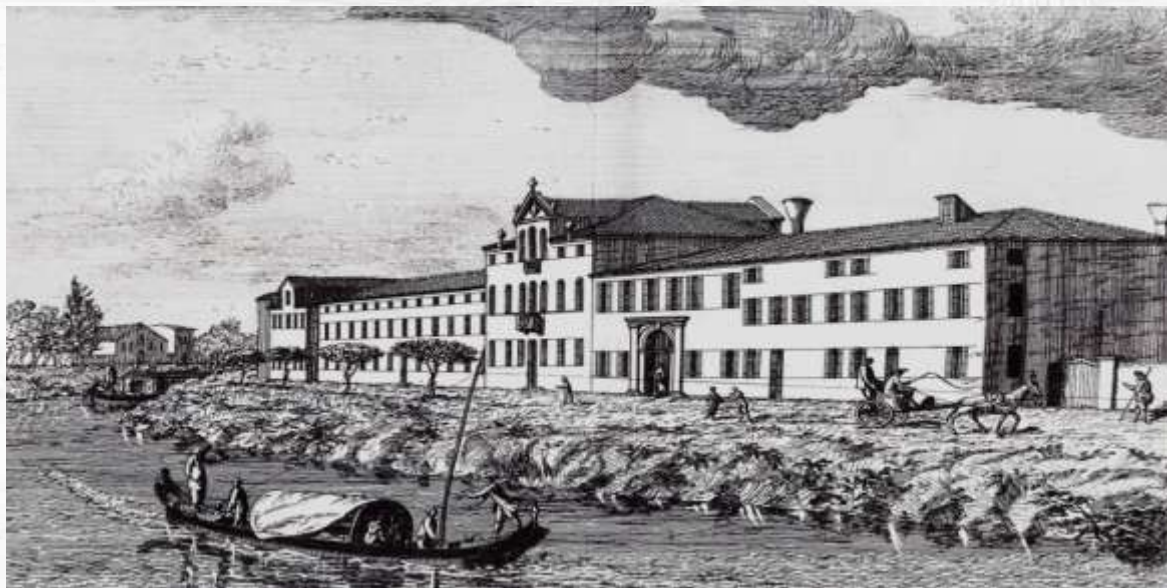




Associazione di promozione sociale “villa Bembo”

vendita diretta di arte, cultura, salute, sport

“il gentil’ huomo 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

TERZA LEZIONE

sabato 6 aprile 2013

Conoscere le diete
per scegliere la dieta

Ennio Caggiano

Anna Paola De Lazzari

Maurizio Sinigaglia





N 1990 M 1991



N 1992 M 1993



N 1994 M 1995

Ci eravamo lasciati con questa diapositiva e con il consiglio di guardare oltre le apparenze per cogliere il messaggio contenuto nelle cose.
Prima conoscere e poi scegliere, mentre le persone di solito prima scelgono e poi (ri)conoscono (di aver sbagliato)!
Lasciamo i loculi e apriamo la serata con qualcosa di più salutare.

Abbazia Benedettina di Praglia

Non di solo pane vive l'uomo

Mt 4, 1-11

Oratorio = Preghiera = Spiritualità

Biblioteca = Sapere = Conoscenza

Refettorio = Cibo = Nutrimento





Nutrire
lo Spirito

Nutrire
la Mente

Nutrire
il Corpo

Piramide della nutrizione

Può capitare la sera di non aver preparato nulla da mangiare!
Invece di ordinare 2 pizze, o mettere nel microonde le
pennette al ragù di viva la mamma box,
ricorriamo a un po' di fantasia:
sarà più economico, più divertente e anche più salutare!



La razione quotidiana di protidi, glucidi e lipidi viene calcolata in base al peso (ideale) del soggetto secondo la tabella

**RIPARTIZIONE QUOTIDIANA DEI MACRONUTRIENTI
per un adulto di 70 kg**

Alimento	Kcal/gr	Vita sedentaria	Kcal	Vita attiva	ALTERNATIVE
Protidi	4	1 x70 = 70 gr	280	1 x 70 = 70 gr	1 costata di 7 etti
Glucidi	4	5 x70 = 350 gr	1400	7 x 70 = 490 gr	3 vasetti di Nutella
Lipidi	9	0,5 x70 = 35 gr	315	1 x 70 = 70 gr	1 soppressa
Totale			1995		5 litri di vino

RIPARTIZIONE QUOTIDIANA DEI MACRONUTRIENTI

in un adulto di 70 kg

Alimento	Kcal/gr	Quantità giornaliera in gr	%	Totale Kcal
Carboidrati	4	180	36% 47,4%	720
Proteine	4	70	14% 15%	280
Grassi	9	10 di cui 6 essenziali	4.5% 37.6%	90
Totale a riposo				1090
Totale in attività				1990

Carboidrati
47,4%

Grassi
37,6%

Proteine
15%

	Soggetto sedentario	Atleta che si allena 2-3 volte la settimana	Atleta che si allena ogni giorno
CARBOIDRATI	45-50 %	50 %	55 %
GRASSI	35%	30 %	25 %
PROTEINE	15%	20 %	20 %

E evidente da questa tabella che i carboidrati bisogna guadagnarseli lavorando duramente, altrimenti l'organismo li convertirà in grassi e diventeremo obesi.

20%
del fabbisogno energetico giornaliero
a 2.000 kcal

**2 PlumCake +
1 Tazza di latte +
1 Kiwi =
400 kcal**

INFORMAZIONE NUTRIZIONALE PLUMCAKE

	Per 100 g	Per pezzo 33 g		Per 100 g	Per pezzo 33 g
VALORE NUTRIZIONALE	414	137	GRASSI	20,8	6,8
ENERGETICO	1738	572	di cui SATURI	6,7	2,2
PROTEINE	7,0	2,3	FIBRA	2,0	0,7
CARBOIDRATI	46,7	15,1	MONDO	0,000	0,000
di cui ZUCCHERI	30,0	9,9			

Brioche preparata con yogurt

Lo yogurt che in cultura perde i fermenti lattici vivi, rende il PlumCake molto morbido.

INGREDIENTI: farina di frumento, zucchero, uova, olio vegetale, yogurt all'albicocca 6,1% yogurt, zucchero, panna di albicocca, aromi, grassi vegetali non idrogenati, agenti levitanti (carbonato di sodio, carbonato acido di sodio, carbonato acido di ammonio), estratto del latte, aromi, sale, emulsionanti: mono e diglicerati degli acidi grassi di origine vegetale.

Prodotto in uno stabilimento che utilizza anche aneddi, frutta a gusto, sennò e sale.

10 PlumCake 330g e

Conservare in luogo fresco ed asciutto.

LA PRODUZIONE DI UN PRODOTTO ALTA LA NATURA

SARILLA E. e R. Fratelli
Società per Azioni
Sede in Parma - Via Mantova, 106

Prodotto nello stabilimento indicato con la lettera cerchiata vicino alla data:
13 Via De Benedetti, 12 - Piacenza (CR) 06200
13 Zona Industriale Campolungo - Asolo (TV) 06200

Prodotto in Italia - Nome e marchio depositati.

Molino Bianco
Basilio

PlumCake

10 PlumCake

C **Molino Bianco**
Quanto gustate anche con.

Colazione all'italiana

Il principio della colazione all'italiana

Scegli cibi buoni e sicuri

Prepara una prima colazione che ti faccia sentire appagato nel gusto e tranquillo per la salute. Con un mix di cibi corretto ed equilibrato, con prodotti sicuri e affidabili.

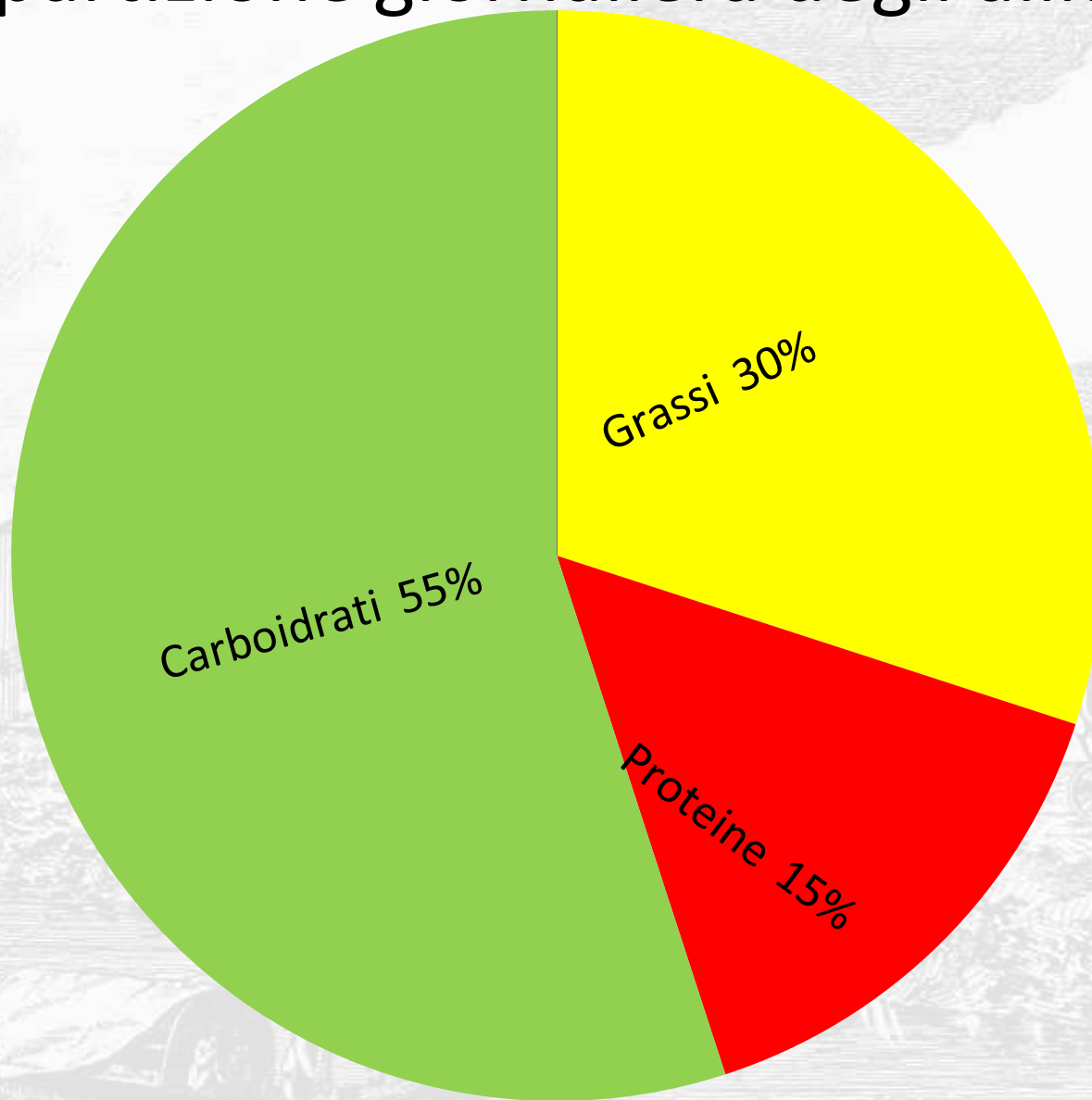
DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO IL:

06/05/13

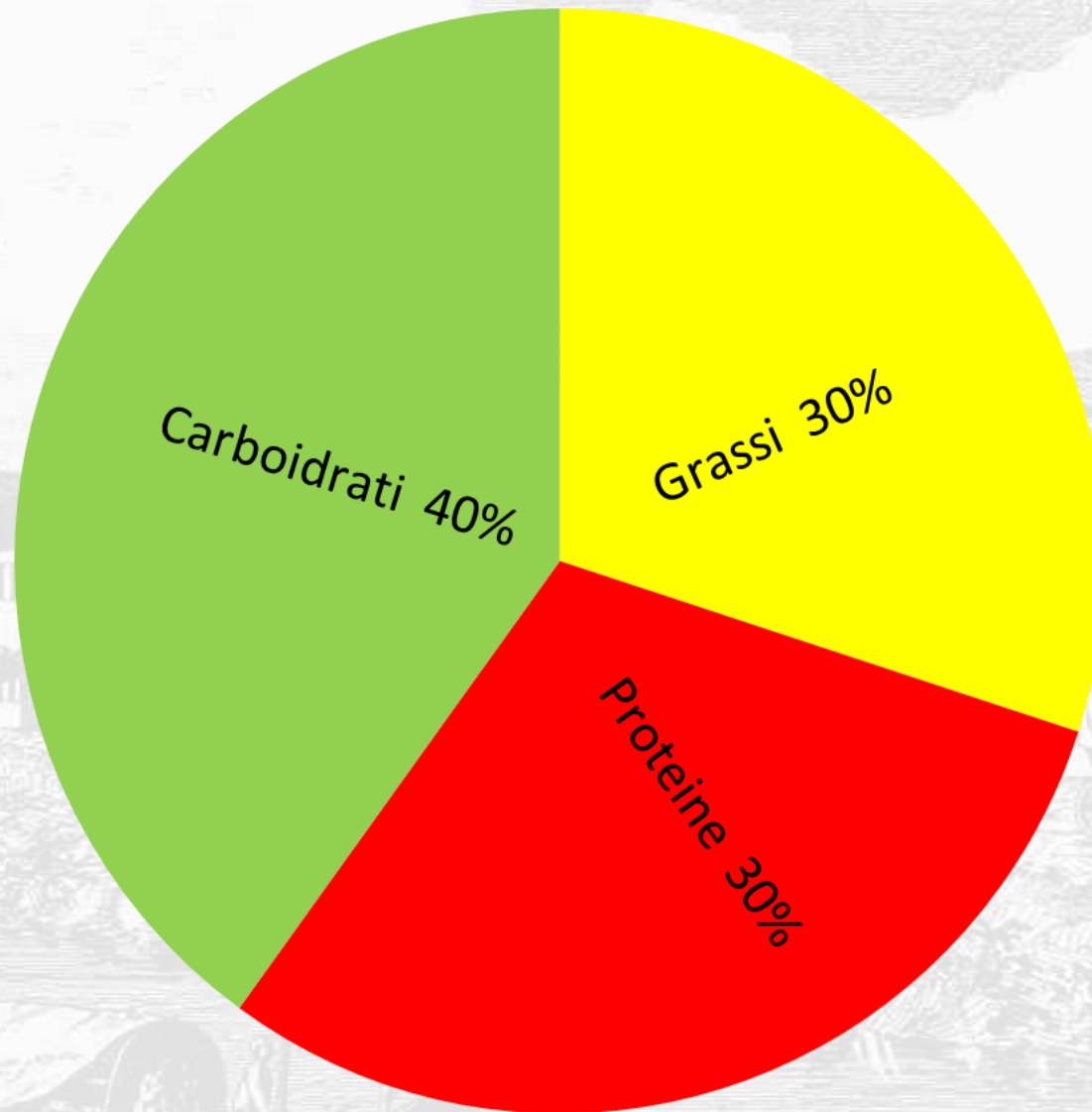
08/05/13

8 076809 524322

Ripartizione giornaliera degli alimenti



Ripartizione degli alimenti nella dieta Zona



Dietologo:

Esperto di alimentazione
che ti aiuta a ridurre la gioia di vivere
facendoti perdere
soldi tempo e salute invece di chili !

Duca di Brentaombrosa

Earth Over shoot Day:

20 -11 - 27 Settembre

20 -12 - 23 Agosto



Quando avrete abbattuto
l'ultimo albero,

quando avrete pescato
l'ultimo pesce,

quando avrete inquinato
l'ultimo fiume,

allora vi accorgete

che non si può
mangiare il denaro.

Profezia degli indiani Cree

b u o n a p p e t i t o

Oggi il cibo nasconde molte insidie





Da quando dietologi e nutrizionisti
hanno sostituito i cuochi
tutto fa male e nessuno sa più cosa mangiare!

