....	654
Pinoli.....	655
Prugne secche.....	655
Zafferano.....	666
Zenzero.....	667
Zenzero a tisana.....	668
Cacao in polvere e	
cioccolato fond.....	669
Gelato.....	670
Miele.....	671
Uva passa.....	672
Karkadé.....	677
Latte e cacao.....	678
Latte e caffè.....	678
Latte intero fresco.....	679
Spremuta di limone.....	679
Tè.....	680
Polisalino naturale.....	684
Soluzione di acqua,	
zucchero e sale.....	686
Tè con Parmigiano Reggiano.	686
Impacchi di chiara	
d'uovo e sale.....	688

Controindicazioni in soggetti dediti ad attività sportiva

Presupponendo che gli individui che praticano attività sportiva siano sostanzialmente in buona salute, non ci saranno particolari controindicazioni relative a specifici alimenti o preparazioni. Bisognerà organizzare

l'alimentazione in modo corretto, variando la frequenza di assunzione dei cibi come specificato nelle linee guida iniziali e raccomandare l'esclusione di integratori a base di steroidi anabolizzanti o di concentrati di

aminoacidi, i cui effetti deleteri a carico della salute si ripercuotono pesantemente sulla qualità della vita, come ormai dimostrato da tutti gli studi scientifici internazionali.

Alimentazione e sport

Note di fisiologia e nutrizione nello sport

Nella gestione nutrizionale degli atleti non si dovrà trascurare il fatto che si tratta di un'attività umana non prevista filogeneticamente, in quanto non indispensabile per la sopravvivenza e la propagazione della specie. Esasperando questo concetto, si potrebbe considerare l'attività sportiva una sollecitazione impropria dell'organismo ai limiti del patologico. Infatti, se da un lato il movimento è necessario per preservare nel tempo l'efficienza psico-fisica dell'organismo umano, il movimento esasperato dell'atleta dovrà essere preceduto da una rigorosa preparazione e da un adeguato supporto nutrizionale. Da questo punto di vista, ancora più problematica sarà l'esagerazione atletica dello sportivo occasionale o dei ragazzi in età scolare sollecitati ad un agonismo eccessivo. In questi casi si potranno verificare dei danni acuti, sotto forma di patologie osteo-articolari o cardiocircolatorie e, soprattutto, di patologie croniche. Infatti, come qualsiasi lavoro, anche quello muscolare produrrà una notevole quantità di scorie tossiche, un esaurimento delle riserve energetiche ed elettrolitiche e una richiesta di nutrienti adeguati per ristrutturare i tessuti usurati dalla fatica. Per questa ragione sarà così frequente il malessere successivo all'attività fisica impropria da parte dei soggetti che la affrontino in condizioni di carenza nutrizionale, per esempio con l'illusoria speranza che la relativa perdita di peso sia reale e non, come è in realtà, una semplice e momentanea perdita di liquidi, di sali minerali, di preziosa energia vitale e di proteine nobili che richiederanno uno "sforzo" metabolico ricostruttivo.

Dal punto di vista della fisiologia e della fisiopatologia umana, sia l'attività sportiva professionistica che quella amatoriale non potranno essere equiparate semplicisticamente ad una attività muscolare tipica di tutti i lavori manuali. In primo luogo, lo sportivo (anche quello amatoriale) avrà un dispendio energetico supplementare per lo stress neuro-psichico da tensione agonistica, che mancherà in qualsiasi attività lavorativa manuale. In secondo luogo, la funzionalità neuro-muscolare verrà sollecitata fino, e a volte oltre, i limiti fisiologici, con rischio di usura e microlesioni delle fibrocellule. Sarà pertanto indispensabile: a) aiutare i sistemi emuntoriali per eliminare le scorie metaboliche prodotte dal lavoro muscolare intenso; b) nelle fasi successive all'attività sportiva garantire nutrienti utili per operare le indispensabili riparazioni cellulari.

Il fegato di un atleta meriterà una particolare attenzione bionutrizionale. Infatti esso: a) dovrà gestire le necessità energetiche (rapide per gli sport che richiedano sollecitazione intensa e di breve durata, prolungate per gli sport aerobici di resistenza); b) avrà bisogno di una adeguata quota proteica per la ristrutturazione conseguente all'usura tessutale dei muscoli, dei tendini e dei legamenti; c) infine, dovrà essere sostenuto nelle ore notturne per gli indispensabili processi biochimici di glicurono-coniugazione dei cataboliti tossici prodotti durante il giorno.

Sistema nervoso e attività sportiva

Rispetto a qualsiasi lavoro manuale intenso, non c'è dubbio che anche un atleta dilettante o semi-professionista avrà un certo grado di "ansia di prestazione". Bisognerà, quindi, tener presente lo stato di tensione o emozione pre-agonistica, che comporteranno una sollecitazione della funzione tiroidea e un aumento dell'adrenergia e dell'iperexcitabilità neurologica. La tiroide, per esempio, in previsione dello sforzo da sostenere verrà chiamata in causa dalla necessità di accelerare i metabolismi, ma l'aumento eccessivo della sua funzione potrebbe generare disturbi psico-fisici fino al limite da compromettere la stessa prestazione atletica. Dal punto di vista analitico, infatti, sarà frequente rilevare un aumento del pH urinario verso valori francamente alcalini (da 6.5 verso 8.0), ancora prima della iperproduzione dei cataboliti acidi, conseguenti al lavoro muscolare.

Alla luce delle precedenti osservazioni, nella programmazione bionutrizionale pre-agonistica, si eviteranno gli alimenti e le associazioni alimentari di cui sia noto l'effetto eccitante a carico della funzionalità tiroidea e di quella neurologica.

Contemporaneamente si limiteranno gli alimenti dotati di spiccata azione sedativa, soporifera e miorilassante, privilegiando tutte le associazioni dotate di effetto riequilibrante e di sostegno del sistema nervoso e muscolare. In base alle conoscenze biochimiche circa il notevole consumo di zuccheri da parte degli organi e degli apparati implicati nella prestazione agonistica, sarà necessario prestare particolare attenzione alla gestione del metabolismo glicemico. Inoltre, si dovrà tener conto dell'equilibrio elettrolitico, fondamentale per l'attività neuro-muscolare. Per esempio, si potrà garantire un apporto equilibrato di calcio, fosforo, sodio e potassio inserendo nella composizione dei pasti le alici, i frutti di mare, il salmone

cotto con burro e mandorle, le verdure ripassate con aggiunta di capperi ed uva sultanina (il tripotano e gli zuccheri di quest'ultima moduleranno un eventuale eccesso di stimolo tiroideo da parte dei capperi). La Bioterapia Nutrizionale, a partire dalle esigenze generali di un organismo sollecitato da una attività sportiva, cercherà di programmare la condotta alimentare adeguata, considerando il tipo di sforzo richiesto e, soprattutto, le caratteristiche individuali del soggetto, studiato dal punto di vista anamnestico e costituzionale.

In questo capitolo, dedicato ad atleti non professionisti, alle madri o ai responsabili delle mense scolastiche che siano sensibili all'importanza dell'alimentazione dei ragazzi dediti ad attività sportiva, lo scopo sarà quello di offrire una linea di condotta generale per evitare gli errori nutrizionali più grossolani.

Alimentazione in base al tipo di sport

Come già detto, l'alimentazione di soggetti che svolgano attività sportiva di una certa intensità dovrà, prima di tutto, essere programmata in base alle caratteristiche individuali, poi anche al tipo di sollecitazione psico-motoria (sport caratterizzati da sforzi di lunga durata o da prestazioni brevi ed intense) e, infine, in funzione della frequenza e dei tempi di allenamento. Le associazioni nutrizionali, quindi, dovranno tener conto del tipo specifico di prestazione sportiva, distinguendo: a) quelle aerobiche, (ciclismo, nuoto, maratone, ecc.), caratterizzate dalla necessità di garantire energia e resistenza per tempi prolungati; b) quelle miste aerobiche-anaerobiche alternate, come alcuni sport di squadra, quali il calcio, il basket, la pallavolo; c) infine, quelle anaerobiche (centometristi, sollevamento pesi, ecc.), nelle quali lo sforzo, intenso e di breve durata, provocherà produzione di acido lattico, notevoli macro e microtraumi tessutali e richiederà particolari doti di concentrazione e di equilibrio neuro-psichico. Per distinguere in modo netto le diverse esigenze bionutrizionali, si prenderanno come esempi tipici i casi opposti del maratoneta (sport aerobico per eccellenza) e del centometrista (sport anaerobico). La struttura e la massa muscolare del maratoneta sarà meno imponente rispetto a quella del centometrista, al quale, invece, saranno richiesti rapidità, scatto e potenza, rispetto alla capacità di resistenza del primo. Entrambi avranno bisogno di una importante quota proteica ma, mentre nel maratoneta si richiederà un ritmo costante e progressivo, nel centometrista la massa muscolare dovrà essere più rappresentata e la perdita proteica sarà immediata, in quanto la sollecitazione estrema provocherà microlesioni acute delle fibrocellule muscolari.

Il maratoneta avrà bisogno di zuccheri rilasciati con maggiore lentezza, mentre il centometrista si gioverà di glicidi immediatamente biodisponibili, pena la formazione di acido lattico e l'indurimento dei muscoli. Al primo si darà come colazione pane, prosciutto e formaggio, realizzando un'associazione che coniuga proteine animali superiori con quelle del formaggio, ricco di zuccheri a lento rilascio, di calcio ed altri elettroliti utili per la gara di resistenza. Al centometrista si proporrà un maggiore carico glicemico, come pane o fette biscottate con burro e marmellata o miele, allo scopo di fornire una maggiore quantità di zuccheri, comunque bilanciati dai lipidi del burro. A partire dalle considerazioni precedenti, si programmeranno gli altri pasti in modo adeguato.

Alimentazione nel giorno di riposo

Dopo aver raccomandato agli atleti professionisti di rispettare poche e fondamentali regole generali, sarà psicologicamente utile lasciare un giorno di libertà alimentare a soggetti che nel corso della settimana saranno sottoposti ad una limitazione notevole della libertà individuale. Infatti, la costrizione psicologica eccessiva e prolungata potrebbe minare la capacità di resistenza e di concentrazione di un essere umano. In ogni caso sarà utile far annotare le scelte alimentari fatte liberamente dai singoli atleti, in modo da sopperire ad eventuali eccessi o carenze nutrizionali.

Impiego dei legumi nell'atleta

I legumi sono una categoria di nutrienti di cui l'organismo di un atleta si potrà giovare, a condizione di proporli a distanza di tempo dall'attività sportiva. Infatti, se in previsione o dopo una gara agonistica la proteina animale sarà insostituibile per la sua immediatezza e facilità di utilizzazione, nei periodi di allenamento o di riposo i legumi potranno essere proposti con maggiore disinvoltura e con il vantaggio di essere pasti semplici e completi. Saranno indicate soprattutto le loro associazioni con la pasta, quali pasta e fagioli, pasta e lenticchie o pasta e ceci. All'azione ristrutturante delle proteine del glutine e di quelle vegetali presenti nei legumi si sommerà l'effetto sedativo dei carboidrati, l'azione tonica del ferro, presente soprattutto nelle lenticchie o quello remineralizzante di calcio e silicio, presenti maggiormente nei ceci e nei fagioli.

Colazioni e merende

Gli atleti dovranno curare la loro alimentazione a partire dalla colazione. La quota proteica, necessaria per operare le riparazioni tessutali secondarie alla sollecitazione (spesso violenta) e all'usura

delle strutture muscolo-connettivali, non dovrà essere concentrata in un solo pasto, ma distribuita nel corso della giornata in modo da non sovraccaricare il metabolismo e affaticare il rene.

Si potrà impiegare l'uovo (sbattuto, alla coque, sodo, strapazzato, ecc.), in quanto questo alimento risponderà più di ogni altro a tutte le esigenze nutrizionali di un organismo sottoposto a stress psico-fisico. L'uovo sodo, ancor più di quello strapazzato, per la sua capacità di sollecitare le funzioni surrenalica e tiroidea, aumenterà il tono generale ed il metabolismo organico, in previsione di una prestazione sportiva nelle ore successive. Viceversa, l'uovo crudo o alla coque potrà essere vantaggioso in tutti gli altri casi. Qualora l'uovo non fosse gradito o dovesse essere escluso per il suo potere allergizzante, si potrà impiegare il prosciutto crudo, la bresaola, lo speck o la lonza. L'uso del formaggio al mattino dovrà essere valutato attentamente. Esso fornirà preziosi nutrienti e una notevole carica energetica di immediata biodisponibilità, ma presenterà alcune controindicazioni, fra le quali: a) stipsi; b) ipertensione; c) irritabilità; d) imbibizione tessutale.

La seconda componente nutrizionale della colazione dovrà essere quella dei sali minerali, in quanto i traumatismi e lo sforzo muscolare intenso, di frequente superiore alla capacità fisiologica, provocheranno perdita di liquidi e sali, proporzionalmente maggiore in caso di elevate temperature ambientali. Se non coesiste una diatesi allergica, l'alimento più utile sarà il latte intero fresco Alta Qualità nella quantità di 200-300 cc, addizionato con caffè (se l'intestino dello sportivo sarà tendenzialmente pigro) oppure tè (se predominerà una facilità alle scariche intestinali frequenti). Nel caso in cui non sia possibile proporre il latte, l'apporto di liquidi nutritivi potrà avvenire con l'impiego di una macedonia di frutta.

Per quanto riguarda la necessaria quota di carboidrati, si potranno consigliare con una certa disinvoltura il pane con la marmellata, dei biscotti di buona qualità o dei croissant.

Una colazione organizzata in questo modo sarà sufficiente per compensare le esigenze energetiche e nutrizionali fino all'ora di pranzo. Tuttavia, se di mattina saranno previste delle gare o degli allenamenti di una certa intensità, sarà necessario reintegrare il consumo di zuccheri, nonché la perdita di liquidi e di sali minerali. La soluzione ottimale sarà quella di proporre dei centrifugati di frutta o di verdura, da bere a piccoli sorsi negli intervalli dell'attività sportiva, in modo tale da non impegnare troppo il sangue in ambito digestivo, dovendo esso essere disponibile per fornire ossigeno e nutrienti alle fibrocellule muscolari.

Qualora non fosse possibile disporre di centrifugati, si potrà ricorrere ad una spremuta di pompelmo e una banana (zuccheri e potassio), evitando in modo drastico l'uso dell'acqua in eccesso. Nella peggiore delle ipotesi si aggiungerà all'acqua del succo di pompelmo o di limone, in modo da avere comunque una componente nutrizionale insieme alla quota idrica.

Immediatamente prima di una gara in tarda mattinata, quando il sostegno della colazione potrebbe essersi esaurito, una scelta razionale potrebbe essere quella di 50 g di Parmigiano e una spremuta di pompelmo, in modo da avere il massimo di sali minerali, energia e tono nervoso con il minimo impegno digestivo. Negli atleti che costituzionalmente non avranno una tendenza all'ipertensione arteriosa e ad un sistema nervoso troppo eccitabile, si potrà far impiegare un uovo sodo e 50 g di formaggio francese Gruyer. Quest'ultimo, prodotto secondo metodi biologici come il Parmigiano o il pecorino sarà, però, molto più dolce rispetto alla groviera italiana e, con il suo contenuto in calcio e zuccheri, compenserà l'eventuale eccesso di stimolo surrenalico da parte dell'uovo sodo.

Nota - A proposito dei liquidi sarà necessario chiarire alcuni meccanismi fisiologici e fisiopatologici che vengono spesso ignorati quando, in presenza di sete intensa durante lo sforzo fisico, si consiglia di assumere acqua (magari fredda) a volontà. Il contatto dell'acqua con la mucosa gastro-duodenale rischierà di provocare una immediata congestione locale, tanto più marcata quanto più essa sarà abbondante e fredda. Questo fenomeno indurrà un vero e proprio "sequestro" di sangue in ambito viscerale, con una sua riduzione ai muscoli e al cervello e conseguente calo della prestazione sportiva.

Delle varie sostanze che introduciamo nel nostro organismo attraverso il canale digerente, si può senz'altro dire che l'acqua assunta in eccesso sia in qualche modo la più "indigesta" e, oltretutto, con un potere nutrizionale limitato al suo contenuto in sali minerali. A dimostrazione del fatto che, quando non è richiesta dal fisiologico senso della sete, l'acqua possa far male, nella letteratura medica è ben documentato il quadro clinico di intossicazione per un suo eccesso, con una prognosi che può essere anche molto severa. Del resto, l'arrivo di un liquido abbondante e scarso di nutrienti in un organo che, come lo stomaco, è predisposto all'elaborazione degli alimenti, non potrà che creare una condizione di difficoltà. Il nostro organismo, in condizioni fisiologiche, provvede a reintegrare le sue perdite liquide a partire dal vapore acqueo presente nell'aria che respiriamo e dall'acqua contenuta negli alimenti. Quest'ultima è differente da quella "esterna", in quanto è stata filtrata ed elaborata da un organismo vivente, tanto da potersi definire "acqua di vegetazione", paragonabile al nostro liquido interstiziale. Pertanto, in condizioni medie di tem-

peratura, pressione ed attività fisica, l'organismo umano non manifesterà la necessità di un supplemento di acqua attraverso la sensazione della sete. In ogni caso, l'ingestione di acqua "eterna" in modo forzato costituirà sempre un fattore di disturbo dei metabolismi organici e dell'attività renale, sempre molto sollecitati in ogni attività sportiva.

Prima dell'attività sportiva

In questa fase bisognerà tener conto del tono nervoso dell'atleta, variabile da individuo ad individuo, cercando di sostenere la necessaria tensione, vigilanza e concentrazione, senza provocare irritabilità neurologica, ansia o angoscia. Esclusi i pasti immediatamente precedenti l'attività fisica, che non dovranno impegnare una quota eccessiva di sangue nei processi digestivi, in quelli a maggiore distanza temporale bisognerà aumentare i carboidrati e mantenere relativamente bassa la percentuale di proteine. I primi piatti di pasta, riso, polenta o patate saranno scelti fra quelle preparazioni che garantiscano una facile digeribilità, ma siano anche in grado di fornire energia per i muscoli e per l'attività epatica.

La quota proteica, che dovrà essere comunque presente, potrà essere attinta dalla carne, ma evitando cotture prolungate ed elaborate. In molti casi potrà bastare anche qualche affettato crudo di buona qualità, o del carpaccio, degli stracetti, delle scaloppine, ecc. Altra fonte proteica sarà quella delle uova, sia strapazzate o al tegamino, sia sotto forma di frittate.

