



## Associazione di promozione sociale “villa Bembo”

vendita diretta di arte, cultura, salute, sport

*“il gentil’ uomo grande utilità e consolatione caverà dalle case di villa dove il tempo si passa in vedere e ornare le sue possessioni e con industria e arte dell’ agricoltura accrescer le facoltà dove anco per l’ esercizio che nella villa si suol fare a piedi e a cavallo il corpo agevolmente conserverà la sua sanità e robustezza e dove finalmente l’ animo stanco delle agitazioni della città prenderà molto ristauo e consolatione e quietamente potrà attendere agli studj delle lettere e alla contemplatione”*

Andrea Palladio, I quattro libri dell’ architettura. Venezia 1581

# QUARTA LEZIONE

sabato 11 maggio 2013

## Cibo e Malattie

Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari



# TE DEL KASHMIR



- 1 litro d'acqua oligominerale
- 2 mandorle sbucciate
- 10 bacche di cardamomo pestate a mortaio
- 1 pezzetto di cannella pestata a mortaio
- 1 cucchiaino di te verde del Kashmir
- 10 pistilli di zafferano
- 2 cucchiiai di zucchero di canna oppure 10 gocce di Stevia

Mettere la bacche di cardamomo, le mandorle e la cannella nell'acqua fredda, portare a ebollizione, dopo 5 minuti di bollore spegnere il fuoco, aggiungere il te e lo zafferano, lasciare in infusione per 3 minuti, quindi aggiungere lo zucchero o la stevia, mescolare, filtrare e mettere in un thermos.



# SCIROPPO DI SAMBUCO



- 25 fiori di sambuco
- 1,5 kg zucchero canna
- 4 limoni
- 2,5 litri di acqua

Lasciar macerare in un contenitore per 3 giorni al sole 25 fiori di sambuco con 4 limoni e 2,5 litri d'acqua.

Mescolare ogni tanto il tutto.

Al terzo giorno strizzare e togliere il contenuto, aggiungere lo zucchero e mescolare fino a che lo zucchero sia sciolto.

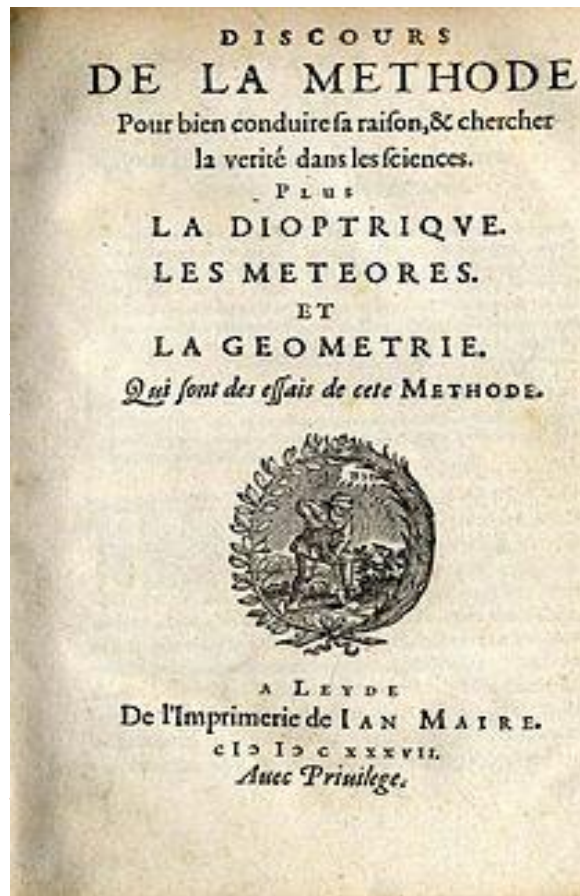
Portare ad ebollizione in una pentola lo sciroppo ed imbottigliare a caldo.



Beati coloro  
che credono senza aver visto,



ma fortunati coloro  
che preferiscono vedere per credere!



*La ragione è comune a tutti ma non tutti ne usano bene.”*

# Dott. Ennio Caggiano

Se sai dove sei diretto, prima o poi ci arrivi.

Ma se non sai dove sei diretto, arrivi dove non ti aspettavi.

E' quello che succede a molte persone che mangiano cibo spazzatura; a un certo punto arrivano alla malattia e hanno anche il coraggio di stupirsi e di ritenersi sfortunate, mentre sono state semplicemente sprovvedute.

Overland Kazakhstan 1998



Non saprei di cosa parlarvi se mia sorella non mi fornisse continuamente spunti di riflessione

Pane di tipo "O" ottenuto dalla doratura di pane parzialmente cotto surgelato 3.99 €/Kg



Tramezzini farciti con maionese (20%), tonno (17%) e verdure sott'aceto (17%)





*E' più  
importante  
ascoltare  
e osservare  
che parlare  
e mangiare.*

*Per questo  
la natura  
ci ha dato  
due occhi  
due orecchie  
e una sola bocca.*





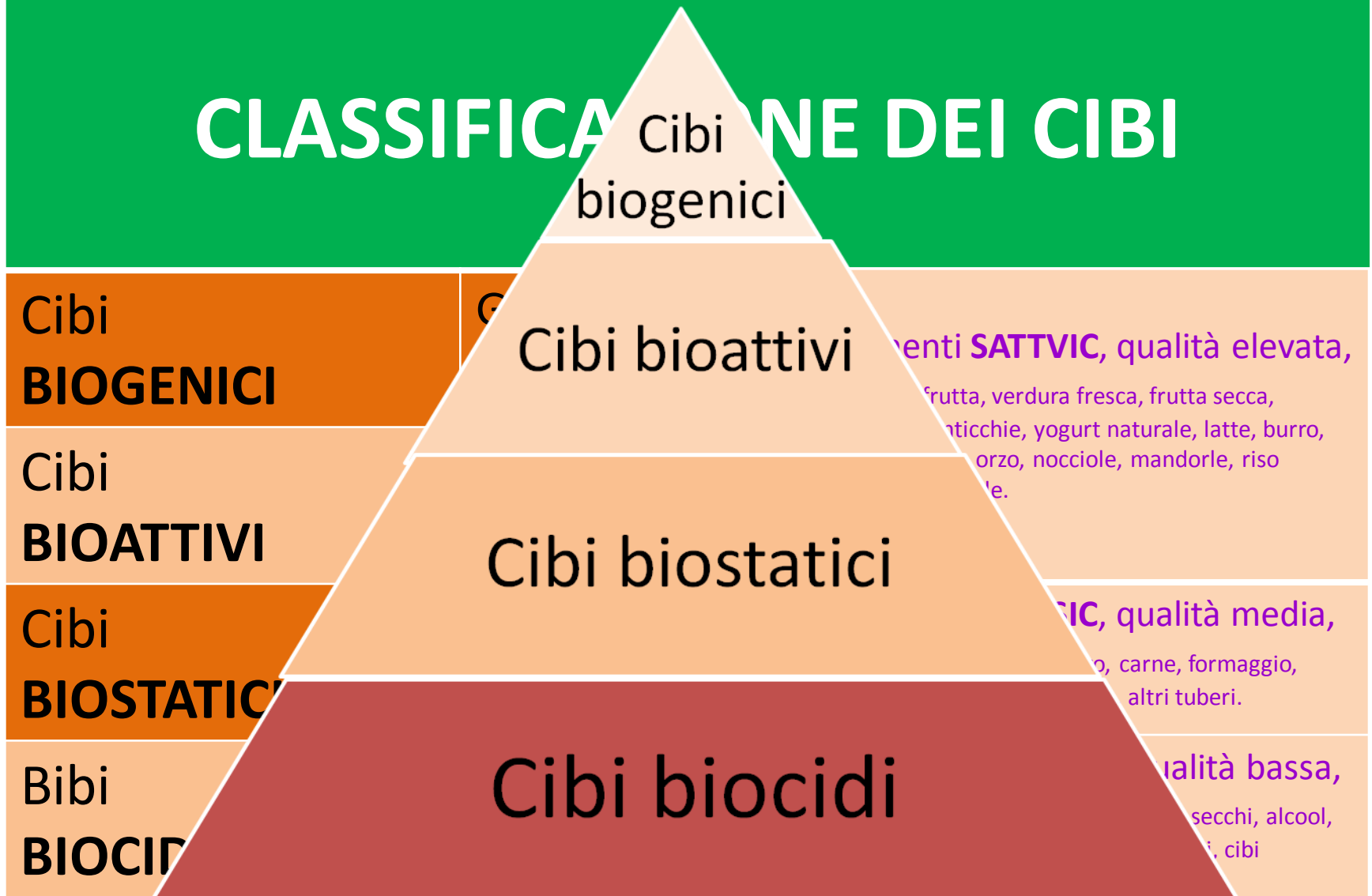
# CLASSIFICAZIONE DEI CIBI

|                           |                        |                                                                                                             |
|---------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cibi<br><b>BIOGENICI</b>  | Generano<br>la vita    | Cereali, legumi, verdure, .....                                                                             |
| Cibi<br><b>BIOATTIVI</b>  | Attivano<br>la vita    | Bacche, frutta, verdure, legumi,<br>grano, cereali, oleaginose giunte<br>a maturazione                      |
| Cibi<br><b>BIOSTATICI</b> | Rallentano<br>la vita  | Pesce, carne, pollame, uova<br>formaggi, .....                                                              |
| Cibi<br><b>BIOCIDI</b>    | Distruggono<br>la vita | Zucchero, sale, tè, caffè, glutine,<br>alcol, grassi cotti, additivi,<br>coloranti e aromatizzanti chimici. |

# CLASSIFICAZIONE DEI CIBI

|                           |                        |                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cibi<br><b>BIOGENICI</b>  | Generano<br>la vita    | Alimenti <b>SATTVIC</b> , qualità elevata,<br><b>pura</b> : frutta, verdura fresca, frutta secca,<br>insalata, lenticchie, yogurt naturale, latte, burro,<br>grano, avena, orzo, nocciole, mandorle, riso<br>integrale e miele. |
| Cibi<br><b>BIOATTIVI</b>  | Attivano<br>la vita    |                                                                                                                                                                                                                                 |
| Cibi<br><b>BIOSTATICI</b> | Rallentano<br>la vita  | Alimenti <b>RAJASIC</b> , qualità media,<br><b>stimolante</b> : zucchero, carne, formaggio,<br>pesce, frittura, uova, patate, altri tuberi.                                                                                     |
| Cibi<br><b>BIOCIDI</b>    | Distruggono<br>la vita | Alimenti <b>TAMASIC</b> , qualità bassa,<br><b>ignorante</b> : cibi in scatola, cibi secchi, alcool,<br>patate fritte, hamburger, cibi precotti, cibi<br>industriali.                                                           |

# CLASSIFICAZIONE DEI CIBI





## Alimentazione e Malattia

La sfida più difficile a cui siamo chiamati oggi è il saper uscire dall'alimentazione odierna che ci viene imposta, per seguirne una che abbiamo scelto. L'alimentazione di fine millennio, prevalentemente di tipo industriale, infatti ha carenza di enzimi e vitamine, la moda americana degli hamburger caldi con patatine sta impoverendo la dieta dei giovani, si continua ad abusare della carne senza sapere che essa veicola agenti cancerogeni, soprattutto se consumata alla griglia. Quando un malato di cancro si rivolge alla medicina, il medico dovrebbe subito convincerlo a mangiare sano e naturale. Solo così il corpo potrà affrontare meglio la battaglia con la malattia. Invece la prima, e spesso purtroppo la sola cosa che fa è convincerlo a farsi la chemio! Oggi giorno si utilizzano volentieri prodotti biologici per cercare di colmare le lacune del nostro mangiar male: ma a che servono se si continua a fumare? E a che serve comprare verdure fresche se poi vengono lasciate mesi e mesi nel freezer a devitalizzarsi? Carne e zucchero sono veleni, eppure ne abusiamo tutti ogni giorno senza controllo. Mangiamo quello che ci propina la pubblicità e non ci sfiora neppure l'idea di coltivare in proprio, quando possibile, un fazzoletto di orto.