Ne approfittano i medici
che ci alimentano con le loro medicine

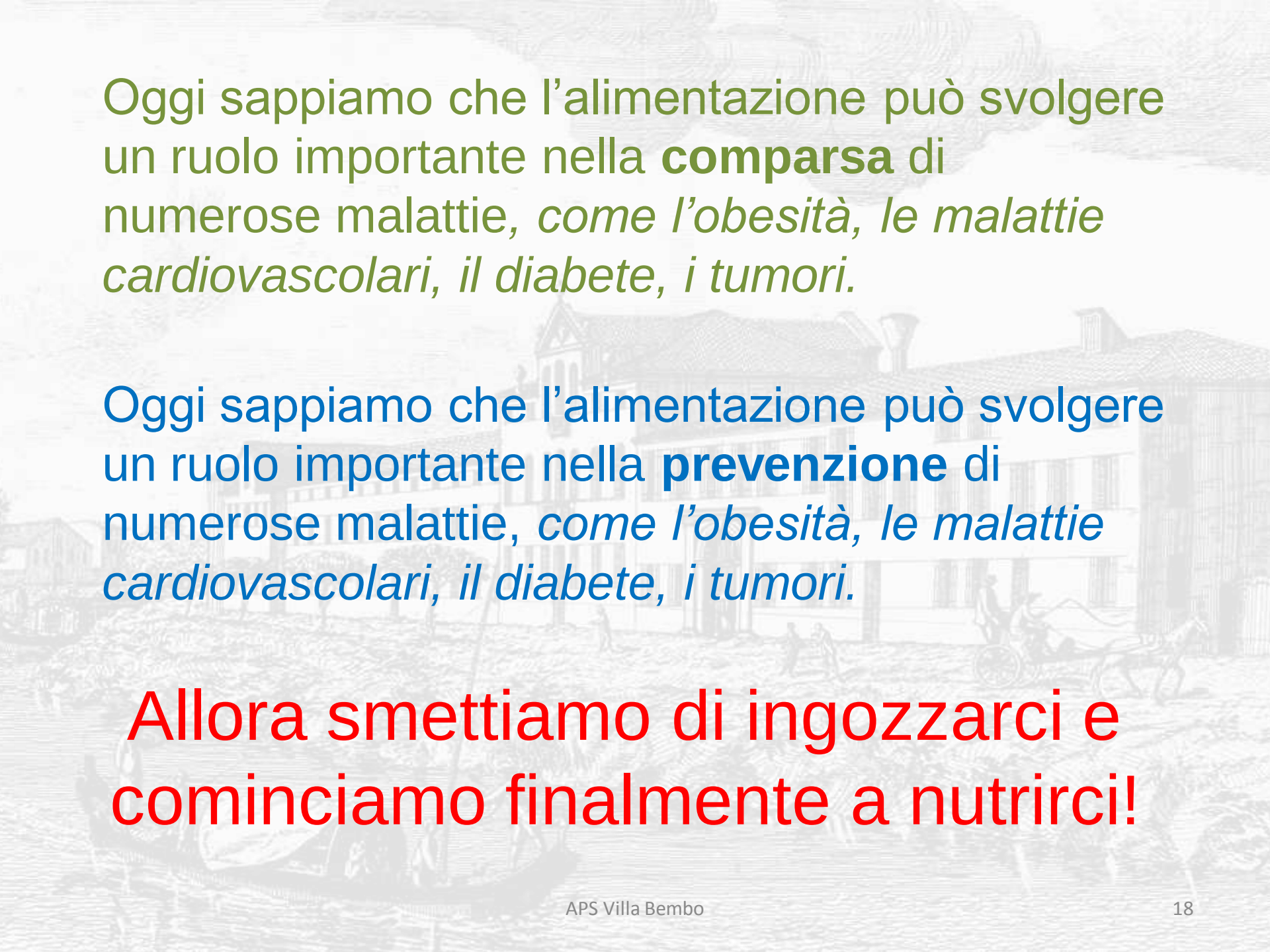
Il cibo dovrebbe vestire alla perfezione il nostro corpo,
come un abito cucito su misura da un sarto.

Un tempo si sceglieva al mercato la stoffa, la fodera e i bottoni;
una volta in possesso di una buona materia prima si cercava
un bravo sarto che sapesse confezionare un vestito,
che alla fine aveva un prezzo, un gusto e un valore.

Lo stesso dovremmo fare col cibo.

**Mangiare cibo industriale
è come comperare un vestito ai grandi magazzini:**

**ci copre ma non ci veste,
così come il cibo spazzatura,
ci sazia ma non ci nutre!**



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!

Dott.ssa Anna Paola De Lazzari

“Dio fece il cibo,
ma certo
il diavolo fece
i cuochi.”

James Joyce

Dieta

La **dieta** è l'insieme degli alimenti che gli animali, esseri umani compresi, assumono abitualmente. Lo stesso termine si usa per identificare un regime alimentare. Quindi esistono diete per diminuire o aumentare il peso corporeo, diete per attenersi a prescrizioni relative a particolari quadri clinici e diete specifiche per migliorare le proprie prestazioni fisiche, ad esempio le diete dell'atleta.

La dieta pertanto non è esclusivamente privativa, ma può essere anche una scelta di stile di vita orientata a pratiche sportive o ricreative, a necessità mediche o a pratiche religiose.

Il termine deriva dal latino *diaeta* e dal greco *δίαιτα*: “modo di vivere”.

Secondo Ippocrate *“La **diaetetica** si occupa dei sani e serve a impostare un regime di vita. Suo compito è quello di preservare la salute del corpo e garantire l’osservanza delle leggi vitali attraverso una vita regolata “»*

Al primo posto viene quindi la **dietetica**, un termine che nella medicina classica ha un’accezione più ampia che nell’uso moderno: essa indica non solo una limitazione nel regime alimentare, ma tutta la **condotta di vita**, che almeno a partire dal medico e filosofo greco **Claudio Galeno** (129-200 ca.) di Pergamo viene distinta in **sei ambiti**, Le cosiddette **res non naturales**:

1. luce e aria;
2. cibi e bevande;
3. moto e quiete;
4. sonno e veglia;
5. escrezioni e secrezioni;
6. accidenti d’animo.

*“La parola dieta (diaita) nell’accezione propria del termine, per gli antichi greci e romani, stava a significare stile di vita dove l’attenzione verso un **giusto nutrimento**, un **adeguato movimento** assieme alla capacità di **vivere in tranquillità** (otium) indicava loro la strada per la salute. Salute intesa come percezione di benessere e non solo come assenza di malattia” (OMS).*

Negli ultimi decenni alla parola dieta abbiamo, purtroppo, incominciato ad associare solo le calorie, attribuendole un significato esclusivamente dimagrante.

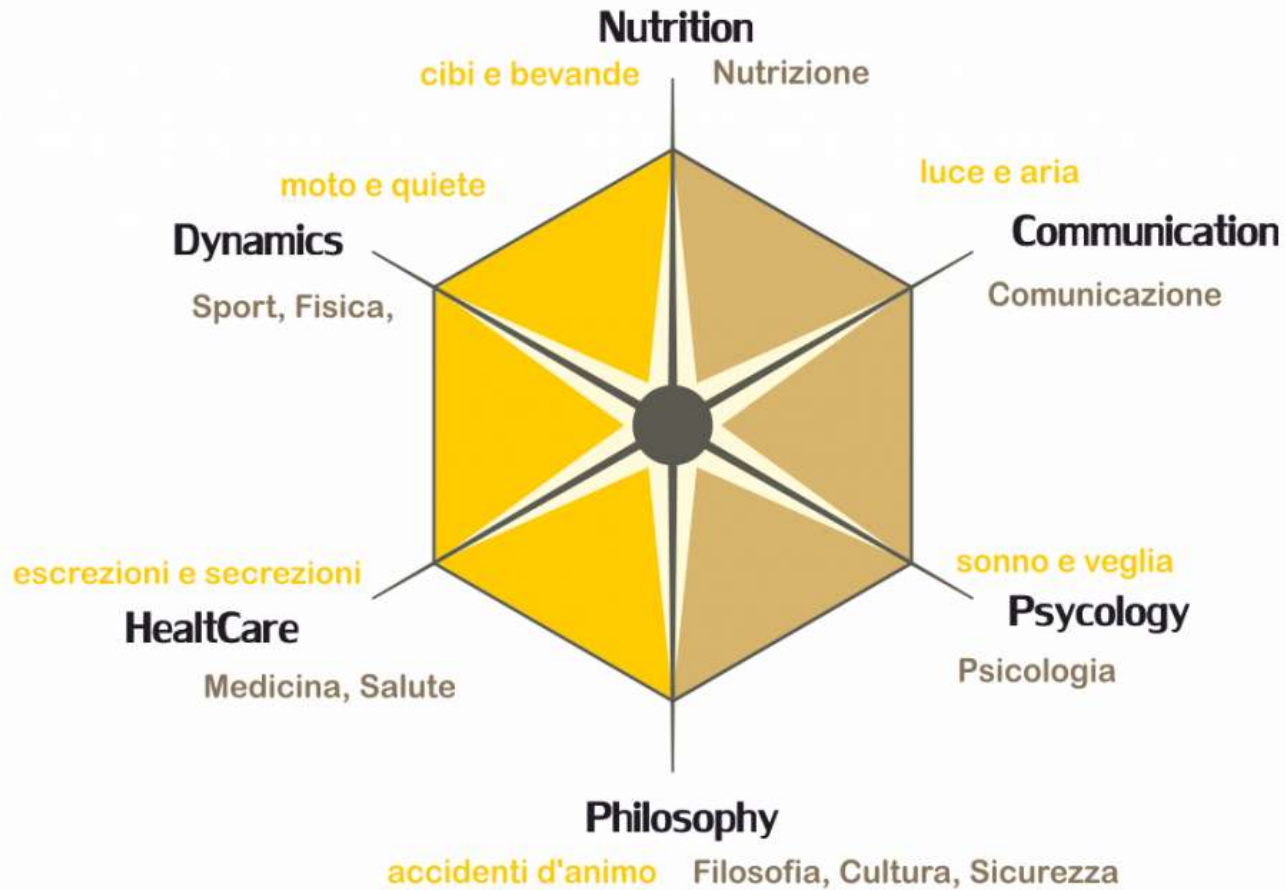
Lo slogan in voga “meno mangio più dimagrisco “ ha innescato danni al comportamento alimentare quali la perdita di controllo, e danni alla sfera psicologica quali la colpevolizzazione e il fallimento.

La parola dieta pertanto anziché sinonimo di salute e benessere è diventata causa di fallimenti, obesità e disturbi alimentari. E’ dunque, per i medici, necessario riappropriarsi della dieta come strumento di terapia per la salute dosando, grazie all’aiuto della recente tecnologia, quello che serve per la buona funzionalità ed efficienza metabolica.

Parte integrante di diaita è il concetto della **"cura di sè"**, del volersi bene per riuscire ad avere quel "sano egoismo" che ci permette di pensare a noi stessi per pensare agli altri.

Nel 1850 il filosofo Feuerback sosteneva che l’uomo è ciò che mangia e che “per pensare meglio dobbiamo alimentarci meglio”

DIAITA



Quale dieta?

Dieta Alcalina

Dieta Anti-age

Dieta Anticancer

Dieta Antimucosa

Dieta Antroposofica

Dieta Atkins

Dieta Ayurvedica

Dieta Bio-sociale

Dieta Bembo

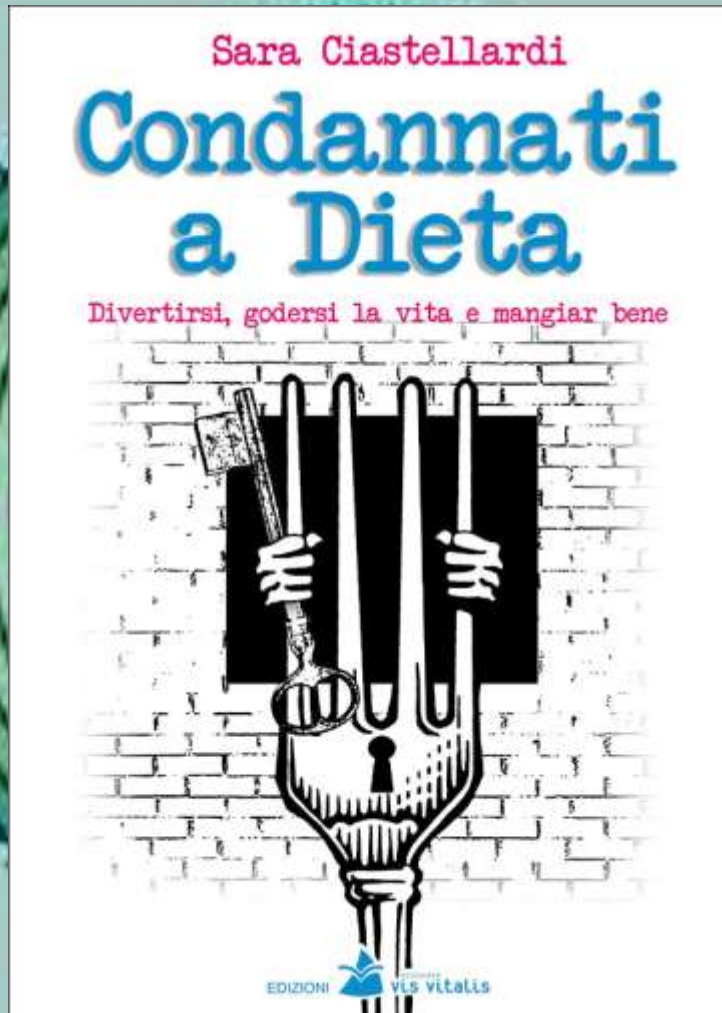
Dieta Calorica

Dieta Cinese

Dieta Crudista

Dieta delle Due

Dieta del Sond



Dieta Mediterranea

Dieta Simbolica

Dieta Stignac

Dieta Sh

Dieta i

Dieta zione

Dieta and

Dieta dale

Dieta beach

Dieta tanea

Dieta oreica

Dieta na

Dieta tariana

NEC nutrizione enterale chetogena o NEP nutrizione enterale proteica ideata dal prof. Cappello ma diventata famosa in America come “dieta prematrimoniale del sondino”

E più ci sono le varie diete per patologie: dieta dimagrante, dieta per colitici, dieta per diabetici, dieta per cardiopatici, dieta per..... Ne parleremo l'ultima serata

Poi c'è la dieta medica che non modifica il vostro peso o la vostra salute ma il conto in banca del medico o del nutrizionista che ve la propone.

Infine c'è la dieta cancerogena, seguita da molte persone ma senza saperlo.

Grazie ad una sempre più diffusa coscienza dell'importanza del cibo si sta sperimentando un fenomeno unico nella storia: diete di ogni tipo hanno invaso il mercato. La dieta di verdure crude, la dieta del limone, dell'acqua, della bistecca e insalata ad infinitum. Ognuno cerca di trovare un sistema di alimentazione compatibile con il proprio aspetto fisico ed estetico e tutti quelli che ci riescono si sentono felici. Restano delusi coloro che si trovano in posizione intermedia e che esitano tra questa o quella dieta, forse anche le provano tutte e poi a volte si ammalano o guariscono a seconda del tempo che dedicano a ogni singolo metodo. Comunque anche quelli che si sono stabilizzati in una dieta dovrebbero leggere con mente libera da pregiudizi ciò che l'informazione fornisce, in fondo c'è sempre qualcosa da imparare. Se il nostro desiderio è quello di diventare sani dobbiamo scegliere il nostro cibo con coerenza, dando spazio alle intuizioni, rispettando le proprie ed altrui condizioni, l'ambiente naturale e i bisogni specifici di ciascuno di noi.

Il cibo può essere considerato sotto l'aspetto dei tri-dosha o Yin o Yang (ortaggi a forma di radici) in base al clima, temperatura, metodo di coltivazione, grado di maturazione, dimensioni, forma e colore. Il fuoco rende i cibi molto più digeribili per cui le persone delicate o ammalate dovrebbero mangiare vegetali cotti piuttosto che crudi.

L'aggiunta di acqua e spezie può cambiare le caratteristiche del cibo come il metodo di conservazione. I cereali e i semi vengono consumati allo stato integrale, così facendo avremmo la massima quantità di elementi nutritivi di ciascun prodotto della terra. Ciascuna parte della pianta ha il suo particolare valore alimentare. Quando componiamo un pasto dovremmo essere certi di ricordare la qualità e le quantità dei vari elementi, perché in questo modo possiamo raggiungere un equilibrio. Alcune persone e in particolare i bambini a volte si nutrono di due specie di ortaggi e di due di frutta dimenticando il valore nutritivo che potrebbero ricavare da tutte le altre piante. E' importante rendersi conto che ogni malattia insorge a causa di un eccesso. In qualsiasi malattia bisognerebbe ridurre la quantità di cibo introdotto. Vale la pena di notare che il digiuno non conduce mai alla morte, eccetto casi rari, ma l'eccesso di cibo si (attacchi cardiaci, cancro...). Non bevendo invece possiamo avere gravi problemi di disidratazione.

Tutte queste diete sono un labirinto, come quello dell'Abazia di Chartres, con la differenza che esso è un percorso simbolico che ti porta al Padre nostro mentre molte diete sono un percorso ad ostacoli che ti porta a perdere tempo-soldi e salute invece di peso.