Per quanto riguarda, invece, i prodotti ittici, in virtù dello stimolo metabolico e tiroideo esercitato dal loro contenuto in iodio e fosforo, essi saranno proponibili in soggetti dediti ad attività sportiva soprattutto quando abbiano una tendenza all'obesità. Più che in previsione dell'attività fisica, il pesce sarà più indicato nei periodi di riposo, scegliendo soluzioni che prevedono l'aggiunta di legumi, patate, pomodori o frutta secca (segnalate in corsivo nella precedente lista degli alimenti indicati).

Per quanto riguarda i contorni e la frutta, si rimanda all'indice delle verdure indicate, dove è presente una dettagliata distinzione fra i vari tipi di vegetali, a seconda delle esigenze e delle caratteristiche del singolo atleta.

Pranzi successivi ad attività fisica recente

Dopo attività sportiva nelle ore mattutine, nel pasto di mezzogiorno dovrà essere sempre presente una quota di carboidrati, ma in quantità non eccessiva, in quanto dovrà prevalere la quota proteica, possibilmente di origine animale. Solo in soggetti a rischio di un certo affaticamento renale (sangue nelle urine o creatininemia al di sopra

della norma) si alternerà con le proteine del pesce. Esso dovrà essere rigorosamente fresco, in quanto quello surgelato potrebbe contenere antimicotici, antibiotici e conservanti, con grave danno organico in soggetti che già producono elevata tossicità in conseguenza degli sforzi muscolari intensi. La carne di maiale, invece, in virtù del suo maggiore contenuto lipidico, abbasserà più facilmente il carico glicemico di tutto il pasto. La carne rossa, infine, potrà essere impiegata nei soggetti costituzionalmente magri, che necessitano di una più marcata ristrutturazione organica. Per un atleta adulto, la quantità di carne dovrà essere calcolata intorno ai 200-250 g e, dopo l'allenamento, dovrebbe essere poco cotta, se non addirittura cruda, in modo da avere la minore denaturazione proteica e liberazione di purine. Nei soggetti che non presentino intolleranze o controindicazioni (tendenza ai rialzi pressori, stipsi, calcolosi colecistica o affaticamento epatico), la quota proteica a pranzo potrà essere fornita anche attraverso 250 g di mozzarella o 200 g di provola ai ferri. Il formaggio potrà essere utile quando siano clinicamente più evidenti le perdite di calcio e di sali minerali, ma risulterà meno utile della carne e del pesce per quanto riguarda la ristrutturazione delle microlesioni muscolari ed osteoarticolari. Infatti, il formaggio deriva dal latte, vale a dire da un alimento che ha biologicamente il compito di accrescere in toto un organismo vivente, soprattutto dalla nascita ai primi anni di vita, e non tanto di riparare i danni tessutali di un adulto. A questo proposito, anche il pesce sarà dotato di una minore capacità ristrutturante rispetto alle proteine della carne, in quanto le sue proteine, pur essendo differenziate, saranno filogeneticamente più lontane da quelle umane.

Per agevolare il drenaggio renale dopo l'allenamento, il contorno dovrà essere costituito rigorosamente da verdure crude ricche di acqua di vegetazione. A seconda delle necessità o dei gusti, si potranno utilizzare: due finocchi, 150 g di sedano, l'indivia riccia, l'indivia belga, le puntarelle, il cavolo cappuccio crudo, i carciofi crudi, il cavolfiore crudo, le carote crude, ecc. In ogni caso bisognerà fare una valutazione delle esigenze individuali dell'atleta e tener conto anche dei suoi gusti.

Nella scelta della frutta, dopo attività fisica bisognerà proporre quella più ricca di liquidi, come l'uva, la macedonia di frutta mista, l'ananas, il melone, l'anguria, la pesca a pasta bianca, le pesche saturnine, l'arancia, le clementine o i mandarini. Quando gli impegni sportivi si limitano all'allenamento mattutino, a pranzo potrà essere utile proporre un bicchiere di vino rosso, a condi-

zione che sia genuino e possibilmente non pastorizzato. Questo vero e proprio alimento apporterà una serie di preziosi nutrienti, fra i quali il ferro, i flavonoidi e numerosi altri micronutrienti e catalizzatori biologici.

Pranzi prima dell'attività nel tardo pomeriggio

In questo caso le priorità nutrizionali saranno quelle di apportare all'organismo i necessari nutrienti e le indispensabili energie, ma con lo scopo di farle durare il più a lungo possibile nelle ore successive.

Il pasto dovrà essere composto da un carboidrato contenuto in un insieme che comprenda anche una minima ma indispensabile quota proteica, come i tortellini, i bucatini all'amatriciana, la pasta alla carbonara, le tagliatelle al ragù, i rigatoni alla norcina (sugo preparato con una salsiccia di maiale sbriciolata, rosolata in padella con aglio, olio, pomodoro, basilico e peperoncino e addizionata di panna e parmigiano). Il vantaggio di queste preparazioni alimentari sarà quello di un lento rilascio dell'idrato di carbonio (con un rialzo glicemico contenuto, ma più prolungato nel tempo, in modo da sopperire alle necessità energetiche secondarie allo sforzo muscolare) e dalla moderata quota proteica che non rallenterà in modo eccessivo i processi digestivi.

Si aggiungerà un contorno costituito, in questo caso, da una verdura preferibilmente cotta, come le zucchine trifolate (per il potassio), la cicoria ripassata (per il drenaggio renale), gli spinaci al burro, il radicchio alla piastra (per il ferro), il cavolfiore aglio, olio e peperoncino, la verza ripassata o i broccoli in padella (per lo iodio), i carciofi trifolati (per la cinarina e il ferro). Salvo specifiche controindicazioni, il pasto potrà essere completato da una moderata quota di frutta, per garantire un apporto di vitamine, fruttosio ed acqua di vegetazione.

Cena di reintegro dopo attività quotidiana

Le esigenze organiche da compensare a cena dopo l'allenamento pomeridiano saranno prima di tutto il drenaggio renale, con una minore esigenza ristrutturante, da rimandare per il giorno successivo. Infatti, il corpo modifica il suo metabolismo durante il riposo notturno e la stasi faciliterebbe i ristagni organici, qualora la quota proteica del pasto serale fosse troppo abbondante.

Molto difficile, se non impossibile, è compensare i deficit biologici conseguenti ad attività sportiva o allenamenti intensi svolti durante le ore serali o notturne. Volente o nolente, l'essere umano funziona in sintonia con i ritmi ambientali e tutta

una serie di processi organici avvengono in funzione dello stimolo della luce o del buio. Molti atleti conoscono perfettamente le ore del giorno durante le quali la loro resa sportiva è massima o minima, tanto da rifiutare le gare se non vengono programmate negli orari a loro più congeniali. Normalmente, i soggetti che hanno un bioritmo surrenalico fisiologico (massimo dell'attività funzionale dalle cinque alle sette di mattina), esprimeranno il massimo della vitalità nelle prime ore del giorno. Viceversa, esistono sportivi che avranno il massimo della loro potenzialità durante le ore pomeridiane: di queste variabilità individuali si dovrà tener conto nella programmazione alimentare personalizzata.

Se a pranzo, prima dell'allenamento, era stato necessario impiegare una pasta complessa, a cena si potrà proporre un carboidrato semplice come le penne all'arrabbiata, gli spaghetti aglio, olio e peperoncino o ai frutti di mare (calcio e iodio), i rigatoni al pomodoro, i fusilli pomodoro e basilico, ecc. La ragione per la quale in soggetti sottoposti a stress psico-fisico sarà preferibile proporre i carboidrati della pasta agli amidi del riso e delle patate sta nel fatto che l'azione iperglicemica degli zuccheri più biodisponibili dell'amido provocherebbe una fase ipoglicemica durante le ore notturne che priverebbe l'organismo dell'energia necessaria per lo smaltimento dell'acido lattico accumulato nei muscoli dopo lo sforzo fisico.

La quota proteica di sera dovrà essere scelta ed associata in modo tale da non disturbare il rilassamento notturno e da non mettere in difficoltà le funzioni epatica e renale. Per esempio, sarà indicato il petto di pollo o di tacchino panato, la scaloppina al limone o al vino bianco, le polpette, le crocchette di pollo o di carne rossa, le granatine al marsala (più ricco di tannini e quindi più sedativo) o al madera (più ricco di zuccheri), consistenti in piccole palline di carne macinata condite solo con sale e prezzemolo, rosolate nel burro e sfumate con due tipi di vini passiti e dolci, che apporteranno zuccheri utili per il fegato. Una possibile e utile scelta sarà anche quella delle uova.

Avendo i tessuti imbibiti dal lavoro muscolare pomeridiano, il contorno sarà costituito esclusivamente dalle verdure crude, come nel pasto di mezzogiorno dopo l'allenamento mattutino. Infine, si aggiungerà la frutta di stagione e, a scelta, un bicchiere di vino.

Per quanto riguarda la birra, il suo contenuto in lieviti e vitamine del gruppo B potrebbe provocare gonfiore addominale e meteorismo che disturberebbero il riposo notturno, senza il vantaggio di un particolare contenuto in nutrienti utili per un atleta. Per lo stesso motivo, potrebbe essere con-

troindicata la pizza, a meno che il giorno successivo sia di riposo e si possa rischiare un momentaneo appesantimento digestivo.

Rimedi bionutrizionali utili

Polisialino naturale - In 500 ml di acqua si aggunderanno il succo di un pompelmo spremuto o di due limoni, tre cucchiaini da minestra di miele ed un cucchiaino da caffè raso di sale marino. L'assunzione dovrà essere frazionata nel corso della giornata e le percentuali dei vari componenti potranno essere variate a seconda delle esigenze individuali del paziente. Questa soluzione dovrà essere consumata nel giorno stesso della sua preparazione e sarà riservata ai soggetti astenici, demineralizzati, disidratati, ma anche agli sportivi che debbano svolgere allenamenti o attività agonistiche in situazioni ambientali favorevoli a una profusa traspirazione. La scelta del limone al posto del pompelmo potrà essere riservata ad individui che necessitino di un maggiore stimolo metabolico, di un'alcalinizzazione del pH ematico e di una ridotta percentuale di zuccheri. Il miele apporterà una notevole quota di fruttosio, sali, oligoelementi, vitamine e proteine. Il sale marino servirà a ristabilire l'equilibrio elettrolitico. Utile nelle dissenterie, sarà controindicata in caso di ipertensione arteriosa o di imbibizione tessutale.

Soluzione di acqua, zucchero e sale - Preparata una soluzione sciogliendo un cucchiaino da caffè di sale marino fino e due cucchiaini di zucchero in circa 100 ml di acqua a temperatura ambiente, si assumerà a sorsi con una frequenza tanto maggiore quanto più intense saranno le manifestazioni sintomatologiche del paziente. Questo rimedio, in aggiunta ad un'adeguata condotta alimentare, sarà particolarmente efficace come reidratante ed energizzante. Lo zucchero agirà a livello epatico sostenendolo sia nella sintesi dei fattori della coagulazione che per l'impegno metabolico secondario al catabolismo provocato dall'attività fisica. Il sale marino ripristinerà il pool elettrolitico e salino perso con la sudorazione.

Tè con Parmigiano - Preparato un tè, con infusione prolungata per almeno dieci minuti in modo da liberare i tannini, prima che raffreddi si aggunderanno due cucchiaini da minestra di Parmigiano Reggiano grattugiato e si consumerà come un brodo vegetale. Grazie al suo contenuto in potassio, ferro, calcio, tannini, nonché adenina, oli eteri, fitosteroli, flavonoidi, acido cinnamico ed ossalato di calcio, il tè sarà in grado di rein-

tegrare le perdite idro-elettrolitiche dopo profuse sudorazioni soprattutto se verrà arricchito dal calcio e da tutti gli altri nutrienti presenti nel Parmigiano Reggiano. Esso sarà utile negli sportivi per un reintegro di calcio e potassio e per contrastare gli spasmi e le contratture possibili dopo la formazione di acido lattico nei muscoli.

Uova sbattute - Si romperanno due uova e si verseranno in una ciotola, amalgamandole delicatamente ad un cucchiaino da minestra di zucchero. Rispetto alle uova sbattute e montate, in questo caso il prezioso colloide albuminoso dell'uovo subirà una minore destrutturazione, preservando il potere nutrizionale quasi come nell'uovo crudo o all'ostrica. Sia pur modificato lievemente rispetto alla sua struttura originaria, le indicazioni e le caratteristiche dell'uovo sbattuto si potranno equiparare a quelle dell'uovo crudo. Questa modalità di assunzione gli conferirà una maggiore gradevolezza organolettica, che lo renderà più accettabile anche da parte di soggetti che manifestino un rifiuto ostinato nei riguardi dell'uovo crudo. Utile negli organismi in accrescimento, negli sportivi, ma anche in convalescenza, nelle anemie e nelle ipoproteinemie, in gravidanza e allattamento, l'uovo sbattuto sarà tollerato meglio anche da pazienti affetti da gastralgie iperacide, ma sarà controindicato nelle allergie e nel diabete, per la presenza dello zucchero.

Uova sbattute e montate - Prese due uova, se ne romperà il guscio di ciascuna a metà, separando gli albumi dai tuorli. Si sbatteranno i due tuorli in una ciotola con un cucchiaino da minestra di zucchero. A parte si monteranno a neve le due chiare d'uovo con l'aiuto di una frusta da cucina e, successivamente, si uniranno ai tuorli. Possibile l'aggiunta di qualche goccia di caffè. Rispetto alle uova sbattute classiche, montando a neve l'albumi, le proteine verranno modificate e perderanno in parte il loro potenziale ristrutturante. Tuttavia, questa modalità presenterà caratteristiche organolettiche che la renderanno accettabile anche da pazienti riluttanti rispetto all'assunzione dell'uovo non cotto. Le indicazioni saranno simili a quelle dell'uovo crudo o all'ostrica: soggetti astenici, anemici, convalescenti o in fase di accrescimento, ma anche dediti ad attività sportive, oppure come supporto nutrizionale importante in gravidanza o in allattamento. Le controindicazioni riguarderanno i soggetti a rischio di allergie, i gastropatici, ma soprattutto i diabetici, per la presenza dello zucchero.

Gastrite e reflusso gastro-esofageo

La maggior parte dei disturbi della funzionalità gastro-esofagea dipende dallo stile di vita moderno, dall'assunzione di numerose categorie di farmaci e da errate abitudini alimentari. Nei pazienti affetti da disturbi di questo tratto dell'apparato digerente, prima di qualsiasi impostazione nutrizionale, occorrerà una diagnosi da parte del gastroenterologo, che escluda patologie organiche severe come ulcere, lesioni precancerose, ernie iatali di pertinenza chirurgica, etc. In questo paragrafo, più che negli altri, si vedrà come la digeribilità di un alimento dipenderà dal modo in cui sarà proposto, traducendosi immediatamente in miglioramento o peggioramento della sintomatologia.

Una riflessione particolare merita l'ipotesi etiologica delle gastriti da *Helicobacter pylori*, che sebbene gestita tramite prescrizione di farmaci specifici, non sempre esiterà nella risoluzione della patologia, impedendo le recidive.

Uno dei quesiti assillanti che tormenta tutti i gastropatici e i loro medici è: che cosa mangiare o evitare quando c'è il mal di stomaco? Su quest'argomento esiste in letteratura una notevole confusione, ragion per cui, spesso, il medico sarà costretto a somministrare cronicamente dei gastroprotettori, degli antiacidi o degli inibitori delle cellule antrali produttrici di acido cloridrico, senza però mai risolvere alla radice il problema del suo paziente, costringendolo, perciò, ad una alimentazione cosiddetta "in bianco" molto restrittiva e di solito poco gratificante.

Molto spesso le gastralgie sono conseguenza di cattive abitudini alimentari, che dovranno essere pertanto identificate e corrette. L'uso, o peggio ancora, l'abuso di alcool e di tabacco sarà responsabile di varie patologie dell'apparato digerente, con meccanismi in parte metabolici e in parte irritativi, tanto più se la bevanda alcoolica è di qualità scadente. Insieme all'alcool, anche il caffè, il cioccolato, la menta, alcune spezie come il pepe e cibi ricchi in grassi idrogenati potranno ridurre il tono dello sfintere esofageo inferiore (SEI). Gli alimenti, invece, molto acidi, ricchi in grassi o in fibre alimentari a frazione solubile rallenteranno lo svuotamento gastrico, mentre le bevande gassate aumenteranno impropriamente la distensione dello stomaco.

Allo stesso modo, l'impiego di alimenti troppo caldi o troppo freddi e l'abitudine di mangiare in fretta, senza masticare adeguatamente, sarà sovente alla base dei disturbi gastrici e digestivi. In quest'ultimo caso, il cibo non sarà predigerito a

sufficienza dagli enzimi salivari ma, soprattutto, arriverà nello stomaco poco frammentato, richiedendo più tempo per essere degradato dall'acido cloridrico. Quest'ultimo, perciò, sarà secreto in maggiore quantità per rispondere alle esigenze del momento, mentre la maggiore permanenza dell'impasto acido all'interno del lume gastrico finirà per danneggiare il trofismo della mucosa.

In realtà, non basterà individuare le categorie alimentari da evitare rigorosamente in fase acuta di malattia, ma sarà necessario associare adeguatamente i cibi per non determinare ulteriore irritazione delle mucose e per favorire l'azione dei fisiologici, spontanei e naturali processi riparativi.