## Classificazione dei cibi

Secondo il geo-biologo Yves Primault (Mettiamo il letto al posto giusto p. 77), i cibi si classificano in quattro categorie. Ci sono i **cibi biogenici** che generano la vita e sono la base qualitativa dell'alimentazione (cereali, legumi, verdure e germogli). Ci sono i **cibi bioattivi** che attivano la vita e sono la base quantitativa ideale dell'alimentazione (bacche, frutta, verdure, legumi, cereali e oleaginose giunte a maturazione). Ci sono i **cibi biostatici** che rallentano la vita, sono infatti alimenti le cui forze vitali sono state ridotte dal tempo e dal freddo o dal calore (pesce, carne, pollame, uova formaggi). Infine i **cibi biocidi** che distruggono la vita (zucchero, sale, té, caffè, glutine, alcol, grassi cotti, additivi e aromatizzanti chimici).

Abbiamo visto la scorsa volta che gli alimenti nell'ayurveda sono suddivisi in tre categorie, che si riferiscono alla mente oltre che alla qualità del cibo: elevata, media, bassa. Il cibo influenza il nostro stato d'animo. Scegliamo cibo sattvic piuttosto che tamasic perché si avrà maggior vitalità e longevità. Dall'ultima categoria derivano oltre che danni tossici fisici anche danni spirituali. Quando ci si avvicina alla vecchiaia bisogna cercare di mangiare principalmente alimenti sattvic poiché predomina il dosha vata e bisogna ridurre tossine e l'ama accumulata.

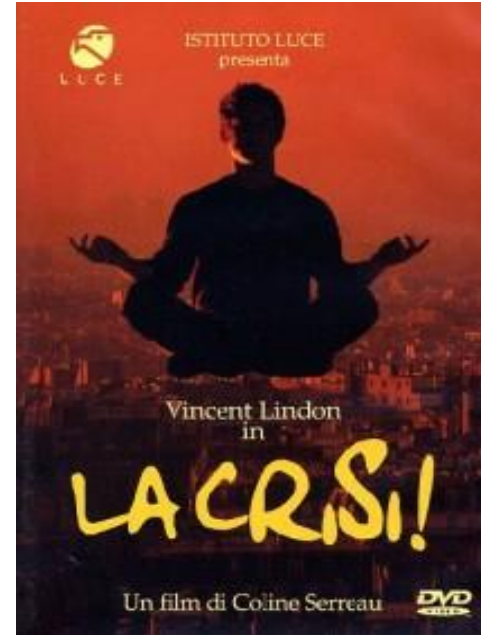
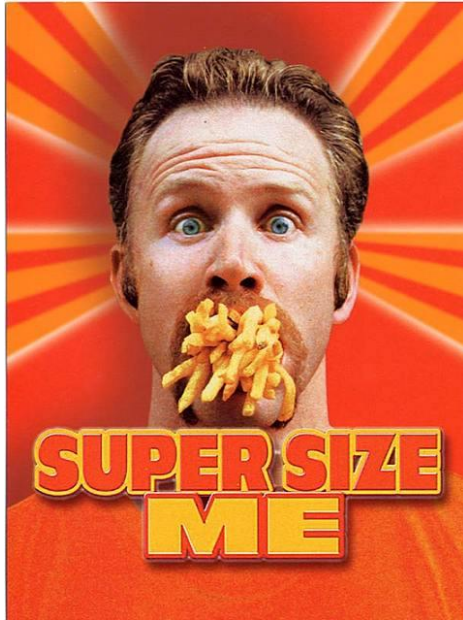
**In questa presentazione tratteremo dei cibi Biostatici e Biocidi cioè dei cibi Rajasic e Tamasic.**

# Questa sera impareremo a riconoscere gli aromi contenuti nei cibi e non indicati in etichetta:

- Aroma di truffa (spazzatura invece di cibo)
- Aroma di ipertensione (sale ed esaltatori di sapidità o meglio di stupidità)
- Aroma di diabete (zuccheri semplici e grassi)
- Aroma di obesità (calorie vuote)
- Aroma di stitichezza (raffinazione)
- Aroma di cancro (il più importante, il più diffuso, il più sottovalutato)
- Aroma di morte (il più nascosto, lo si avverte solo alla fine)

Sono aromi senza sapore o colore ma vi daranno un sacco di dolore, è solo questione di tempo e di quantità.

# Due films da guardare



**Super Size Me** è un film documentario del 2004 diretto ed interpretato da Morgan Spurlock.

La pellicola segue un esperimento portato avanti dal regista: per un mese ha mangiato solamente cibo della nota catena di fast food McDonald's, tre volte al giorno (colazione, pranzo e cena), ogni giorno e documentando tutti i cambiamenti fisici e psicologici avvenuti.

Il tutto prende le mosse da un episodio di cronaca del 2002: due ragazze statunitensi citarono in giudizio la catena di fast-food McDonald's, attribuendole la colpa per la loro obesità. La difesa della McDonald's puntò sul fatto che non c'erano prove che un'alimentazione basata esclusivamente o principalmente sui fast-food avesse effetti simili. Per contrastare quest'osservazione e questo vuoto, Spurlock, scrittore e produttore fino ad allora noto soprattutto nel circuito televisivo, decise di diventare una cavia da esperimento: un mese di solo cibo McDonald's, il tutto davanti ad una telecamera 24 ore al giorno.

Spurlock, 33 anni, era perfetta salute e forma fisica, a detta del medico che lo ha visitato prima e dopo l'esperimento. Prima dell'esperimento misurava 188 centimetri di altezza per 84 kilogrammi. Dopo 30 giorni ha guadagnato 11 kg, ossia un incremento della massa corporea del 13%. Durante l'esperimento ha anche provato improvvisi e repentini cambi di umore oltre a disfunzioni sessuali certificate dalla sua compagna. Infine, ha manifestato forte stanchezza che gli rendeva difficile persino salire le scale all'interno della sua abitazione.

Super Size Me è stato candidato nel 2005 per l'Oscar al miglior documentario.



Se mettiamo spazzatura nella dispensa,  
come possiamo accumulare salute nel corpo!



L'industria alimentare riesce facilmente a ingannare il primo cervello, ma non il secondo!



Se mettiamo spazzatura nella dispensa,  
come possiamo accumulare salute nel corpo!



L'industria alimentare riesce facilmente a ingannare il primo cervello, ma non il secondo!

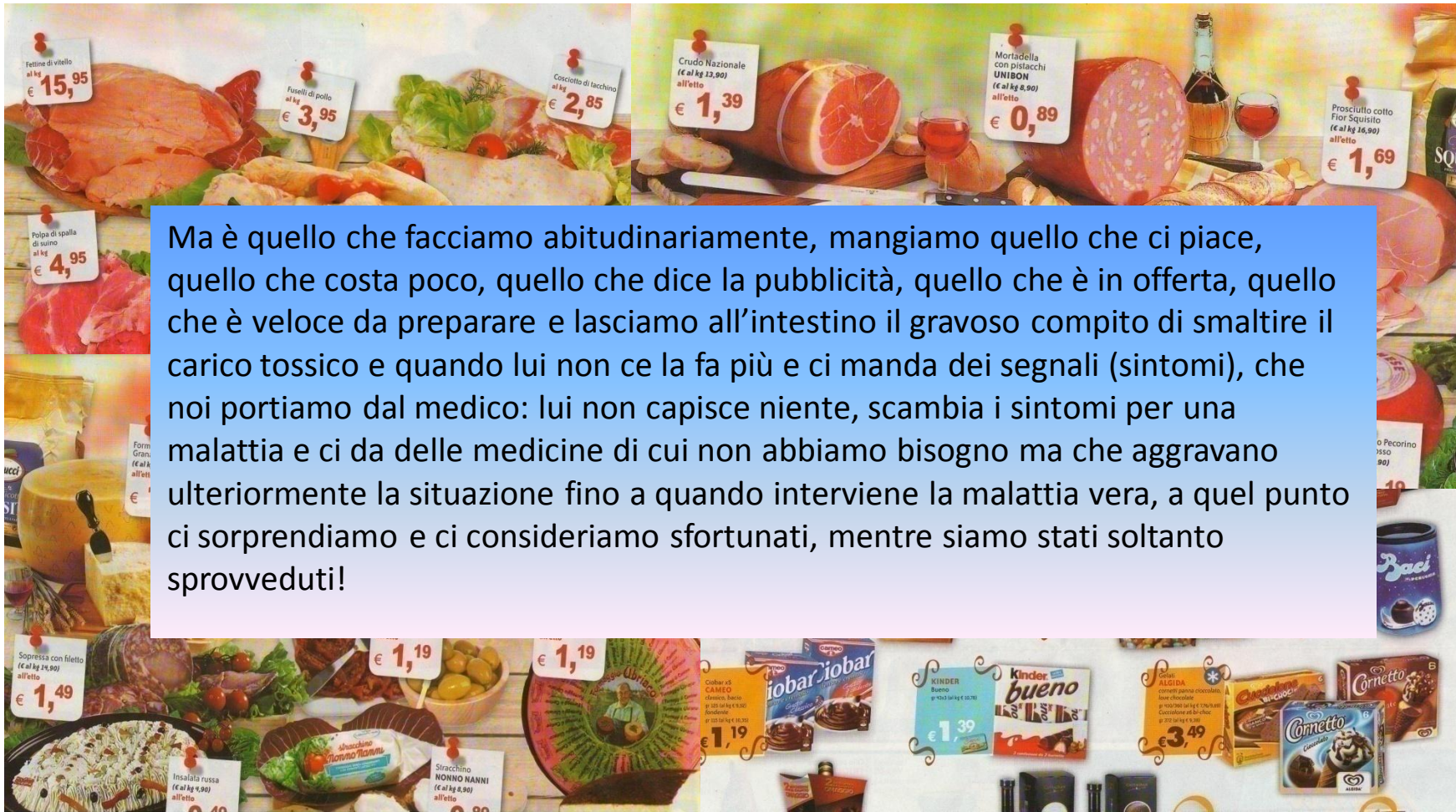
Se mettiamo spazzatura nella dispensa,  
come possiamo accumulare salute nel corpo!

Tu non sei una pigrizia vuol dire che  
 Allora perché mangi cibo spazzatura?  
 Se esistono cibi  
 esistono anche p

L'industria alimentare riesce facilmente a ingannare il primo cervello, ma non il secondo!