Diete di cui vi parleremo

Dieta Alcalina	Dieta Digiuno	Dieta Mediterranea
	Dieta Dissociata	Dieta Metabolica
Dieta Anticancro		Dieta Montignac
Dieta Antimuco		Dieta Ornish
	Dieta Gerson	
	Dieta Gruppo Sanguigno	
Dieta Ayurvedica	Dieta Ideale	Dieta Rowland
Dieta Bembo		
	Dieta Kousmine	
Dieta Cinese	Dieta Macrobiotica	
Dieta Crudista	Dieta Mayr	Dieta Vegana
Dieta delle Due vie		Dieta Vegetariana

Una **sana alimentazione**, insieme ad un'adeguata attività fisica e al controllo di altri fattori di rischio, come l'alcol e il fumo, costituiscono un elemento estremamente importante nella prevenzione di numerose condizioni patologiche. E' stato infatti da tempo dimostrato che lo stile di vita e le abitudini alimentari possono agire in modo incisivo:

- positivamente, evitando lo sviluppo di malattie, controllandone l'evoluzione
- negativamente, provocandone l'insorgenza.

Il nostro stile di vita, i comportamenti individuali e sociali influenzano le nostre scelte in campo alimentare e quindi il nostro stato di salute. Il rapporto con il cibo è fortemente influenzato da una rete complessa di fattori, tra cui il rapporto con il nostro corpo, la reazione ad eventi traumatici, le relazioni affettive e familiari, e molti altri. Individuare la natura del disturbo è fondamentale per scegliere il tipo di trattamento più adatto, che può andare dalla prescrizione di una **dieta corretta**, all'eliminazione di uno o più alimenti che provocano intolleranza fino a casi più complessi in cui il problema alimentare va trattato di pari passo con quello mentale (vedi obesi e il loro patologico rapporto con il cibo).

A large pyramid, likely the Great Pyramid of Giza, is shown in a desert landscape under a clear blue sky. The pyramid is made of golden-brown stone blocks. Overlaid on the pyramid is a list of dietary terms in white text.

Findus
Bembo
Vegana
Americana
Vegetariana
Mediterranea

Piramidi alimentari

piramidi alimentari

vecchia

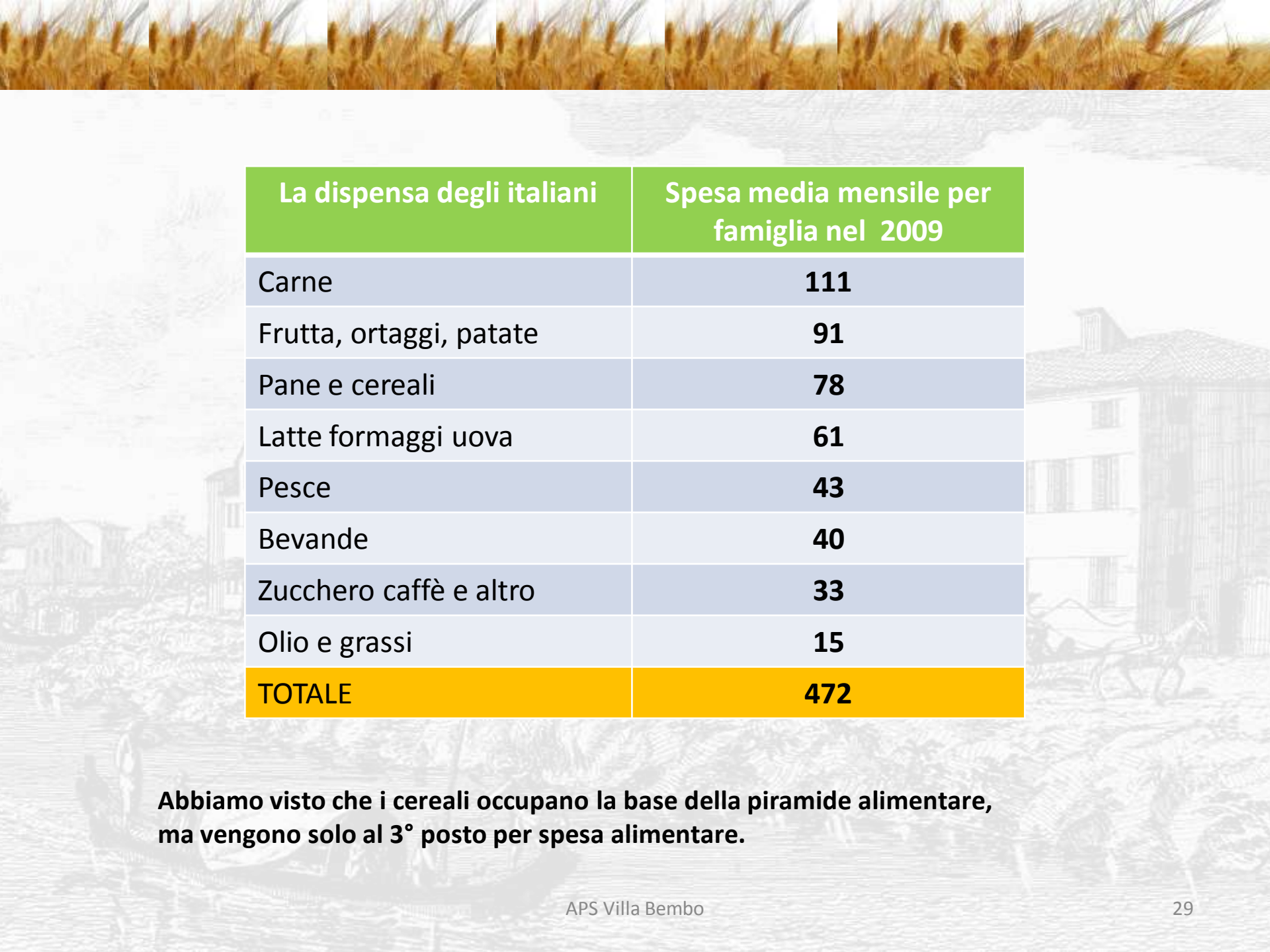
nuova



Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo Ippocrate 460 a.c.



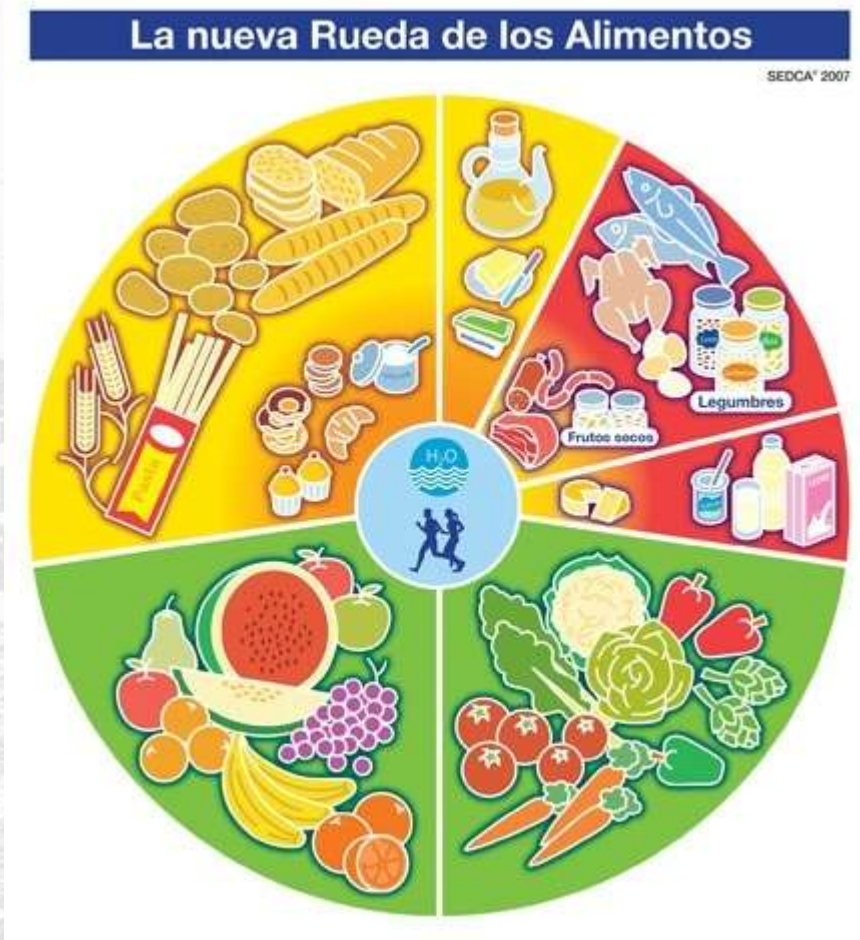
[Leggi l'articolo completo](#)



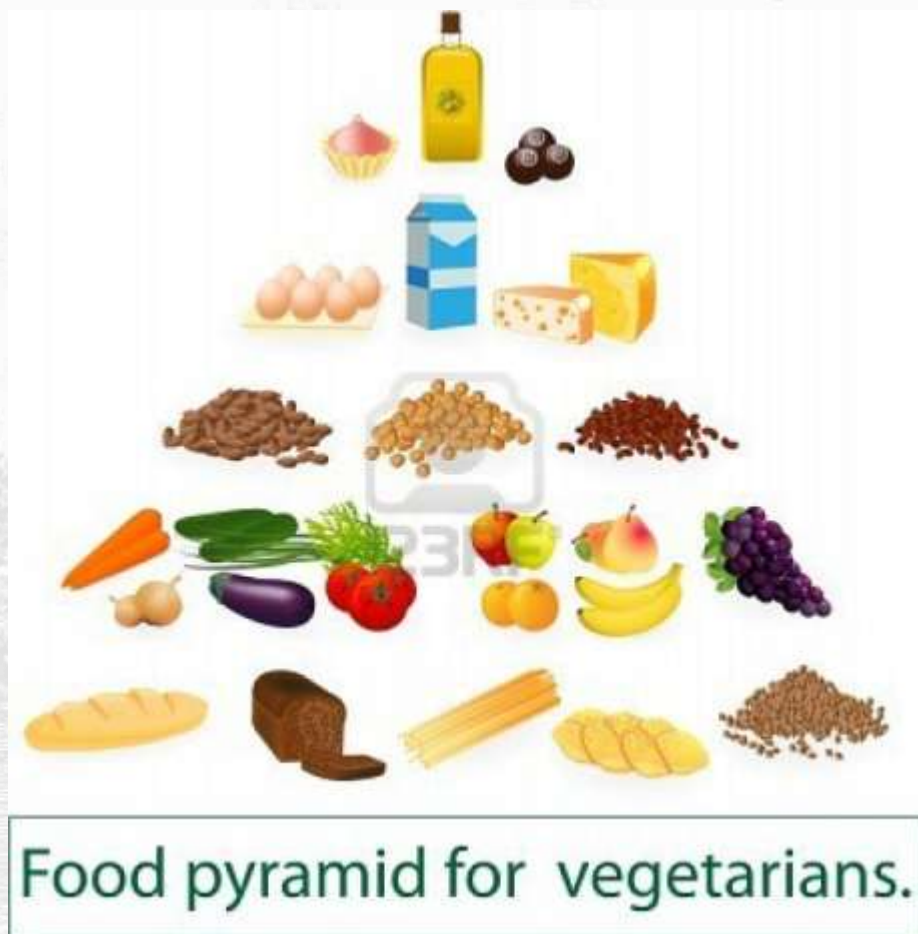
La dispensa degli italiani	Spesa media mensile per famiglia nel 2009
Carne	111
Frutta, ortaggi, patate	91
Pane e cereali	78
Latte formaggi uova	61
Pesce	43
Bevande	40
Zucchero caffè e altro	33
Olio e grassi	15
TOTALE	472

Abbiamo visto che i cereali occupano la base della piramide alimentare, ma vengono solo al 3° posto per spesa alimentare.

Ruota alimentare



Il numero dei vegetariani in Italia nel 2009, era di 6 milioni: In pratica, un italiano su 10 ossia il 10% sarebbe vegetariano. Nella statistica sono compresi vegani, macrobiotici e salutisti che mangiano il pesce, uova, latte. Dati EURISPES



Quasi il 50% del volume della piramide alimentare di un vegano è costituita da cereali. Nel rapporto del Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: a global perspective pubblicato nel 1998 negli Stati Uniti si è pervenuti, con una grossa mole di lavori scientifici durati degli anni, ad affermare che il cancro si può prevenire anche a tavola (lo dice anche Veronesi). Secondo questo monumentale rapporto, ogni anno potrebbero essere prevenuti fino a 4 milioni di neoplasie seguendo adeguate misure alimentari e stile di vita. Si calcola che i vegetariani veri o presunti tali nel mondo siano circa un miliardo. Uno studio americano iniziato negli anni sessanta e protratto fino ad oggi sulle comunità Avventiste del 7° giorno sparse nel mondo (residenti in California, Olanda, Giappone, Norvegia) che sono prevalentemente vegetariane, non bevono alcolici, non fumano, non bevono the o caffè ma si nutrono di cereali integrali, molta frutta e verdura, ha dimostrato che le morti per tumore sono dal 25 al 75% in meno rispetto alla popolazione generale.

Abitudini alimentari di altri popoli (La tavola della salute. **Caterine Kousmine**)

La storia antica insegna ovunque le stesse verità. Il vitto spartano dei *soldati greci* era composto soprattutto da fichi, noci, pane d'orzo e formaggio. A questo tipo di nutrizione corrispondevano una resistenza fisica e una capacità di compiere sforzi veramente eccezionali. I greci poi vinsero delle guerre, si arricchirono e iniziarono a consumare molta carne. I loro soldati diventarono meno resistenti alla fatica e furono vinti dai *romani*, che a quell'epoca si nutrivano di pane d'orzo, di miglio, di lenticchie e d'olio. Poi i Romani conobbero la stessa evoluzione, si indebolirono e furono sopraffatti dai barbari.

I *contadini giapponesi* dell'interno del paese sono fondamentalmente vegetariani, mangiano pesce solo una volta o due al mese e non dispongono di latticini, che sostituiscono con la soia. A questa dieta corrisponde una capacità di sforzo muscolare a noi sconosciuta.

I coolies giapponesi riescono facilmente a percorrere 40 km al giorno di corsa per tre settimane consecutive, nutrendosi di riso, semola, patate, castagne e radici. Durante tali sforzi evitano di mangiare carne perché dicono li rendono meno agili. Certi coolies sono in grado di coprire 110 km in quattordici ore e mezza.

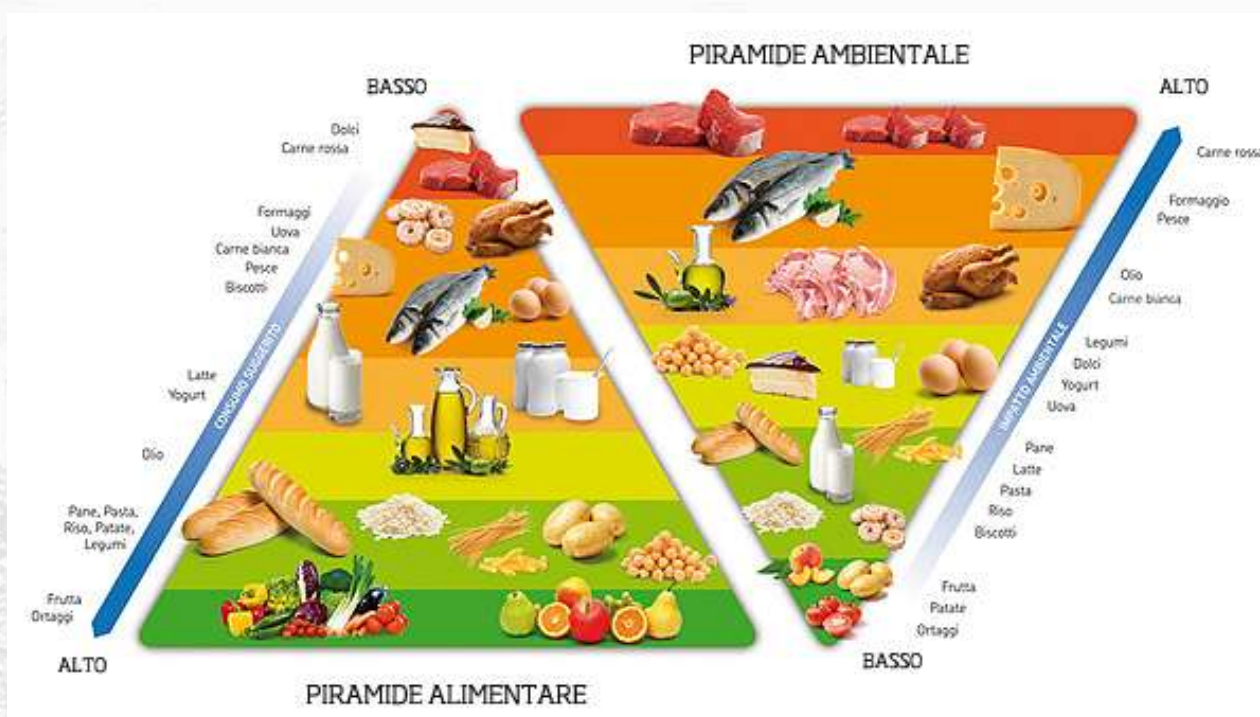
In Manciuria alcuni coolies cinesi particolarmente forti hanno effettuato grossi lavori nutrendosi di grano spezzato e miglio durante l'inverno, integrati con verdura fresca dalla primavera in poi. Alcuni *operai russi* di un cantiere navale si nutrivano esclusivamente di una libbra di pane di segale al giorno e cipolle crude: la loro resistenza e la loro capacità di compiere sforzi erano straordinarie. Lo stesso si può dire dei *mulattieri spagnoli*, capaci di percorrere 60-80 km a piedi tutti i giorni mangiando solo pane integrale e cipolle crude. Durante le marce forzate alcuni soldati turchi, nutrendosi quotidianamente di datteri (150 gr) e di pane, sono riusciti a marciare dodici ore al giorno per tre giorni consecutivi a passo di corsa. Le abitudini alimentari degli *Hounza*, un popolo del Kashmir noto per la salute eccezionale, ci insegnano le stesse cose.

