

Mariella Lajolo



La salute vien mangiando

Il potere trasformativo del cibo...e non solo.

Indice

1 Ritrovare l'equilibrio uomo-ambiente-territorio	pag. 3
2 Alimenti integrali e stili di cottura	pag. 6
3 Variare l'alimentazione in base alla stagione	pag. 8
4 L'alchimia della fermentazione	pag. 11
5 Organizzazione dei pasti e ingredienti di base	pag. 26
6 Ruolo degli ingredienti speciali	pag. 26
7 Ma quanto dobbiamo bere?	pag. 27
8 Come organizzarsi per passare dalla teoria alla pratica	pag. 28
9 Meglio cibi cotti o crudi?	pag. 31
10 E se si vuole perdere peso?	pag. 33

Nota dell'autrice

Questa dispensa è la prima di una collana riferita alla cura del sé.

L'intenzione è prendere per mano il lettore e accompagnarlo, passo a passo, in un percorso di progressiva libertà e autonomia, a partire dal conoscere per poter scegliere.

Dopo uno scritto introduttivo, come quello che segue, passerò a un testo che intreccerà le conoscenze che ci derivano dalla medicina cinese, a proposito dei cinque elementi e il loro collegamento con le stagioni e gli organi, per aiutare le persone a comprendere quali sono gli alimenti e gli stili di cottura più adatti ad ogni periodo dell'anno. Sarà mia cura corredare ogni trasformazione con semplici menù, che possano sostenere un approccio sintonico all'ambiente che si trasforma, nel corso dell'anno.

In pubblicazioni successive, oltre al proporre rimedi alimentari ed esterni, per integrare e rendere più efficaci i consigli alimentari, mi preoccuperò di sostenere il riequilibrio in momenti salienti della vita di ogni persona, come possono esserlo la gravidanza, il parto, lo svezzamento, l'adolescenza, la malattia, la menopausa, la vecchiaia, che rappresentano un cambiamento e l'inevitabile ricerca di un nuovo equilibrio, diverso e creativo, rispetto al precedente.

Non intendo però limitarmi all'alimentazione e a consigli riferiti allo stile di vita, atti a fornire strumenti per una responsabile autogestione della salute, in quanto, se lo avete notato, ho usato cura del sé e non cura di sé, che implica un processo di crescita e trasformazione, che vuole coinvolgere l'individuo nella sua totalità.

1. Ritrovare l'equilibrio uomo-ambiente-territorio

Parlare di alimentazione e di scienza della nutrizione oggi è molto complesso, in quanto spesso fonti diverse forniscono informazioni contraddittorie tra di loro. Oggi spesso si parla di molecole, piuttosto che di cibi, ma parlare di molecole, non dice nulla né sul tipo di alimento che mangiamo, né sulla qualità, né sulla sua origine.

Il mio obiettivo è valorizzare le proprietà, i benefici degli alimenti, per migliorare lo stile di vita e la salute. Desidero dare degli strumenti per orientarsi, creando una sinergia tra ciò che la scienza ha scoperto in questi decenni e ciò che ha selezionato la tradizione popolare

in millenni. Propongo un percorso per capire, scoprire e quindi scegliere l'alimentazione che ci mantiene in salute, non ci fa ingrassare, tiene lontani disturbi e malattie.