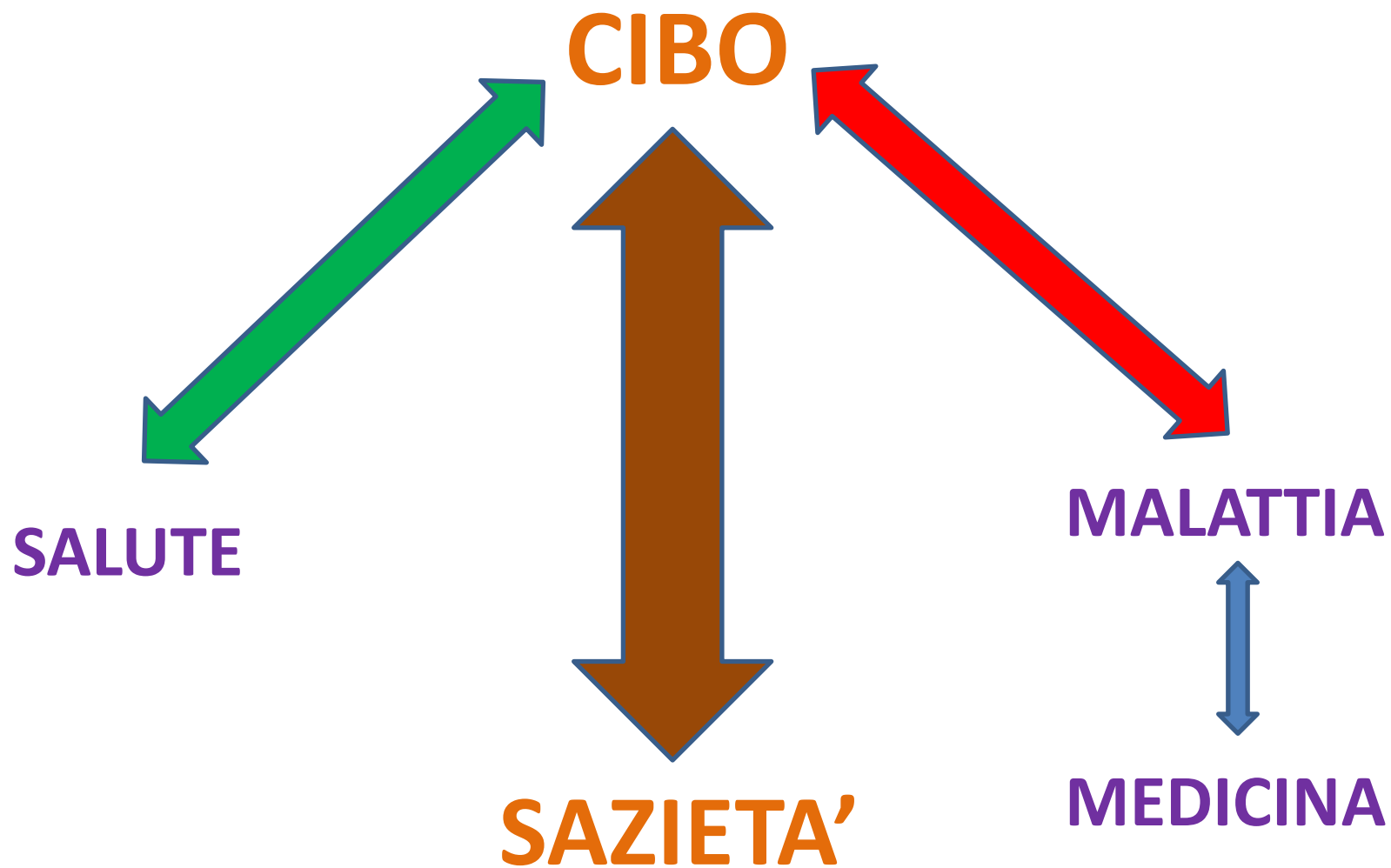


Se mettiamo spazzatura nella dispensa,  
come possiamo accumulare salute nel corpo!



L'industria alimentare riesce facilmente a ingannare il primo cervello, ma non il secondo!

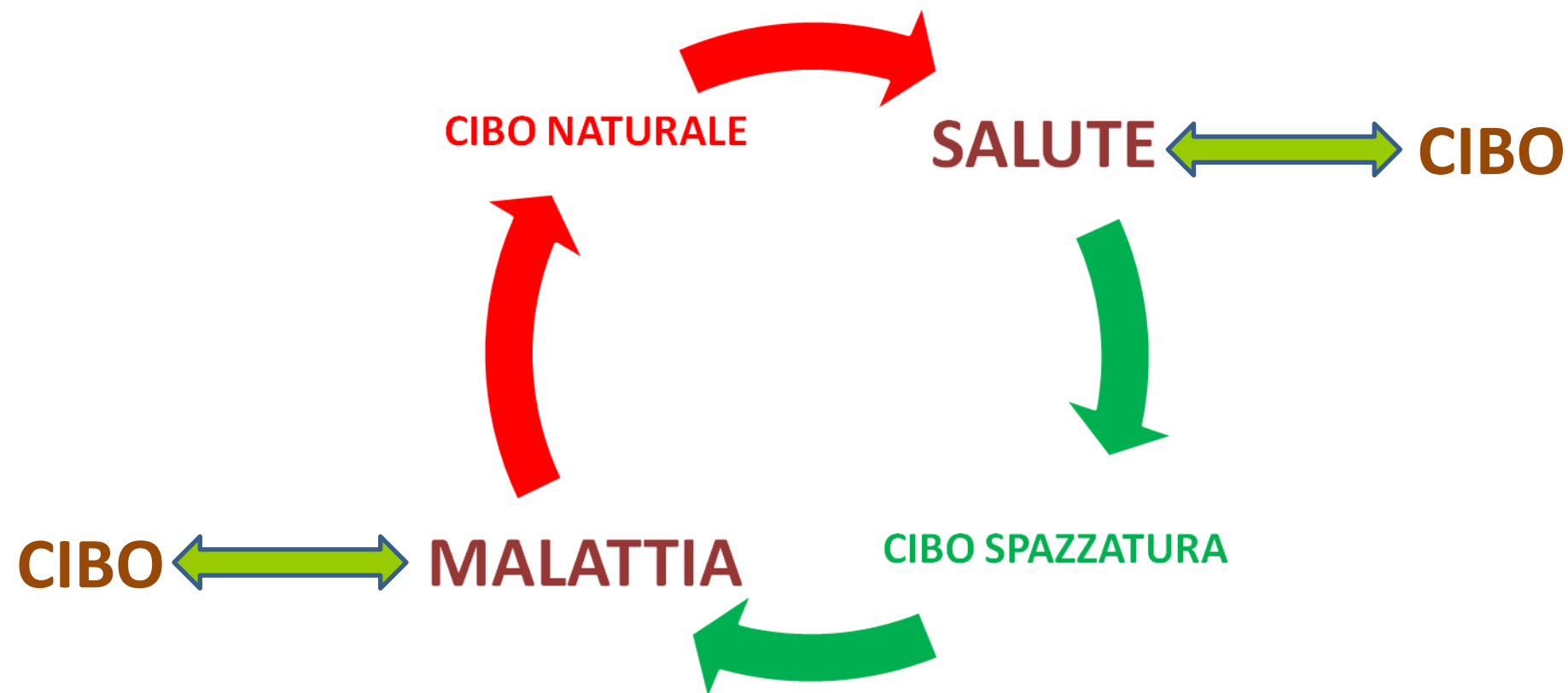




La maggior parte delle persone non si preoccupa che il cibo produca salute o malattia, per loro è importante che il cibo sia abbondante, sazi molto, costi poco e sia veloce da mangiare anche se poi è lento da digerire e difficile da assimilare.

È più facile che un cibo spazzatura ti faccia ammalare

Piuttosto che un cibo naturale ti faccia guarire



Ma è certo che se stai bene e ti nutri correttamente  
puoi mantenere la tua salute

# ALIMENTAZIONE CHE AMMALA



buon appetito

- **Disordini del comportamento alimentare**
- **Malattie metaboliche genetiche**
- **Carenze o eccessi:**  
grassi, proteine, sale, fibre, vitamine, minerali
- **Intolleranze e allergie alimentari:**  
latte, glutine
- **Parassiti intestinali**
- **Diabete**
- **Malattie cardiovascolari**
- **Ipertensione arteriosa**
- **Obesità**
- **Sindrome metabolica**
- **Cancro**

**Il nostro scopo è fornirvi la mappa  
e il vostro impegno sarà scegliere la strada.**



# Disordini del comportamento alimentare

Colpiscono chi ha disordine in testa:

- **Anoressia**
- **Bulimia**
- **Ortoressia**
- **Vigoressia**



Isabelle Caro muore di anoressia il 17 novembre del 2010: aveva 28 anni e pesava 31 kg, il suo BMI era 13!

## **Disordini alimentari**

Esistono una serie di disturbi caratterizzati da una alterazione del normale comportamento alimentare, con sintomi che variano dall'eccessiva e/o incontrollata assunzione di cibo al rifiuto di alimentarsi. Non è in discussione il cibo ma il rapporto con il cibo. Molti di questi disordini sono riconosciuti come disturbi psichici, tra i quali si possono citare:

### **ANORESSIA**

L'anoressia (*ἀνορεξία anorexía*, comp. di *an-* priv. e *órexis* appetito) è la mancanza o riduzione dell'appetito. Si tratta di un sintomo che accompagna numerose e distinte malattie, ed è dovuto a diverse cause.

Comunemente il termine è spesso usato come sinonimo di anoressia nervosa, ma in realtà esistono molteplici possibili cause di una diminuzione dell'appetito, alcune dei quali potrebbero risultare innocue, mentre altre sono indice di una grave condizione clinica o comportano un rischio significativo (per es. il cancro).

### **BULIMIA**

La bulimia (da greco *bôus* "bue" e *limós* "fame": fame da bue) è, insieme all'anoressia nervosa, uno dei più importanti disturbi del comportamento alimentare, detti anche Disturbi Alimentari Psicogeni (DAP). La persona bulimica ingurgita una quantità di cibo eccessiva per poi ricorrere a diversi metodi per riuscire a non metabolizzarlo e, quindi, non ingrassare (vomito autoindotto, lassativi, purghe, digiuni e intenso esercizio fisico).

### **ORTORESSIA**

Ortoressia (dal greco *orthos* -corretto- e *orexis* -appetito-) è una forma di attenzione esasperata alle regole alimentari, alla scelta del cibo e alle sue caratteristiche. L'ortoressico non è un salutista ma un igienista fanatico, meticoloso e pignolo in parole povere un rompicoglioni (meglio non averlo come cliente o come commensale); purtroppo sono un aumento.

### **VIGORESSIA o BIGORESSIA**

Nel sesso maschile è maggiormente espresso un altro problema collegato all'immagine del corpo (anoressia riversa o bigoressia), per cui l'ideale non è quello di apparire magri ma il più muscolosi possibile. In questo caso si parla di dismorfia muscolare, che è stata considerata come un fenotipo dell'anoressia. Sono i palestrati, pieni di vitamine e di muscoli ma poveri di cervello.

# Malattie metaboliche genetiche ereditarie

non sono dovute a errori del comportamento alimentare ma a errori del metabolismo

Si classificano in base al tipo di composti che non vengono metabolizzati o in riferimento a un blocco all'interno della cellula:

## **Malattie del metabolismo degli aminoacidi:**

fenilchetonuria, omocistinuria, difetti del ciclo dell'urea, cistinuria.

## **Malattie del metabolismo dei carboidrati:**

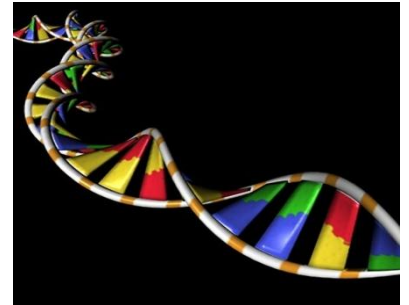
glicogenosi, galattosemia, intolleranza ereditaria al fruttosio.

## **Malattie del metabolismo lipidico:**

ipercolesterolemia familiare e altre dislipidemie.

## **Principali scoperte del Progetto Genoma (HGP):**

1. Gli esseri umani hanno circa 24.000 geni, più o meno lo stesso numero dei topi e appena il doppio dei vermi.
2. Tutte le etnie umane sono uguali al 99,9%, quindi le differenze razziali sono geneticamente insignificanti.
3. La maggior parte delle mutazioni genetiche avviene nel maschio, il quale quindi è responsabile dei cambiamenti nell'evoluzione della specie, sia migliorativi che peggiorativi.





# Malattie metaboliche genetiche ereditarie

non sono dovute a errori del comportamento alimentare ma a errori del metabolismo

Per fortuna sono rare, non ne parleremo in quanto dovute a errori del metabolismo e non a errori del comportamento alimentare. Possono beneficiare della diagnosi prenatale (aborto: se ti sopprimo, sopprimo anche la malattia) o della terapia genica. La cura è di tipo privativo (o sostitutivo).

Molte ipercolesterolemia familiari, nonostante quello che dicono gli scienziati che vanno ad individuare il gene responsabile, sono familiari ma non ereditarie perché l'individuo ha imparato ed acquisito cattive abitudini alimentari in famiglia.

**Progetto Genoma Umano** (HGP, acronimo di Human Genome Project) è stato un progetto di ricerca scientifica internazionale che aveva lo scopo di individuare la sequenza delle coppie di basi azotate che formano il DNA e di identificare e mappare i geni del genoma umano. Il progetto, iniziato nel 1990 è stato completato il 22 giugno 2000 dal Genome Bioinformatics Group della UCSC (composto da Kent, Gavin, Furey e Kulp).