Confrontando le abitudini alimentari occidentali in tempo di pace con tutte queste esperienze, raccolte in regioni molto diverse tra loro, la nostra si rivela essere un'alimentazione di lusso, che richiede giornalmente all'organismo un eccessivo sforzo di digestione ed assimilazione. Se fossimo più frugali, saremmo anche più robusti e più sani.

Piramide alimentare Bembo



Doppia Piramide: ALIMENTARE E AMBIENTALE



un'alimentazione più sana per la persona
è anche più sostenibile per l'ambiente



La nostra impronta ecologica è particolarmente invasiva perché della terra utilizziamo, o meglio sfruttiamo, quasi tutta la superficie.

Le Dieci Diete Più Strane

1 Dieta del Verme solitario



Dieta mediterranea



proclamata nel 2010 dall'UNESCO patrimonio immateriale culturale dell'umanità

- 55% di carboidrati (complessi)
- 10% di proteine animali (pesce, uova, latticini...)
- 25% di grassi (olio di oliva, burro, semi oleosi...)
- Frutta e verdura (a volontà)
- Vino rosso (moderatamente)
- Dolci (pochi e solo al mattino)



[Leggi l'articolo completo](#)

Dietetica Cinese



Per i cinesi tutto quello che si muove
è commestibile



[Leggi l'articolo completo](#)

I SAPORI CINESI

Sapore acido-agro	Fegato	Primavera	Legno	Yang
Sapore amaro	Cuore	Estate	Fuoco	
Sapore dolce	Milza	Estate-Autunno	Terra	
Sapore piccante	Polmone	Autunno	Metallo	
Sapore salato	Rene	Inverno	Acqua	Yin

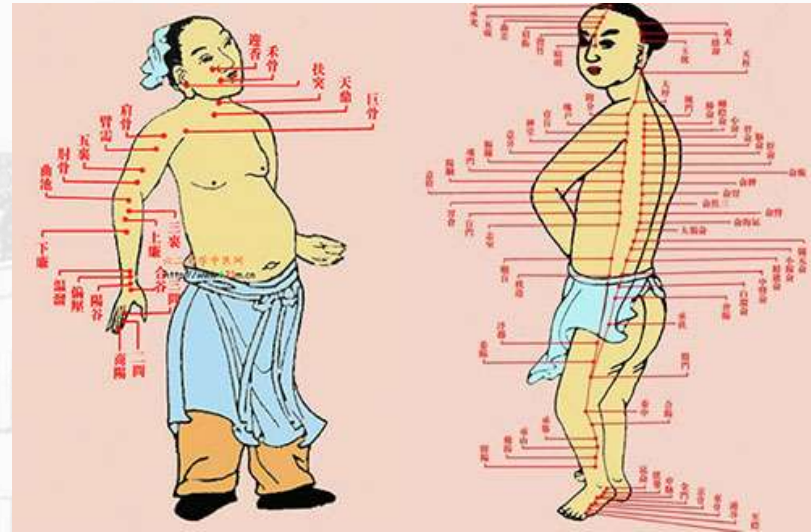


L'uomo racchiude in sé i 5 elementi(legno, fuoco, terra, metallo, acqua) che corrispondono ai 5 sapori
Il sapore potenzia, modera, corregge la natura Yin e Yang di un alimento ed è una qualità sottile.
Indica non tanto una sensazione evocata dal gusto, bensì l'azione esplicata sull'organismo. Per esempio la castagna viene classificata salata per l'azione tonificante sui reni.

- La dietetica cinese assieme all'agopuntura e alla farmacologia, concorre a mantenere il corpo in salute.

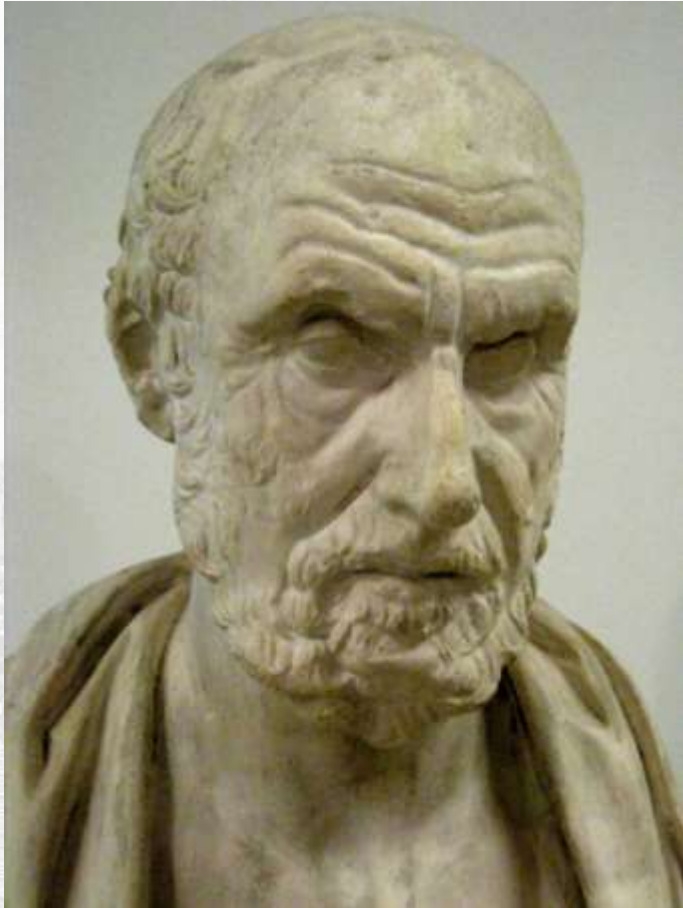
- Tiene conto:

- dell'età
- dei cicli stagionali
- del clima



- del Jing alimentare
- del fattore Yin-Yang
- del fattore natura
- del sapore
- dei meridiani destinatari
- del modo di preparazione e cottura del cibo

MACROBIOTICA



- Yin e Yang sono i principi che regolano l'universo e tutto ciò che vi è compreso, quindi anche la salute dell'essere umano.
- Una corretta alimentazione è il più fondamentale dei modi per ristabilire l'armonia con il nostro ambiente.
- L'armonia è creata dall'unione degli opposti.

Ippocrate di Kos 460-377 a.C.



Dieta Macrobiotica

- Almeno Il **50%** del volume di ogni pasto dovrebbe consistere di **cereali integrali**.
- Il **5%** del volume di cibo deve comprendere una **minestra vegetale** condita con miso e tamari.
- Ogni pasto deve comprendere circa **20-30% di verdure** coltivate sul posto e di stagione (2/3 cotte e 1/3 crude).
- Il **10- 15%** del cibo quotidiano dovrebbe essere costituito da **legumi** ed alghe marine: azuki, ceci, lenticchie, fagioli neri (conditi con poca salsa di soya o con sale marino).
- Le bevande dovrebbero comprendere: te **Bancha** tostato, te **Mù**, infuso di dandelio (tarassaco), infuso o caffè di cereali o altre bevande non artificiali.
- Occasionalmente, una- due volte la settimana, una porzione di pesce o molluschi o crostacei.
- Occasionalmente, una-due volte la settimana, un dessert di frutta cotta di stagione.
- Come spuntino semi oleaginosi o noci tostate o frutta secca.
- L'olio deve essere di sesamo o di mais e in scarsa quantità.
- Il sale deve essere marino e non raffinato.
- Si raccomandano infine i seguenti alimenti: **Gomasio**, **alghe** tostate e macinate nel suribaki, prugne salate **Umeboshi**, Tekka, salsa **Tamari** o **Shoyu**.
- Ogni boccone deve essere masticato almeno 50 volte, in caso di tumore 100.
- Evitare di mangiare almeno tre ore prima di andare a letto.

Gomasio



Ingredienti per un vasetto:

- 70 gr di sesamo
- 10 gr di sale integrale

Preparazione:

lavate i semi di sesamo sotto l'acqua corrente con l'aiuto di un colino. Scolateli bene e metteteli a tostare in una padella con il fondo grosso fino a che i semi non risulteranno dorati (sentirete un buon profumo di sesamo nell'aria) e poi versateli in una ciotola a raffreddare.

Passate il sale nella padella ancora calda per levare la possibile umidità. Mescolate il sesamo e il sale, versateli in un mortaio (meglio suribachi) e frantumate.

Se li preferite a grana più fine potete usare il macina caffè, dopo averlo ben pulito macinando un po' di sale grosso.

DIETA PER GRUPPO SANGUIGNO

GRUPPO 0

GRUPPO A

GRUPPO B

GRUPPO AB



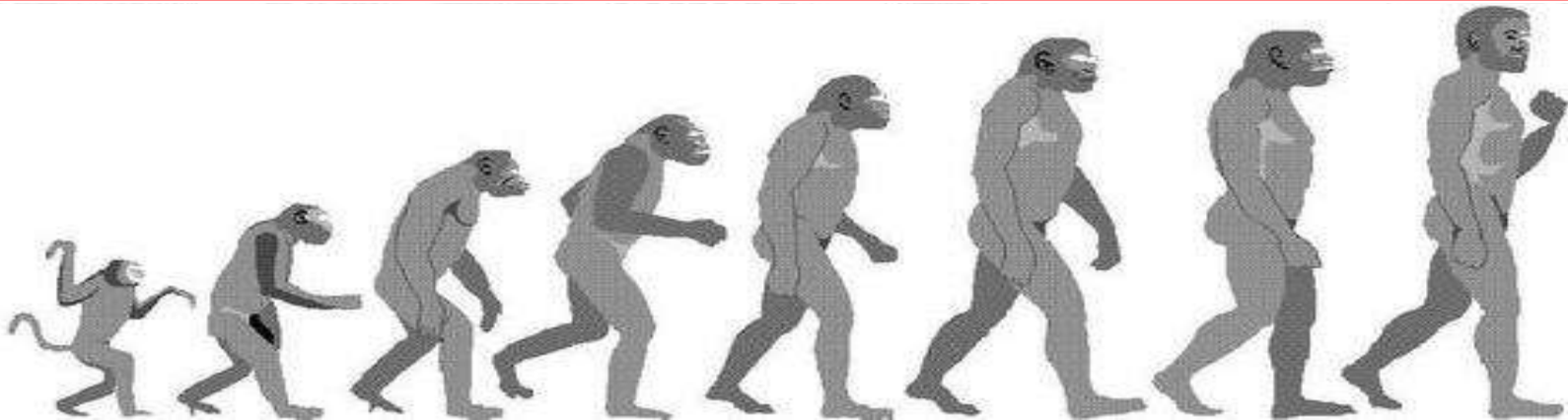
Cacciatore

Agricoltore

Nomade

Agricoltore - Nomade

Non è una vera e propria dieta ma la base per una dieta



Cibo e Gruppo sanguigno

- **Gruppo 0** non tollera legumi, cavoli, uova, maiale, caviale, formaggi, cereali, crocifere.
- **Gruppo A** non tollera germe di grano, arance, mandarini, fagioli rossi, sogliole, solanacee, carne, latticini e le sostanze nervine.
- **Gruppo B** non tollera frumento, pollo, mais, grano saraceno, lenticchie, arachidi, semi di sesamo, pomodori.
- **Gruppo A/B** non tollera frumento, e latticini, crostacei, funghi, frutta tropicale, pollo, arance, maiale e manzo.

Secondo la teoria del ricercatore americano Peter J. D'Adamo ognuno di noi porta nel sangue la memoria vivente di tutta la storia dell'umanità. Il gruppo sanguigno è la chiave per capire come alimentarsi in modo corretto e in fondo vivere meglio. Il gruppo sanguigno è una caratteristica ereditaria che riguarda i globuli rossi, tutte le cellule e anche i liquidi organici.

Sulle membrane dei globuli rossi si trovano particolari sostanze chimiche dette antigeni indicate con lettere A, B rispettivamente nel gruppo a e b mentre nel gruppo 0 non sono presenti. Altri antigeni formano il sistema RH (in particolare l'antigene D) se il fattore Rh è presente abbiamo il fattore Rh pos se è assente abbiamo il fattore Rh neg.

I meccanismi attraverso cui si manifesta l'influenza del gruppo sanguigno vanno posti in relazione con l'interazione tra geni vicini. Ciò spiega come il gruppo sanguigno possa incidere su numerosi e svariati sistemi fisiologici, dagli enzimi digestivi alle sostanze neurochimiche.

Il gruppo sanguigno attraverso una caratterizzazione cellulare è un'impronta individuale e lo studio della personalità è in definitiva lo studio delle individualità. Nell'alimentazione esistono delle interazioni tra cibo e gruppo sanguigno che portano a delle reazioni chimiche con produzione di **lecitine** (proteine alimentari) che interagiscono in modo diverso per ogni individuo appartenente ad uno specifico gruppo. L'impatto delle lecitine sull'apparato digerente è pervasivo, perché il loro attacco può avvenire su diversi fronti e provocare sintomi che vanno al di là del sistema digestivo. Le lecitine infatti possono nuocere in vario modo perché:

- Interferiscono con il sistema immunitario dell'intestino
- interferiscono con la digestione delle proteine
- attivano autoanticorpi nelle malattie infiammatorie e autoimmuni
- danneggiano le pareti intestinali
- modificano la permeabilità dell'intestino
- bloccano gli ormoni digestivi
- danneggiano l'assorbimento
- stimolano l'ingrossamento degli organi

Alcune LECITINE pericolose: quelle del FRUMENTO (agglutinina del germe di grano), del POMODORO, degli ARACHIDI.

Dieta Crudista



Vincenzo Campi 1536-1591, la fruttivendola

Tra i primi crudisti nella storia troviamo gli Esseni (2 sec a.C)

Chi segue una dieta crudista, conosciuta anche con il nome di Raw diet, abbraccia una scelta alimentare precisa basata su un presupposto fondamentale, riassumibile in questi termini: **soddisfare la fame senza accendere i fornelli**. L'assunzione di alimenti non cotti è una scelta funzionale a preservare le caratteristiche nutrizionali di ogni alimento: di fatto, una volta che la cottura supera i 50 °C, gli alimenti perdono in parte gli enzimi e le vitamine in essi contenuti.

L'unico uso di calore consentito nella dieta crudista è quello per **intiepidire le bevande**, che non devono comunque superare i 40 °C. La dieta crudista, oltre agli alimenti cotti, esclude anche quelli esistenti in commercio già sterilizzati e pastorizzati (come il latte).

La scelta crudista è anche motivata da argomenti etici e filosofici, in quanto si tratta di un regime alimentare che mira a conservare la vitalità degli alimenti che il calore disintegrerebbe. Non si tratta tanto di una decisione estrema quanto di un modo diverso di ragionare e percepire il cibo.

Alimenti principali

La dieta crudista si basa prevalentemente sul consumo di **verdure e frutta di stagione, semi oleosi e noci**. Non sono contemplati grassi saturi e zuccheri. Se decidete di seguire una dieta crudista, sappiate che vi saranno utili **frullatori, centrifughe, essiccatori** per alimenti e germogliatori. I germogliatori permettono di ottenere germogli in modo semplice ed economico, semplicemente mettendo in ammollo i semi (fagioli, lenticchie, grano, quinoa). I germogli si conservano in frigorifero anche per una settimana e si possono impiegare come ingredienti per insalate, salse, paté e polpette.

Dieta crudista: pro e contro

L'eliminazione di qualsiasi tecnica di cottura, oltre a non alterare la **composizione naturale** degli alimenti, li rende anche maggiormente digeribili. Se anche nelle diete non crudiste si consiglia di iniziare il pasto con un alimento crudo è perché esso fornisce gli **enzimi coadiuvanti della digestione**; è dunque facile comprendere quanto **disintossicante** possa esser la dieta crudista.

Positivi sono anche gli **effetti ambientali** della dieta crudista su scala globale, dal momento che consente di eliminare il 90% della spazzatura prodotta ogni giorno contribuendo alla salvaguardia dell'ambiente, oltre a limitare drasticamente l'uso di gas e corrente elettrica.