Uno dei luoghi comuni nel caso d'iperacidità gastrica con o senza reflusso esofageo è quello di mangiare "leggero", vale a dire minestrine, riso in bianco, pasti piccoli e frequenti, frutta rigorosamente fuori pasto, niente fritti, niente spezie, bere molto, etc. Basta ascoltare un paziente gastropatico per capire che tali linee guida non risolvono il problema, con sintomi che si ripresentano sistematicamente ogni volta che viene ridotta o sospesa la terapia farmacologica. In realtà non occorre una dieta leggera ma una dieta "semplice", evitando l'associazione di troppi alimenti diversi nello stesso pasto e impiegando il peperoncino in modo graduale e progressivo. Il suo principio attivo, la capsaicina, oltre ad avere un'azione antibatterica nei riguardi dell'*Helicobacter pylori* e oltre ad accelerare lo svuotamento gastrico, avrà un effetto cicatrizzante a carico della mucosa infiammata, come può confermare il suo impiego millenario in quelle popolazioni dei paesi caldi maggiormente a rischio di patologie gastro-enteriche. In fase acuta saranno tollerate le verdure trifolate in padella con olio extravergine d'oliva, aglio e peperoncino o ripassate nello stesso modo, molto più delle verdure lesse. Dovrà essere evitata la frutta acida e zuccherina come l'ananas, l'arancia, le ciliegie, la mela, l'uva etc. (da proporre al massimo prima e non dopo il pasto), come pure i brodi e i minestrini, preferendo la pasta o il riso cotti al dente e conditi con sughi semplici all'arrabbiata o aglio, olio e peperoncino o con zucchini trifolati. Poco utili il pesce e l'uovo in diverse modalità di cottura; saranno invece proponibili il prosciutto crudo, la bresaola, lo speck o la lonza o la scaloppina. Di scarsa utilità la maggior parte dei derivati del latte, in quanto rallenterebbero notevolmente la funzione epato-biliare e, conseguentemente, lo svuotamento gastrico.

Preparazioni indicate nella gastrite e nel reflusso esofageo

I numeri di pagina fanno riferimento all'indice del "Ruolo nutrizionale e terapeutico degli alimenti", edizione 2015

Salse e Pane

Nella gastrite in fase acuta verrà di solito tollerato il sugo all'arrabbiata, il pane tostato e persino fritto, in ogni caso disidratato e privato dell'eventuale lievito in eccetto, che potrebbe rallentare lo svuotamento gastrico, peggiorando la sintomatologia e il reflusso esofageo.

Sugo all'arrabbiata.....	43
Bruschetta.....	47
Crostini al forno o alla piastr..	47
Crostini fritti.....	49
Pane e olive.....	51
Pane e prosciutto crudo.....	52

Pasta

Una delle preparazioni più tollerate sarà la pasta o il riso aglio, olio e peperoncino, i cui componenti solleciteranno fisiologicamente la funzione epato-biliare e favoriranno lo svuotamento gastrico e il transito intestinale, alleviando la sintomatologia. Tollerate anche altre preparazioni come la pasta all'arrabbiata, quella alla marinara e pasta e zucchina trifolata.

Pasta aglio, olio e peperonc....	63
Pasta all'arrabbiata.....	68
Pasta alla marinara.....	74
Pasta con alici e capperi.....	77
Pasta con capperi, origano e pinoli.....	86
Pasta con carciofo.....	87
Pasta con fiori di zucca.....	96
Pasta con pomodoro e basilico.....	110
Pasta con zucchina trifolata..	122

Patate e polenta

L'esperienza bionutrizionale dimostra che la tollerabilità gastrica delle patate sarà limitata a quelle fritte o al forno, scegliendo la tipologia a pasta gialla, in quanto le patate a pasta bianca, soprattutto se proposte lesse, aumenteranno la sintomatologia gastro-esofagea.

Patate al forno.....	130
Patate in paastella.....	137
Patate fritte.....	135
Polenta ripassata.....	147
Polenta semplice.....	148

Riso

Riso aglio, olio e peperoncino.....	153
--	-----

Riso all'arrabbiata.....	155
Riso con carciofi trifolati.....	160
Riso con cardo.....	161
Riso con indivia belga trifolata.....	166
Riso con ortica.....	170
Riso con pomodoro e basilico.....	173
Riso con radicchio trifolato..	174
Riso con verza o cavolo cappuccio..	176

Uovo e derivati del latte

Controindicato l'uovo crudo, quello sodo e fritto, comprese le frittate. La modalità di cottura più adatta sarà l'uovo al piatto e, in certi casi, l'uovo alla coque.

Uova al piatto.....	202
Uova alla coque.....	204

Carne

Escluse le carni alla brace o alla piastra, in grado di aumentare ulteriormente la secrezione acida da parte della mucosa gastrica, le modalità più tollerate saranno quelle "predigerite" con limone o pompelmo, o "mascherate" come le scaloppine.

Arrostito di tacchino capperi e cognac.....	240
Bresaola.....	245
Coniglio fritto dorato.....	251
Fettina di vitello panata.....	256
Lombata di vitello con prezz., aglio e olio..	266
Petto di pollo al limone (con olio).....	271
Petto di pollo al pompelmo (con olio).....	272
Petto di pollo con prezz., aglio e olio..	274
Petto di pollo panato.....	275
Petto di tacchino al limone (con olio).....	276
Petto di tacchino al pompelmo (con olio).....	277
Petto di tacchino con prezz., aglio e olio..	280
Petto di tacchino panato.....	281
Pollo all'aglio.....	283
Pollo arrosto o allo spiedo....	285
Prosciutto crudo.....	289
Scaloppina di pollo.....	297
Scaloppina di tacchino.....	298
Scaloppina di vitello.....	299

Spuntature con verza o cavolo cappuccio..	301
--	-----

Pesce

In fase acuta sarà preferibile evitare tutti i prodotti ittici, che potrebbero aggravare la sintomatologia gastrica.

Verdure

Le verdure più indicate saranno quelle lenitive per le mucose gastro-esofagee, come la cappuccina o la lattuga lesse e quelle a minore contenuto di cellulosa come la zucchina, il finocchio o l'ortica. Quest'ultima, ove fosse reperibile, avrà un effetto cicatrizzante e riparativo sulle mucose digerenti infiammate.

Agretti ripassati.....	364
Cappuccina lesa.....	391
Carciofo alla Giudica.....	396
Carciofo in pastella.....	400
Carciofo panato.....	402
Cardo in pastella.....	409
Cardo lesso con olio e limone.....	410
Carota cruda.....	415
Cavolo cappuccio crudo.....	432
Cavolo cappuccio lesso.....	433
Cavolo cappuccio ripassato..	434
Fagiolini lessi.....	460
Fagiolini ripassati.....	461
Finocchio condito.....	464
Finocchio gratin.....	465
Indivia belga al forno.....	476
Indivia belga alla piastra.....	478
Indivia belga cruda.....	479
Indivia belga trifolata.....	482
Lattuga lesa.....	489
Ortica lesa.....	502
Ortica ripassata.....	503
Valeriana.....	563
Spinaci lessi.....	556
Zucchina cruda.....	574
Zucchina frita dorata.....	575
Zucchina in pastella.....	576
Zucchina lesa.....	577
Zucchina panata.....	579
Zucchina trifolata.....	581

Minestre, legumi e vellutate

Le uniche vellutate di una certa utilità in fase acuta saranno quelle di lattuga e soprattutto di ortica.

Vellutata di lattuga.....	614
Vellutata di ortica.....	616

Frutta

Nel reflusso gastro-esofageo in fase acuta gli unici frutti possibili saranno quelli a ridotto contenuto di fruttosio e di acidità, come l'avocado, il mango, la papaia, la banana e la pera. Per quanto riguarda il limone, uno spicchio di piccole dimensioni e spolverato di zucchero, assunto anche in modo ripetitivo ogni 15-20 minuti potrà alleviare immediatamente la sensazione di acidità gastrica.

Avocado.....	629
Avocado a crema.....	630
Banana (semiacerba).....	630
Limone (gocce o fettine).....	635
Mango.....	637
Papaia.....	643
Pera cruda.....	645

Spezie, micronutrienti e rimedi

L'impiego graduale del peperoncino si rivelerà risolutivo nel-

la maggior parte dei casi, in virtù dei numerosi effetti svolti dalla capsaicina, uno dei suoi più importanti principi attivi. Efficace anche l'assunzione di gocce di succo di limone, la cui informazione acida inibirà lo stimolo neurologico alla produzione di ulteriore acido cloridrico. Azione lenitiva avrà il centrifugato di cavolo cappuccio, da assumere in piccole dosi ripetute, mentre per contrastare la sensazione di nausea, si potrà ricorrere alla già citata fettina di limone, con o senza zucchero, o alla fettina di pane tostato con olio, sale e aceto.

Peperoncino.....	666
Zenzero, bevanda.....	668
Spremuta di limone (gocce)..	679
Centrifugato di cavolo cappuccio... 720	
Fetta di limone con zucchero.721	
Fetta di pane tostato con aceto (gocce).. 722	

Preparazioni controindicate nelle gastriti e nel reflusso esofageo

in corsivo le preparazioni che più di altre potrebbero peggiorare la sintomatologia clinica

Nota: il lungo elenco di alimenti controindicati sarà riservato ai casi di gastrite e reflusso esofageo in fase acuta, quando le possibilità alimentari del paziente saranno ridotte a pochi essenziali cibi da utilizzare nella composizione dei pasti. Appena la condizione clinica lo permetterà, si inizieranno ad inserire quegli alimenti non presenti nelle indicazioni utili, ma nemmeno segnalati fra le controindicazioni. La tappa successiva, a volte dopo pochi giorni dall'inizio del trattamento bio-nutrizionale, sarà quella di utilizzare gradualmente anche i cibi presenti nel seguente elenco, escludendo comunque quelli segnalati in corsivo.

Salse e Pane

Besciamelle.....	31
Pesto di rucola.....	36
Pesto di zuccina e rucola.....	37
Pesto genovese.....	38
Pinzimonio citronette.....	39
Pinzimonio vinaigrette.....	39
Ragù alla bolognese.....	40
Salsa di capperi, alici e prezz..41	
Crostini fritti dorati.....	49
Pane e formaggio.....	50
Pane e marmellata.....	50
Pane e miele.....	51
Pane e uovo strapazzato.....	53
Pane, burro e bottarga.....	53
Pane, burro e salmone.....	54
Pane, ricotta e cacao.....	55
Pane, ricotta e miele.....	56
Pane, ricotta e zucchero.....	56
Pizza (si intende con mozz. e pom.).....	57

Pasta

In generale saranno controindicate tutte quelle preparazioni che, associando la pasta a numerosi altri alimenti, richiederanno lunghi e laboriosi processi digestivi, con rallentato svuotamento gastrico e rischio di peggioramento della sintomatologia.

Pasta aglio, olio, cacio e pepe....	64
Pasta ai quattro formaggi.....	65
Pasta al limone.....	66
Pasta all'amatriciana.....	67
Pasta alla capricciosa.....	71
Pasta alla carbonara.....	72
Pasta alla crudaiola.....	73
Pasta alla norcina.....	76
Pasta con brodo di carne.....	81
Pasta con burro e Parmig.....	83
Pasta con burro, cacio e pepe.....	85
Pasta con capperi, origano e pinoli.....	86
Pasta con cime di rapa lesse....	90
Pasta con cozze.....	93
Pasta con crema di melanzana.....	94
Pasta con funghi.....	97
Pasta con melanzana.....	99
Pasta con menta.....	100
Pasta con patate.....	104
Pasta con pesto di rucola.....	105
Pasta con pesto di rucola, zucchine e mand....	106
Pasta con pesto genovese.....	107
Pasta con pesto rosso.....	108
Pasta con piselli.....	109
Pasta con pomodoro e basil... 110	

Pasta con pomodoro secco....	111
Pasta con ragù.....	112
Pasta con ricotta e pomod.....	113
Pasta con ricotta.....	114
Pasta con salmone affumicato e rucola.....	115
Pasta con salmone fresco.....	116
Pasta con sarde.....	117
Pasta con tonno e pomodoro.118	
Pasta con vongole.....	119
Pasta con zafferano.....	120
Pasta con zucca.....	121
Pasta cremolata.....	123

Patate e polenta

Le patate a pasta bianca saranno meno tollerate rispetto a quelle a pasta gialla, soprattutto se proposte in associazioni complesse e di lenta digeribilità.

Gateau di patate.....	127
Gnocchi di patate al pesto genovese.....	128
Gnocchi di patate al ragù.....	129
Patate al prezzemolo.....	131
Patate e porri.....	132
Patate e verza.....	133
Patate e zucchine.....	134
Patate lesse.....	138
Polenta con i funghi.....	144
Polenta con ragù.....	145
Polenta con salsiccia.....	146
Polenta pasticcata.....	147

Riso

Insalata di riso.....	151
Pomodoro al riso.....	152
Riso ai frutti di mare.....	154

<i>Riso alla bottarga</i>	156
Riso alle erbe.....	157
Riso con burro e Parmigiano.	158
Riso con burro, salvia e prezzemolo.....	159
<i>Riso con cipolla rosolata</i>	162
Riso con fagioli.....	163
Riso con fave.....	164
<i>Riso con funghi trifolati</i>	165
Riso con lattuga bollita.....	167
Riso con pesto genovese.....	171
<i>Riso con piselli</i>	172
Riso con pomodoro e basil... 173	
Riso con solo Parmigiano Reggiano.....	175
Riso con zafferano.....	177
<i>Riso con zucchine bollite</i>	178
<i>Risotto con asparagi</i>	180
<i>Risotto con carote</i>	181
Risotto con indivia belga.....	182
Risotto con radicchio.....	183
Suppli di riso.....	184

Ovo e derivati del latte

Ad eccezione dell'uovo al piatto o alla coque, la maggior parte delle altre modalità di utilizzo dell'uovo sarà controindicato nei primi giorni di trattamento bionutrizionale. Per tempi più lunghi dovranno essere evitati i derivati del latte, in particolare i formaggi (in alcuni casi potrà essere vantaggiosa l'assunzione di piccole quantità di Parmigiano Reggiano stagionato 30 mesi, da proporre come merenda fuori pasto insieme a un crostino di pane tostato).

Frittata con agretti.....	188
<i>Frittata con asparagi</i>	189
Frittata con carciofi.....	190
Frittata con cicoria.....	191
Frittata con cipolla.....	192
Frittata con neonata.....	193
<i>Frittata con patate</i>	194
Frittata con ricotta.....	195
<i>Omelette ai funghi</i>	198
<i>Omelette al formaggio</i>	199
<i>Stracciatella</i>	200
Uova al sugo.....	203
<i>Uova con formaggio</i>	205
<i>Uova crude o all'ostrica</i>	206
<i>Uova crude, solo tuorlo</i>	206
<i>Uova sbattute</i>	208
<i>Uova sbattute, montate</i>	208
<i>Uova sode</i>	209
Burro.....	215
Caprese.....	218
Carpaccio di scamorza.....	219
Formaggio, miele e pinoli.....	220
Mozzarella in carrozza.....	221
Ricotta frita.....	222
Scamorza alla piastra.....	223

Carne

La carne stimolerà intensamente la produzione di acido cloridrico, soprattutto quando sarà proposta "nuda", vale a dire alla piastra e ai ferri, oppure in cotture prolungare come il bollito e nei brodi.

Abbacchio al forno.....	232
Abbacchio alla cacciatore.....	233
Abbacchio brodetto.....	234
Abbacchio panato.....	235
Abbacchio scottadito.....	236
Arrosto di maiale al latte.....	238
Arrosto di maiale.....	239
<i>Bistecca ai ferri</i>	241
<i>Bistecca alla Bismarck</i>	242
<i>Bistecca alla fiorentina</i>	243
<i>Bollito</i>	244
<i>Brodo di carne</i>	246
<i>Brodo di gallina</i>	247
<i>Brodo di pollo</i>	247
Carne in pizzaiola.....	248
Coniglio alla cacciatore.....	250
Fegato con cipolla.....	255
Filetto ai ferri.....	257
Guanciale con le fave.....	258
Hamburger.....	259
Insalata di tacchino o pollo... 260	
Involentini di vitello con formaggio.....	261
Involentini di vitello.....	262
Lombata di vitello alla cacciatore.....	264
Petto di tacchino alla cacciatore.....	278
Piccatina di carne al limone... 282	
Pollo alla cacciatore.....	284
Polpette al sugo.....	286
Polpette fritte.....	287
Polpettone.....	288
Salsiccia al pomodoro.....	291
Salsiccia alla griglia.....	292
Salsiccia in padella.....	293
Salsiccia o spuntature con fagioli.....	294
<i>Scaloppina alla provatura</i>	296
<i>Spezzatino di carne</i>	300
Straccetti.....	302

Pesce

Alici al forno.....	315
Alici fritte.....	316
Alici fritte dorate.....	317
<i>Alici marinate</i>	318
Aragosta.....	319
Baccalà con cipolla e pomodoro.....	320
Baccalà con uva passa e pinoli.....	321
Baccalà in pastella.....	322

<i>Baccalà lesso</i>	323
<i>Carpaccio di pesce</i>	324
Filetto di pesce al pomodoro. 325	
Filetto di pesce in padella.....	326
<i>Frittura mista di pesce</i>	328
Gamberi e fagioli.....	329
Gamberoni alla griglia.....	330
Gamberoni in padella.....	331
Insalata di mare.....	333
Involentini di acciughe e peperoni.....	334
<i>Ostriche al limone</i>	335
Pesce al cartoccio.....	336
Pesce al sale.....	337
<i>Pesce alla piastra</i>	338
<i>Pesce arrosto</i>	339
<i>Pesce lesso</i>	340
Salmone in padella o alla piastra.....	342
<i>Sauté di cozze</i>	343
<i>Sauté di vongole</i>	344
<i>Seppia con i piselli</i>	345
Tonno, cipolla e patate.....	347
Tonno, pomodoro e cipolla.. 348	
Tonno, pomodoro e maionese.....	349
Tonno, pomodoro e patate.. 350	
Totani o calamari in padella.. 351	
<i>Uova di pesce</i>	352

Verdure

Escluse le verdure particolarmente irritative per la mucosa gastrica, come quelle segnalate in corsivo, saranno controindicate quelle in associazione con derivati del latte, alcune verdure crude a foglia e la maggior parte di quelle lesse.