Principali scoperte del Progetto Genoma:

1. Gli esseri umani hanno circa 24.000 geni, più o meno lo stesso numero di quelli dei topi e appena il doppio di quelli di dei vermi.
2. Tutte le etnie umane sono uguali al 99,9%, quindi le differenze razziali sono geneticamente insignificanti.
3. La maggior parte delle mutazioni genetiche avviene nel maschio della specie, il quale quindi è responsabile dei cambiamenti nell'evoluzione della specie, sia migliorativi che peggiorativi.

Qual'era il vero scopo? Forse brevettare il DNA così un domani se vuoi nascere devi pagare i diritti d'autore.

che peggiorativi.



*L'arte culinaria è l'arte della vita. La vita di un uomo è decisa dalla sua alimentazione. La fortuna o la sfortuna, la felicità o l'infelicità, la longevità o la morte precoce, la stoltezza o la saggezza, la bellezza o la bruttezza, il bene o il male, sono decisi dall'alimentazione.*

*George Ohsawa*



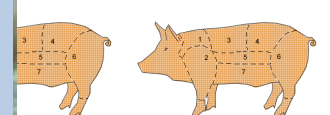
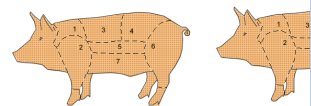
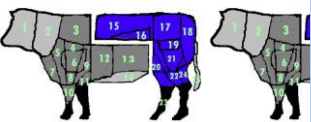
# Grassi



L'elevato consumo di grassi incrementa l'obesità!

L'elevato consumo di grassi saturi è correlato al cancro (seno e colon) e alle malattie cardiovascolari!

Nel 2012  
L'Unione Europea  
ha ripristinato la possibilità  
di nutrire il bestiame da  
allevamento con farine  
animali.



L'eccesso di proteine animali provoca aumento del colesterolo endogeno, aumenta il rischio di cancro, predispone alle malattie cardiovascolari, all'artrite, all'osteoporosi, al danno renale .....



# Sale o cloruro di sodio

- L'**eccesso di sale** e la **carenza di potassio** nella società civilizzata comportano un elevato rischio di patologie cardiovascolari perché aumentano lo spasmo arteriolare (ipertensione, ictus, infarto).
- L'eccesso di sale provoca un accumulo di calcio nella tonaca media delle arterie (arteriosclerosi).
- L'eccesso di sale aumenta i radicali liberi e il colesterolo.
- L'eccesso di sale danneggia i reni, favorisce l'osteoporosi, predispone all'ulcera e il cancro dello stomaco.
- L'eccesso di sale provoca , nei soggetti sensibili, turbe organiche (diminuzione memoria, della concentrazione, dell'erezione, della forza, della capacità visiva, della vitalità, invecchiamento precoce ...)
- L'eccesso di sale favorisce la ritenzione idrica: 1 gr di sodio trattiene 270 cc di acqua!

Chi ha sale in testa non ha bisogno di metterlo nei cibi - *Duca di Brentaombrosa*

# Carenza di fibre

lo sapevi che gli studi di Campbell hanno dimostrato che le fibre contenute nei cibi di origine vegetale fanno diminuire drasticamente il tasso di cancro colon rettali, il colesterolo nel sangue, l'obesità, inoltre aumentando la sazietà e assorbono le sostanze chimiche nocive.

Non posso crederci! Pensa che i miei non mangiano mai verdure!



## 1) ORZO PERLATO

9,2 gr/100 gr

## 2) LENTICCHIE

8,3 gr/100 gr

## 3) CARCIOFI

7,9 gr/100 gr

## 4) LAMPONI

7,9 gr/100 gr

## 5) FAGIOLI

7,8 gr/100 gr

## 6) FAVE

7,3 gr/100 gr

## 7) PANE INTEGRALE

6,5 gr/100 gr

## 8) CEREALI INTEGRALI

6,5 gr/100 gr

## 9) PASTA INTEGRALE

6,4 gr/100 gr

## 10) PISELLI

6,4 gr/100 gr

Ad un recente convegno sulla nutrizione abbiamo raccolto le dichiarazioni di due famosi nutrizionisti.

### **La top 10 dei cibi ricchi di fibre**

Ma quali sono gli alimenti che ci forniscono più fibre? Abbiamo preparato per voi una top 10. Prima di sottoporvela, però, è importante ricordare che la quantità giornaliera di fibre raccomandata è di 30 grammi. E bisogna inoltre ricordare che se la frutta secca è ricchissima di fibre è anche molto calorica.

#### **1) ORZO PERLATO**

9,2 grammi di fibre ogni 100 grammi di prodotto.

#### **2) LENTICCHIE**

8,3 grammi di fibre ogni 100 grammi di prodotto.

#### **3) CARCIOFI**

7,9 grammi di fibre ogni 100 grammi di prodotto.

#### **4) LAMPONI**

7,9 grammi di fibre ogni 100 grammi di prodotto.

#### **5) FAGIOLI**

7,8 grammi di fibre ogni 100 grammi di prodotto.

#### **6) FAVE**

7,3 grammi di fibre ogni 100 grammi di prodotto.

#### **7) PANE INTEGRALE**

6,5 grammi di fibre ogni 100 grammi di prodotto.

#### **8) CEREALI DA COLAZIONE INTEGRALI**

6,5 grammi di fibre ogni 100 grammi di prodotto.

#### **9) PASTA INTEGRALE**

6,4 grammi di fibre ogni 100 grammi di prodotto.

#### **10) PISELLI**

6,4 grammi di fibre ogni 100 grammi di prodotto.





# Carenza di minerali

E' per paura delle carenze che alcune aziende del settore alimentare, arricchiscono di minerali i prodotti che mettono in commercio?

## **Sali minerali**

Un termine che individua alcuni composti inorganici. Essi hanno un ruolo fondamentale nel funzionamento di tutti gli organismi viventi, animali e vegetali, per questo motivo sono detti anche minerali essenziali. Essi sono infatti costituenti di alcune fondamentali biomolecole, come elemento centrale dei gruppi prostetici di emoglobina e clorofilla, come parte di enzimi deputati alla sintesi delle proteine, costituenti strutturali della crescita e sviluppo di vari organi e tessuti come denti e ossa, alla regolazione dell'equilibrio idrosalino delle cellule.

Essendo in genere elementi chimici, nessuna reazione chimica, e nessun organismo vivente è in grado di sintetizzare autonomamente alcun minerale partendo da altro, pertanto essi devono essere introdotti attraverso l'alimentazione. Nell'uomo la quantità di sali minerali presenti rappresenta circa il 6% del peso corporeo, pertanto il fabbisogno giornaliero è limitato, tuttavia essendo essi eliminati costantemente dall'organismo, attraverso le feci, l'urina ed il sudore, vanno costantemente reintegrati. In base al fabbisogno giornaliero, nell'alimentazione umana, i sali minerali vengono classificati in tre gruppi principali:

macroelementi: il fabbisogno è  $> 100$  mg/giorno;

microelementi: il fabbisogno è tra 1 e 100 mg/giorno;

elementi traccia: il fabbisogno è  $< 200$  mg/giorno

### **Macroelementi**

Sono gli elementi presenti nell'organismo umano in quantità relativamente elevate, il cui fabbisogno giornaliero è superiore a 100 mg. Fanno parte di questa categoria il calcio, il cloro, il fosforo, il magnesio, il potassio, il sodio e lo zolfo. Sono costituenti fondamentali e strutturali delle molecole biologiche, o circolano nei fluidi extracellulari in forma ionica.

### **Microelementi**

Il fabbisogno giornaliero dei minerali di questo gruppo varia da meno di 1 mg sino a 99 mg. Sono elementi di cui si conosce il valore biologico, la localizzazione molecolare o la funzione biochimica, esiste una vastissima letteratura scientifica e medica sul loro ruolo nell'organismo: Ferro (Fe) Rame (Cu) Zinco (Zn) Fluoro (F) (non essenziale, ma utile in prevenzione dentale) Iodio (I) Selenio (Se) Cobalto (Co) tossico allo stato ionico, e assunto solo in forma organica, tramite l'apporto di vitamina B12 Manganese (Mn) Molibdeno (Mo)

## **Elementi traccia**

Sono gli elementi chimici presenti solo in tracce nell'organismo umano.

Il reale fabbisogno di questi elementi non è sempre stabilito né appurato, e molti autori li considerano in gran parte inessenziali. Si tratta di apporti dell'ordine dei microgrammi o meno, giornalieri. Litio, nichel, arsenico.

Normalmente, una dieta equilibrata e varia, è sufficiente per l'acquisizione da parte dell'organismo della quantità di sali minerali necessari. Tuttavia in casi specifici, dovuti a determinate patologie o nel caso di persone che praticano discipline sportive in modo intenso, può essere necessario acquisire i minerali necessari attraverso gli integratori. L'acqua è una delle fonti di minerali insieme agli alimenti. Il fabbisogno di minerali consigliato nella dieta varia a seconda del peso, del sesso, dall'età e del tipo di attività svolta. Attraverso gli alimenti si può sopperire efficacemente ad alcune carenze. I cereali integrali sono, per esempio, una fonte piuttosto completa di minerali quali ferro, rame, manganese, e contengono piccole quantità di calcio, selenio, zinco. I latticini contengono un' elevata quantità di calcio e di fosforo, mentre i vegetali hanno un buon contenuto di potassio. Alcune bevande, come il tè, forniscono una notevole percentuale di fluoro. Il sodio e il potassio sono minerali che competono tra loro, come lo sono il calcio ed il magnesio.

## **I sintomi**

Sono facilmente riconoscibili e, in linea generale, si possono sintetizzare in: spossatezza eccessiva, alterazioni nel battito cardiaco, disturbi al sistema nervoso; alterazioni di pelle, capelli, unghie; malessere diffuso a livello scheletrico e muscolare, sviluppo osseo non armonico. Nei casi più gravi di carenza di minerali si inizia a percepire un'alterazione delle mucose, anemia, inappetenza o disturbi digestivi, debolezza a braccia e gambe. Per accertare se è in corso una demineralizzazione dell'organismo un esame utile è il mineralogramma, ovvero un esame che si effettua su un campione di 1,5 grammi di capelli e che permette di conoscere i minerali presenti nelle cellule. Ci sono molti fattori che possono determinare un fabbisogno maggiore di minerali rispetto alla norma: esercizio fisico intenso, stress, caldo o freddo estremi, gravidanza, patologie varie, l'assunzione di certi farmaci, l'eccesso di caffè, alcool o fumo, l'esposizione a inquinanti atmosferici, la presenza negli alimenti di nitrati, metalli pesanti o pesticidi.



# Eccesso di residui chimici nei cibi

**Pandoro** Motta: Alluminio, Argento

**Salatini** Tiny Rold Gold (USA): Ferro, Cromo, Nichel, Alluminio

**Biscotti Offelle** Bistefani: Osmio, Ferro, Zinco, Zirconio, Silicio-Titanio

**Biscotti Galletti** Barilla: Titanio, Ferro, Tungsteno

**Macine** Barilla: Titanio

**Granetti** Barilla: Ferro, Cromo

**Nastrine** Barilla: Ferro

**Bauletto** Coop: Ferro, Cromo

**Plum cake allo yogurt** Giorietto Biscotti: Ferro, Cromo

**Ringo** Pavesi: Ferro, Cromo, Titanio

**Pane carasau** (I G): Ferro, Cromo

**Pane ci**: Piombo, Bismuto, Alluminio

**Pane** Barilla: Piombo, Bismuto, Alluminio

**Pan** Cameo: Alluminio, Silicio

**Pane** Panem: Ferro, Nichel, Cobalto, Alluminio, Piombo, Bismuto, Manganese

**Cornetto** Sanson (cialda): Ferro, Nichel

**Biscotto Marach**: Ferro, Silicio, Alluminio

**Omogeneiz**: Ferro, Silicio, Alluminio

**Prosciutto** Plasmon: Ferro, Stronzio, Ferro, Nichel

**polvere** Lindt: Ferro, Cromo, Nichel

**Cellini** Fini: Ferro, Cromo

**Hamburger** McDonald's: Argento

**Mozzarella** Granarolo: Ferro, Cromo, Nichel

**Chewing gum Daygum** Microtech Perfetti: Silicio (cioè vetro)

**Integratore Formula 1** (pasto sostitutivo) Herbalife: Ferro, Titanio

**Integratore Formula 2** Herbalife: Ferro, Cromo

Nessuno di questi inquinanti particolari è biodegradabile, pertanto resta dov'è per sempre!