Si deve accettare la **rinuncia** ad alcuni alimenti nella loro versione successiva alla cottura. Ad esempio, gli spinaci con la cottura perdono l'acido ossalico di cui sono ricchi e lo stesso vale per la solanina contenuta nei peperoni. La dieta crudista è povera di carne per un motivo semplice: per quanto riguarda gli **alimenti di origine animale** è fondamentale conoscere l'esatta provenienza e avere garanzie di igiene, dal momento che, se verranno consumati, non saranno sottoposti alla sterilizzazione data dalla cottura.

Dieta crudista: ideale se

Si riscontra una certa debolezza dell'**apparato digerente** o si ha un rapporto conflittuale con il cibo (malattie come **anoressia, bulimia**). Utile in caso di intolleranze o **allergie alimentari**.

Dieta crudista controindicazioni :

Ci vuole **gradualità**, il corpo saprà dirvi come fare questa transizione. Se si ha la tendenza a soffrire di colite è bene seguire la dieta crudista con cautela, dal momento che prevede un largo consumo di frutta e verdura di stagione. Inoltre, se si intraprende questo percorso è meglio seguire un **regime preciso**, che elimini i prodotti che contengono principi attivi o componenti che crudi non fanno bene affatto: acido fitico, glucosidi, avidina, sono sostanze che sono eliminate con la cottura e che crude potrebbero causare dei problemi all'organismo o rallentare il funzionamento della tiroide.

Dieta Ayurvedica

- Il cibo deve fornire **Prana** (energia) per nutrire corpo e mente.
- La dieta va scelta in base alla stagione e alla costituzione (**3 Dosha**: Vata, Pitta e Kapha).
- L'**Agni** o fuoco digestivo è la forza digestiva che sovrintende il metabolismo, deve essere sempre equilibrato.
- Gli alimenti sono divisi in due categorie: **leggeri** (verdure cotte, succhi) e **pesanti** (patate, pane, riso).
- Un pasto equilibrato è costituito da **tre** parti pesanti e **una** leggera.

Una vita salutare comporta un equilibrio quotidiano che si instaura prendendosi cura di sé ad ogni livello, fisico, emotivo, spirituale.

Ogni malattia ha origine dall'apparato digerente e una corretta nutrizione è fondamentale per la salute.

Ognuno deve vivere e mangiare correttamente secondo il proprio dosha.

Gli alimenti vengono suddivisi in due categorie: leggeri più facilmente digeribili (verdure cotte e succhi) e pesanti cioè difficili da digerire (patate, pane, riso). Un pasto equilibrato è costituito da tre parti pesanti e una leggera. La sera si devono preferire gli alimenti leggeri per non gravare la digestione. Latte, burro, panna sono cibi dolci da non mischiare con quelli amari. La frutta può essere mescolata tra diversi tipi, l'importante è mangiarla da sola soprattutto a colazione. Bisogna bere molto lontano dai pasti soprattutto liquidi caldi ma durante il pasto bisogna bere poco. Diversi tipi di alimenti vengono consigliati a dosha diversi, ma la cosa più sana è mangiare quanto più possibile cibi non trattati per prevenire l'accumulo di tossine nel corpo. Molto importante inoltre è pensare a ciò che si sta facendo durante il pasto, è altamente sconsigliato guardare la TV o leggere a tavola. Dovrebbero passare da tre a sei ore tra un pasto e l'altro per dare all'apparato digerente il tempo di digerire, gli spuntini non sono necessari se mangiate bene.

Il pasto più importante dev'essere quello tra le 12 e 13. La cena deve essere leggera e non dovrete mettervi a tavola dopo le 19.30.

Acquistando il cibo bisogna pensare alla stagione in cui siamo e ai dosha e si dovranno comperare prodotti di buona qualità- i cibi freschi sono migliori se prodotti in zona. I pasti devono essere costituiti da almeno tre dei 6 sapori fondamentali (dolce, amaro, salato, piccante, astringente, acido) che modulano l'equilibrio di ogni dosha, e se possibili cucinati al momento.

Buona norma è l'uso delle spezie per stimolare la digestione. Non si devono mangiare latticini e amidi insieme. L'ambiente dove si cucina deve essere piacevole e pulito.

Tutti i cibi hanno qualità vata, pitta, kapha e una dieta sana dovrebbe basarsi sul tipo costituzionale. L'Ayurveda raccomanda una dieta vegetariana, la carne di solito non è prevista. Metodi di vita non violenta erano considerati in passato il fattore principale per favorire la longevità e un ojas abbondante più di qualsiasi tipo di cibo.

I sei sapori

Equilibrio

Dolce	Terra Acqua	da forza, lassativo, tonificante	Orzo, avena, riso, segale, grano, burro, cavolo, panna, ghi, latte, ...	Vata Pitta
Salato	Fuoco Acqua	stimola , rilassa, lassativo	Sale marino	Vata
Aspro	Terra Fuoco	stimola	Formaggi, agrumi, sottaceti, aceto yogurt, ...	Vata
Piccante	Fuoco Aria	diuretico, stimolante, decongestionante	Pepe nero, cumino camomilla, cannella , zenzero, noce moscata, ...	Kapha
Amaro	Etere Aria	diuretico, disintossicante, equilibrante	Caffè, fieno greco, ortica, spinaci, curcuma, bietola, ...	Kapha Pitta
Astringente	Terra Aria	contrazione della mente e corpo, assorbe le secrezioni in eccesso	Mele, asparagi, zucchine, banana, fagioli, sedano, cavoli, cicoria,, ...	Pitta Kapha

Tipologia del cibo

- Alimenti **SATTVIC**, qualità elevata, pura: frutta, verdura fresca, frutta secca, insalata, lenticchie, yogurt naturale, latte, burro, grano, avena, orzo, nocciole, mandorle, riso integrale e miele.
- Alimenti **RAJASIC**, qualità media, stimolante: zucchero, carne, formaggio, pesce, frittture, uova, patate, altri tuberi.
- Alimenti **TAMASIC**, qualità bassa, ignorante: cibi in scatola, cibi secchi, alcool, patate fritte, hamburger, cibi precotti, cibi industriali.

Ayurveda in cucina



Dieta Gerson



Max Gerson 1981-1959

Max Gerson (Wongrowitz, 18 ottobre 1881 – New York, 8 marzo 1959) medico tedesco. Iniziò curando l'emicrania solo con la dieta e all'inizio il suo metodo era chiamato "la dieta dell'emicrania", ma riuscì a curare anche TBC cutanee, infine patologie croniche degenerative e neoplastiche terminali. Secondo Gerson i pazienti affetti da malattia cronica hanno un fegato debilitato ed ammalato, quelli ammalati di cancro hanno un fegato intossicato. Il malato di cancro non riesce né a digerire completamente, né ad assimilare grassi ed olii. I residui non digeriti vengono raccolti dai tessuti tumorali che crescono cibandosi di essi. Dopo anni di tentativi mise a punto una cura efficace anche nei pazienti terminali.

La terapia Gerson prevede dieta stretta vegetariana biologica accompagnata quotidianamente da succhi freschi (fino a 13 bicchieri al dì) :

Succo di mela e carota

Succo di sole carote

Succo di insalata a foglia verde

Succo di arance

Succo di pompelmo nei diabetici

Succo solo mela senza agrumi x collagenopatie

Sono previsti oltre a 4-5 clisteri di caffè che stimolano la depurazione del fegato per azione colagoga e coleretica degli integratori oltre a 2 cucchiari di olio di ricino al mattino : Composto di potassio, Tiroide secca di Lugol, Niacina (vit B3), Capsule di fegato, Vit B12, Pancreatina, Acido pepsina, Bile di bue in polvere, olio di semi di lino, Coenzima Q10.

Un tipico menù Gerson

- **Colazione:** una scodella di fiocchi di avena cotti in acqua purificata con miele o frutta secca, un bicchiere da 250 ml di succo d'arancia appena spremuto, altra frutta cruda o cotta.
- **Pranzo:** un piatto abbondante di insalata cruda mista condita con olio di semi di lino, zuppa di Ippocrate (1 radice di sedano, 2 porri, 2 cipolle, aglio, prezzemolo, 250 gr pomodori, 500 gr patate), patate al forno o bollite, 1-2 verdure fresche ben cotte, frutta cruda o cotta per dessert. Opzionale una fetta di pane di segale tostato biologico non salato.
- **Cena:** segue lo stesso ordine del pranzo ma ha altre verdure e frutta per dessert.
- **Tisane:** camomilla o menta piperita.

Oltre a 13 succhi freschi, 4-5 clisteri al caffè, 2 cucchiaini di olio di ricino: ogni giorno.

Dieta Mayr

- **Dieta**

Latte vaccino, caffè d'orzo, pane raffermo, yogurt, brodo di verdura, uovo, fiocchi di avena, tisane fitoterapiche.

Esclusione di cibi contenenti troppa cellulosa come frutta, verdura, insalata, cereali integrali e tutti gli alimenti contenenti zuccheri raffinati.

- **Lavaggio intestinale**

5 gr di solfato di magnesio in $\frac{1}{4}$ di litro di acqua da bersi al mattino al risveglio, un'ora prima della colazione.

- **Corretta masticazione**

- **Massaggio addominale**

- **Riposo dell'intestino**

Digiuno stretto ed attenuato: *“L'intestino va a dormire con le galline e si sveglia con le galline”.*



[Leggi l'articolo completo](#)

Dieta del Digiuno



INDIA: Sravanabelagola



SIRIA: San Simeone

Dieta senza muco



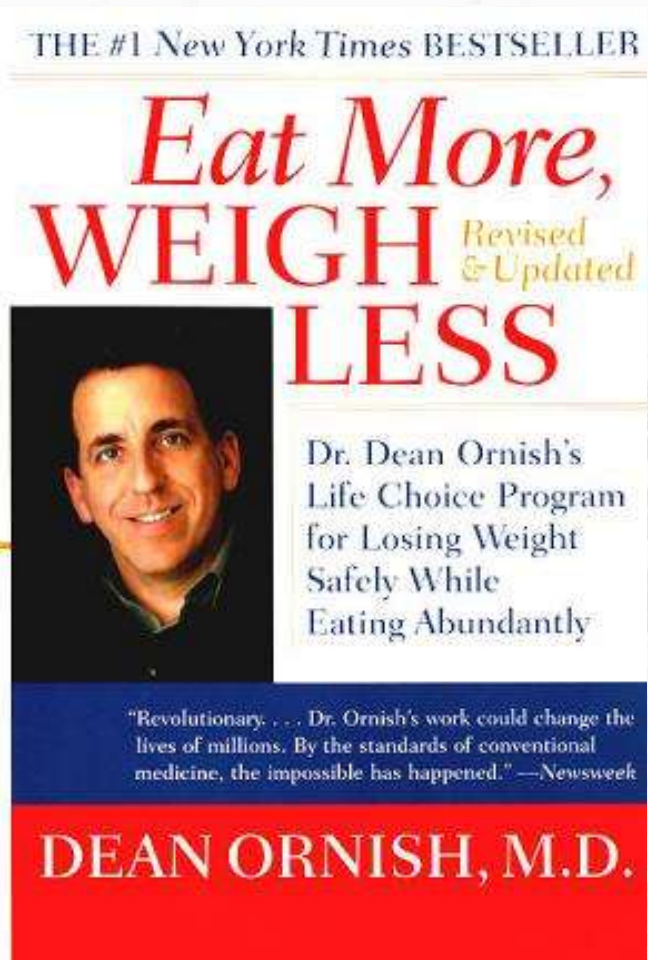
Arnold Ehret Friburgo 1866

“Ho causato la mia malattia prima di tutto mangiando cose sbagliate ed ora si sostiene che posso ottenere la buona salute mangiando soltanto frutta fresca, verdure crude e noci? Tutti i soldi che ho speso negli alimenti trasformati e confezionati, in pranzi con bistecche e aragoste in ristoranti rinomati, sono stati non solo uno spreco, ma anche la causa della mia malattia?”



[Leggi l'articolo completo](#)

Dieta Ornish



Negli Stati Uniti, il dott. Dean Ornish ha messo a punto un programma per combattere i disturbi cardiaci senza ricorrere alla chirurgia o ai farmaci.

Il programma prevede una dieta ricca di fibre in cui solo il 10% delle calorie proviene dai grassi, esercizi fisici tre volte la settimana, terapia di gruppo e tecniche anti-stress.

Nello studio condotto da Ornish l'82% dei pazienti che seguirono la dieta ebbe un miglioramento del flusso arterioso e una riduzione dell'angina pectoris, mentre i sintomi peggiorarono nel 53% del gruppo di controllo.

Dieta Rowland

VITAMINS:

Vitamin A (palmitate)	4,000 I.U.
Vitamin E (d-alpha tocopheryl succinate)	65 I.U.
Vitamin C (ascorbic acid)	320 mg.
Vitamin C (calcium ascorbate)	80 mg.
Vitamin B-1 (thiamine hydrochloride)	20 mg.
Vitamin B-2 (riboflavin)	5 mg.
Vitamin B-6 (pyridoxine hydrochloride)	15 mg.
Vitamin B-12 (cobalamin)	25 mcg.
Niacin	5 mg.
Niacinamide	5 mg.
Pantothenic Acid (d-calcium pantothenate)	50 mg.
Folic Acid	0.04 mg.
Biotin	10 mcg.

LIPOTROPIC FACTORS:

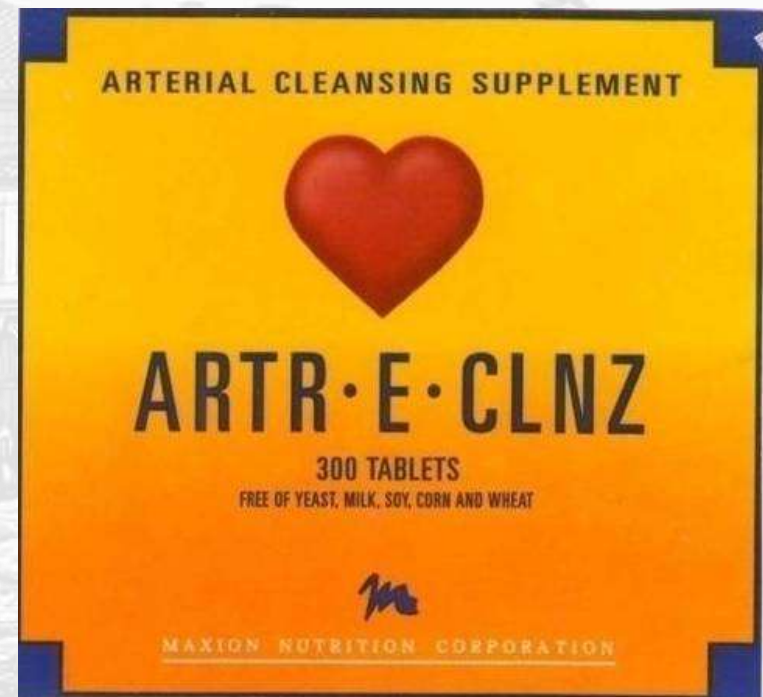
Choline (bitartrate)	72.5 mg.
Inositol	5 mg.
dl-Methionine	24 mg.

MINERALS:

Magnesium (oxide)	40 mg.
Potassium (chloride)	20 mg.
Potassium (citrate)	20 mg.
Manganese (gluconate)	0.5 mg.
Zinc (gluconate)	3 mg.
Chromium (proteinate)	20 mcg.
Selenium (proteinate)	25 mcg.

NON-MEDICAL INGREDIENTS:

Betaine Hydrochloride	12 mg.
L-Cysteine Hydrochloride	100 mg.
Thymus Concentrate	10 mg.
Spleen Concentrate	10 mg.
Adrenal Concentrate	10 mg.
Vitamin D	65 I.U.
Calcium	40 mg.
Iodine	12.5 mcg.
Copper	25 mcg.



Dieta Dissociata

LE TABELLE DELLE COMBINAZIONI ALIMENTARI: quali preferire, quali evitare.