<i>Asparagi con uova sode</i>	366
<i>Asparagi crudi in insalata</i>	367
<i>Asparagi lessi</i>	368
<i>Asparagi lessi con uova affogate</i>	369
Bietola in besciamelle.....	371
Bietola ripassata, pomodoro e cipolla.....	374
Borragine cruda.....	377
Broccolo affogato.....	384
<i>Broccolo crudo</i>	385
Broccolo fritto dorato.....	386
Broccolo in pastella.....	387
Carciofo alla romana.....	397
<i>Carciofo crudo</i>	398
<i>Carciofo lesso</i>	401
Carciofo trifolato.....	403
Cardo con burro e Parmigiano.....	406
Cardo in besciamelle.....	408
Tortino di cardi.....	412
Carota lesa.....	417

Cavoletti di Bruxelles in besciamelle.....	419	<i>Sedano con formaggio</i>	545	Melone.....	640
<i>Cavoletti di Bruxelles lessi</i>	419	<i>Sedano crudo</i>	546	Nespole.....	642
Cavolfiore in besciamelle.....	425	<i>Sedano in umido</i>	547	Prugne.....	647
Cavolfiore lesso.....	427	<i>Sedano rapa crudo</i>	549	Susine.....	649
Cetriolo crudo.....	436	<i>Sedano rapa e carciofo crudi</i> ...	550	<i>Uva bianca</i>	649
Cicoria cruda.....	439	Rotolo di spinaci.....	552	<i>Uva rossa</i>	650
Cicoria lessa.....	440	<i>Spinaci al burro con</i> <i>Parmigiano e pinoli</i>	554	Spezie e micronutrienti	
Cime di rapa lesse.....	443	Spinaci crudi.....	555	<i>Oltre all'esclusione delle bevande alco-</i> <i>liche o eccitanti il sistema nervoso come</i> <i>tè o caffè, da segnalare l'azione molto</i> <i>irritativa del pepe, che è in grado di</i> <i>stimolare intensamente la secrezione</i> <i>di tutti i succhi digestivi. Per questa</i> <i>ragione sarà utile nelle gastriti atrofi-</i> <i>che, ma non in quelle da iperacidità e,</i> <i>nella tradizione popolare, è stato sem-</i> <i>pre impiegato da soggetti senza proble-</i> <i>matiche gastro-intestinali, per digerire</i> <i>pasti complessi e particolarmente ab-</i> <i>bondanti.</i>	
Cime di rapa ripassate.....	444	Spinaci stufati al burro.....	558	Origano.....	659
<i>Cipolla cruda</i>	449	Verza a involtini.....	565	Pepe.....	665
<i>Cipolla lessa</i>	453	Verza lessa.....	566	Cacao in polvere e cioccolato fonden..	669
Cipolla rosolata.....	454	Verza ripassata.....	567	Capperi.....	670
Cipolline in agro dolce.....	455	Zucca frita.....	569	Miele.....	671
Zuppa di cipolle.....	456	Zucchini a crocchette.....	571	Zucchero.....	672
Finocchio, arancia e olive.....	463	<i>Zucchini al forno pasticcata</i> ..	572	Acqua.....	676
Fiori di zucca in pastella.....	469	Zucchini arrosto o grigliata..	573	Birra.....	676
<i>Funghi al forno o arrosto</i>	472	Zucchini marinata.....	578	Caffè.....	677
<i>Funghi crudi</i>	473	Zucchini ripiena.....	580	Latte e cacao.....	678
<i>Funghi trifolati</i>	474			Latte e caffè.....	678
<i>Indivia belga al forno</i> <i>con formaggio</i>	477	Minestre, legumi e vellutate		Latte intero fresco.....	679
Indivia belga in besciamelle..	480	<i>Tutti i brodi faranno aumentare la</i> <i>sintomatologia gastrica, in particolare</i> <i>quando prevedano l'associazione con</i> <i>numerose verdure o legumi.</i>		Tè.....	680
Indivia riccia cruda.....	484	<i>Brodo vegetale</i>	584	<i>Vino bianco</i>	680
Insalate miste.....	486	<i>Minestra primavera</i>	589	<i>Vino rosso</i>	681
<i>Lattuga cruda</i>	488	Minestra vegetale di farro.....	590	Riso, limone, uovo sodo e Parmigiano.....	685
Melanzana a crema.....	491	<i>Minestrone vegetale</i>	591	Soluzione di acqua, zucchero e sale.....	686
Melanzana a crocchette.....	492	Orzetto.....	592	Tè con Parmigiano Regg.....	686
<i>Melanzana a fagottini,</i> <i>ricotta e prezzemolo</i>	493	Fagioli alla salvia.....	598	<i>Brodo di pollo</i>	688
<i>Melanzana stracchino</i> <i>e uova di lompo</i>	494	Fagioli lessi.....	599	<i>Minestrina d'aglio</i>	690
<i>Melanzana ai ferri</i>	495	Fagioli ripassati.....	600	<i>Patate bollite e aglio crudo</i>	691
<i>Melanzana alla parmigiana</i> ...	496	Fave secche a purea.....	602	<i>Soluzione di acqua e aceto</i>	692
Melanzana panata.....	497	Lenticchie lesse.....	604	<i>Soluzione di acqua,</i> <i>sale e aceto</i>	694
Melanzana trifolata.....	498	<i>Piselli con cipolla</i>	607	Vin brulé.....	696
Misticanza.....	499	Vellutata di asparagi.....	610	Vino rosso alla salvia.....	696
Rotolo all'ortica.....	504	Vellutata di fave fresche.....	613	Tisana di buccia di mela.....	701
<i>Peperone arrosto o alla brace</i> ..	506	Vellutata di piselli.....	617	<i>Tisana di menta</i>	702
<i>Peperone crudo nelle insalate</i> ..	507	<i>Vellutata di sedano e piselli</i>	620	Acqua di cipolla.....	704
<i>Peperoni friggittelli</i>	508	<i>Vellutata di zucchine, carote</i> <i>e cipolle</i>	624	Tisana di asparago, finocchio e sedano.....	706
<i>Peperone in padella con aglio</i> ..	509			<i>Brodo di gallina</i>	711
<i>Peperone in padella</i> <i>con cipolla</i>	510	Frutta		<i>Spremuta di succo d'uva</i>	713
<i>Peperone ripieno</i>	511	Albicocca.....	627	Centrifugato di carote.....	716
Pinzimonio di verdure.....	512	Ananas.....	628	Mela Smith.....	717
Pomodoro al forno con mozzarella.....	516	Anguria.....	628		
Pomodoro crudo.....	518	Arancia.....	629		
Porri al gratin.....	521	Banana (molto matura).....	630		
Porri in besciamelle.....	522	Castagna.....	631		
Puntarelle.....	523	<i>Ciliegie</i>	631		
<i>Radicchio al forno</i> <i>con formaggio</i>	528	Clementine.....	632		
Radicchio brasato.....	529	Fichi d'India.....	632		
Radicchio crudo.....	530	<i>Fichi freschi</i>	633		
Rapa lessa.....	532	Fragole.....	633		
Rapa ripassata.....	533	Gelsi.....	634		
Ravanello in pinzimonio.....	535	<i>Loti o cachi</i>	636		
Rucola.....	536	<i>Macedonia di frutta</i>	636		
Scarola cruda.....	541	Mandarini.....	637		
		<i>Mela cruda</i>	638		

Esempi commentati di pasti nelle gastriti e nel reflusso esofageo

Colazioni

Da bere - Mentre si mangia, sorsi piccoli e frequenti di camomilla calda o fredda al limone con poco zucchero, o di acqua e limone, o karkadé. In molti casi può essere di giovamento la tisana di zenzero, mentre non è di nessuna utilità l'orzo. Sarà controindicato il latte, che potrà provocare un peggioramento della sintomatologia gastrica, come riferito dalla maggior parte dei pazienti affetti da questi disturbi.

Quale che sia la scelta delle bevande al mattino, bisognerà sempre considerare che una quantità eccessiva di soluzioni liquide potrà provocare un "lavaggio" rapido dell'ambiente gastrico e una brusca alcalinizzazione del fisiologico pH acido. Come riferito durante l'anamnesi nutrizionale della maggior parte dei pazienti affetti da questo disturbo, la conseguenza sarà quella di uno stimolo a produrre ulteriore acido cloridrico, con peggioramento dei sintomi. In generale si consiglierà di assumere le soluzioni liquide a piccoli sorsi, da assumere mentre si mangiano alimenti solidi. In fase acuta saranno escluse bevande adrenergiche come tè o caffè. Quest'ultimo potrebbe essere proposto in piccole quantità solo dopo la colazione e non prima, qualora fosse particolarmente richiesto.

Da mangiare - Pane (rigorosamente tostato per abbattere eventuale presenza di lievito in eccesso nella mollica) con olio extravergine d'oliva e pizzico di sale non iodato, o con affettati crudi (prosciutto, bresaola, speck o lonza).

Oltre a prodotti da forno che potrebbero essere realizzati in modo non salutare (per esempio con eccesso di lieviti o con acidi grassi idrogenati, come le brioches di scarsa qualità) saranno controindicate le tipologie di pane in cassetta o quello fresco senza tostarlo. In generale sarà preferibile scegliere del pane cosiddetto "casereccio", normale o semintegrale, in quanto quelli integrali potrebbero richiedere un impegno gastrico eccessivo in fase acuta, con il rischio di un peggioramento della sintomatologia. Da evitare soluzioni ad elevato carico glicemico come pane o fette biscottate con marmellata o miele. Mentre una "informazione" acida sotto forma di gocce di limone in bocca inibisce lo stimolo a produrre acido cloridrico nello stomaco, la maggior parte dei frutti freschi hanno un grado di frutto io e di acidità che li rende controindicati. Una eccezione può essere quella di banana o pera (non acidi) a pezzetti e con aggiunta di qualche goccia di limone, ma dopo la colazione e mai a stomaco vuoto.

Merende

Sarà tassativamente vietata la frutta fresca fuori pasto, le bevande gasate e zuccherine, le brioches, l'acqua in eccesso, soprattutto se assunta in assen-

za di sete. Da segnalare il fatto che l'acqua sarà molto più tollerata a livello gastrico se addizionata da modeste quantità di succo di limone, quanto basta per avvertire il sapore acido di fondo.

In molti casi può essere di giovamento una quantità non eccessiva di gelato al limone di buona qualità, ma le soluzioni più adatte saranno dei crostini di pane tostato con olio e sale, o con fettina di prosciutto crudo o bresaola o speck o lonza, o con qualche oliva di qualsiasi tipo. In caso di acidità o reflusso in atto, potranno giovare soluzioni come gocce di limone in bocca o un crostino di pane con qualche goccia di aceto di vino bianco o uno spicchio di limone spolverato con poco zucchero.

Raccomandazioni

E' necessario salare nella giusta quantità gli alimenti con sale marino non iodato, in quanto il cloruro di sodio interviene positivamente sui complessi meccanismi digestivi. E', infatti, facilmente verificabile che cibi e preparazioni insipide richiedono tempi digestivi più lunghi e inducono con maggiore facilità processi di gonfiore gastrico e di fermentazione intestinale. E' importante evitare il sale iodato, che, eccitando tiroide e sistema nervoso, potrebbe peggiorare i disturbi gastroesofagei.

In tutti i casi, si raccomanderà una masticazione prolungata degli alimenti, in modo da non impegnare troppo lo stomaco con alimenti non sufficientemente triturati e sminuzzati. La presenza del peperoncino sarà consigliata in quantità moderata per individui che non erano abituati a consumarlo, raccomandando di aumentarlo nei limiti del possibile.

Potrebbe essere utile assumere a stomaco vuoto una o due tazzine da caffè di centrifugato di cavolo cappuccio crudo, di cui è nota l'azione protettiva a carico della mucosa dello stomaco.

Pranzi in fase acuta

(primi giorni di trattamento bionutrizionale)

1 - Bruschetta, scaloppina al limone (pollo, tacchino, vitello o manzo), fagiolini lessi con olio, sale e qualche goccia di aceto di vino bianco e mango ben maturo a pezzetti con qualche goccia di limone.

La presenza delle gocce di limone e di aceto di vino bianco nelle varie preparazioni agevolerà lo svuotamento gastrico in fase digestiva. Inoltre, l'acido citrico nella preparazione della scaloppina opererà una predigestione delle proteine della carne. Una quota di peperoncino sarà

raccomandata già sulla bruschetta (sulla quale si eviterà il pomodoro crudo, limitandosi all'olio extravergine d'oliva e al sale non iodato). I fagiolini all'agro saranno di solito ben tollerati e il mango costituirà uno dei frutti a ridotta acidità che attenuerà la sintomatologia gastro-esofagea, a condizione che sia ben maturo e di buona qualità.

2 - Bruschetta, due uova al piatto (ungendo il piatto con olio e non con burro) e alla fine sale, e peperoncino, evitando il Parmigiano, poi due indivie beghe trifolate e banana non troppo matura a pezzetti, con qualche goccia di limone.

Una delle modalità di cottura dell'uovo più tollerate in caso di gastrite e reflusso è l'uovo al piatto (al vapore), a condizione di essere opportunamente associato con altri componenti utili. Nel pasto proposto, la bruschetta garantirà la quota di carboidrati e le indivie belghe trifolate saranno fra le verdure più accettabili, in quanto a ridotta quantità di cellulosa, peraltro destrutturata e resa perciò più facile da digerire dalla cottura trifolata. La banana è di solito uno dei frutti possibili, a condizione che non sia troppo matura e perciò eccessivamente dolce.

3 - Bruschetta, fettina panata (manzo, vitellone, tacchino o pollo), valeriana o finocchio o carota crude condite e pera matura (a pezzetti e con qualche goccia di limone).

Contrariamente a quanto si può ritenere in base a confuse informazioni nutrizionali, un fritto ben fatto, attivando la funzione epato-biliare, velocizza i processi digestivi e migliora rapidamente i disturbi gastro-esofagei, velocizzando lo svuotamento dello stomaco. In questo caso la fettina panata sarà realizzata con uso esclusivo di olio extravergine d'oliva alla fine si salerà con sale marino fino non iodato e qualche goccia di limone. Se possibile, aggiungere anche moderate quantità di peperoncino. Oltre al finocchio o alle carote crude, la valeriana è una delle poche verdure crude a foglia che di solito ha una elevata tollerabilità gastrica. Infine la pera è un frutto possibile, meglio se a pezzetti e con le solite gocce di limone.

4 - Polenta di sola farina di mais ripassata aglio, olio e peperoncino, fette di arrosto di tacchino capperi e cognac, cavolo cappuccio crudo o ripassato e papai.

La polenta di sola farina di mais ha un effetto lenitivo e protettivo sulla mucosa gastrica infiammata. La cottura del tacchino con capperi e cognac rende questa carne, già a basso contenuto di lipidi, estremamente digeribile oltre che gradevole. Il che non è poco per un soggetto che ha difficoltà nella scelta degli alimenti. Il cavolo cappuccio, oltre che sotto forma di centrifugato nell'intervallo fra i pasti, potrà essere associato agli altri componenti di questo pasto, sia condito crudo, sia ripassato, almeno nelle fasi più acute della sintomatologia. Infine la papaina, principio attivo contenuto nella papai, rende questo frutto tropicale idea-

le nei problemi gastrici, a condizione di reperirlo di buona qualità.

5 - Bruschetta, due uova alla coque, o petto di pollo o tacchino al limone o al pompelmo (con olio e non con burro), zuccina trifolata e mango o banana a pezzetti con gocce di limone.

Oltre che le uova al piatto, anche quelle alla coque possono essere proposte a pranzo, con gocce di limone e sale. In alternativa, si ricorrerà alla carne bianca del pollo o del tacchino, cotte al limone per avere una predigestione proteica. L'accortezza sarà quella di impiegare olio e non burro, in quanto quest'ultimo rallenterebbe i processi digestivi e lo svuotamento gastrico. Il mango o il limone saranno i frutti meno problematici.

Cene in fase acuta

(primi giorni di trattamento bionutrizionale)

1 - Spaghetti aglio, olio e peperoncino, zuccina trifolata e prosciutto crudo o bresaola.

Realizzati in modo corretto e cotti molto al dente, gli spaghetti aglio, olio e peperoncino costituiranno una delle preparazioni a base di carboidrati più digeribili in assoluto. Ad una quota non eccessiva di prosciutto crudo o bresaola, proteine "crude" e perciò più assimilabili dall'organismo umano, si aggiungerà la zuccina trifolata, vegetale a ridotta percentuale di cellulosa e anche ricca di potassio miolorassante per la muscolatura liscia esofagea e gastro-intestinale.

2 - Penne all'arrabbiata, due indivie belghe alla piastra o al forno o trifolate e un uovo al piatto.

In fase acuta le penne all'arrabbiata saranno realizzate con pochi pezzetti di pomodoro maturo. In pratica aglio, olio e peperoncino leggermente roseé. Solo successivamente si potrà aumentare la quantità di pomodoro, escludendo le preparazioni commerciali di pelati o sughi pronti, non di rado addizionati di zuccheri e altre sostanze che potrebbero peggiorare la gastrite e il reflusso. Sarà idonea l'associazione di indivie belghe cotte nei modi più vari, ma non lesse (i vegetali lessi in genere non facilitano i processi digestivi a causa della quota di acqua di cui sono imbibiti e che diluendo i succhi digestivi, ne rallenta l'azione). La quota proteica di un uovo al piatto completerà la cena.

3 - Patate fritte, valeriana condita, prosciutto crudo o bresaola o speck.

Quanto si era a detto a proposito del fritto relativo alle fettine panate nel pranzo numero 3 vale ancor di più per le patate fritte, che avranno una elevata digeribilità. Il problema del fritto è relativo solo alla sua corretta preparazione, in quanto l'alimento non dovrà assorbire olio durante la cottura, altrimenti la digestione sarà rallentata e complicata, vanificando il vantaggio del suo impiego. Alla quota proteica degli affettati crudi sarà opportuno associare la citata valeriana che raramente si rivela pro-

blematica in individui che lamentino i disturbi trattati in questo capitolo.

4 - Riso e carciofi o belghe trifolate, finocchio in pinzimonio e un uovo alla coque con sale e gocce di limone.

In generale il riso basmati o diverse varietà di riso integrale saranno più idonee rispetto alle comuni varietà di riso bianco. Come la pasta, si potrà proporre aglio, olio e peperoncino o all'arrabbiata, ma anche in associazione con belghe o radicchio trifolati, raccomandando una cottura prolungata delle verdure e l'aggiunta di sale e peperoncino. Una verdura da pinzimonio masticata bene e un uovo alla coque saranno delle scelte accettabili per ottenere la completezza del pasto.

5 - Pasta con zuccina trifolata, 1-2 indivie belghe crude condite e prosciutto crudo o bresaola o speck.

La pasta, sempre cotta molto al dente e scelta fra le migliori qualità commerciali, sarà associata alla zuccina trifolata, di cui già si è detto precedentemente. Come regola costante della Bioterapia Nutrizionale il componente crudo del pasto potrà essere la valeriana o anche una o due indivie belghe crude e si completerà con l'aggiunta di un affettato in quantità proporzionata all'appetito del paziente.

Nota - Una certa ripetitività nella scelta degli alimenti dei precedenti pasti è dettata dal fatto che in fase acuta il primo obiettivo è quello di migliorare il quadro clinico nel più breve tempo possibile. Spesso il paziente vive con notevole apprensione il momento dell'assunzione dei cibi, essendo disorientato dagli innumerevoli consigli che gli vengono suggeriti, spesso contraddittori e qualche volta peggiorativi della sua condizione.