# Allergie e Intolleranze alimentari

|                            | ALLERGIE                                                                         | INTOLLERANZE                |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| CAUSA                      | Situazione di stress del sistema immunitario, risposta anticorpale incontrollata | Stimolo antigenico ripetuto |
| INTERVENTO IMMUNITARIO     | IgE                                                                              | IgA e IgG                   |
| RISPOSTA                   | Immediata (pochi minuti)                                                         | Lenta (ore o giorni)        |
| INFIAMMAZIONE              | Intensa e acuta                                                                  | Bassa e costante            |
| PERICOLI PER LA SALUTE     | Immediati                                                                        | A medio o lungo termine     |
| POSSIBILITA' DI GUARIGIONE | Scarse                                                                           | Si con l'approccio corretto |

## IL SOGGETTO ALLERGICO

Il soggetto allergico diventa tale perché per motivi espressi prima perde la capacità di regolare le corrette risposte immunitarie che solitamente permettono al nostro organismo di tollerare tutto ciò che lo circonda e di cui viene in contatto. A differenza dell'allergia in cui la reazione immunitaria è immediata nell'intolleranza alimentare tale reazione è ritardata e presenta sintomatologia decisamente diversa. L'intolleranza è un'allergia silente che porta ad uno stato di infiammazione cronica e dipende da uno squilibrio del sistema immunitario. La presenza di macromolecole nel lume intestinale attiva i linfociti soprattutto i T a produrre immunoglobuline di tipo A che costituiscono il primo intervento della mucosa. Le IgA si legano all'antigene alimentari e ne ostacolano il passaggio attraverso la mucosa. Se però viene superato il livello soglia intestinale di antigeni accorreranno le immunoglobuline IgG che porteranno gli antigeni in circolo attraverso il sistema portale al fegato dove vengono demoliti. L'introduzione costante di questi complessi porterà ad innescare un'infiammazione lenta e costante per la capacità di queste immunoglobuline di legare il complemento amplificatore biologico delle risposte immunitarie. L'aumento di queste immunoglobuline è un marker di un'alterata permeabilità della mucosa intestinale e di esposizione cronica all'antigene alimentare. Soprattutto le IgG4 sono le più indicative verso gli antigeni alimentari. Da ciò si desume che a differenza degli effetti immediati di una reazione allergica IgE mediata le reazioni di intolleranza alimentare coinvolgono classi di immunoglobuline diverse IgA e IgG4 che creano uno stato di leggera e costante infiammazione cronica dell'organismo con sintomi e disturbi lenti e cronici. Per tale motivo l'intolleranza è un 'allergia silenziosa o allergia ritardata non meno pericolosa per la nostra salute di una allergia.

### **Quali alimenti sono più comunemente causa di allergie alimentari?**

Anche se le reazioni allergiche possono manifestarsi con qualsiasi alimento o componente alimentare, in alcuni le probabilità di provocare allergie sono superiori. Tra gli allergeni alimentari più comuni vi sono il latte vaccino, le uova, la soia, il frumento, i crostacei, la frutta, le arachidi e vari tipi di noci.

## **Come si diagnosticano le allergie alimentari?**

### **-Test immunologici specifici**

#### **-Test cutanei prik test**

Sulla base dell'anamnesi dietetica, gli alimenti sospettati di provocare reazioni allergiche sono inseriti nella serie utilizzata per i test cutanei. Il valore di questo tipo di test è molto controverso e i risultati non sono affidabili al cento per cento. I test consistono nell'inserimento sottocutaneo di estratti di un determinato alimento, mediante iniezione o sfregamento, per verificare l'eventuale comparsa di una reazione di prurito o di gonfiore.

#### **-Test RAST (radioallergoassorbimento)**

In questo tipo di test si mescolano in una provetta piccoli campioni di sangue del paziente con estratti di alimenti. In una vera allergia, il sangue produce anticorpi (IgE) per combattere la proteina estranea che può così essere rilevata. Il test può essere usato soltanto come indicatore di un'allergia ma non determina l'entità della sensibilità all'alimento nocivo.

#### **-Diete ad esclusione**

Il principio della dieta ad esclusione si basa sull'eliminazione di un alimento o di una combinazione di alimenti sospetti per un periodo di circa 2 settimane prima di effettuare una prova di verifica. Se in questo periodo i sintomi scompaiono, i cibi sospetti vengono reintrodotti nella dieta, uno per volta, in quantità ridotte e aumentate gradualmente fino a raggiungere la dose normale. Una volta verificati tutti i cibi sospetti, è possibile evitare quelli che causano problemi.

### **Che cosa si può fare per prevenire le allergie?**

Dopo aver effettuato un esame completo per identificare con precisione gli alimenti o i componenti alimentari nocivi, l'unico modo per prevenire la reazione allergica nei soggetti sensibili è eliminare tali alimenti o componenti dalla dieta o dall'ambiente. Il miglior sistema di difesa consiste nel leggere attentamente le informazioni relative agli ingredienti riportate sulle etichette dei prodotti e nel sapere quali sono gli alimenti che scatenano allergie.



# Intestino, Malattie, Diete:

## *“la morte risiede nell’intestino”*

- L’alterazione della permeabilità intestinale si associa sia ad intolleranze alimentari che a carenza di nutrienti.
- Una cattiva flora batterica intestinale diminuisce le difese anatomiche e immunologiche intestinali con ripercussioni in tutto l’organismo (candide, parassiti, infezioni batteriche, virali, neoplasie....).
- Una dieta ricca di proteine animali, di cibi chimici, privi di nutrienti vitali e di enzimi stressa il pancreas e accorcia la vita.
- Il fegato, prima grande barriera emuntoriale, deve occuparsi soprattutto di drenare farmaci, tossine, pesticidi, conservanti, sostanze di ogni tipo, mentre dovrebbe semplicemente metabolizzare i cibi.

# Malattie e intolleranze alimentari

- **Apparato gastrointestinale:** coliti, gastriti e duodeniti, reflusso gastro-esofageo, malattie croniche intestinali.
- **Apparato respiratorio:** asma, sinusite, rinite, poliposi nasale, infezioni delle adenoidi.
- **Cute:** prurito, psoriasi, acne, orticaria, eczema.
- **Articolazioni e muscoli:** dolori, crampi, spasmi, artrite reumatoide, rigidità, miosite, fibromialgia.
- **Sistema nervoso centrale:** emicrania, ipersensibilità, stanchezza, affaticamento, vertigini, difficoltà di concentrazione, insonnia, iperattività, malattie demielinizzanti.
- **Apparato uditivo:** otite media, dolore, sensibilità ai suoni.
- **Apparato circolatorio:** emicrania, vertigini, enuresi, mestruai dolorosi, infiammazioni vaginali.
- **Apparato circolatorio:** angina, palpitazioni, tachicardia, aritmie, emorroidi, anemia, infarto miocardico, trombosi, piastre.
- **Infiammazioni ricorrenti:** bronchiti, otiti, tonsilliti, adenoiditi, cistiti, vaginiti.

# intolleranza al lattosio



Si definisce intolleranza al lattosio, o più correttamente mal digestione di lattosio, una sindrome caratterizzata da disturbi gastroenterici che insorgono dopo l'ingestione di alimenti contenenti questo zucchero, generata dal deficit di produzione da parte delle cellule intestinali del duodeno dell'enzima **lattasi** deputato alla scissione del lattosio in glucosio e galattosio che sotto questa forma possono essere assorbiti. Non si tratta di una allergia. Le eventuali allergie al latte sono scatenate da proteine contenute nello stesso.

Le persone con tale intolleranza non posseggono, in genere da adulti, l'enzima necessario alla digestione del lattosio, lo zucchero del latte. Infatti il lattosio che non viene digerito nello stomaco, arriva all'intestino crasso dove viene scisso e digerito dai batteri intestinali che ne provocano la fermentazione (da questo processo si ha una grande produzione di gas e acidi organici) ed essendo il lattosio una sostanza osmoticamente attiva, richiama nel colon acqua e sodio impedendo la formazione delle feci solide. L'intolleranza al lattosio si manifesta, quindi, con flatulenza, meteorismo, crampi addominali, diarrea e dimagrimento.

L'enzima che catalizza la degradazione del lattosio, la lattasi, viene prodotto solitamente dai mammiferi nei primi stadi di vita e una volta adulti smettono di produrla; alcuni individui possono continuare la sua sintesi per un più o meno lungo periodo della vita adulta. Si stima che il 30% degli uomini, conserva la capacità di digerire il lattosio. Gli individui discendenti da popolazioni che per migliaia di anni hanno allevato bestiame, basando la loro alimentazione su prodotti caseari, hanno acquisito questa capacità.

La diagnosi è possibile con il test del respiro (breath test ), con la biopsia duodenale ed attraverso uno specifico esame del sangue. Ma la diagnosi più semplice è quella di eliminazione. Tuttavia l'intolleranza al latte non è la patologia più frequente che questo alimento può dare!



# Malattie legate al latte e derivati



Allergie - Orticarie - Dermatiti da pannolino - Crosta lattea - Acne -  
Disbiosi - Coliti - Acidosi - Osteoporosi - Diabete tipo 1 - Celiachia -  
Arteriosclerosi - Cardiopatie - Tumore della prostata - Intolleranze -  
Malattie autoimmunitarie

- Latte di soia
- Latte di mandorla
- Latte di nocciola
- Latte di cocco
- Latte di chufa
- Latte di riso
- Latte di kamut
- Latte di farro
- Latte di miglio
- Latte di quinoa
- Latte di avena
- Latte di .....





**L'origine della Via Lattea** è un dipinto ad olio su tela di cm 148 x 165 realizzato tra il 1575 ed il 1580 dal pittore italiano Tintoretto e conservato alla National Gallery di Londra. Il dipinto, commissionato dall'imperatore Rodolfo II, ritrae la nascita della Via Lattea secondo la mitologia greca. Il mito narra che Zeus, approfittando del sonno della moglie Era, attaccò al seno il figlio Eracle, avuto con la mortale Alcmena, (Zeus era peggio di Luciano, ogni tanto scendeva dall'olimpico per scoparsi qualche donzella) perché solo succhiando dal petto della madre degli dei, il semidio avrebbe potuto ottenere l'immortalità. Il piccolo agguantò un seno della dea con troppa forza e la svegliò, facendo schizzare parte del latte verso il cielo, creando così la Via Lattea, mentre le gocce cadute a terra diedero origine a gigli. Il dipinto è infatti incompleto, dato che la parte inferiore della tela fu asportata in data imprecisata. Oltre ai protagonisti si nota la presenza di alcuni amorini e dei due simboli animali dei coniugi divini, l'aquila con il fulmine, simbolo di Zeus, e due pavoni, l'uccello sacro ad Era.

Il latte è un liquido bianco secreto dalla ghiandola mammaria delle femmine dei mammiferi, che si caratterizzano proprio per questa particolarità. Il suo scopo è dare nutrimento ai cuccioli durante le prime fasi della loro vita. Dal punto di vista chimico, il latte rientra nella famiglia dei colloidi, un'emulsione per l'esattezza, poiché contiene al suo interno macromolecole, ovvero composti aventi grandezza superiore ai 500 nm come, ad esempio, proteine e acidi nucleici.