	Combinazione ottimale 😊	Combinazione Tollerabile 😐	Combinazione da evitare 😞
CARNE, PESCE, UOVA	✓ Con tutti gli ortaggi tranne gli amidacei	✓ Con piccole quantità di patate	✓ Tra di loro ✓ Con la frutta
LATTE		✓ Con il pane	✓ Con tutti gli altri alimenti
FORMAGGIO	✓ Con le verdure	✓ Con il pane ✓ Con la zucca	✓ Con le proteine ✓ Con la frutta
YOGURT		✓ Con la frutta acida	✓ Con gli altri alimenti proteici
LEGUMI	✓ Con verdure e ortaggi non amidacei	✓ Con i cereali	✓ Con altri cibi proteici ✓ Con la frutta
CEREALI	✓ Con verdure e ortaggi	✓ Con altri cibi proteici ✓ Con la frutta zuccherina	✓ Con altra frutta ✓ Con il pane
ORTAGGI E VERDURE	✓ Con tutti gli alimenti tranne la frutta non oleosa		✓ Con la frutta non oleosa
PATATE	✓ Con tutti gli ortaggi e le verdure tranne i legumi	✓ Con le uova ✓ Con la carne	✓ Con la frutta ✓ Con i cereali ✓ Con il latte ✓ Con i formaggi
POMODORI	✓ Con verdure ✓ Con alimenti proteici tranne il formaggio	✓ Con i carboidrati	✓ Con il latte ✓ Con i formaggi ✓ Con la frutta dolce



[Leggi l'articolo completo](#)

Dieta Kousmine

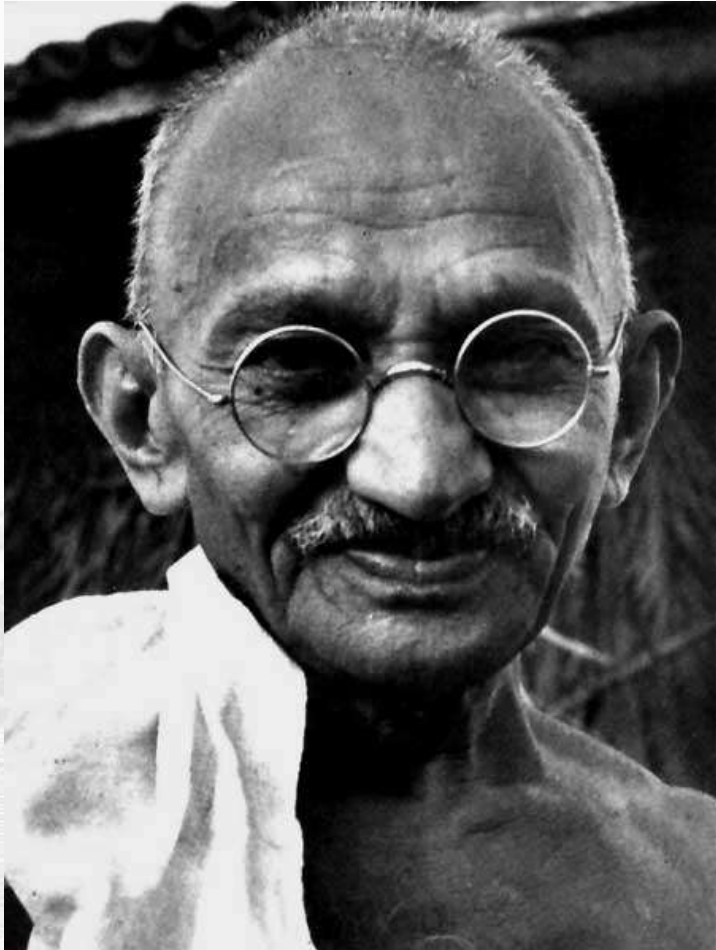
- Pochi grassi vegetali (idrogenati)
- Pochi grassi animali
- Niente alcool
- Poco zucchero
- Poco sale
- Consumare tutti i giorni cereali integrali macinati freschi
- Molta frutta e verdura
- Integrazione con vitamine



Crema Budwig:

2 cucchiaini di olio di lino, 4 cucchiaini di formaggio magro tenero, miele
½ limone spremuto, 1 banana, 1 cucchiaino di semi oleosi macinati,
2 cucchiaini di cereali integrali crudi macinati freschi, frutta fresca di stagione.

Dieta Vegetariana



Gandhi dedicò particolare attenzione alla salute, studiando le terapie naturali e cercando riscontri che ne avvalorassero l'efficacia, dalle sue parole leggiamo l'invito ad una sempre maggiore consapevolezza dell'uso del cibo.

Il digiuno come scelta, sotto controllo medico, come atto politico, fu molto praticato dal leader indiano (ben 17 volte). Ma egli lo promuoveva come mezzo di purificazione e libera rinuncia, non come patimento della fame, tanto che le sue manifestazioni in tal senso furono sempre accompagnate da grande dignità. Il padre della “non violenza” naturalmente promuoveva il vegetarianesimo, ma non solo. Egli considerava importante la capacità di gestire un sano autocontrollo nei confronti del cibo, che andava considerato “come un medicinale per il benessere del corpo”.

“Come mangiamo esprime la nostra indole”, soleva dire, e perché, allora, una persona incontenibile, che a tavola non conosce misura e assume più calorie del necessario, non dovrebbe essere avida e senza freni anche in altri settori della vita?

Invitava dunque alla moderazione, vista come capacità di controllo degli istinti. Lo stesso per l'eccesso di spezie, così comune in India. L'invito era quello di affinare la sensibilità e abituarsi ad un uso sempre più misurato degli stimoli del palato, per poter godere anche di un bicchier d'acqua riconoscendone il sapore. Insomma **ciò che siamo a tavola, siamo nella vita**. Un tempo lo si diceva solo per questioni di etichetta, oggi possiamo osservare ciò che più ci ispira e cominciare a riflettere su quali sono le tendenze del nostro organismo e quali atteggiamenti potremmo correggere anche nella nostra psiche, proprio a cominciare dal cibo che scegliamo di mangiare, dai suoi condimenti e dalla quantità che assumiamo.

1 0 . 0 0 0 . 0 0 0 . 0 0 0

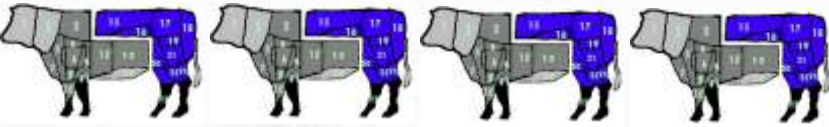
Macellati ogni anno

**I CAPRONI
MANGIANO CAPRETTI**

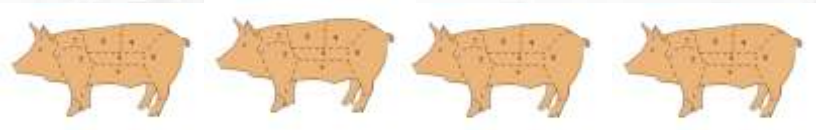
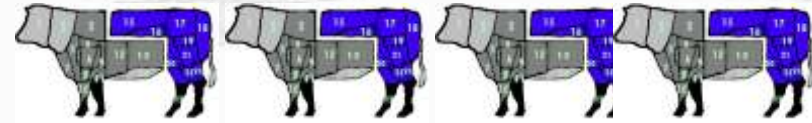
**I PECORONI
MANGIANO AGNELLI**

**LE PERSONE NORMALI
NON MANGIANO, SI NUTRONO**

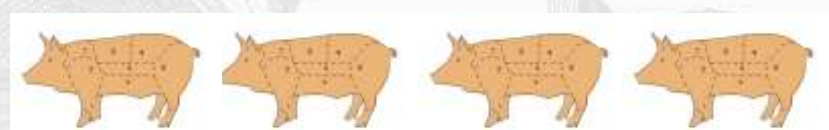
Quanti animali mangia un italiano nel corso della sua vita?



14



23



45



1100

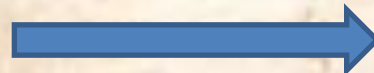


Dieta Vegana e Vegetariana

E Dio disse: «Facciamo l'uomo a nostra immagine, a nostra somiglianza, e domini sui pesci del mare e sugli uccelli del cielo, sul bestiame, su tutte le bestie selvatiche e su tutti i rettili che strisciano sulla terra». Dio creò l'uomo a sua immagine; a immagine di Dio lo creò; maschio e femmina li creò.

Dio li benedisse e disse loro: «Siate fecondi e moltiplicatevi, riempite la terra; soggiogatela e dominate sui pesci del mare, sugli uccelli del cielo e su ogni essere vivente, che striscia sulla terra».

Poi Dio disse: **«Ecco, io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra e ogni albero in cui è il frutto, che produce seme: saranno il vostro cibo».** Genesi 1, 26-29



[Leggi l'articolo completo](#)

ESEMPIO DI MENU' VEGANO SETTIMANALE

	PRANZO	CENA
Giorno 1	Riso integrale con olio e gomasio preferibilmente almeno 80-100 gr, zucchine al vapore condite con olio, qualche cucchiaino di fagioli cannellini, pane;	Cuscus con lenticchie rosse, spinaci in insalata, finocchi, pane.
Giorno 2	Pasta integrale al miglio, al farro o al grano saraceno, cavolfiore al forno, qualche cucchiaino di azuki, pane;	Zucca al forno, tofu alle erbe, pane.
Giorno 3	Risotto giallo con piselli e zucchine, una porzione di fagioli cannellini con pomodoro e cipolla a cubetti condita con olio di semi di lino, origano, erba cipollina, peperoncino e sale, pane di segale e kamut, frutta di stagione;	Minestra di miglio, zucchine gratinate, cotoletta di seitan.
Giorno 4	Pasta con pesto vegano, lenticchie con carote, pane.	Minestra di verdure con fiocchi di avena o di riso, tofu, pinzimonio di sedano e finocchio, pane.
Giorno 5	Orzo con verdure di stagione, cotoletta di seitan, zucchine al vapore, pane.	Zuppa di cipolla con crostini di pane, porri gratinati, qualche cucchiaino di fagioli neri, pane.
Giorno 6	Grano saraceno con cipolle, qualche cucchiaino di fagioli rossi, zucca al vapore, pane;	Farro con verdure, insalata di lenticchie, pane.
Giorno 7	Pasta al farro o di soia (con una salsa di aglio, olio, tamari), crocchette preparate con avanzi di cereali o di legumi, insalata verde.	Kamut con cipolle, qualche cucchiaino di legumi, cavolfiore scottato, pane.

Dieta Alcalina



dott. Maurizio Sinigaglia

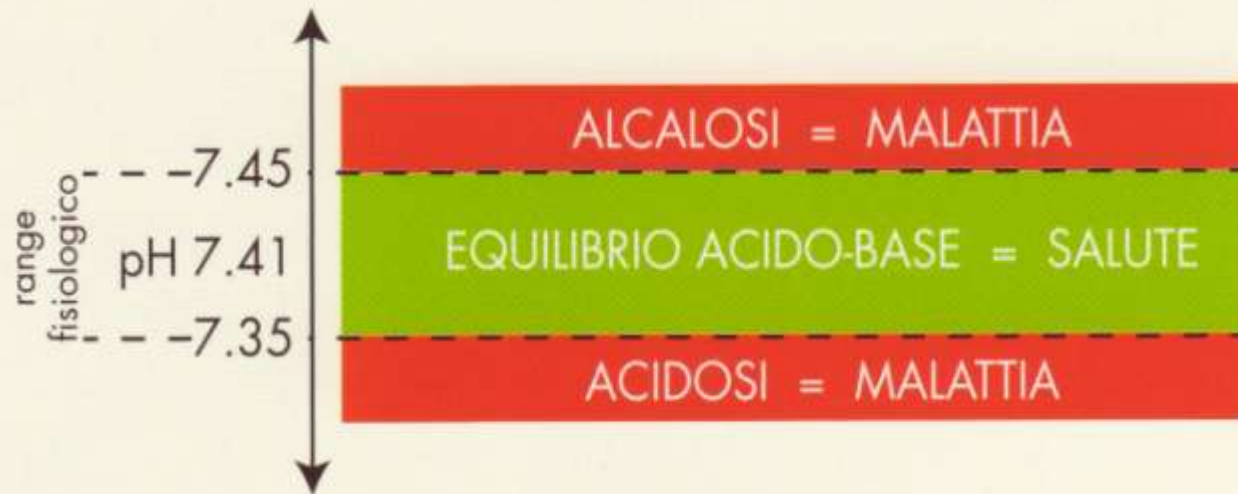
Dieta Alcalina



DIETA ALCALINA

Acidosi della Matrice extracellulare ed Alterazione dei Sistemi tampone

L'IMPORTANZA DELL'EQUILIBRIO ACIDO - BASE

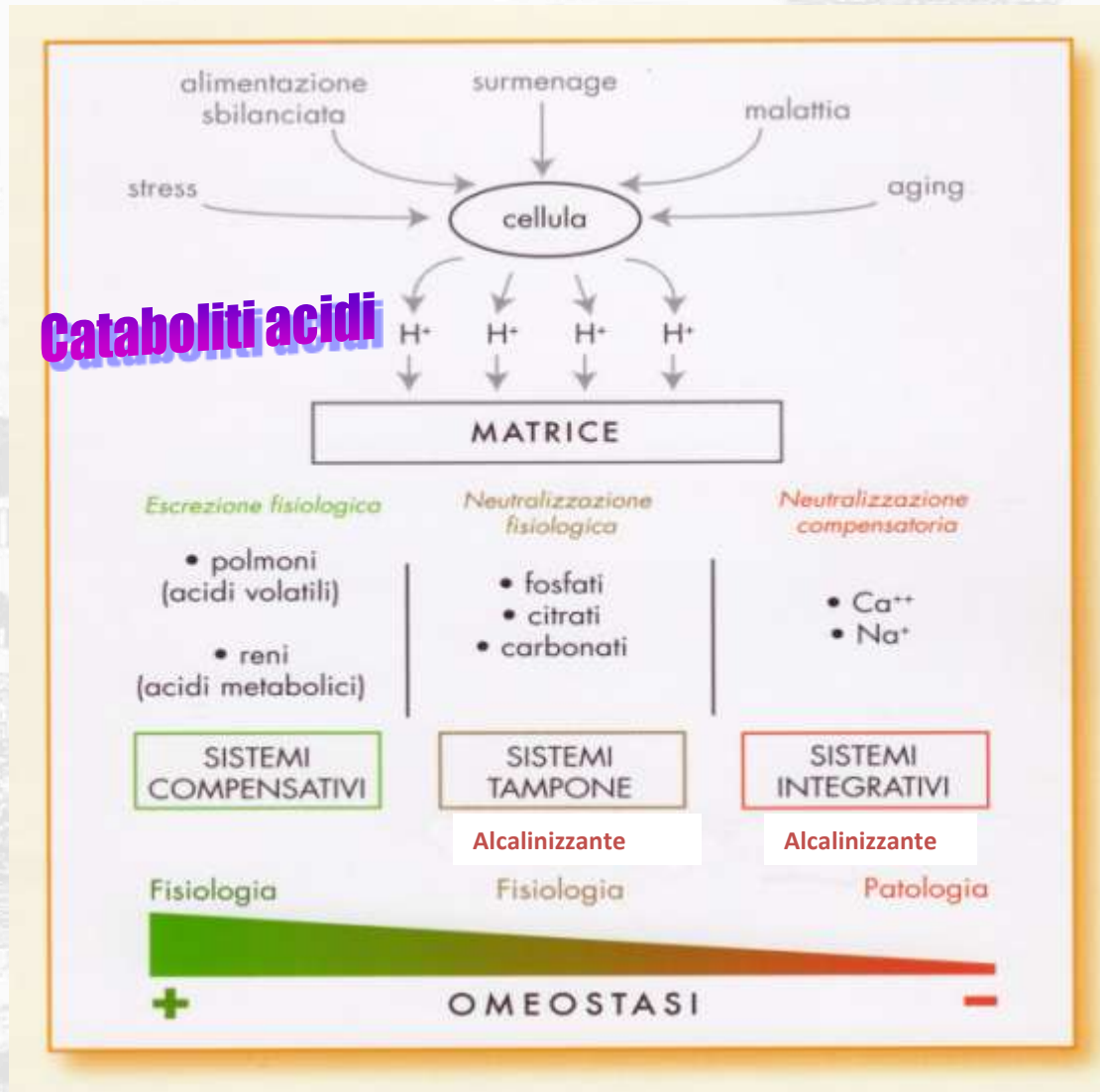


I parametri fondamentali per il controllo ed il mantenimento dell'omeostasi organica sono:

Temperatura, Ossigenazione, Glicemia e pH.