Successivamente, si inizierà ad arricchire il ventaglio degli alimenti in base alla lista di quelli indicati nei paragrafi precedenti e infine si raccomanderà di proseguire da solo attenendosi a ciò che ha sperimentato direttamente con vantaggio.

Rimedi bionutrizionali utili

Centrifugato di cavolo cappuccio - Lavati accuratamente sotto l'acqua corrente circa 200 g di cavolo cappuccio crudo, si centrifugheranno ricavandone una tazza di succo. Quest'ultimo sarà consumato in piccoli sorsi, intervallati ogni cinque-dieci minuti, in tutti i casi di gastralgie ipersecretive, reflusso acido e ulcere gastro-duodenali.

Per l'azione lenitiva ed antinfiammatoria del gefarnato, presente nel cavolo cappuccio, questo centrifugato, insieme a tutti gli altri accorgimenti nutrizionali, contribuirà ad attenuare la sintoma-

tologia acuta e poi a migliorare e risolvere le patologie gastro-duodenali infiammatorie ed ulcerose. Per le proprietà antitumorali delle crucifere, esso sarà adatto anche in quei pazienti oncologici che, a causa degli effetti collaterali delle terapie antiblastiche, non siano in condizione di sopportare l'uso alimentare di tutte le verdure appartenenti alla famiglia delle crucifere. Il rimedio potrà essere controindicato solo nella gastrite ipersecretiva in fase acuta, quando non verrà tollerata l'assunzione di qualsiasi alimento liquido.

Fetta di limone con zucchero - Lavato e spazzolato accuratamente con acqua e sapone di Marsiglia un limone intero, lo si sciacquerà bene e, dopo averlo asciugato con un canovaccio, se ne taglierà una fetta con tutta la buccia. Si spolvererà di zucchero da entrambi i lati e si masticherà con cura anche la buccia, indispensabile per i suoi contenuti in oli essenziali e terpeni.

Questo semplice rimedio bionutrizionale si rivelerà molto efficace nella maggior parte delle cefalee, nelle difficoltà digestive e in caso gastralgia con nausea. L'azione terapeutica dipenderà: a) dall'acidità del limone, che stimolerà rapidamente il fegato, costringendolo a catabolizzare, ma interverrà anche a livello gastrico facilitandone lo svuotamento, e pancreatico attivando la produzione dei bicarbonati; b) dallo zucchero, che fornirà l'energia necessaria per l'eliminazione delle sostanze tossiche; c) dall'acido citrico, che attiverà il ciclo di Krebs, aumentando i processi di ossido-riduzione intracellulari. Le controindicazioni riguarderanno esclusivamente i casi di diabete insulino-dipendente in fase di scompenso metabolico.

Infuso di malva - Prese due o tre foglie di malva, si laveranno sotto acqua corrente fredda e si lasceranno in infusione per dieci minuti in 250 ml di acqua bollente. Dopo averlo filtrato, si berranno tre-quattro tazzine di infuso al giorno, aggiungendo miele in caso di stipsi. Per il suo contenuto in mucillagini e polisaccaridi che, idrolizzandosi liberano galattosio, metilpentoso ed acido galatturonico, nonché per la presenza di ferro, calcio, fosforo, vitamine C e A, la malva avrà un'azione emolliente e rinfrescante. Per questa ragione essa contrasterà l'infiammazione e la sintomatologia irritativa delle mucose infiammate, sia di quelle dell'apparato respiratorio (bronchiti, catarro e tosse), sia di quelle del sistema digestivo (colite, gastrite, dissenteria, emorroidi, ragadi), che vescicali e del sistema urinario in generale).

Ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia

Una delle categorie di nutrienti più osteggiate ormai da decenni è quella dei lipidi, meglio noti con il termine dispregiativo di “grassi”. Molti studi scientifici hanno dimostrato in modo inequivocabile che un’alterazione del metabolismo lipidico è spesso associata a patologie cardiovascolari e degenerative, per cui l’immaginario popolare ne ha tratto l’inevitabile conclusione che il grasso non solo ingrassa, ma uccide. Il risultato paradossale di questa distorta filosofia nutrizionale è stato quello di una fobia ossessiva rispetto a tutti gli alimenti ricchi di lipidi e di colesterolo, che l’industria alimentare ha sfruttato proponendo le più bizzarre soluzioni: burro senza colesterolo, latte mortificato dalla scrematura, margarine di dubbia qualità e oli di semi sempre più manipolati. Le catastrofiche conseguenze sulla salute pubblica determinate da questi prodotti sono oggi sotto gli occhi di tutti, anche in considerazione del fatto che nelle civiltà occidentali avanzate, la percentuale di obesi è in continuo aumento soprattutto tra le fasce d’età sempre più giovani, con conseguenze severe per lo sviluppo neuro-motorio e ormonale dei bambini e degli adolescenti in accrescimento.

I lipidi sono una categoria di nutrienti indispensabili per la sopravvivenza degli esseri umani e per la perpetuazione della specie, ma bisogna distinguerli fra quelli saturi, monoinsaturi e polinsaturi. Oltre all’apporto esterno, tra le vie metaboliche che portano all’eccessiva sintesi di queste molecole c’è anche quella di un’alimentazione troppo ricca di zuccheri. Infatti, uno dei primi accorgimenti bionutrizionali nei casi di ipertrigliceridemia sarà quello di una drastica riduzione degli zuccheri e del carico glicemico dei pasti, in particolare di quello serale. Tale risultato si potrà ottenere riducendo la frequenza e la quantità dei glicidi “semplici” o a rapido assorbimento, come zucchero, dolci, vino, frutta, ecc., e aumentando la percentuale dei lipidi alimentari, soprattutto di quelli mono- e polinsaturi come l’olio extravergine d’oliva o di lipidi animali non sottoposti a temperature elevate e tempi prolungati di cottura, per esempio prosciutto crudo, salmone affumicato o a carpaccio, burro, yogurt intero, etc. Altrimenti, un pasto in cui si sia ridotta al minimo la percentuale di lipidi avrà inevitabilmente un indice glicemico più elevato, costringendo il fegato a trasformare gli zuccheri in eccesso in trigliceridi, stoccando poi questi ultimi nel tessuto adiposo.

Il colesterolo, invece, è un alcool policiclico appartenente alla famiglia degli steroli (complesse

molecole solubili nei grassi) e fu identificato per la prima volta come componente dei calcoli biliari, da cui il termine *chole* (bile) e *steros* (solido). Esso è presente in tutti i tessuti, soprattutto nel cervello, nella bile e nel sangue e costituisce un precursore fondamentale per la sintesi di numerosi ormoni, della vitamina D e per la formazione dei sali biliari. Nel circolo ematico i valori oscillano in media tra 150 e 200 mg/dl, con rilevanti differenze individuali (anche collegate all’età e alla costituzione del soggetto) ed è trasportato in tutto il corpo dal sangue, dal quale le cellule ne prelevano direttamente la quantità necessaria. Data la sua limitata solubilità, per raggiungere le sedi di utilizzazione il colesterolo è trasportato da diverse lipoproteine, fra cui si distinguono le LDL, lipoproteine a bassa densità, costituenti il cosiddetto “colesterolo cattivo” e le HDL, lipoproteine ad alta densità, conosciute come “colesterolo buono”. La sintesi endogena del colesterolo da parte del fegato è di gran lunga superiore all’apporto esogeno tramite gli alimenti (rispettivamente l’80% contro il 20%). La quota che non passa nel sangue è necessaria per i processi digestivi come costituente fondamentale dei sali biliari. Dunque, la domanda da porsi è questa: “se il colesterolo è ritenuto così dannoso, perché l’organismo ne produce tanto?”

Alla luce di questa riflessione e in base ai dati statistici e all’esperienza bionutrizionale si evidenzia l’assoluta inutilità di escludere drasticamente i lipidi alimentari per ridurre l’ipercolesterolemia, raccomandando, invece, di stimolare la funzione epato-biliare per permetterne l’eliminazione nel lume intestinale. Tale stimolo si realizzerà con un corretto impiego di soffritti e fritti, superando la naturale perplessità dei pazienti ai quali di solito viene raccomandato di evitare tali modalità di cotture. Saranno adatti alimenti ricchi di potassio ad azione miorelassante per dilatare la muscolatura liscia delle vie biliari e favorire il deflusso verso il lume intestinale. Nello stesso tempo si eviterà di complicare i processi digestivi con preparazioni di difficile digestione o con apporto simultaneo di lipidi di diversa natura. Nella composizione dei pasti si utilizzeranno alimenti dotati di specifica azione ipocolesterolemizzante, come la mela verde o Granny Smith, tutti i frutti di bosco, le fragole e la melagrana. Il kiwi sarà doppiamente indicato sia per il suo contenuto di Vitamina C che per l’azione di stimolo intestinale. Da segnalare anche l’utilità dei legumi e del pesce o di rimedi come il centrifugato di carota, da assumere a digiuno.

Preparazioni indicate nelle ipercolesterolemie e ipertrigliceridemie

I numeri di pagina fanno riferimento all'indice del "Ruolo nutrizionale e terapeutico degli alimenti", edizione 2015

Salse e pane

A condizione di evitare le soluzioni ad elevato indice glicemico, saranno adatte quelle in grado di stimolare il fegato come la pastella, il sugo all'arrabbiata, i crostini fritti e quelli fritti dorati o di attivare il metabolismo come il pinzimonio e le salse di alici.

Pastella semplice.....	35
Pinzimonio citronette.....	39
Pinzimonio vinaigrette.....	39
Salsa di alici e aglio.....	41
Salsa di capperi, alici e prezzolo.....	41
Sugo all'arrabbiata.....	43
Bruschetta.....	47
Crostini con crema d'aglio e alici.....	48
Crostini fritti.....	49
Crostini fritti dorati.....	49
Pane e olive.....	51

Pasta

La pasta sarà proposta in cotture che facilitino la produzione e il flusso della bile verso l'intestino, come la pasta aglio, olio e peperoncino, all'arrabbiata, alla marinara, con alici e capperi o quella con legumi.

Pasta aglio, olio e peperoncino.....	63
Pasta all'arrabbiata.....	68
Pasta alla marinara.....	74
Pasta con alici e capperi.....	77
Pasta con broccoli rip.....	80
Pasta con capperi, origano e pinoli.....	86
Pasta con carciofo.....	87
Pasta con ceci.....	89
Pasta con cime di rapa lesse... 90	
Pasta con cime di rapa rip.....	91
Pasta con cozze.....	93
Pasta con crema di melanzana.....	94
Pasta con fagioli.....	95
Pasta con fiori di zucca.....	96
Pasta con funghi.....	97
Pasta con lenticchie.....	98
Pasta con melanzana.....	99
Pasta con pesto rosso.....	108
Pasta con piselli.....	109
Pasta con sarde.....	117
Pasta con vongole.....	119

Patate e polenta

Le patate, soprattutto nella modali-

tà frita avranno il doppio vantaggio di stimolare la funzione biliare, ma anche di miorilassare la muscolatura liscia viscerale, grazie al loro contenuto di potassio. La polenta potrà essere proposta al pomodoro, ripassata o con olio extravergine d'oliva.

Patate e verza.....	133
Patate fritte.....	135
Patate in pastella.....	137
Polenta al pomodoro.....	143
Polenta con i funghi.....	144
Polenta con olio extravergine.....	145
Polenta ripassata.....	147

Riso

Un'azione coleretica e colagoga, che faciliterà l'eliminazione del colesterolo in eccesso sarà esercitata dal riso aglio, olio e peperoncino, da quello all'arrabbiata, ma anche da riso con carciofo o cardo trifolati.

Riso aglio, olio e peperoncino.....	153
Riso ai frutti di mare.....	154
Riso all'arrabbiata.....	155
Riso con carciofi trifolati.....	160
Riso con cardo.....	161
Riso con fagioli.....	163
Riso con fave.....	164
Riso con funghi trifolati.....	165
Riso con indivia belga trifolata.....	166
Riso con lenticchie.....	169
Riso con radicchio trifolato....	174
Riso con verza o cavolo cappuccio....	176

Uovo e derivati del latte

Contrariamente all'opinione comune che "l'uovo fa aumentare il colesterolo", è vero esattamente il contrario, a condizione di utilizzarlo crudo o in cotture rapide che non ne compromettano il suo prezioso patrimonio nutrizionale. Fra i derivati del latte quelli meno controindicati saranno la ricotta e lo yogurt.

Frittata con agretti.....	188
Frittata con carciofi.....	190
Frittata con cicoria.....	191
Frittata con cipolla.....	192
Frittata semplice.....	197
Uova al piatto.....	202

Uovo alla coque.....	203
Ova fritte o al tegamino.....	207
Ova sbattute.....	208
Ova strapazzate.....	210
Ricotta.....	213
Yogurt.....	216
Ricotta frita.....	222

Carne

Meno utile del pesce nelle ipercolesterolemie e ipertrigliceridemie, le preparazioni a base di carne saranno scelte privilegiando quelle bianche e nelle modalità più digeribili e di maggiore stimolo epato-biliare.

Coniglio alla cacciatora.....	250
Fettina di vitello panata.....	256
Insalata di tacchino o pollo....	260
Involtoni di vitello.....	262
Lombata di vitello con prezz., aglio e olio.....	266
Petto di pollo ai ferri.....	270
Petto di pollo al limone.....	271
Petto di pollo al pompelmo... 272	
Petto di pollo con prezz., aglio e olio.....	274
Petto di pollo panato.....	275
Petto di tacchino al limone.....	276
Petto di tacchino al pompelmo.....	277
Petto di tacchino alla cacciatora.....	278
Petto di tacchino con prezz., aglio e olio.....	280
Petto di tacchino panato.....	281
Pollo alla cacciatora.....	284
Scaloppina di pollo.....	297
Scaloppina di tacchino.....	298
Scaloppina di vitello.....	299

Pesce

I prodotti ittici, soprattutto nella modalità frita o in padella, saranno la fonte proteica da impiegare con maggiore frequenza. Si potranno proporre anche quelli ricchi di colesterolo come gamberi, salmone, insalata di mare, vongole e cozze, in quanto tenderanno a inibire la produzione endogena di questa sostanza da parte del fegato.

Alici fritte.....	316
Alici fritte dorate.....	317
Alici marinate.....	318
Baccalà con cipolla e pomodoro.....	320

Baccalà con uva passa e pinoli.....	321
Baccalà in pastella.....	322
Baccalà lessso.....	323
Carpaccio di pesce.....	324
Filetto di pesce al pomodoro.....	325
Filetto di pesce in padella.....	326
Filetto di sogliola fritto.....	327
Frittura mista di pesce.....	328
Gamberoni alla griglia.....	330
Gamberoni in padella.....	331
Insalata con avocado e salmone.....	332
Insalata di mare.....	333
Pesce al cartoccio.....	336
Pesce al sale.....	337
Pesce alla piastra.....	338
Pesce arrosto.....	339
Pesce lessso.....	340
Salmone affumicato.....	341
Salmone in padella o alla piastra.....	342
Sauté di cozze.....	343
Sauté di vongole.....	344
Totani o calamari in padella..	351
Verdure	
<i>Sarà possibile l'impiego della maggior parte delle verdure, scelte anche in base all'appetenza individuale, ma preferendo quelle crude o nelle modalità ripassata, trifolata e frita. In caso di documentata ipofunzione epato-biliare, frequenti nei soggetti di costituzione epatica con ipercolesterolemia familiare, saranno più utili le verdure ricche di potassio miobilassante come agretti, fagiolini e zucchina.</i>	
Agretti lessi.....	363
Agretti ripassati.....	364
Broccolo fritto dorato.....	386
Broccolo in pastella.....	387
Broccolo ripassato.....	389
Carciofo alla Giudìa.....	396
Carciofo alla romana.....	397
Carciofo crudo.....	398
Carciofo in pastella.....	400
Carciofo lessso.....	401
Carciofo panato.....	402
Carciofo trifolato.....	403
Cardo fritto dorato.....	407
Cardo in pastella.....	409
Cardo lessso con olio e limone.....	410
Cardo ripassato.....	411
Carota cruda.....	415
Cavoletti di Bruxelles lessi....	419
Cavoletti di Bruxelles rip.....	420
Cavolfiore crudo.....	423
Cavolfiore fritto dorato.....	424
Cavolfiore panato.....	428
Cavolfiore ripassato.....	429
Cavolo cappuccio ripassato....	434
Cetriolo crudo.....	436
Cicoria ripassata.....	441
Cime di rapa ripassate.....	444
Cipolla cruda.....	449
Cipolla frita dorata.....	450
Cipolla in pastella.....	452
Fagiolini lessi.....	460
Fagiolini ripassati.....	461
Finocchio condito.....	464
Fiori di zucca in pastella (vuoto o con alice). 69	
Funghi al forno o arrosto.....	472
Funghi crudi.....	473
Funghi trifolati.....	474
Indivia belga al forno.....	476
Indivia belga alla piastra o ai ferri.....	478
Indivia belga cruda.....	479
Indivia belga stufata.....	481
Indivia belga trifolata.....	482
Indivia riccia cruda.....	484
Insalate miste.....	486
Melanzana a crema.....	491
Melanzana ai ferri.....	495
Melanzana panata.....	497
Melanzana trifolata.....	498
Misticanza.....	499
Peperone arrosto o alla brace.....	506
Peperoni friggibili.....	508
Peperone in padella con aglio.....	509
Pinzimonio di verdure.....	512
Puntarelle.....	523
Radicchio ai ferri o alla piastra.....	526
Radicchio al forno.....	527
Radicchio crudo.....	530
Rapa ripassata.....	533
Ravanello in pinzimonio.....	535
Rucola.....	536
Scarola cruda.....	541
Scarola ripassata.....	543
Sedano crudo.....	546
Sedano rapa crudo.....	549
Sedano rapa e carciofo crudi.....	550
Topinambur crudo.....	560
Topinambur fritto.....	561
Topinambur trifolato.....	562
Verza ripassata.....	567
Zucchini frita dorata.....	575
Zucchini in pastella.....	576
Zucchini marinata.....	578
Zucchini panata.....	579

la funzione epatica, saranno utili la maggior parte dei legumi, soprattutto nella modalità ripassata.