### **Latte e osteoporosi**

Nonostante le opinioni diffuse anche fra taluni medici e nutrizionisti, e di là dalle divulgazioni operate dalle pubblicità, il consumo di latte non previene l'osteoporosi, né aiuta i soggetti affetti da questa patologia, inclusi quelli più a rischio per motivi fisiologici, come le donne in menopausa. Infatti, come afferma l'Harvard Nurses' Health Study, che ha seguito clinicamente oltre 75.000 donne per dodici anni, ha mostrato che l'aumentato consumo di latte non avrebbe alcun effetto protettivo sul rischio di fratture. Anzi, l'aumentata introduzione di calcio attraverso latte e latticini era associato con un rischio di fratture più elevato. Le proteine contenute nel latte hanno infatti un alto grado di acidità, e ciò significa che, per quanto il latte possa fornire calcio e vitamina D, provocherà anche delle reazioni fisiologiche volte a **tamponare l'acidità** provocata dall'assorbimento delle suddette proteine con conseguente impoverimento dei depositi di calcio contenuti nelle ossa. Uno Studio Australiano è pervenuto al medesimo risultato. Inoltre altri Studi non hanno evidenziato alcun effetto protettivo sull'osso da parte del calcio proveniente dai derivati del latte. Per ridurre il rischio di osteoporosi, va ridotta l'assunzione con la dieta di sodio e di proteine animali, aumentato il consumo di frutta e verdura Potassium, magnesium, and fruit and vegetable... [Am J Clin Nutr. 1999] - PubMed - NCBI</ref>, l'attività fisica, e va assicurato un adeguato introito di calcio da fonti vegetali, come ad esempio la verdura a foglia verde e i fagioli, come pure prodotti addizionati di calcio tipo i cereali per la colazione e i succhi.

**Horchata de chufa** (in valenciano: orxata de xufa) è una bevanda rinfrescante preparata con acqua, zucchero e con il latte del tubero ipogeo che caratterizza le radici di una pianta (il *Cyperus esculentus*) diffusa nella piana di Valencia e chiamato appunto chufa in spagnolo e babagigi o zigolo dolce in italiano. L'horchata è un latte vegetale ad alto tasso energetico. Ha un elevato contenuto di grassi, zuccheri e proteine, nonché sali minerali (fosforo, potassio) e vitamine (E e C). Si serve fresca, a volte gelata o in forma di granita. La diffusione dell'horchata, bevanda estiva molto popolare in Spagna, è da ricondursi alla presenza degli Arabi a Valencia (dal secolo VIII al XI).

# Celiachia



380.000 celiaci

323.000 asintomatici

57.000 sintomatici

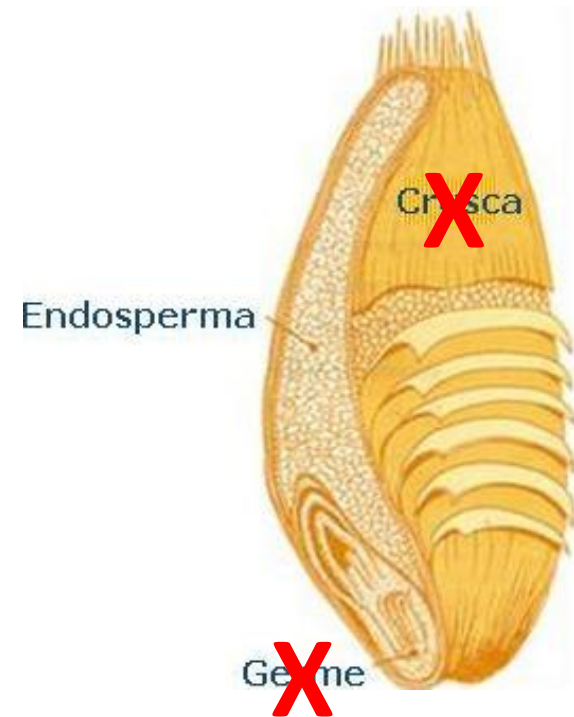
35.000 diagnosticati

Dati AIC 2009 (Associazione Italiana Celiaci)



# Sensibilizzazione o intolleranza al glutine

- Disturbi del comportamento (schizofrenia, autismo...)
- Dolori ossei
- Crampi muscolari
- Parestesie agli arti
- Perdita di peso
- Astenia cronica
- .....



# Tests di intolleranza alimentare

- Determinazione IgG 4 -metodo Elisa- sul siero
- Tests elettrodiagnostici: Vega test, Mora test, Sarm test, Vam test.....
- Cytotest
- Test chinesiológico
- Dria test
- Test sul capello
- .....



# Come combattere le intolleranze

- Dieta ad eliminazione, dieta a rotazione più varia possibile
- Ripristino dell'integrità mucosale: estratto di semi di pompelmo, agar-agar, malva, psillo, finocchio, angelica, melissa, chiodi di garofano.....
- Ottimizzazione del terreno intestinale: dieta crudista (aumenta gli enzimi digestivi), magnesio, estratti di semi di pompelmo, Kefir d'acqua, miso, prebiotici e probiotici, lievito naturale, Fos, carciofo, topinambur, cicoria, maltodestrine fermentate (enzimi) .....
- Favorire il drenaggio delle tossine attraverso gli organi preposti (fegato, rene, cute, polmoni): cardo mariano, carciofo, solidago virga aurea, aloe, oligoelementi (zinco, rame, manganese), ...

# Parassiti intestinali

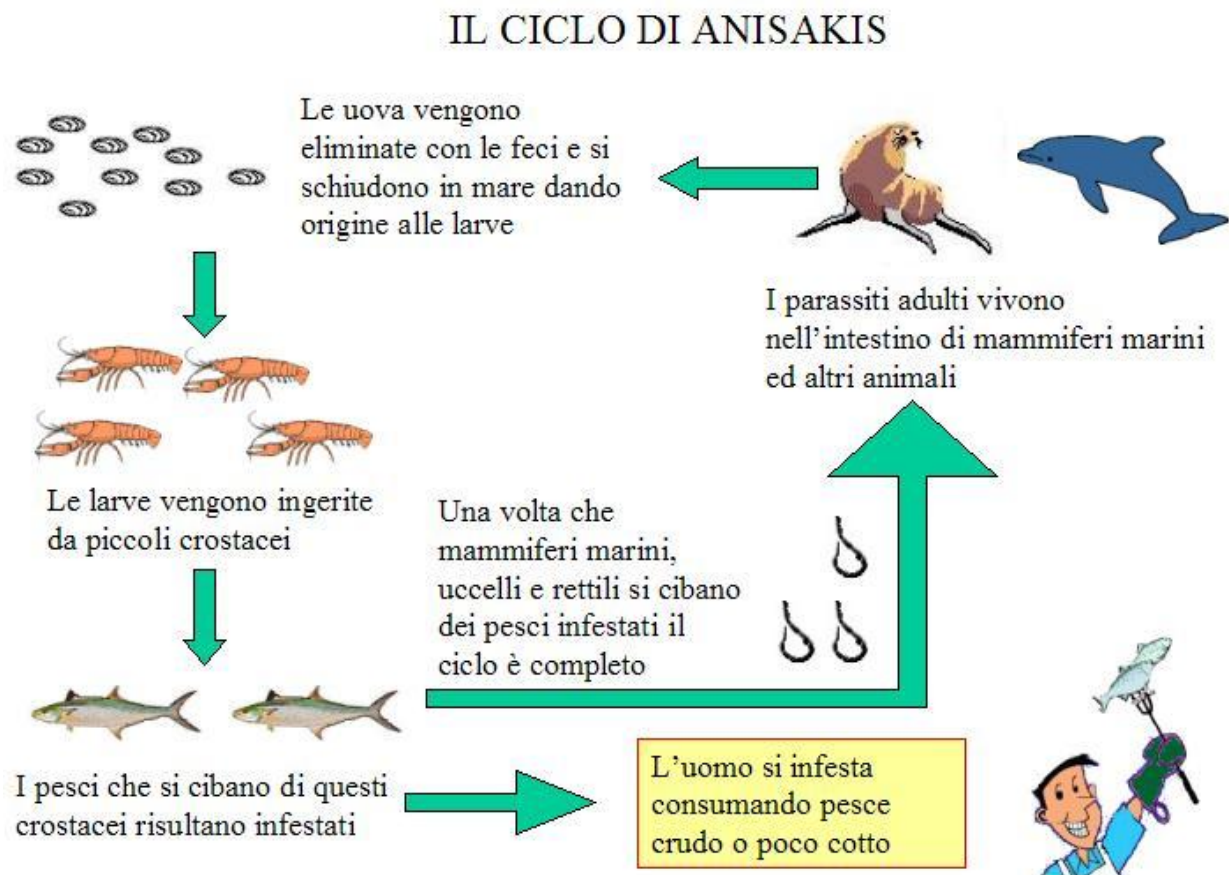
Più diffusi di quanto si pensa



Non possiamo abbandonare l'intestino senza parlare dei parassiti  
che trovano al suo interno il loro habitat ideale  
dove vivono a nostre spese e spesso anche a nostra insaputa!

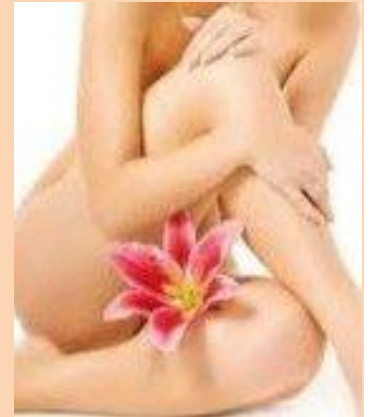


# Chi mangia pesce crudo non è un crudista



# Candide

- Dieta con eccesso di zuccheri
- Dieta con eccesso di lieviti
- Dieta scarsa di fibre
- Dieta acidificante, con eccesso di proteine (latticini)
- Farmaci



E' la dieta che segue la maggioranza delle persone, quindi non dobbiamo stupirci se le candidosi sono in aumento!

La candidosi è spesso un problema sottovalutato. Essa colpisce frequentemente le donne a livello vaginale che non è altro che spia di un cattivo lavoro intestinale e di un'infezione sistemica. L'uso di contraccettivi, l'abuso di zuccheri, e di derivati del grano, l'uso di farmaci soprattutto ansiolitici, fanno sì che questo che questo saprofito si trasformi in patogeno che risulta devastante per l'integrità della mucosa intestinale, perché grazie alle sue radichette perfora la mucosa intestinale permettendo così l'arrivo nel sangue di tossine da lei prodotte e il passaggio di numerose sostanze estranee nel torrente sanguigno. In questo senso la candidosi ha un ruolo importante nello sviluppo e mantenimento delle intolleranze alimentari. Purtroppo gli antimicotici debellano oltre alla candida anche i batteri benefici intestinali, favorendo un nuovo circolo vizioso. La candida ha un luogo di predilezione nell'intestino tenue.

**Estratto di semi di pompelmo 5 gutt x 2 volte die o 2-3 cps die.**

Il cancro è un fungo è la formulazione sintetica di un'ipotesi relativa alla genesi dei tumori, elaborata dal medico italiano Tullio Simoncini. Egli ha elaborato ipotesi personali in materia di oncologia, espone in un libro (Il cancro è un fungo. La rivoluzione nella cura dei tumori). Tutti i tipi di neoplasie sarebbero causati - a suo parere - da ipotetiche "reazioni di difesa" dei tessuti alla - presunta - aggressione di un fungo opportunisto, la Candida.

# Piante e parassiti intestinali



- Mallo verde di noce nero
- Assenzio o artemisia
- Chiodi di garofano
- Aglio
- Tanaceto
- Melograno
- Semi di zucca
- Succo di cavolo

**Ricetta dott.ssa Clark per eliminare i parassiti intestinali:**

- 2 cucchiaini tintura extra forte mallo verde noce nero
- 9 cps chiodi di garofano (500 mg)
- 9 capsule di assenzio (300 mg)



# Diabete Mellito

Meglio amputare che prevenire



24.09.2011



29.01.2012

# Cause Alimentari di Diabete

- Dieta povera di **fibre**: anziché verdura, cereali integrali, crusca d'avena, fagioli, frutta secca, semi (soprattutto semi di lino, almeno 60 gr al dì macinati e con abbondante acqua), mele.
- Dieta ricca di **proteine** animali e povera di vegetali ad ogni pasto: come fagioli e i loro baccelli, leguminose in generale.
- Consumare **grassi** saturi e di cattiva qualità: piuttosto che salmone, frutta secca, semi di lino ...
- Fare **pasti abbondanti** anziché piccoli con spuntini salutari
- Carenza di **cromo**: lievito, germe di grano, cereali integrali, soia, aglio, cipolla ...
- Consumare poca **frutta** e frutti di bosco

# Alimenti e piante antidiabetiche

Stevia

Miracolina

Cannella (3 gr die)

Psillo

Lippia

Melone amaro (momordica charantia)

Gardenia

Legumi

Mirtillo

Poterium spinosum

Cassia

Avocado

Ginseng

Trigonella foenum graecum

Gymnemna silvestris

Gelso

Timo

Grano saraceno

Zucca

Oenotera biennis

Galega

Gingko biloba

# Malattie Cardiovascolari

96.000 Km di vasi sanguigni irrigano i nostri organi, tessuti e cellule, trasportando l'ossigeno e gli elementi nutritivi vitali.