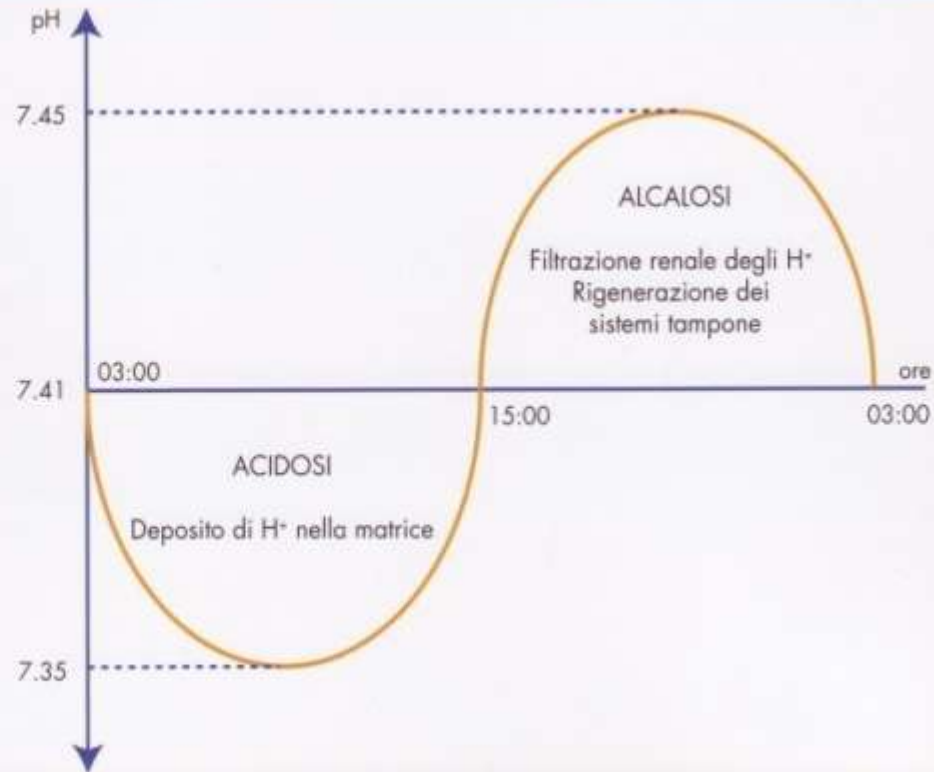
Tra tutti il **pH** è il più importante e delicato e necessita di un continuo e rigoroso controllo.

L'IMPORTANZA DELL'EQUILIBRIO ACIDO - BASE

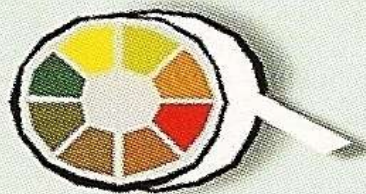


L'IMPORTANZA DELL'EQUILIBRIO ACIDO - BASE

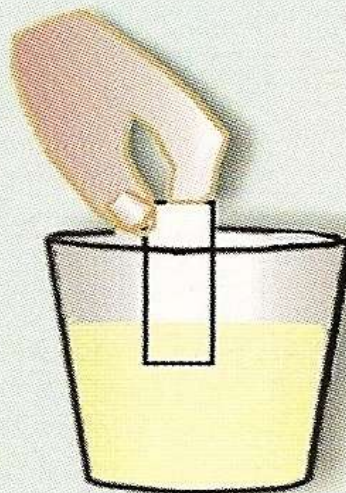
Un ruolo centrale nel mantenimento dell'equilibrio acido-base è giocato dalla **matrice extra-cellulare**: in essa, come in una spugna, durante il giorno si accumulano i cataboliti acidi che poi, durante la notte, come tali, vengono escreti per via renale.



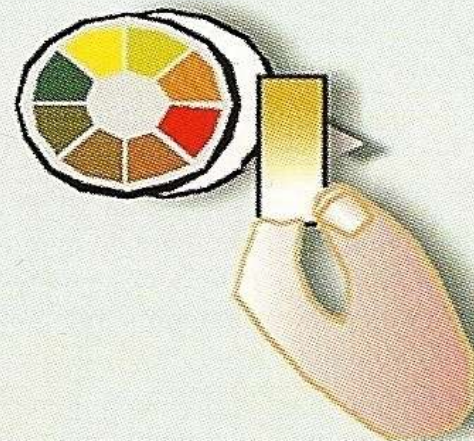
Il PH si può misurare



1

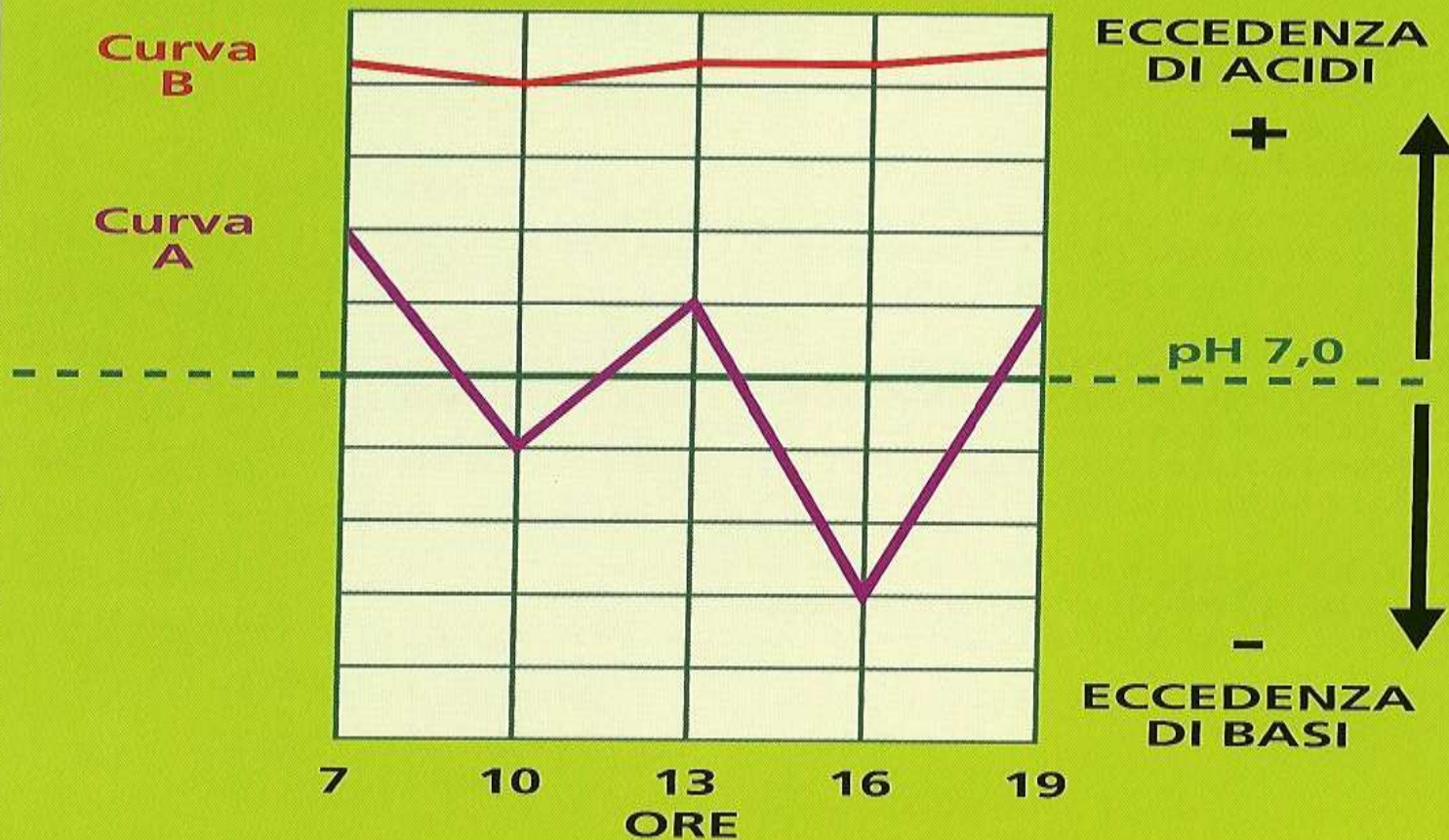


2



3

Variazioni giornaliere del PH



Curva A: persona sana

Curva B: persona con grado elevato di acidosi

Cibi acidificanti

Alimenti acidificanti

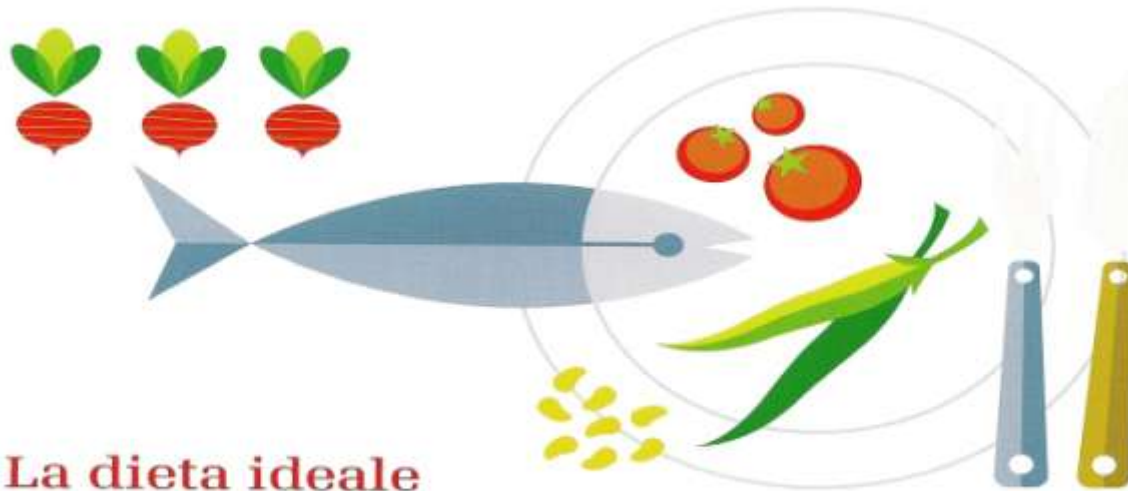
- Zuccheri
- Formaggi
- Carni
- Pesci
- Crostacei
- Uova (interi)
- Caffè
- Alcolici
- Cereali
- Legumi
- Alcune verdure (acetosa, porro, scalogno, cipolla)
- Frutta oleaginosa (escluso le mandorle)
- Albicocche (seche)
- Prugne (seche)

Cibi alcalinizzanti

Alimenti alcalinizzanti

- Verdura
(escluse quelle citate prima)
- Frutta
(escluse quelle citate prima)
- Latte
- Mandorle
- Acqua naturale

Menù alcalinizzante



La dieta ideale

Per assumere quantità sufficienti di elementi alcalini, la teoria suggerisce di mangiare un **30% di cibi acidificanti** e un **70% di cibi alcalinizzanti**.

COLAZIONE: frutta di stagione, una fetta di pane, uno yogurt

SPUNTINO: un frutto

PRANZO: una grossa insalata mista cruda, un piatto di pasta o riso, verdure cotte

SPUNTINO: un frutto

CENA: una grossa insalata mista cruda, un secondo piatto (una porzione media di pesce) o un piatto unico, verdure cotte.

Acqua oligominerale in quantità lontano dai pasti

Certo cambiare le proprie abitudini alimentari non è facile, ma è un traguardo a cui tendere, magari con una dieta di

L'IMPORTANZA DELL'EQUILIBRIO ACIDO - BASE

Sistema Nervoso	irritabilità, alterazioni del ritmo cardiaco, ansia, cefalea e emicrania, aggressività, insonnia, ipercinesia.
Apparato Tegumentario	seborrea, iperidrosi, eczemi, micosi, unghie e capelli fragili.
Sistema Endocrino	ipertiroidismo, diabete, alterazioni del ciclo mestruale, sterilità, ipercolesterolemia, iperuricemia.
Apparato Locomotore e di Sostegno	artrosi, reumartropatie, osteoporosi, gotta, mialgie, crampi.
Apparato Digerente	iperacidità gastrica, dispepsia, gastrite, colelitiasi, sonnolenza postprandiale.
Miscellanea	deficit immunitari, carie, alitosi, parodontosi, varici venose, stipsi, freddolosità, congiuntiviti, infiammazioni uro-genitali e ORL, candidosi, mucositi

Sintomi dell'Acidosi

Impedenziometria



I paradossi della composizione corporea

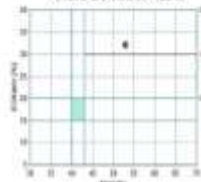
Studio medico
DOTT. MAURIZIO BRINGAOLA
specialista in pediatria e gerontologia
Via F. Maglio 10 35030 Vigonovo (RE)
tel. 0545-8552813

BIA-ACC Analisi della composizione corporea

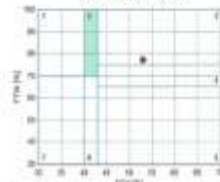
17.31 - 03/12/2013

Dati generali e valori antropometrici	BIA - ACC Analisi Composizione Corporea
Paziente: BRINGAOLA	TBW (%): 45 ± 1.55-55% del peso totale (33.4 ± 8)
Data di nascita: 23/07/1973	ECW (%): 53 ± 1.40% della TBW (12.5 ± 3)
Età: 40	ICW (%): 47 ± 1.00% della TBW (10.9 ± 8)
Sex: F	FFM (%): 77 ± 1.00% (30.0 ± 8)
Altezza (cm): 164 Height	FM (%): 23 ± 1.00% (5.9 ± 8)
Peso (Kg): 52 Body Weight	BMR (Kcal/day): 1235 ± 1.1300-1400 Kcal/day
BMI (Kg/m²): 19.3 normale	PA (°): 3.5 ± 1.0 ± 2.5 - v.l. > 4.5
	ECMatrix (%): 32 ± 1.00% del peso totale (16.6 ± 8)

Grafo ECMatrix - ECW



Grafo FFM - ECW



PRALBUMINA MEN: 20 g/dL

Valutazione analitica 1/2

Stato: 0.20 Kg v.l. 0.4-0.6 Kg	TBProtein: 14.28% di FFM (5.03 Kg) v.l. 10% di FFM a.l. 32% di FFM
ECW: 50.0 mmol (2 g) v.l. 2.00-2.50 mmol	ECFProtein: 0.14 Kg v.l. 0.10-0.20 Kg
TBK: 1795.8 mmol (57 g) v.l. 2000-2500 mmol	Gly: 0.62% di FFM (0.245 Kg) v.l. 0.40-0.80% di FFM
TBNA: 2883.5 mmol (58 g) v.l. 2000.0-3000.0 mmol	BW: 1.34 Kg v.l. 1.00-1.50 Kg
TBCa: 1387.5 mmol (48 g) v.l. 1000.0-1500.0 mmol	TBCa: 0.46 Kg v.l. 0.30-0.60 Kg
La: 9.09 Kg v.l. 8.00-10.00 Kg	Stuffer: 0.02 Kg v.l. 0.00-0.05 Kg
Cr-34h: 0.9 g/24h v.l. 0.8-1.2 g/24h	TBMg: 0.010 Kg v.l. 0.005-0.020 Kg
Ratio K/Mg: 4.3 v.l. 4.0-5.0	TBP: 0.244 Kg v.l. 0.200-0.300 Kg
Densità: 1.047 g/cm³ v.l. 1.020-1.060 g/cm³	
Turnover TBW	Distribuzione BMR
Urina: 1.28 l (v.a. > 1.0)	Pegato: 325 Kcal/day (100% v.n. 100%)
Respirazione: 3.84 l (v.a. > 3.7; < 4.1)	Corrente: 228 Kcal/day (100% v.n. 100%)
Sudorazione: 0.11 l	Cuore: 105 Kcal/day (100% v.n. 100%)
Trasmissione: 0.11 l	Rene: 83 Kcal/day (79% v.n. 100%)
Scambio totale: 2.08 l	Muscoli: 186 Kcal/day (88% v.n. 100%)
Si consiglia: assunzione giornaliera di almeno 1.45 l d'acqua	Ossa: 182 Kcal/day (88% v.n. 100%)
	ECM: 146 Kcal/day (100% v.n. 100%)

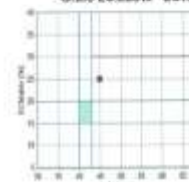
Studio medico
DOTT. MAURIZIO BRINGAOLA
specialista in pediatria e gerontologia
Via F. Maglio 10 35030 Vigonovo (RE)
tel. 0545-8552813

BIA-ACC Analisi della composizione corporea

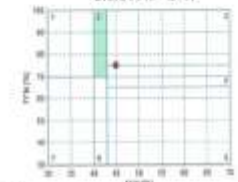
16.30 - 08/01/2013

Dati generali e valori antropometrici	BIA - ACC Analisi Composizione Corporea
Paziente: BRINGAOLA	TBW (%): 50 ± 1.00-70% del peso totale (37.8 ± 8)
Data di nascita: 20/06/1973	ECW (%): 45 ± 1.40% della TBW (12.3 ± 8)
Età: 34	ICW (%): 35 ± 1.00% della TBW (10.2 ± 8)
Sex: M	FFM (%): 75 ± 1.00% (31.2 ± 8)
Altezza (cm): 182 Height	FM (%): 25 ± 1.00% (9.8 ± 8)
Peso (Kg): 55 Body Weight	BMR (Kcal/day): 1260 ± 1.1300-1400 Kcal/day
BMI (Kg/m²): 20.7 normale	PA (°): 7.7 ± 1.0 ± 2.5 - v.l. > 4.5
	ECMatrix (%): 25 ± 1.00% del peso totale (13.8 ± 8)