Ceci lessi o ripassati.....	596
Fagioli alla salvia.....	598
Fagioli lessi.....	599
Fagioli ripassati.....	600
Fave secche a purea.....	602
Lenticchie lesse.....	604
Lenticchie ripassate.....	605
Vellutata di lenticchie.....	615

Frutta

Nelle ipertrigliceridemie si scelgiano i frutti a minore indice glicemico, mentre nei casi di colesterolo elevato, i frutti indicati saranno la mela verde, i kiwi, la melagrana, le fragole e tutti i frutti di bosco.

Albicocca.....	627
Banana.....	630
Ciliegie.....	631
Clementine.....	632
Fragole.....	633
Gelsi.....	634
Kiwi.....	634
Lamponi.....	635
Limone.....	635
Mandarini.....	637
Mela cruda (mela verde).....	638
Melagrana.....	638
Mirtilli neri.....	640
Mirtilli rossi.....	641
More.....	641
Olive.....	642
Olive, battuto.....	643
Pompelmo.....	646
Prugne.....	647
Ribes.....	647
Ribes selvatico nero.....	648
Uva spina.....	650

Erbe, rimedi e micronutrienti

Da segnalare l'utilità del peperoncino, della spremuta di limone e di rimedi specifici come la mela Smith e il centrifugato di carote.

Erba cipollina.....	657
Prezzemolo.....	660
Peperoncino.....	666
Zenzero.....	667
Zenzero a tisana.....	668
Spremuta di limone.....	679
Tisana di asparago, finocchio e sedano.....	706
Tisana di foglie di carciofo....	706
Tisana di foglie di cardo.....	707
Centrifugato di carote.....	716
Mela Smith.....	717

Minestre, legumi e vellutate

Escluse le minestre, che non agevolano

Preparazioni controindicate nelle ipercolesterolemie e ipertrigliceridemie

Salse e pane

Saranno controindicate tutte le soluzioni iperglicemizzanti o che prevedano l'impiego del formaggio.

Besciamelle.....	31
Pane e formaggio.....	50
Pane, ricotta e cacao.....	55
Pizza (si intende con mozz. e pom.).....	57

Pasta

In caso di valori elevati sia di colesterolo che di trigliceridi, si farà maggiore attenzione a quelle preparazioni con elevato indice glicemico o in associazione con derivati del latte, per esempio la pasta ai quattro formaggi, la pasta aglio, olio, cacio e pepe o quella burro e parmigiano. Si eviteranno anche altre preparazioni che potrebbero rallentare la funzione epato-biliare come la pasta con zucca o quella cremolata.

Pasta aglio, olio, cacio e pepe.....	64
Pasta ai quattro formaggi.....	65
Pasta al limone.....	66
Pasta alla borragine.....	69
Pasta alla bottarga.....	70
Pasta alla capricciosa.....	71
Pasta alla carbonara.....	72
Pasta alla norcina.....	76
Pasta con brodo di carne.....	81
Pasta con burro e Parmigiano.....	83
Pasta con burro e salvia.....	84
Pasta con burro, cacio e pepe.....	85
Pasta con menta.....	100
Pasta con menta e pinoli.....	101
Pasta con patate.....	104
Pasta con pesto genovese.....	107
Pasta con ricotta e pomodoro.....	113
Pasta con zucca.....	121
Pasta cremolata.....	123

Patate e polenta

Varie preparazioni a base di patate, polenta e riso saranno controindicate sia per la scarsa digeribilità sia per un'azione di disturbo per la funzione biliare.

Gateau di patate.....	127
Patate in carta d'argento.....	136
Purea di patate.....	139

Polenta pasticcata.....	147
-------------------------	-----

Riso

Riso alla bottarga.....	156
Riso alle erbe.....	157
Riso con burro e Parmigiano.....	158
Riso con burro, salvia e prezzemolo.....	159
Riso con solo Parmigiano Reggiano.....	175
Riso con zafferano.....	177
Risotto con carote.....	181
Suppli di riso.....	184

Ovo e derivati del latte

Fra tutte le categorie di alimenti i formaggi saranno quelli meno utili nei casi di ipertrigliceridemie e ipercolesterolemie. Essi, oltre ad avere una percentuale notevole di lipidi saturi, tenderanno a rallentare la funzione epato-biliare, che invece andrà agevolata in questi casi. Per quanto riguarda le uova, saranno controindicate solamente quelle sode, o quelle in associazione con derivati del latte.

Omelette al formaggio.....	199
Uova con formaggio.....	205
Uova sode.....	209
Carpaccio di scamorza.....	219
Formaggio, miele e pinoli.....	220
Mozzarella in carrozza.....	221
Scamorza alla piastra.....	223

Carne

La carne andrà ridotta, sia come quantità che come frequenza, in particolare quelle preparazioni ad elevato contenuto di lipidi saturi o in associazione con formaggi.

Abbacchio brodetto.....	234
Arrosto di maiale al latte.....	238
Bistecca alla Bismarck.....	242
Brodo di carne.....	246
Involtoni di vitello con formaggio.....	261
Piccatina di carne al limone.....	282
Polpette al sugo.....	286
Polpettone.....	288
Salsiccia al pomodoro.....	291
Salsiccia in padella.....	293
Scaloppina alla provatura.....	296
Spezzatino di carne.....	300

Pesce

Nessuna controindicazione specifica.

Verdure

Asparagi con uova sode.....	366
Bietola in besciamelle.....	371
Rotolo di borragine.....	381
Cardo con burro e Parmigiano.....	406
Cardo in besciamelle.....	408
Tortino di cardi.....	412
Cavoletti di Bruxelles in besciamelle.....	419
Cavolfiore in besciamelle.....	425
Finocchio in besciamelle.....	466
Indivia belga al forno con formaggio.....	477
Indivia belga in besciamelle.....	480
Melanzana alla parmigiana.....	496
Rotolo all'ortica.....	504
Peperone ripieno.....	511
Pomodoro al forno con mozzarella.....	516
Porri in besciamelle.....	522
Radicchio al forno con formaggio.....	528
Sedano con formaggio.....	545
Rotolo di spinaci.....	552
Spinaci al burro con Parmig. e pinoli.....	554
Spinaci stufati al burro.....	558
Zucca frita.....	569
Zucchini al forno pasticciata.....	572
Zucchini ripiena.....	580

Minestre, legumi e vellutate

Vellutata di zucca con burro.....	622
Vellutata di zucca con olio.....	623

Frutta

In generale si ridurrà la frutta ad elevato indice glicemico nelle ipertrigliceridemie. I lotti o cachi saranno esclusi in quanto potrebbero aggravare la funzione epatica.

Lotti o cachi.....	636
--------------------	-----

Rimedi e micronutrienti

Riso, limone, tuorlo d'uovo e Parmigiano.....	685
Riso, limone, uovo sodo e Parmigiano.....	685
Borragine al burro e Parmigiano.....	710

Esempi commentati di pasti nelle ipercolesterolemie e trigliceridemie

Colesterolo e trigliceridi al di sopra della norma

Nota – La dislipidemia contemplata nel presente paragrafo fa spesso parte di un quadro più complessivo, ben noto come sindrome metabolica. Potranno essere presenti disturbi cardio-vascolari, ipertensione arteriosa, squilibri glicemici (o diabete conclamato) e aumento del grasso viscerale. Il trattamento nutrizionale dovrà includere l'insieme dei possibili disturbi e delle citate tendenze patologiche. I risultati terapeutici saranno perseguiti con opportune associazioni di alimenti nella composizione dei pasti, ma spesso la maggiore difficoltà consisterà in una certa riluttanza psico-comportamentale di questa tipologia di pazienti ad assoggettarsi a regole imposte, nonché ad abbandonare le loro precedenti cattive abitudini nutrizionali. Essi saranno spesso in sovrappeso e potranno avere appetenza patologica nei riguardi di alimenti controindicati, in particolare i formaggi e le carni rosse. Bisognerà stimolare il metabolismo, proteggere il sistema micro circolatorio, gestire i rialzi glicemici e mantenere attiva la funzione epatica per agevolare l'eliminazione del colesterolo in eccesso attraverso le vie biliari.

Colazioni

Da bere – Acqua e limone senza o con poco zucchero o miele, o tè al limone variando in base ai gusti e alle numerose tipologie disponibili. Possibile, per variare, anche il carcadè o il caffè, se non controindicato per patologie concomitanti.

Lacido citrico del limone o la teina presente nel tè stimoleranno il metabolismo e per questa ragione indurranno un consumo di zuccheri in eccesso. In alternativa si potrà scegliere anche il carcadè o il caffè. Lo zucchero e il miele in queste bevande dovrà essere escluso del tutto o limitato, per evitare un aumento della glicemia.

Da mangiare - Pane (tostato per abbattere l'eventuale presenza di lievito in eccesso nella mollica) con olio extravergine d'oliva, o con uovo strapazzato o alla coque o con avocado a crema. In caso di maggiore appetito, frequente in questi pazienti, sarà utile l'aggiunta di olive o di frutta secca a scelta.

L'abbattimento di eventuale lievito in eccesso nella mollica di pane eviterà un rallentamento epato-metabolico, mentre la quota lipidica dell'olio extravergine d'oliva, oltre che rendere disponibili i suoi preziosi acidi grassi vegetali, eviterà un rialzo glicemico non richiesto, che invece avverrebbe se ai carboidrati del pane si aggiungessero

zuccheri a rapido assorbimento come quelli della marmellata o del miele. Stessa funzione avrà la scelta dell'uovo o dell'avocado a crema, utile per i suoi preziosi acidi grassi vegetali e per la quasi assenza di zuccheri. Anche le olive o la frutta secca, da consigliare al posto di quella fresca, forniranno una quota di lipidi di elevata qualità biologica e inibiranno la sintesi endogena di colesterolo e trigliceridi.

Merende

L'indicazione per eventuali merende ripeteranno le scelte fatte a colazione, ovviamente alternando le varie soluzioni. Si potranno proporre ancora delle olive di qualsiasi tipo o della frutta secca, insieme ad acqua e limone.

Pranzi

1 – Bruschetta, pesce di qualsiasi tipo in padella con olio extravergine d'oliva, aglio e prezzemolo crudo tritato a fine cottura, poi radicchio o belghe crude condite o cetrioli, e fragole o 1/4 di ananas.

Sulla bruschetta sarà aggiunto olio extravergine d'oliva abbondante, che contribuirà ad aumentare il colesterolo HDL e a ridurre quello "cattivo", vale a dire quello LDL. Quando possibile sarebbe utile anche l'aglio, a pezzi o strofinato, che avrà azione ipoglicemizzante e antipertensiva nei pazienti che abbiano anche rialzi pressori. Il pesce stimolerà il metabolismo e, per la modalità soffritta in padella, contribuirà a sollecitare la funzione epato-biliare, necessaria per ridurre il peso corporeo, ma anche per eliminare il colesterolo in eccesso. Un effetto diuretico sarà ottenuto con le verdure consigliate e con frutti come le fragole o l'ananas, che avranno anche un'azione di fluidificazione del sangue, insieme al prezzemolo a crudo aggiunto al pesce.

2 – Bruschetta, rucola con sedano, carota o finocchio, olio extravergine d'oliva, sale marino quanto basta, cipolla cruda tritata, olive e zenzero, se gradito, poi petto di pollo o tacchino alla piastra e a pezzetti nelle verdure. Poi due o tre pesche saturnine o pesca a pasta bianca, oppure due o tre mandarini o clementine.

La carne bianca del pollo o del tacchino sarà quella più adatta in questi pazienti, in quanto a ridotta percentuale di lipidi animali. Nel caso specifico e nella quantità adeguata alle esigenze del paziente (mediamente circa 180-200 g) essa sarà cotta alla piastra e poi aggiunta a pezzetti nell'insalata. Sarà conveniente aggiungere olive di qualsiasi tipo, purché di buona qualità commerciale e, ove possibile, anche cipolla cruda e scaglie di zenzero fresco. Infine, a seconda della stagione, si completerà il pasto con frutti diuretici e drenanti come la pesca bianca o le clementine.

3 – Patate fritte in olio extravergine d'oliva, pesce fritto (nello stesso olio, dopo le patate), poi cavolo cappuccio o cavolfiore crudi conditi, o puntarelle o indivia riccia, e infine mela verde, oppure frutti di bosco.

Nei casi in cui si renda necessaria una marcata azione diuretica (per esempio quando il paziente è anche iperteso o cardiopatico), una soluzione di valido supporto alla terapia farmacologica potrà essere quella suggerita nel pasto precedente. Oltre al pesce fritto, anche le patate fritte stimoleranno il fegato come accade sempre con questa modalità di cottura degli alimenti. Inoltre, essendo ricche di potassio, avranno azione miorelassante sulla muscolatura liscia della colecisti e del coledoco e faciliteranno il deflusso della bile nel lume intestinale. Il cavolfiore o il cavolo cappuccio stimoleranno il metabolismo per il loro contenuto di iodio e forniranno acqua di vegetazione diuretica. In alternativa, si potranno proporre altre verdure diuretiche come le puntarelle o l'indivia riccia. La mela verde avrà una minore percentuale di fruttosio rispetto alle altre tipologie di questo frutto e sarà dotata di uno specifico effetto ipocolesterolemizzante. Invece, qualora si ritenesse prioritario agire sulla microcircolazione capillare, si potranno impiegare la melagrana a chicchi o i frutti di bosco.

4 – Bruschetta, poi frittata con cicoria o con funghi, insalata mista con olive, zenzero e sempre con cipolla cruda, se possibile. Infine anguria o melone.

La frittata con cicoria o con funghi avrà lo scopo di mantenere attivo il metabolismo, ma anche di favorire la funzione renale, nel caso della cicoria, oppure fluidificare il tessuto ematico, qualora si scegliessero i funghi. L'insalata mista fornirà acqua di vegetazione e acidi grassi vegetali contenuti nelle olive e nell'olio extravergine di condimento, oltre allo stimolo epatico dello zenzero e all'azione ipoglicemizzante della cipolla cruda. I frutti consigliati a conclusione del pasto non dovranno essere in quantità esagerata, in modo da non rischiare una iperglicemia nei soggetti a rischio.

5 - Bruschetta, sogliola alle mandorle con olio extravergine d'oliva, aglio, zenzero a scaglie e con aggiunta di prezzemolo tritato fresco a fine cottura, poi cavolfiore o broccoli o verza ripassati in aglio, olio extravergine d'oliva, capperi, olive e peperoncino. Infine ananas o fragole o i soliti frutti di bosco o la melagrana a chicchi.

La sogliola alle mandorle sarà cotta dopo aver soffritto l'aglio e lo zenzero, mentre il prezzemolo aggiunto alla fine avrà lo scopo di fluidificare il tessuto ematico. Anche il cavolfiore, i broccoli o la verza saranno proposti nella modalità soffritta in padella, aggiungendo solo a fine cottura il prezzemolo, per le ragioni citate prima, qualche oliva e qualche capperi. Come frutta si potranno scegliere l'ananas o le fragole per avere un'azione sinergica al pre-

zemolo nella fluidificazione del sangue, quasi sempre utile in questi pazienti. In alternativa si potrà decidere per i frutti di bosco o la melagrana, se il quadro clinico richiederà soprattutto un aiuto alla microcircolazione.

Cene

1 – Pasta all'arrabbiata, carciofi trifolati o fiori di zucca in pastella con acciuga, una o due uova strapazzate o al tegamino e sorsi di acqua e limone durante la cena.

L'esigenza di agire sulla funzione epato-biliare, per attivare il metabolismo e favorire l'eliminazione del colesterolo in eccesso, renderà adeguata una cena con le penne all'arrabbiata e i carciofi soffritti in padella con olio, aglio, peperoncino e prezzemolo a fine cottura. Nel periodo estivo si potranno anche scegliere i fiori di zucca in pastella, arricchiti dallo iodio e dal calcio dell'acciuga. A condizione che non siano sode, le uova non saranno controindicate nei casi di ipercolesterolemia, soprattutto se proposte strapazzate o al tegamino. Infine, potrà essere conveniente assumere durante la cena acqua e limone, in quanto l'acido citrico di questo frutto sarà utile in questi pazienti.

2 – Riso integrale con radicchio o belghe trifolate, pesce lesso in quantità adeguata al paziente e con aggiunta di olio extravergine d'oliva e prezzemolo tritato crudo, poi cetriolo o finocchio o carota in pinzimonio e acqua e limone opzionale.

Il riso, privo di glutine, e perciò maggiormente diuretico, sarà scelto fra le numerose varietà integrali, che avranno un indice glicemico più basso rispetto al classico riso bianco. Esso sarà lessato e scolato (quindi non a risotto) per ridurre comunque una certa percentuale di amido nell'acqua di bollitura e si aggiungerà in padella al radicchio o alle belghe trifolate. Come quota proteica si potrà scegliere del pesce lesso, che non ha scorie azotate come le proteine della carne e avrà anche perso buona parte dei suoi sali minerali nell'acqua di bollitura. Infine, verdure anti-meteoriche come cetriolo, carota o finocchio saranno aggiunte nella quantità adeguata all'esigenza del paziente e sarà sempre utile l'assunzione di acqua e limone.

3 – Riso integrale ai frutti di mare, 70-100 g di salmone affumicato con olio extravergine d'oliva, rucola e limone e cicoria ripassata o due indivie belghe trifolate.

Il riso, scelto fra le numerose varietà integrali, sarà lessato e scolato per ridurre comunque una certa percentuale di amido nell'acqua di bollitura e si aggiungerà in padella al soffritto dei frutti di mare. Come quota proteica per bilanciare il carico glicemico complessivo del pasto, si aggiungerà del salmone affumicato, che potrà essere arricchito dalla rucola, dall'olio e dal succo di limone. Infine, si completerà con verdure diuretiche come la cicoria ripassata o le belghe trifolate.

Trigliceridi elevati e colesterolo normale o al di sotto della norma

3 – Lenticchie o ceci o fagioli lessi e ripassati in soffritto di olio extravergine d'oliva, aglio, scaglie di zenzero fresco, se gradito, rosmarino e cubetti di guanciale o pancetta, poi bruschetta e verdure da pinzimonio a scelta (del prosciutto crudo o bresaola in caso di maggiore appetito).

Se non controindicati per coesistente meteorismo o diverticolosi intestinale, i legumi saranno molto bilanciati dal punto di vista glicemico, anche per presenza dell'olio, dell'aglio e dei cubetti di guanciale o pancetta. Inoltre, essi risulteranno ipocolesterolemizzanti. Il rosmarino avrà un effetto anti meteorico, coadiuvato dallo zenzero che, se gradito, avrà anche un'azione di stimolo del metabolismo. Si potrà aggiungere una bruschetta come modesta quota di carboidrati a lento assorbimento e verdure anti meteoriche come tutte quelle da pinzimonio. Solo in caso di maggiore appetito, piuttosto che aumentare il pane o i legumi, sarà conveniente aggiungere qualche affettato crudo.