Purificare e sbarazzare dalle impurità questa complessa rete di tubazioni flessibili, può ringiovanire il corpo e riportarlo in salute. Ma non è facile e spesso non è nemmeno possibile.

**PER QUESTO E' MEGLIO NON INTASARLA**



# Ipertensione arteriosa

## Classificazione dell'ipertensione secondo l'OMS

|                                | sistolica (mmHg) | diastolica (mmHg) |
|--------------------------------|------------------|-------------------|
| Pressione ottimale             | <b>&lt;120</b>   | <b>&lt;80</b>     |
| Pressione normale              | <b>&lt;130</b>   | <b>&lt;85</b>     |
| Pressione normale alta         | <b>130-139</b>   | <b>85-89</b>      |
| Ipertensione lieve             | <b>140-159</b>   | <b>90-99</b>      |
| Ipertensione moderata          | <b>160-179</b>   | <b>100-109</b>    |
| Ipertensione grave             | <b>&gt;180</b>   | <b>&gt;110</b>    |
| Ipertensione sistolica isolata | <b>&gt;140</b>   | <b>&lt;90</b>     |

### Sindrome di Cugini.

Alcuni soffrono di normotensione, molti soffrono di ipertensione, ma tutti soffrono di pre-ipertensione.

Praticamente se sei sano e non ti curi puoi ammalarti.

Inspiegabilmente lo scopritore di questa condizione non è ancora stato insignito del Nobel.

meglio mangiare bene per tutta la vita  
o assumere medicine per tutta la vita?

| ATTESTATO DI ESENZIONE                                                                                                                                     |            |            | SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE<br>REGIONE DEL VENETO |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
| Dalla partecipazione alla spesa per malattie croniche e invalidanti ex D.M. 329/99 e/o per malattie rare D.M. 279/01 e successive modifiche e integrazioni |            |            | TESSERA SANITARIA                                  |                       |
| COD. MALATTIA O CONDIZIONE                                                                                                                                 | VALIDITA'  |            | Codice Individuale                                 | U.L.S.S. Disaggregato |
|                                                                                                                                                            | INIZIO     | FINE       |                                                    |                       |
| A31 A31                                                                                                                                                    | 01/10/2012 | PERMANENTE | 809105649                                          | 113 2                 |
|                                                                                                                                                            |            |            | Cognome e Nome                                     | Sesso                 |
|                                                                                                                                                            |            |            | CONVENTI FLAVIO                                    | M                     |
|                                                                                                                                                            |            |            | Codice Fiscale                                     |                       |
|                                                                                                                                                            |            |            | BNVFLV54R14L736E                                   |                       |
|                                                                                                                                                            |            |            | Cittadinanza                                       | ITALIA                |
|                                                                                                                                                            |            |            | Nato/a a:                                          | In Data               |
|                                                                                                                                                            |            |            | VENEZIA                                            | 14/10/1954            |
|                                                                                                                                                            |            |            | Domiciliato/a a                                    | C.A.P.                |
|                                                                                                                                                            |            |            | CAMPOGARA                                          | VE 30010              |
|                                                                                                                                                            |            |            | BUOVA, 65                                          |                       |
|                                                                                                                                                            |            |            | Residente a                                        | C.A.P.                |
|                                                                                                                                                            |            |            | CAMPOGARA                                          | 30010                 |
|                                                                                                                                                            |            |            | Cognome e nome del medico scelto                   | COD. REG              |
|                                                                                                                                                            |            |            | CAGGIANO ENNIO                                     | 04484                 |
|                                                                                                                                                            |            |            | Inizio Scelta                                      | Fine Scelta           |
|                                                                                                                                                            |            |            | 09/09/2008                                         |                       |

|                                                                                                                                  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <br>BNVFLV54R14L736E<br>CODICE FISCALE         |  |
| <br>809105649<br>CODICE SANITARIO INDIVIDUALE |  |



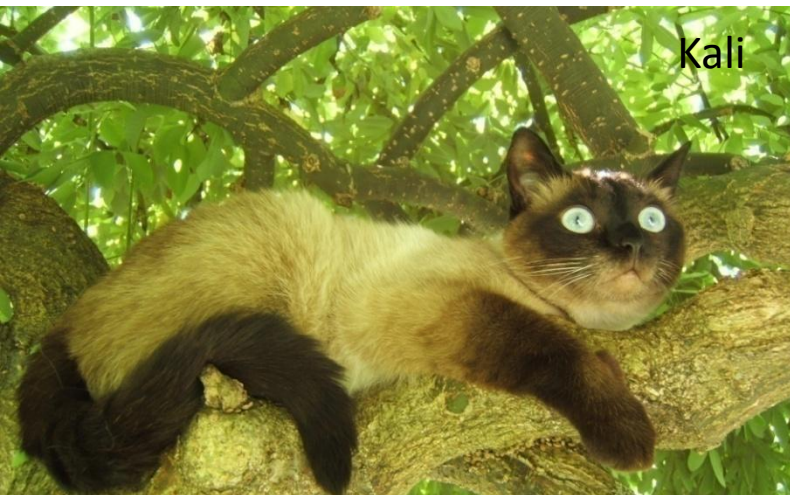




pepite di pollo  
chicken nuggets



Mangio bene peso meno vivo meglio



Kali



Giobbe

Perché Giobbe rifiuta le pepite di pollo?





Perché un bambino di 7 anni dovrebbe mangiare una mela cotta sbucciata e detorsolata?



Perché dovremmo mescolare  
le nostre **culture** per confondere le nostre **culture**

# LA SINDROME METABOLICA

E' definita dalla presenza di almeno 3 dei seguenti criteri:

**1 OBESITA' VISCERALE** >88 cm donne, >102 cm uomini

**2** >130/80 mmHg

**3** **COLESTEROLO HDL** <40 mg/dl uomini, <50 mg/dl donne

**4** **GLUCOSIO A GIUNO** >100 mg/dl



## REGOLA DEL TRE

Nessuna di queste alterazioni, presa singolarmente è particolarmente grave, però se ne hai almeno **3** hai la sindrome metabolica e hai una possibilità **3** volte maggiore di lasciarci le penne per una malattia cardiovascolare entro i prossimi **3** anni !

# Cancro

Oggi sappiamo che l'alimentazione può svolgere un ruolo importante nella **comparsa** di numerose malattie, *come l'obesità, le malattie cardiovascolari, il diabete, i tumori.*

Oggi sappiamo che l'alimentazione può svolgere un ruolo importante nella **prevenzione** di numerose malattie, *come l'obesità, le malattie cardiovascolari, il diabete, i tumori.*

**Allora smettiamo di ingozzarci e  
cominciamo finalmente a nutrirci!**



Spesso gli errori alimentari  
li subisce chi non li ha commessi





# Una corretta alimentazione



Per loro il cancro  
è una malattia ... curabile:  
**più ne trovano più ne curano!**



della *curcumina*, dell'*epigallocatechina*, del *limonene*, del  
*sulforafano*, del *licopene*, etc. ect. etc.

# C a n c r o

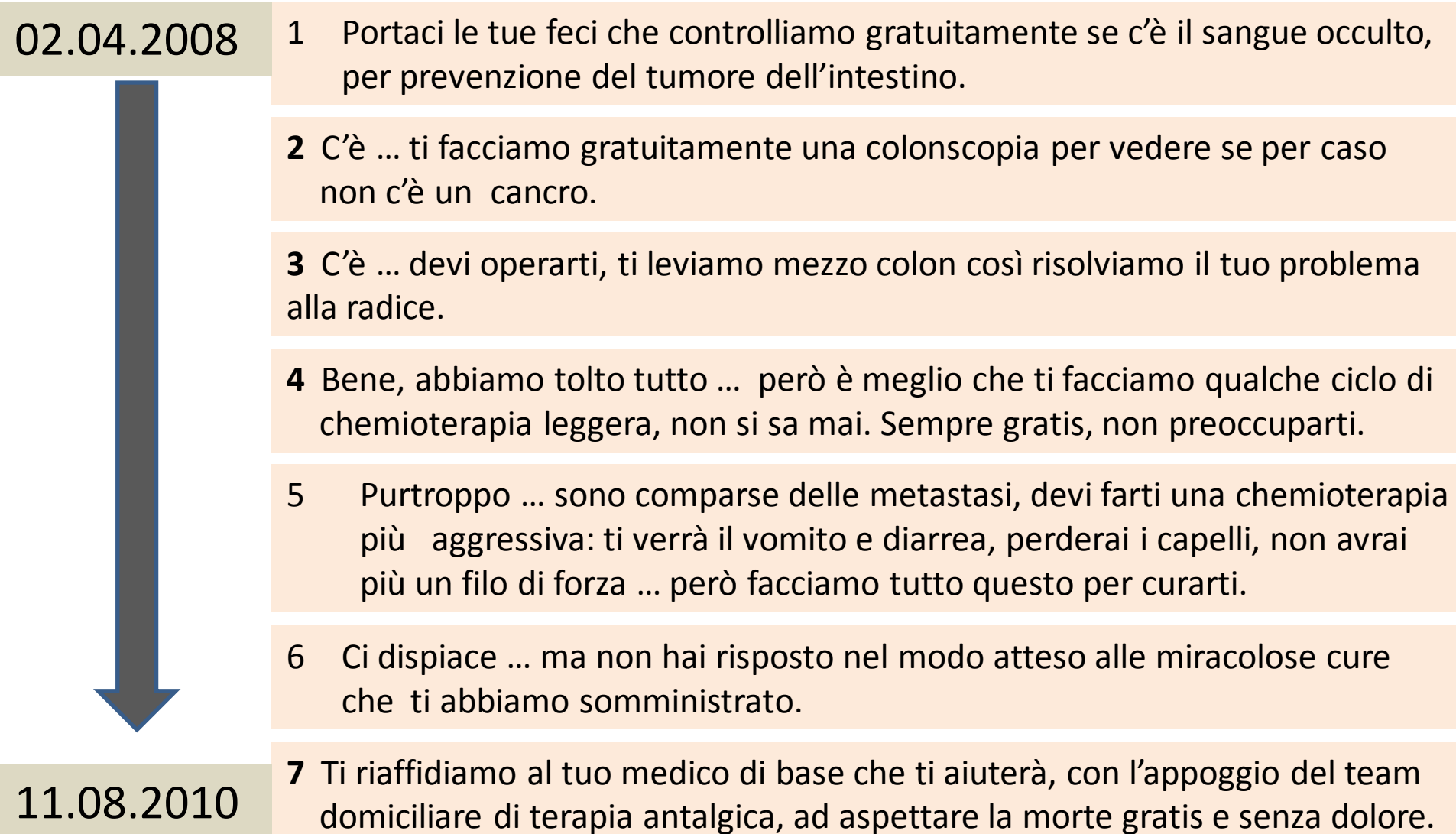


Meglio prevenire? O meglio curare?

Meglio curare, si guadagna di più!