Con l'avvento della globalizzazione oggi ogni supermercato è ricco di prodotti che arrivano da ogni parte del mondo, spesso fuori contesto nel nostro clima, di conseguenza ci siamo progressivamente abituati a consumare frutta e verdure con poteri rinfrescanti d'inverno e riscaldanti d'estate. Recuperare le tradizioni, ci aiuterebbe a comprendere il delicato equilibrio che ci lega all'ecosistema uomo-ambiente-territorio. Il marketing ci ha inoltre convinto che non abbiamo più tempo né per fare la spesa, né per cucinare e che comprare cibi pronti è un risparmio. Gli ingredienti su cui si concentra la produzione di tutto il junk food sono: sale, grassi e zuccheri, una triade che condiziona i desideri del consumatore, con diverse ripercussioni sulla salute. Ciò che oggi chiamiamo dieta occidentale ha fortemente intaccato la cultura tradizionale del cibo in ogni parte del mondo. Uno dei problemi mondiali di salute più grandi è oggi l'obesità, ormai giunta a livelli allarmanti. Se negli adulti il problema dell'obesità è grave, nei bambini lo sta diventando ancor di più, grazie a una dieta povera di nutrienti, ma ricca di cibi ad alta densità calorica in età pediatrica. Comincia a destare sempre più grande preoccupazione, il fatto che i bambini vivano in ambienti, nei quali è venuta a mancare l'educazione alimentare, sia in famiglia, sia a scuola, dove la mensa spesso non segue le linee guida ministeriali e dove distributori automatici diffondono cibi ultra processati e bevande zuccherate. L'associazione americana dei cardiologi ha ribadito il rischio correlato tra il consumo di zuccheri, l'obesità e le malattie cardiovascolari, soprattutto quando si introducono gli zuccheri sotto i due anni di età. Sono in allarmante crescita i disturbi alimentari in età pediatrica e adolescenziale, con i primi sintomi che compaiono già ad otto anni. Disturbi come l'anoressia e la bulimia nervosa, l'alimentazione incontrollata, l'evitamento del cibo sono aumentati del 64% rispetto al 2019. Il 6% della popolazione soffre di disturbi dell'alimentazione, il 90% sono donne, ma sempre più numerosi anche uomini, che si rivolgono a professionisti della nutrizione. Non solo digiuni estremi per perdere peso, amenorree, incapacità di socializzare, autolesionismo, ma i disturbi alimentari producono anche un alto tasso di mortalità. Tra le cause dell'incidenza di questi problemi, secondo gli esperti, è da considerarsi l'abbassamento dell'età puberale delle bambine, l'influenza dei social network, che propongono modelli di bellezza spesso irraggiungibili.

Questi disagi trovano però radice nel periodo prescolare, in tenerissima età, nell'allattamento e nello svezzamento, nel bisogno di contatto e nutrimento affettivo primario. Mentre sono aumentati gli esami e le visite che vengono effettuate in gravidanza, difficilmente si informa la madre sull'alimentazione da adottare in questo delicato periodo sempre meno le madri allattano, vengono stimulate ed aiutate a farlo e sempre più raramente dedicano attenzione e tempo all'educazione alimentare del proprio figlio, trascurando che i gusti si creano proprio nei primi anni di vita,

Non tutti sanno che, quando si parla di costituzione, ci si riferisce alla struttura fisica e mentale dell'essere umano, determinata da fattori ereditari, che vengono modulati durante lo sviluppo gestazionale. Prepararsi ad una gravidanza ed educare il proprio bambino, partendo dal grembo, è un'attenzione importante, perché si è evidenziato che è proprio durante quei nove mesi che si determina la forza o la debolezza costituzionale del bambino e l'alimentazione svolge sempre un ruolo primario, unitamente ad un ambiente tranquillo e uno stile di vita sano. L'epigenetica ha dimostrato che lo stile di vita, l'alimentazione e la vita emotiva sono fondamentali non solo durante la gravidanza, ma addirittura prima che il bambino venga concepito e questo conferma gli studi della medicina cinese, che dà valore sia al cielo anteriore (dalla salute dei genitori al momento del concepimento, fino al momento della nascita), sia al cielo posteriore (dalla nascita in poi), per comprendere lo stato di salute di una persona.

Se i nostri geni possono essere modulati dalle nostre abitudini quotidiane, dagli ambienti in cui viviamo, dalle relazioni che abbiamo, migliorando i nostri comportamenti possiamo migliorare l'espressione genica e prevenire molte malattie.