4 – Spaghetti con le vongole con prezzemolo a crudo, zenzero e peperoncino, broccoli o verza ripassate, radicchio o scarola o belghe crude condite con olio, sale, olive e cipolla cruda.

Anche gli spaghetti con le vongole saranno una preparazione ipocolesterolemizzante e molto ben bilanciata dal punto di vista glicemico. La presenza dello zenzero stimolerà il metabolismo e il fegato e quella del prezzemolo garantirà un apporto di ferro e vitamina C (essendo quest'ultima termolabile, questa preziosa erba aromatica andrà sempre messa a crudo e sminuzzata a mano o tagliata con coltello di ceramica per evitarne l'ossidazione). Se si riterrà sufficiente la quota proteica delle vongole (quindi in soggetti con minore esigenza nutrizionale) si potrà completare la cena con crucifere cotte che stimoleranno la tiroide per il loro contenuto di iodio e il fegato per la modalità di cottura ripassata e con verdure crude appartenenti alla famiglia delle Cicorie, per agevolare la funzione renale. Sempre utile la cipolla cruda se gradita e tollerata.

5 – Due patate fritte o al forno, pesce lesso e condito con olio extravergine d'oliva e prezzemolo tritato. Infine insalata mista con olio extravergine d'oliva, olive, cipolla cruda e zenzero a scaglie.

Una cena senza glutine, bilanciata dal punto di vista glicemico e particolarmente diuretica e ipocolesterolemizzante sarà quella precedente. Le patate, soprattutto se saranno fritte in olio extravergine d'oliva, stimoleranno il fegato. Il pesce, lessato per ridurne i sali minerali e perciò più adatto nei soggetti ipertesi o cardiopatici, avrà comunque una percentuale residua di iodio, che manterrà attiva la tiroide durante la notte. Il prezzemolo, come già segnalato precedentemente, contribuirà alla fluidificazione del sangue e quindi il rene sarà agevolato nell'eliminazione dei liquidi in eccesso, coadiuvato anche dall'acqua di vegetazione dell'insalata mista.

Nota – Quando in soggetti che non abbiano patologie specifiche, a fronte di elevati valori di trigliceridemia in analisi ematochimiche ripetute nel tempo, si evidenziano dosaggi del colesterolo normali o al di sotto della norma, bisognerà prendere in considerazione il metabolismo degli zuccheri. Spesso l'anamnesi nutrizionale evidenzierà una consuetudine a pasti con elevato carico glicemico, con prevalenza di carboidrati di vario tipo e di zuccheri a rapido assorbimento come quelli della frutta, dei dolci, degli alcolici o di bevande commerciali iperglicemizzanti. Qualche volta si tratterà di individui che hanno ridotto la quota di proteine e di lipidi, in base a pseudo-informazioni salutistiche, di cui abbondano gli organi di stampa, la televisione o Internet. La dimostrazione che il quadro clinico esposto in questo paragrafo è causato da eccesso glicidico può essere dedotta dal fatto che l'ipertrigliceridemia è frequente negli alcolisti cronici, in quanto l'alcol costituisce uno zucchero a rapidissimo assorbimento.

Un secondo elemento di conferma di questa ipotesi etiopatogenetica sarà la glicemia, normale o al massimo ai limiti alti dei valori di riferimento. In qualche modo l'organismo cerca di scongiurare un'evoluzione verso il diabete e l'epatocita si attiva per convertire il glucosio in eccesso, sintetizzando trigliceridi. Questi ultimi saranno poi stoccati nel tessuto adiposo periferico generando una obesità "flaccida", che sarà descritta nel capitolo dell'obesità "pancreatica". Parte di essi potrà essere accumulata anche all'interno stesso dell'epatocita e si avrà il classico quadro ecografico della steatosi epatica che, nel tempo, potrà evolvere verso forme gravi e irreversibili di cirrosi.

In pazienti con valori di trigliceridemia particolarmente elevati e per tempi prolungati, si avrà il classico reperto di "siero lipemico", vale a dire che anche macroscopicamente si potrà visualizzare un siero di sangue chiaro e lattiginoso, con tutte i rischi cardiovascolari che si possono immaginare.

Ovviamente esistono anche patologie organiche che comportano elevati valori di questi acidi grassi nel sangue, ma esse saranno di competenza del medico specialista. Fortunatamente i casi clinici ipotizzati in questo paragrafo sono statisticamente i più frequenti e l'esperienza di anni ha dimostrato che la terapia nutrizionale è l'unica che possa conseguire risultati rapidi e duraturi. Bisognerà ridurre drasticamente gli zuccheri a rapido assorbimento e abbassare il carico glicemico con aumento della quota proteica e lipidica, come si cercherà di

mostrare negli esempi successivi di composizione dei pasti.

Colazioni

Da bere – Acqua e limone senza zucchero o miele, o tè al limone variando in base ai gusti e alle numerose tipologie disponibili. Possibile, per variare, anche il carcadè, l'orzo o il caffè, se non controindicato per patologie concomitanti.

Lacido citrico del limone o la teina presente nel tè stimoleranno il metabolismo e per questa ragione indurranno un consumo di zuccheri in eccesso. In alternativa si potrà scegliere anche il carcadè, l'orzo o il caffè. Lo zucchero e il miele in queste bevande dovrà essere escluso del tutto o limitato, per evitare un aumento della glicemia che contribuirebbe alla sintesi epatica dei trigliceridi. Poco utile il latte, che si potrà concedere saltuariamente, a condizione che sia quello intero fresco Alta Qualità. In quello scremato, infatti, la riduzione dei lipidi comporterebbe un aumento relativo del lattosio e quindi un maggiore indice glicemico.

Da mangiare - Pane (tostato per abbattere l'eventuale presenza di lievito in eccesso nella mollica) con olio extravergine d'oliva, o con uovo strapazzato o alla coque o con affettati crudi (prosciutto, bresaola, speck o lonza).

Labbattimento di eventuale lievito in eccesso nella mollica di pane eviterà un rallentamento epato-metabolico, mentre la quota lipidica dell'olio extravergine d'oliva, oltre che rendere disponibili i suoi preziosi acidi grassi vegetali, eviterà un rialzo glicemico non richiesto, che invece avverrebbe se ai carboidrati del pane si aggiungessero zuccheri a rapido assorbimento come quelli della marmellata o del miele. Stessa funzione avrà la scelta dell'uovo o degli affettati crudi, mentre saranno da evitare quelli cotti, come prosciutto cotto, mortadella o fesa di tacchino arrosto, in quanto spesso addizionati da lattosio, da conservanti e da additivi vari.

Merende

L'indicazione per eventuali merende ripeteranno le scelte fatte a colazione, ovviamente alternando le varie soluzioni. Si potranno proporre delle olive di qualsiasi tipo o della frutta secca, evitando la frutta fresca e altre soluzioni ad elevato indice glicemico.

Pranzi

1 – Bruschetta con olio extravergine d'oliva, trancio di salmone, o tonno o pesce spada alla piastra, melanzana grigliata o trifolata e insalata mista con cipolla.

Si raccomanderà di non eccedere nella quantità della bruschetta (mediamente 60 g per un soggetto di 70 kg) e di essere invece generosi nell'aggiunta di olio extravergine

d'oliva, allo scopo di ridurre il carico glicemico con i suoi lipidi. A questi ultimi sarà conveniente aggiungere quelli dei pesci grassi inclusi nel pasto e scelti deliberatamente. Spesso sarà difficile convincere il paziente che i lipidi alimentari saranno indispensabili per ridurre quelli che sono presenti in eccesso nel suo organismo. A fronte dei valori di partenza, gli si chiederà di ripetere le analisi dopo una sola settimana ed egli potrà verificare da solo i risultati del trattamento nutrizionale. La melanzana grigliata o trifolata contribuirà alla sollecitazione metabolica e perciò al consumo di zuccheri, mentre l'insalata mista sostituirà la frutta, che dovrà essere esclusa, almeno per i primi giorni.

2 – Bruschetta, due salsicce di maiale alla piastra o lombata, broccoli o verza lessi e ripassati e finocchio condito.

Particolarmente ipoglicemizante per la sua quota proteica e soprattutto lipidica, la carne di maiale si potrà associare alla bruschetta. Sarà consigliabile farla alla piastra in modo da far comunque scolare parte dei grassi saturi. Lo iodio dei broccoli o della verza stimolerà la tiroide e il metabolismo e faciliterà la digestione del maiale (non per niente le crucifere sono classicamente associate alla carne di maiale in tutte le tradizioni alimentari storiche). Infine, come sostitutivo della frutta e componente crudo del pasto, si aggiungerà il finocchio condito.

3 – Bruschetta, pesce al forno o in padella, cavolfiore o cavolo cappuccio crudi conditi e cicoria ripassata o radicchio alla piastra o al forno.

Lo stimolo metabolico del pesce contribuirà al consumo degli zuccheri e dei trigliceridi circolanti. Tale stimolo sarà perseguito anche dal cavolfiore o dal cavolo cappuccio, crucifere a basso contenuto di zuccheri e ricche di iodio e antiossidanti. Esse saranno proposte crude, in modo da sfruttare anche la loro acqua di vegetazione e perciò facilitare la diuresi. Ulteriore facilitazione della diuresi si otterrà con la cicoria o con il radicchio cotti.

4 – Bruschetta, fettina panata, pomodori conditi con olio extravergine d'oliva, sale, olive, basilico e cipolla cruda, se tollerata. Poi frutti di bosco o melagrana in quantità moderata.

Oltre ai necessari carboidrati della bruschetta (da controllare nella quantità, come pure la frutta), la fettina panata potrà essere scelta di carne bianca o anche rossa, se non ci sono particolari controindicazioni per l'impiego di questa tipologia di carne, come patologie renali o cardiache. Molto utile sarà il pomodoro condito, sia per il suo contenuto di antiossidanti, come il licopene, sia per il tropismo squisitamente "epatico" di questo vegetale. Allo scopo di bilanciare al massimo il carico glicemico e per la sua azione ipo-colesterolemizzante a carico dell'LDL, sarà sempre opportuno essere generosi con la quantità di olio extravergine d'oliva e anche con le olive. Se tollerata, il paziente si potrà giovare della cipolla cruda, che riduce

la glicemia e facilita l'eliminazione renale dei cataboliti organici. Frutti ideali per la microcircolazione e a basso indice glicemico saranno i vari frutti di bosco o la melagrana a chicchi.

5 - Bruschetta, straccetti di vitello o manzo in padella con olio, aglio e prezzemolo, oppure pollo all'aglio, poi insalata con rucola con sedano, belga cruda, olive e cipolla e un kiwi o arancia a fette con olio e sale.

La carne di vitello o di manzo potrà essere soffritta in padella con olio, aglio e prezzemolo, oppure si potrà fare il pollo all'aglio. In entrambi i casi si sfrutterà l'azione ipoglicemizzante dell'aglio, che rilascerà i suoi principi attivi, anche se non venisse assunto dal paziente. Nell'insalata proposta, la rucola e il sedano avranno un'azione di stimolo tiroideo per il loro contenuto di iodio, l'indivia belga, appartenente alla famiglia delle Cicorie, favorirà l'eliminazione renale delle scorie metaboliche, coadiuvata dalla cipolla, dotata di un suo intrinseco effetto ipoglicemizzante. La vitamina C e il ferro del kiwi agiranno come antiossidanti, ma sarà possibile sostituire questo frutto con l'arancia, a condizione di ridurne l'indice glicemico con aggiunta di olio extravergine d'oliva.

Cene

1 - Pasta aglio, olio e peperoncino (utile l'aggiunta di capperi e olive), 70-100 g di salmone affumicato con aggiunta di olio extravergine d'oliva, rucola e limone. Infine, cicoria ripassata o due indivie belghe trifolate o radicchio alla piastra e sorsi di acqua e limone senza zucchero durante la cena.

La quota di carboidrati (in grammi al di sotto dei kilogrammi del peso del corpo del paziente in trattamento) sarà bilanciata efficacemente dei lipidi dell'olio extravergine d'oliva e da quelli delle olive. L'aglio avrà un effetto ipoglicemizzante e i capperi stimoleranno il metabolismo in virtù del loro contenuto di iodio. Sarà comunque necessaria una integrazione proteica e lipidica del salmone affumicato arricchito da olio extravergine d'oliva, rucola e limone e si agevolerà l'eliminazione renale dei cataboliti con verdure come la cicoria ripassata, le belghe trifolate o il radicchio alla piastra. Sarà indicato anche l'acido citrico della spremuta di limone in funzione antiossidante.

2 - Riso integrale ai frutti di mare, gamberi scottati in padella con olio extravergine d'oliva, aglio e prezzemolo a crudo a fine cottura e finocchio o carota in pinzimonio.

Il riso, privo di glutine e perciò maggiormente diuretico, sarà scelto fra le numerose varietà integrali, che avranno un indice glicemico più basso rispetto al classico riso bianco. Esso sarà lessato e scolato (quindi non a risotto) per ridurre comunque una certa percentuale di amido nell'acqua di bollitura e si aggiungerà in padella al sof-

fritto dei frutti di mare. Come ulteriore quota proteica per bilanciare il carico glicemico complessivo del pasto, si aggiungeranno i gamberi. Infine, verdure anti-meteoriche come carota o finocchio saranno aggiunte nella quantità adeguata all'esigenza del paziente.

3 - Penne all'arrabbiata, due uova strapazzate, broccoli o verza lessi e ripassati in aglio, olio, capperi olive e peperoncino e sorsi di acqua e limone senza zucchero.

Il sugo all'arrabbiata, scelto per condire la giusta quantità di pasta, avrà un effetto di stimolo del metabolismo per il soffritto di olio extravergine d'oliva, aglio, peperoncino e pomodoro. Quest'ultimo avrà anche un ruolo di drenaggio del fegato durante le ore notturne. Il soffritto sarà ripetuto sia per la realizzazione delle uova strapazzate, che non affaticheranno i reni con scorie azotate, sia per la cottura delle verdure che completeranno il pasto. Sempre utile l'assunzione di acqua e limone durante la cena.

4 - Lenticchie o ceci o fagioli lessi e ripassati in soffritto di olio, aglio, scaglie di zenzero fresco, se gradito, rosmarino e cubetti di guanciale o pancetta, poi bruschetta e verdure da pinzimonio a scelta (del prosciutto crudo o bresaola in caso di maggiore appetito).

Se non controindicati per coesistente meteorismo o diverticolosi intestinale, i legumi saranno molto bilanciati dal punto di vista glicemico, anche per presenza dell'olio, dell'aglio e dei cubetti di guanciale o pancetta. Il rosmarino avrà un effetto anti meteorico, coadiuvato dallo zenzero che, se gradito, avrà anche un'azione di stimolo del metabolismo. Si potrà aggiungere una bruschetta come modesta quota di carboidrati a lento assorbimento e verdure anti meteoriche come tutte quelle da pinzimonio. Solo in caso di maggiore appetito, piuttosto che aumentare il pane o i legumi, sarà conveniente aggiungere qualche affettato crudo.

5 - Spaghetti con le vongole con prezzemolo a crudo e peperoncino, due o tre fiori di zucca in pastella con acciuga e infine radicchio o scarola o belghe crude condite con olio, sale, olive e cipolla cruda, se tollerata.

Anche gli spaghetti con le vongole saranno una preparazione molto ben bilanciata dal punto di vista glicemico e la presenza del prezzemolo garantirà un apporto di ferro e vitamina C (essendo quest'ultima termolabile, il prezzemolo andrà sempre messo a crudo e sminuzzato a mano o tagliato con coltello di ceramica per evitarne l'ossidazione). Se si riterrà sufficiente la quota proteica delle vongole (quindi in casi clinici meno impegnativi) si potrà completare la cena con i fiori di zucca che stimoleranno la tiroide al loro contenuto di iodio e per l'acciuga aggiunta al loro interno, ma anche il fegato per la modalità di cottura fritta. Le verdure crude appartenenti alla famiglia delle

Cicorie, agevoleranno la funzione renale nelle ore notturne. Sempre utile la cipolla cruda se gradita e tollerata.

Colesterolo elevato e trigliceridi normali o al di sotto della norma

Nota – I casi contemplati in questo paragrafo riguarderanno pazienti con elevati valori di colesterolo totale e trigliceridemia ai limiti bassi della norma. A questo quadro ematochimico andrà aggiunta la tendenza a valori glicemici particolarmente bassi, con astenia e deficit energetici al mattino a digiuno e nell'intervallo fra i pasti. Si tratta della cosiddetta ipercolesterolemia familiare essenziale o primitiva, che interessa un individuo eterozigote su 500 e un individuo omozigote su un milione.

La malattia è determinata da un'insufficiente attività del recettore LDL, a causa di un'alterazione del gene che codifica per questa proteina. Ne consegue che i livelli ematici di LDL aumentano in modo proporzionale alla riduzione dell'attività recettoriale, variabile dal 50 al 90-95% circa. Il parallelo aumento della colesterolemia è dovuto all'alta percentuale di colesterolo contenuto all'interno di questa classe lipoproteica (non a caso chiamata colesterolo "cattivo").

Tipici dell'ipercolesterolemia familiare sono i depositi di colesterolo (xantomi, xantelasmii), che compaiono tanto più precocemente quanto più grave è la malattia. Purtroppo, i pazienti colpiti dalla forma familiare essenziale avranno un'elevata e precoce tendenza allo sviluppo della malattia coronarica e delle sue espressioni (angina pectoris ed infarto miocardico), che risulterà nettamente superiore per gli omozigoti rispetto agli eterozigoti.