# STORIA NATURALE DEL CANCRO

di Paolo che va in pensione a 65 anni e muore a 67 di cancro





# TUMORATI DI DIO 2012

dott. Caggiano Ennio

| nome  | sexso | età<br>insorgenza | tipo<br>sede | terapia          | età<br>morte | sopravv.<br>(mesi) | cause        |
|-------|-------|-------------------|--------------|------------------|--------------|--------------------|--------------|
| S. M. | M     | 74                | melanoma     | chirurgia        |              |                    |              |
| T. O. | F     | 55                | pancreas     | chemio           |              |                    | familiarietà |
| S. M. | F     | 43                | colon        | chirurgia-chemio |              |                    | familiarietà |
| B. A. | M     | 47                | vie biliari  | chemio           |              |                    | inalanti     |
| G. G. | M     | 55                | esofago      | chemio           | X            |                    | fumo, alcol  |
| P. E. | M     | 74                | prostata     | chirurgia        | 74           | 5                  | nessuno      |
| B. A. | M     | 62                | faringe      | chemio-radio     | X            |                    | fumo         |
| B. E. | F     | 25                | ovario       | chirurgia        |              |                    | nessuno      |
| G. R. | M     |                   |              | chirurgia-chemio |              |                    | fumo         |
| C. I. | F     |                   | ovario       | nessuna          |              |                    | nessuno      |
| B. C. |       |                   | melanoma     | chirurgia        |              |                    | familiarietà |
| C.    |       | 53                | gammopatia   | nessuna          |              |                    | nessuno      |
| M. V. |       | 82                | mammella     | chirurgia-chemio | 85           | 36                 | nessuno      |
| L. A. | F     | 67                | utero        | chirurgia-chemio |              |                    | nessuno      |

I grandi medici  
dicono grandi cazzate, alimentano grandi illusioni, accumulano grandi patrimoni.

***“.... del pari i medici ignoranti,  
dopo aver messo l’ammalato  
nello stato più contrario all’igiene,  
dopo avergli somministrato  
dei rimedi che lo finiscono,  
affermano che egli è morto della  
sua malattia,  
mentre sarebbe guarito  
se lo avessero lasciato in pace.”***



Lev Tolstoj 1828-1910

Ma forse  
la malattia alimentare  
più diffusa  
si chiama **benessere**:  
precede la malattia e la favorisce

Quando uno sta bene mangia male



quando non ci saranno più pazienti per tutti  
bisognerà che qualche paziente si accoli più di una malattia







*Hanno l'occhio pendente,  
e non vedono quasi niente.*

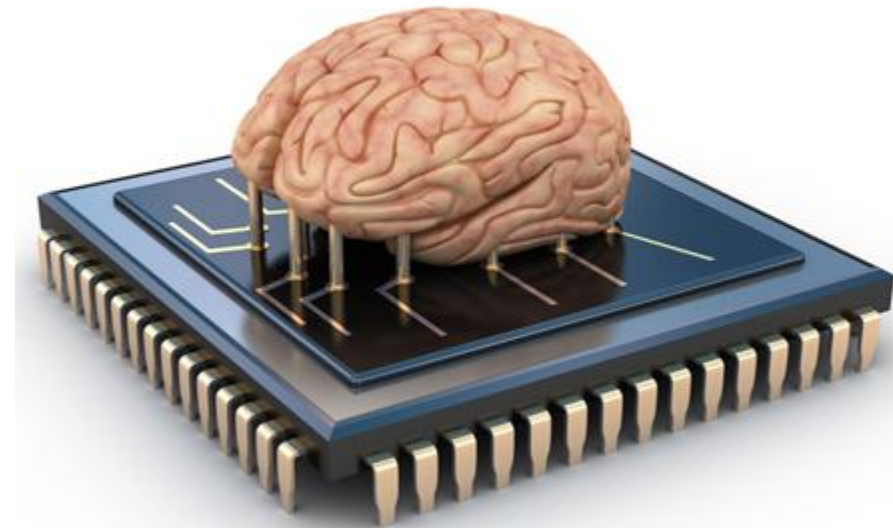
*Come fare per scaturire  
questa gente,  
che giudica inutilmente?*

*Non si può far niente  
per questa gente  
se non lasciarla  
vivere inutilmente .....  
accudita dal buio.*

*IF x tel. 25.02.2012*

# Consigli alimentari elementari

- Ridurre la quantità
- Migliorare la qualità
- Dedicare il tempo giusto
- Condividere con gli altri
- Conservare gli avanzi
- Anticipare l'ora
- Associare una passeggiata



# GUAI A VOI!

## Sette maledizioni agli scribi e farisei (Mt 23, 13-32)

- 1 Guai a voi**, scribi e farisei ipocriti, che chiudete la porta della salute agli uomini; perché così voi non vi entrate, e non lasciate entrare nemmeno quelli che vogliono entrarci.
- 2 Guai a voi**, scribi e farisei ipocriti, che riempite di pubblicità i giornali e le televisioni per fare un solo cliente e, ottenutolo, lo intossicate col vostro cibo spazzatura.
- 3 Guai a voi**, guide cieche, che scrivete tutte le informazioni di legge sulle confezioni dei cibi, ma poi dentro ci mettete del cibo avvelenato. Stolti e ciechi: che cosa è più importante, la scatola o il cibo che vi è contenuto?
- 4 Guai a voi**, scribi e farisei ipocriti, che pagate la tassa sulla pubblicità e trasgredite le prescrizioni più gravi della legge: la genuinità dei cibi che mettete in vendita. Queste cose bisogna praticarle, senza omettere quelle.
- 5 Guai a voi**, scribi e farisei ipocriti, che pulite l'esterno del bicchiere e del piatto mentre all'interno sono pieni di rapina e di veleni. Fariseo cieco, pulisci prima l'interno del piatto, perché anche l'esterno diventi netto!
- 6 Guai a voi**, scribi e farisei ipocriti, che rassomigliate a sepolcri imbiancati: essi all'esterno sono belli a vedersi, ma dentro sono pieni di putridume. Così anche voi mettete in commercio cibi all'esterno invitanti, mentre dentro sono pieni coloranti, pesticidi e conservanti.
- 7 Guai a voi**, scribi e farisei ipocriti, che pagate finti scienziati per dare credito alla bontà del cibo spazzatura che mettete in vendita per avvelenare il sangue degli innocenti.

# Cagate dagli USA

SaluteAlPiacere.pdf - Adobe Reader

File Modifica Vista Finestra ?

28 / 34 66,4%

Strumenti Firma Commento

**Gli onnivori divorano qualsiasi cosa**

**Mai vista un'auto mangiare**

**Metti l'insalata in una ciotolina da macedonia e bevi l'acqua col contagocce**

**Aggiungi coloranti ai tuoi cibi**

**Vanno bene cani e gatti domestici?**

**Questo ce l'ha su con la macchina**

**Però mi raccomando, scopa in orizzontale**

**Duca di Brentaombrosa**

- **Mangia come un onnivoro**
- **Mangia cibo, ma non quello della tua auto**
- **Mangia meno, compra piatti e bicchieri piccoli**
- **Mangia a colori**
- **Mangia pochi animali e solo quelli che si sono nutriti bene**
- **Il cibo non arriva dal finestrino della macchina**
- **Pianta un orto, anche in verticale**

**Michael Pollan**



# Conclusioni

- Gli alimenti sono preziosi per la tua salute
- I cibi non sono tutti uguali
- Impara a leggere le etichette, ma ricorda che garantiscono solo che il cibo rispetta la legge, non necessariamente anche la tua salute
- Evita di mangiare fuori, perché non sai cosa ti danno
- Non introdurre più calorie di quelle che ti servono
- Mangia prodotti stagionali
- Gli animali non sono stagionali, quindi non mangiarli
- Evita il cibo spazzatura, tu non sei una discarica
- Non avanzare il cibo e non buttarlo
- Al supermercato porta sempre con te il cervello, una lente e un elenco degli additivi

# Conclusioni

- Gli alimenti sono preziosi per la tua salute
- I cibi non sono tutti uguali
- Impara a leggere le etichette, ma ricorda che garantiscono solo che il cibo rispetta la legge, non necessariamente anche la tua salute
- Evita di mangiare fuori, perché non sai cosa ti danno

**Se hai dei dubbi consulta il sito**

**[www.villabembo.it](http://www.villabembo.it)**

- Gli animali non sono stagionali, quindi non mangiarli
- Evita il cibo spazzatura, tu non sei una discarica
- Non avanzare il cibo e non buttarlo
- Al supermercato porta sempre con te il cervello, una lente e un elenco degli additivi

# Esercizi per casa

- Elimina dalla tua dispensa tutti quei cibi che contengono sostanze che non conosci o che non ti servono o che comunque non vuoi mangiare.
- Elimina anche tutti quei cibi che hai il sospetto che siano di allevamento industriale e che quindi probabilmente contengono ormoni e antibiotici non dichiarati.
- Elimina inoltre tutte le bibite gassate e colorate.
- Elimina tutti i cibi di 4° e 5° gamma, adesso sai di cosa parliamo.
- Elimina tutti i cibi che contengono acidi grassi deidrogenati.
- Elimina tutti i cibi con i quali collezioni punti per omaggi: il regalo è in cambio della tua salute, praticamente fanno un regalo ai medici a tue spese.
- Se ti è rimasto qualcosa da mangiare buon appetito, altrimenti procurati una lente di ingrandimento, un vademecum sugli additivi, una calcolatrice e un cervello e vai a fare luna spesa intelligente!
- Compera solo quello che ti serve: non è previsto nessun embargo e nessuna carestia, non morirai di fame.
- Piuttosto che mangiar male è preferibile digiunare.
- Meglio morire di fame che di cibo, almeno muori in salute e con la coscienza pulita!

# DOMANDE

Per stimolare la discussione ma anche per vedere se siete stati attenti.  
Chi risponde esattamente non vince nulla ma guadagna in salute.

1. E' meglio un corpo sano o una mente sana?
2. E' meglio un alimento secco o congelato?
3. E' meglio morire di fame o morire di cibo
4. Conviene risparmiare sul cibo?
5. Qual è la componente più importante di un alimento?
6. I vegetariani vivono più a lungo?
7. Quali sono le malattie correlate a una cattiva alimentazione?
8. Conosci un elettrodomestico inutile e pericoloso?
9. Una dieta senza animali è una dieta senza proteine?
10. E' meglio avere un buon medico o un bravo cuoco?
11. Cosa è il "Body Over shoot Day"?
12. Cos'è si intende per quarta gamma?
13. Cosa bisogna portare al supermercato, oltre alla moneta per il carrello?

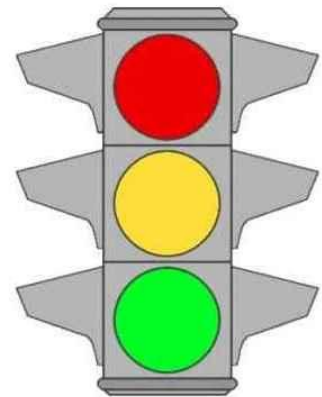




# Alcuni libri da leggere



# E adesso potete scegliere se mangiare:



**SPAZZATURA** per Ammalarvi

**FARMACI** per Intossicarvi

**ALIMENTI** per Nutrirvi

1  
Tu

170  
I tuoi amici

10.000  
I loro amici

**5 x mille 90140920274**



Liv. I



*Thetis plonge Achille dans le Styx.*

É M I L E  
O U  
DE L'ÉDUCATION.

*Par J. J. ROUSSEAU,  
Citoyen de Genève.*

---

*Sanabilibus aegrotamus malis; ipsaque nos in rectam  
genas natura, si emendari volumus, parat.  
SEN. de ira, L. II. c. 17.*

---

TOME PREMIER.



A AMSTERDAM,  
Chez JEAN NÉAULME, Libraire.

---

M. DCC. LXII.

*Avec Privilege de Nossign. les États de  
Hollande & de Westfrise.*

# Altrimenti vi toccherà mangiare farmaci







**F I N E**

Questa presentazione può essere copiata e riprodotta in pubblico, basta chiedere l'autorizzazione agli autori, che saranno lieti di concederla.



GRAZIE DELLA PAZIENZA E DELL'ATTENZIONE

dott. ENNIO CAGGIANO

335.471833

[vighnaraja@tin.it](mailto:vighnaraja@tin.it)

dott.ssa ANNA PAOLA DE LAZZARI

339.7450252

[paola.delazzari@tin.it](mailto:paola.delazzari@tin.it)

le diapositive, private del commento degli autori, potrebbero non corrispondere al pensiero degli stessi.

Andate a misurare la circonferenza addominale di un contadino del Kerala e di un commerciante di Abudabi, capirete subito l'importanza dell'alimentazione e dell'attività fisica