Dal punto di vista costituzionale (vale a dire in base all'assetto psico-neuro-immuno-endocrino), si tratterà di individui "epatici" o adrenergici, secondo la semantica adottata in questo e negli altri testi di Bioterapia Nutrizionale. Come tali essi andranno gestiti dal punto di vista alimentare. Di solito, la loro suscettibilità epato-biliare renderà spesso controindicati i comuni trattamenti farmacologici dell'ipercolesterolemia, in quanto si manifesteranno effetti collaterali precoci e intensi. Anche dal punto di vista bionutrizionale, si cercherà di ridurre il valore del colesterolo totale, ma difficilmente esso rientrerà all'interno di valori normali. Invece, i risultati da perseguire saranno: a) la riduzione della frazione LDL (cosiddetta "cattiva") e l'aumento di quella HDL (cosiddetta "buona", di solito bassa; b) la prevenzione dei frequenti disturbi biliari, come i calcoli, la sabbia biliare o la discinesia della colecisti; c) una

gestione nutrizionale del rischio cardiovascolare; d) l'aumento dei trigliceridi tramite la regolarizzazione del loro iperinsulinismo. A proposito di quest'ultimo, va segnalato come si tratti generalmente di individui magri, contratti, a volte ansiosi e ipereccitabili, con elevata iperadrenergia e notevole fabbisogno energetico. L'adrenalina, tendenzialmente più alta della norma, comporterà uno stimolo neurologico e tiroideo (lameranno spesso insonnia iniziale e mediana) e una eccessiva produzione di insulina da parte del pancreas endocrino. Ne conseguirà un rischio costante di ipoglicemia, con ricorso ai trigliceridi come fonte di energia, e perciò avranno ridotti valori ematici di questi acidi grassi.

Colazioni

Da bere – Acqua e limone con zucchero o miele, o tè "bacha" o di altre varietà in base ai gusti e alle numerose tipologie disponibili, purché privi di teina. Possibile, per variare, anche il carcadè, l'orzo o una tisana a scelta.

Lacido citrico del limone e la quota di acqua delle varie bevande consigliate forniranno al fegato liquidi per iniziare al mattino la sua attività metabolica. Sarà necessario fornire anche una percentuale di zuccheri a rapido assorbimento come lo zucchero o il miele, per attivare energeticamente l'epatocita. Il rialzo glicemico sarà poi bilanciato dai restanti componenti della colazione. Saranno controindicate tutte le bevande contenenti sostanze nervine, allo scopo di non provocare iperadrenergia e secondario iper-insulinismo, con calo energetico e fame nell'intervallo fra i pasti.

Da mangiare - Pane (tostato per abbattere l'eventuale presenza di lievito in eccesso nella mollica) con olio extravergine d'oliva, o con uovo strapazzato o alla coque o con affettati crudi (prosciutto, bresaola, speck o lonza). Possibile un frutto a scelta, in aggiunta.

L'abbattimento di eventuale lievito in eccesso nella mollica di pane eviterà un rallentamento epato-metabolico, mentre la quota lipidica dell'olio extravergine d'oliva, oltre a rendere disponibili i suoi preziosi acidi grassi vegetali, eviterà un rialzo glicemico non richiesto, che invece avverrebbe se ai carboidrati del pane si aggiungessero zuccheri a rapido assorbimento come quelli della marmellata o del miele. Stessa funzione avrà la scelta dell'uovo, che però non dovrà essere proposto sodo, in quanto in questa modalità di cottura avrebbe un'azione del tutto controindicata a carico della colecisti, potendone provocare una contrattura immediata. Anche gli affettati crudi costituiranno una scelta possibile per mantenere basso il carico glicemico complessivo, mentre saranno da evitare quelli cotti, come prosciutto cotto, mortadella o fesa di tacchino arrosto, in quanto addizionati da conservanti e additivi

vari. Se gli squilibri glicemici non saranno clinicamente evidenti, sarà conveniente completare la colazione con un frutto a scelta, in particolare la banana, la pera o il mango, ma anche la pesca a pasta bianca. Invece, prima di consigliare frutti acidi come l'uva nel periodo stagionale di reperibilità, o una mela (utili per contrastare la stipsi di cui questi pazienti soffrono con frequenza), bisognerà accertarsi che non coesista gastrite e reflusso.

Merende

L'indicazione per eventuali merende ripeteranno le scelte fatte a colazione, ovviamente alternando le varie soluzioni. Si potranno proporre anche delle olive di qualsiasi tipo o della frutta secca. Sempre di particolare utilità lo stimolo dell'acido citrico del limone, da assumere diluito con acqua leggermente zuccherata, e solo in base alla sete effettiva.

Pranzi

1 – Bruschetta con olio extravergine d'oliva, sogliola o rombo o altri pesci di scoglio o di fondale in padella con olio, aglio e prezzemolo, zuccina grigliata o trifolata e banana o pesca a pasta bianca o due o tre pesche saturnine.

Rispetto alle proteine della carne, sarà possibile proporre anche quelle del pesce, a condizione di scegliere quelle tipologie a minore contenuto di iodio e fosforo, in modo da non provocare una impropria sollecitazione tiroidea e neurologico, di cui questi pazienti non avranno bisogno. L'organismo si gioverà dell'assenza di scorie azotate che impegnerebbero la funzione renale, soprattutto se il paziente con ipercolesterolemia, come spesso accade, lamenta anche un grado più o meno marcato di imbibizione tissutale, in particolare alle caviglie o alle gambe. La cottura in padella sarà adeguata, soprattutto se si agghiuverà prezzemolo, che avrà un'azione fluidificante il tessuto ematico. La zuccina, trifolata o grigliata, fornirà una quota di potassio, di cui questi pazienti avranno costante bisogno. Stessa finalità sarà perseguita anche con la banana, soprattutto quando i segni clinici di contratture, spasmi della muscolatura liscia e discinesia biliare, saranno clinicamente evidenti. In alternativa, si potrà scegliere l'effetto drenante epato-renale della pesca a pasta bianca.

2 – Bruschetta, fettina di pollo o tacchino panata, pomodori conditi con olio extravergine d'oliva, sale, olive, basilico e cipolla cruda, se tollerata. Poi ananas o melone.

Oltre ai necessari carboidrati della bruschetta (da controllare nella quantità, come pure la frutta), la fettina panata potrà essere scelta preferibilmente di carne bianca. Molto utile sarà il pomodoro condito, sia per il suo contenuto di antiossidanti, come il licopene, sia per il tropismo squisitamente "epatico" di questo vegetale. Allo scopo di bilanciare al massimo il carico glicemico e per la sua azio-

ne ipo-colesterolemizzante a carico dell'LDL, sarà sempre opportuno essere generosi con la quantità di olio extravergine d'oliva e anche con le olive. Se tollerata, il paziente si potrà giovare della cipolla cruda, che riduce la glicemia e facilita l'eliminazione renale dei cataboliti organici. Frutti diuretici ideali saranno l'ananas o il melone, in quantità non eccessiva, allo scopo di non aumentare troppo il carico glicemico complessivo del pasto. In caso di gastrite o reflusso, sarà opportuno aggiungere sul melone un pizzico di sale non iodato, che ne faciliterà la tolleranza gastrica.

3 – Bruschetta, fettina di vitello in pizzaiola, fagiolini lessi conditi con olio extravergine d'oliva, sale non iodato e olive. Infine si aggiungerà una macedonia a scelta.

Tenendo presente che oltre l'80% del colesterolo è di produzione endogena e che, quando in eccesso, verrà eliminato attraverso la bile, agevolare la funzione epato-biliare attraverso un'alimentazione mirata, sarà uno dei fattori determinanti e fisiologici per contrastare l'ipercolesterolemia. Quanto detto sarà ancora più importante nei casi clinici ipotizzati in questo paragrafo, trattandosi di soggetti che lamenteranno costituzionalmente tutta una serie di disturbi relativi alla suddetta funzione. Infatti, alla carne bianca sarà associato il pomodoro per le ragioni esposte precedentemente, ma poi si aggiungerà il potassio dei fagiolini, oltre all'acqua di vegetazione e alle vitamine fornite dalla macedonia.

4 – Bruschetta, frittata con zuccina, valeriana condita e fragole o due mandarini o clementine, oppure una mela.

In assenza di calcolosi della colecisti, uno stimolo epato-biliare, mitigato dall'azione miorilassante del potassio della zuccina, sarà quello della frittata presente nel pasto. La valeriana fornirà acqua di vegetazione necessaria all'epatocita e avrà un effetto neuro-sedativo utile in questi pazienti. Le fragole, i mandarini o le clementine avranno azione diuretica e fluidificante del sangue, a condizione di non eccedere nella quantità. Oppure, sarà possibile consigliare una mela, controindicata solo nei casi di iperacidità gastrica.

5 - Bruschetta, petto di pollo o di tacchino in padella con olio, aglio e prezzemolo, carciofi crudi conditi o fagiolini lessi e ripassati in aglio, olio, zenzero e peperoncino e ananas o anguria.

La carne bianca del pollo o del tacchino potrà essere soffritta in padella con olio, aglio e prezzemolo. I carciofi, dotati di uno spiccato tropismo epatico, saranno proposti crudi, per sfruttarne tutto il loro potere vitalizzante. In alternativa, si potrà scegliere ancora una volta il potassio dei fagiolini, proposti ripassati allo scopo di perseguire costantemente un'azione di stimolo epato-biliare attraverso le cotture fritte e soffritte. Sarà utile l'aggiunta dello zenzero e soprattutto del peperoncino, il cui principio attivo,

la capsaicina, avrà lo scopo di velocizzare tutti i passaggi di membrana dell'epatocita attivato. Ananas o anguria forniranno acqua di vegetazione e faciliteranno l'eliminazione renale dei cataboliti organici. Nei casi di gastralgia, l'ananas sarà controindicata e l'anguria potrà essere resa più tollerabile facendola a cubetti e aggiungendo spremuta di limone.

Cene

1 – Spaghetti aglio, olio e peperoncino (utile l'aggiunta di capperi e olive), 70-100 g di prosciutto crudo o bresaola (quest'ultima con aggiunta di olio e limone), cicoria ripassata o due indivie belghe trifolate o radicchio alla piastra e sorsi di acqua e limone senza zucchero durante la cena.

La quota di carboidrati sarà bilanciata efficacemente dei lipidi dell'olio extravergine d'oliva e da quelli delle olive. L'aglio avrà un effetto ipoglicemizzante e i capperi stimoleranno il metabolismo in virtù del loro contenuto di iodio. Sarà comunque necessaria una integrazione proteica da parte del prosciutto crudo o della bresaola e si agevolerà l'eliminazione renale dei cataboliti con verdure come la cicoria ripassata, le belghe trifolate o il radicchio alla piastra. Sarà indicato anche l'acido citrico della spremuta di limone in funzione antiossidante e ipocolesterolemizzante.

2 – Riso integrale con carciofi trifolati, 70-100 g di salmone affumicato con olio, rucola e limone e finocchio o carota in pinzimonio.

Il riso, privo di glutine e perciò maggiormente diuretico, sarà scelto fra le numerose varietà integrali, che avranno un indice glicemico più basso rispetto al classico riso bianco. Esso sarà lessato e scolato (quindi non a risotto) per ridurre comunque una certa percentuale di amido nell'acqua di bollitura e si aggiungerà in padella al soffritto di un vegetale "epatico" come il carciofo. Come ulteriore quota proteica per bilanciare il carico glicemico complessivo del pasto, si aggiungerà del salmone affumicato, che potrà essere arricchito dalla rucola, dall'olio e dal succo di limone. Si tenga presente che nei pasti dei pazienti con ipercolesterolemia non sarà risolutiva l'esclusione di alimenti che, come il salmone, contengono una quota di colesterolo. Anzi, la presenza dei lipidi alimentari di elevata qualità biologica, purché ben associati nella composizione dei pasti, contrasterà la tendenza dell'epatocita a sintetizzarli in proprio e ad accumularli. Infine, verdure anti-meteoriche come carota o finocchio saranno aggiunte nella quantità adeguata all'esigenza del paziente.

3 – Penne all'arrabbiata, due uova strapazzate, zucchina trifolata e sorsi di acqua e limone senza o con poco zucchero.

Il sugo all'arrabbiata, scelto per condire la giusta quantità di pasta, avrà un effetto di stimolo del metabolismo per

il soffritto di olio extravergine d'oliva, aglio, peperoncino e pomodoro. Quest'ultimo avrà anche un ruolo di drenaggio del fegato durante le ore notturne. Il soffritto sarà ripetuto sia per la realizzazione delle uova strapazzate, che non affaticheranno i reni con scorie azotate, sia per la cottura della zucchina che completerà il pasto. Come segnalato precedentemente, il contenuto in colesterolo dell'uovo non costituirà controindicazione al suo impiego moderato, evitando quello sodo, che disturberebbe la colecisti. Sempre utile l'assunzione di acqua e limone durante la cena.

4 – Pasta fresca all'uovo (tagliatelle o tagliolini) con alici e capperi, zucchina trifolata o in pastella e spremuta di limone con acqua e poco o niente zucchero.

Per la loro ricchezza in iodio, calcio e sali minerali in percentuale equilibrata, sia i capperi che le alici avranno un'azione di stimolo metabolico senza comportare un aumento indesiderato dell'eccitabilità neurologica nelle ore serali, grazie al bilanciamento neuro-sedativo operato dal calcio. Il paziente si gioverà del potassio contenuto nella zucchina, proponibile trifolata oppure in pastella qualora si volesse accentuare la capacità di svuotamento della colecisti. Questa seconda modalità di cottura potrà essere proposta però solo in quei soggetti che non lamentino un quadro di calcolosi biliare. Infine, controindicata solo in caso di insonnia, la spremuta di limone aggiungerà liquidi e acido citrico.

5 – Spaghetti con le vongole con prezzemolo a crudo e peperoncino, carciofi trifolati o in pastella o fritti dorati, e macedonia con pallina di gelato al limone, oppure solo acqua e limone senza zucchero.

Anche gli spaghetti con le vongole saranno una preparazione molto ben bilanciata dal punto di vista glicemico e la presenza del prezzemolo garantirà un apporto di ferro e vitamina C (essendo quest'ultima termolabile, il prezzemolo andrà sempre messo a crudo e sminuzzato a mano o tagliato con coltello di ceramica per evitarne l'ossidazione). Si potrà completare la cena con il carciofo, scegliendo la modalità di cottura adeguata all'intensità dello stimolo che si ritiene adatto in base al quadro clinico. Quella trifolata sarà meno intensa rispetto a quella in pastella, mentre il carciofo fritto dorato sarà riservato ai casi che possano tollerare e giovare di una sollecitazione particolarmente energica (attenzione alla eventuale presenza di calcoli o sabbia biliare, che potrebbero rendere controindicata la suddetta modalità di cottura). Infine la necessaria quota di liquidi sarà fornita dalla macedonia, o dall'acqua e limone.

Rimedi bionutrizionali utili

Centrifugato di carote - Prese circa 300 g di carote, dopo averle solo spazzolate sotto l'acqua corrente, evitando l'eliminazione della buccia, si

centrifugheranno e si assumerà il succo al mattino a digiuno. Il centrifugato di carote realizzato senza eliminare lo strato esterno, ricco di principi attivi, si rivelerà efficace nel trattamento nutrizionale delle ipercolesterolemie. Per evitare il rischio di un'eccessiva assunzione di carotenoidi, si alternerà il consumo di questo centrifugato con quello della mela Smith, per un periodo non inferiore a cinque settimane, prima di ricontrollare i valori ematici del colesterolo. Controindicato nei pazienti diabetici e in tutti quelli a rischio di squilibri glicemici, il centrifugato di carote sarà particolarmente gradevole e ricco di fruttosio, per cui la sua somministrazione dovrà essere valutata con attenzione nei pazienti affetti da sindrome metabolica, con elevati valori ematici dei trigliceridi.

Mela Smith - Nella quantità di una unità, si consumerà una mela Smith al mattino a digiuno nei casi di ipercolesterolemia, alternandola con il centrifugato di carote. La terapia dovrà proseguire per due o tre mesi, prima di verificare nuovamente i valori ematici del colesterolo. La ridotta percentuale di fruttosio e la maggiore acidità della mela Smith, dovuta al suo contenuto di acido malico e di altri acidi organici, la renderà idonea per contrastare l'ipercolesterolemia. A differenza del centrifugato di carote, il cui elevato indice glicemico ne limiterà l'impiego nei pazienti diabetici o a rischio di squilibri della regolazione degli zuccheri, la mela Smith potrà essere proposta anche nei casi di sindrome metabolica con iperglicemia ed ipertrigliceridemia. Infatti, lo stimolo epatico secondario all'elevata acidità di questo frutto attiverà il fegato e provocherà un consumo di glucosio ematico. Le controindicazioni riguarderanno i casi di gastralgie, pancreatiti, dissenterie, rettocolite ulcerosa e morbo di Crohn.

Tisana di foglie di carciofo - Bollite una foglia grande, o due o tre piccole, strappate dal fusto della pianta di carciofo in mezzo litro d'acqua per

venti minuti circa, si lascerà raffreddare e si berrà nella misura di mezzo bicchiere prima dei pasti principali. Dolcificare moderatamente con zucchero, da cui la cellula epatica trarrà giovamento. Soluzione adatta in tutti i casi che richiedano un'azione di drenaggio epatico, la tisana di foglie di carciofo sarà indicata nelle epatopatie iatrogene, per esempio dopo terapie farmacologiche improprie, croniche o troppo prolungate, ma anche in corso di epatite virale, oppure come supporto nel trattamento nutrizionale delle sindromi emorroidarie. In linea generale, questa preparazione sarà utile in tutte le patologie che si possono giovare di un miglioramento della funzionalità epato-biliare. Una delle azioni della cinarina, principio presente nel carciofo, sarà quella ipocolesterolemizzante, per cui essa si farà assumere a digiuno al mattino, nei pazienti con ipercolesterolemia. Controindicata in caso di sideremia e ferritinemia elevate.

Tisana di foglie di cardo - Bollite circa cinque foglie apicali della pianta di cardo in un litro di acqua per 15-20 minuti, si lascerà raffreddare e si berrà nella misura di mezzo bicchiere prima dei tre pasti principali per almeno un mese. Se ne consiglierà la ripetizione ad ogni cambio di stagione, soprattutto nei soggetti che manifestino disturbi della funzionalità epatica. Nei pazienti che si possano giovare di questa tisana, si congeleranno le foglie fresche di cardo, per usarle durante tutti i periodi dell'anno. Il *Silybum (Carduus) Marianum* è una pianta con spiccato tropismo epato-biliare e renale, utile per effettuare un drenaggio di questi due importantissimi emuntori. Il principio attivo più importante del cardo è la silimarina, la cui azione è protettiva e rigenerativa della cellula epatica, con un effetto più modulato e meno aggressivo rispetto a quello del carciofo. Le indicazioni principali di questa tisana, da assumere nella quantità di mezzo bicchiere prima dei pasti, saranno: discinesia biliare, emorroidi, ipercolesterolemia, gotta, acne, oliguria e iperazotemia. Nessuna controindicazione.