Grafo ECMatrix - ECW



Grafo FFM - ECW



PRALBUMINA MEN: 16 g/dL

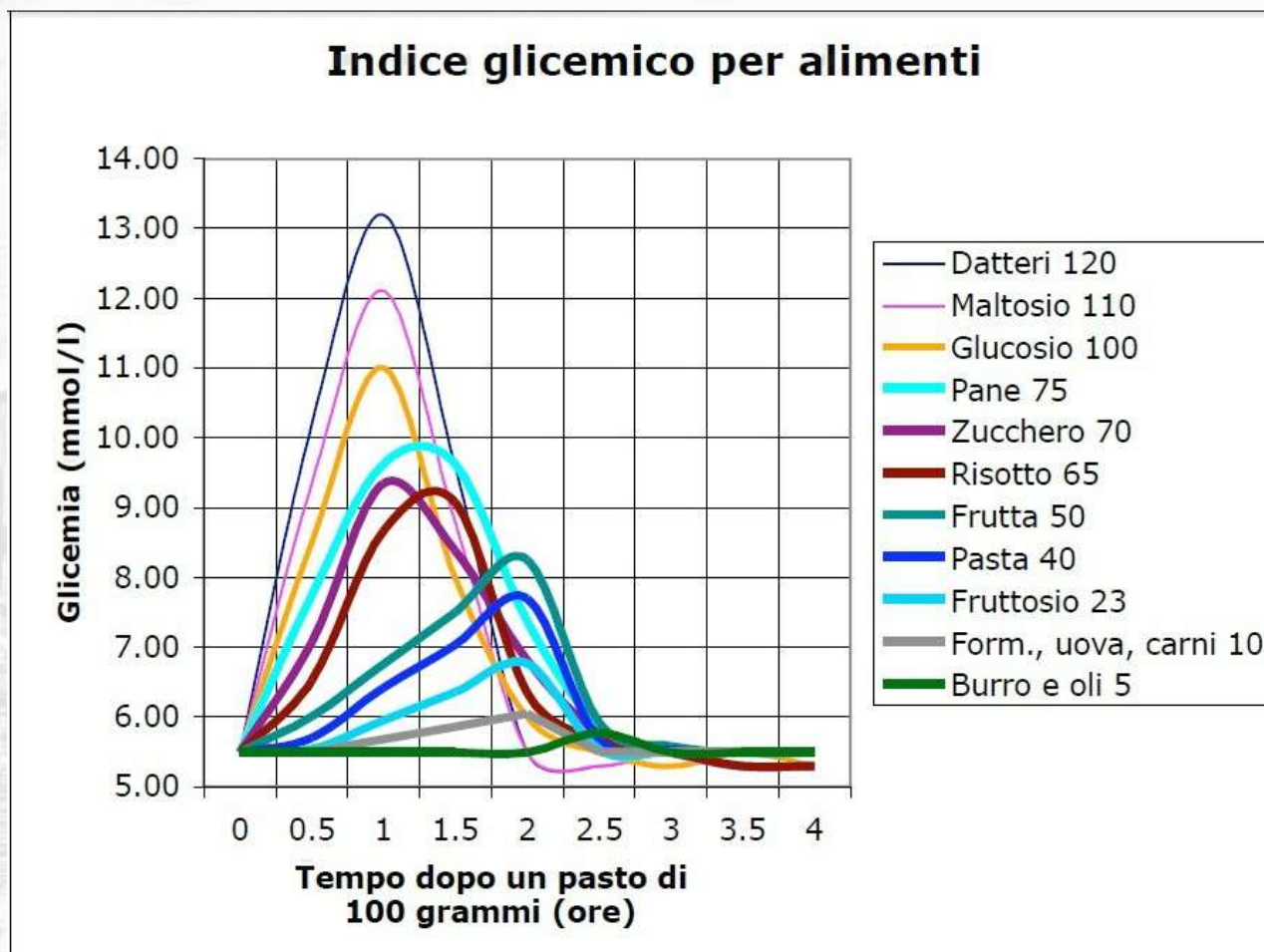
Valutazione analitica 1/2

Stato: 0.20 Kg v.l. 0.4-0.6 Kg	TBProtein: 18.88% di FFM (7.70 Kg) v.l. 10% di FFM a.l. 32% di FFM
ECW: 48.2 mmol (2 g) v.l. 2.00-2.50 mmol	ECFProtein: 0.14 Kg v.l. 0.10-0.20 Kg
TBK: 2274.8 mmol (83 g) v.l. 2000-2500 mmol	Gly: 0.62% di FFM (0.239 Kg) v.l. 0.40-0.80% di FFM
TBNA: 2704.2 mmol (52 g) v.l. 2000.0-3000.0 mmol	BW: 1.05 Kg v.l. 0.80-1.30 Kg
TBCa: 1388.5 mmol (48 g) v.l. 1000.0-1500.0 mmol	TBCa: 0.56 Kg v.l. 0.30-0.60 Kg
La: 3.54 Kg v.l. 3.00-4.00 Kg	Stuffer: 0.02 Kg v.l. 0.00-0.05 Kg
Cr-34h: 0.9 g/24h v.l. 0.8-1.2 g/24h	TBMg: 0.013 Kg v.l. 0.005-0.020 Kg
Ratio K/Mg: 4.5 v.l. 4.0-5.0	TBP: 0.307 Kg v.l. 0.200-0.300 Kg
Densità: 1.042 g/cm³ v.l. 1.020-1.060 g/cm³	
Turnover TBW	Distribuzione BMR
Urina: 1.52 l (v.a. > 1.0)	Pegato: 327 Kcal/day (100% v.n. 100%)
Respirazione: 4.88 l (v.a. > 4.7; < 5.1)	Corrente: 215 Kcal/day (100% v.n. 100%)
Sudorazione: 0.13 l	Cuore: 80 Kcal/day (100% v.n. 100%)
Trasmissione: 0.13 l	Rene: 107 Kcal/day (88% v.n. 100%)
Scambio totale: 2.45 l	Muscoli: 183 Kcal/day (88% v.n. 100%)
Si consiglia: assunzione giornaliera di almeno 1.72 l d'acqua	Ossa: 316 Kcal/day (100% v.n. 100%)
	ECM: 129 Kcal/day (100% v.n. 100%)

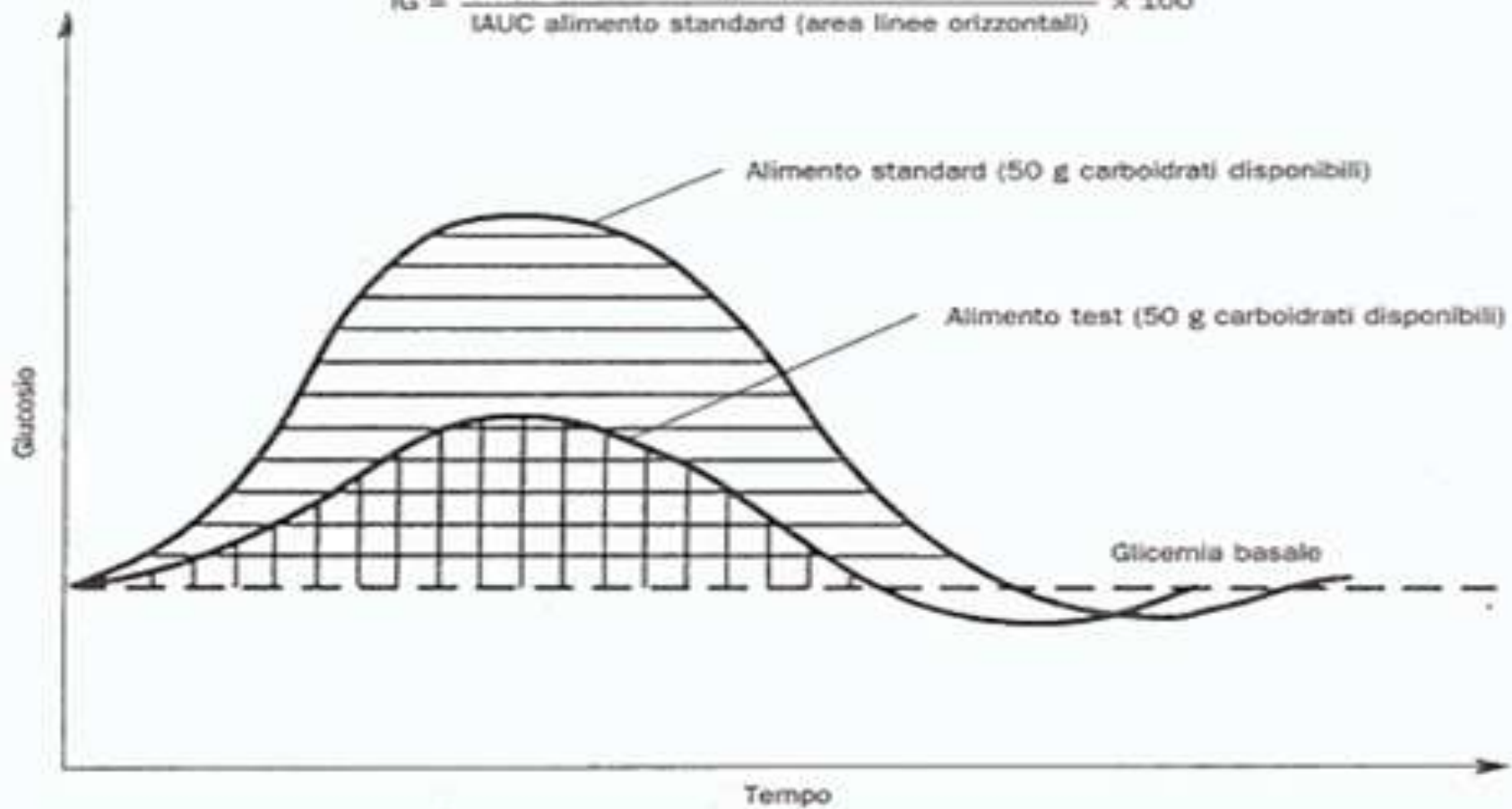
Diete che si basano sull'indice glicemico



Curve glicemiche

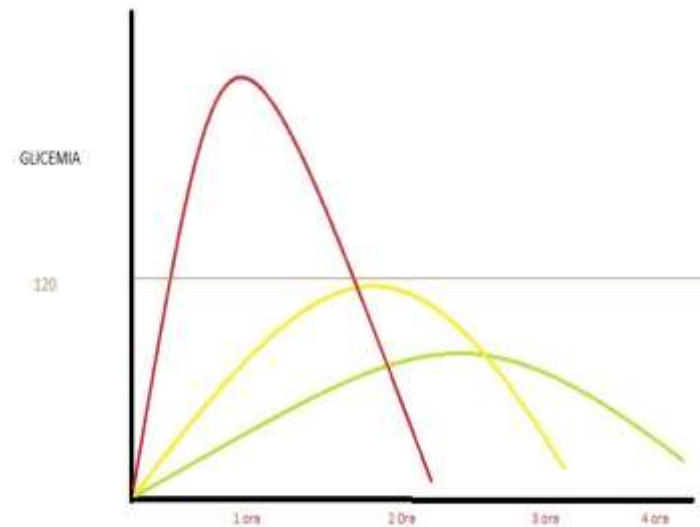
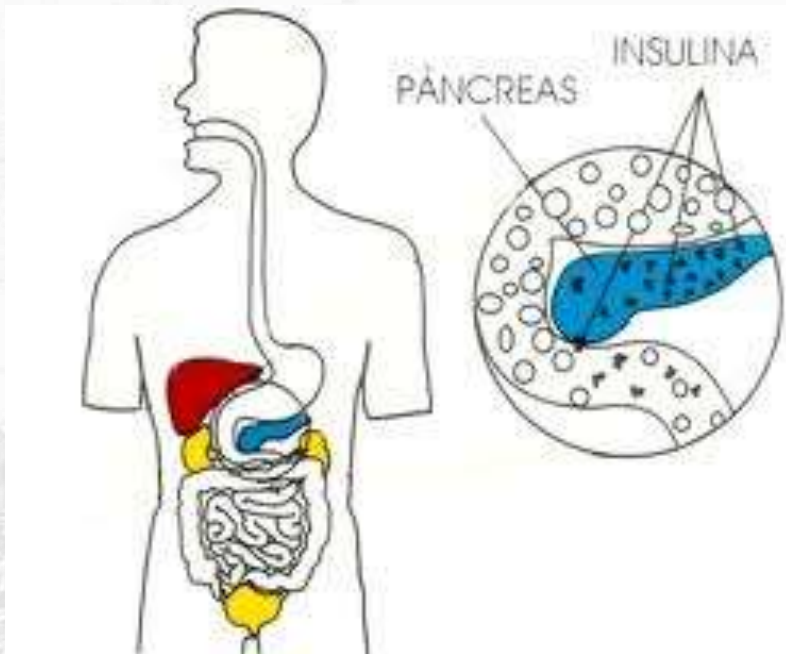


$$IG = \frac{\text{IAUC alimento test (area linee verticali)}}{\text{IAUC alimento standard (area linee orizzontali)}} \times 100$$

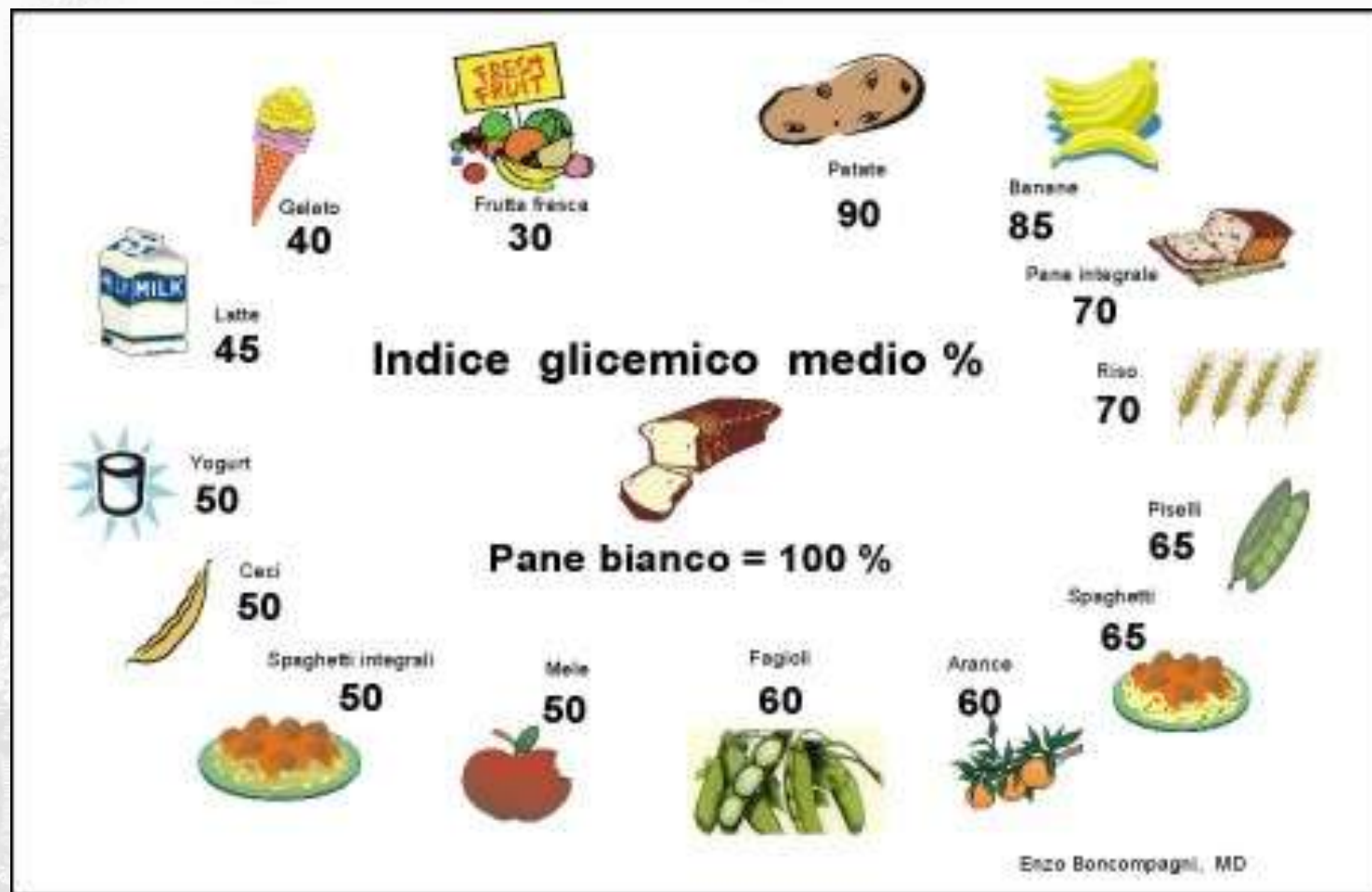


Da: Mariani Costantini, Cannella, Tenessi. *Fondamenti di Nutrizione Umana*. Ed. Il Pensiero Scientifico Editore, 1999

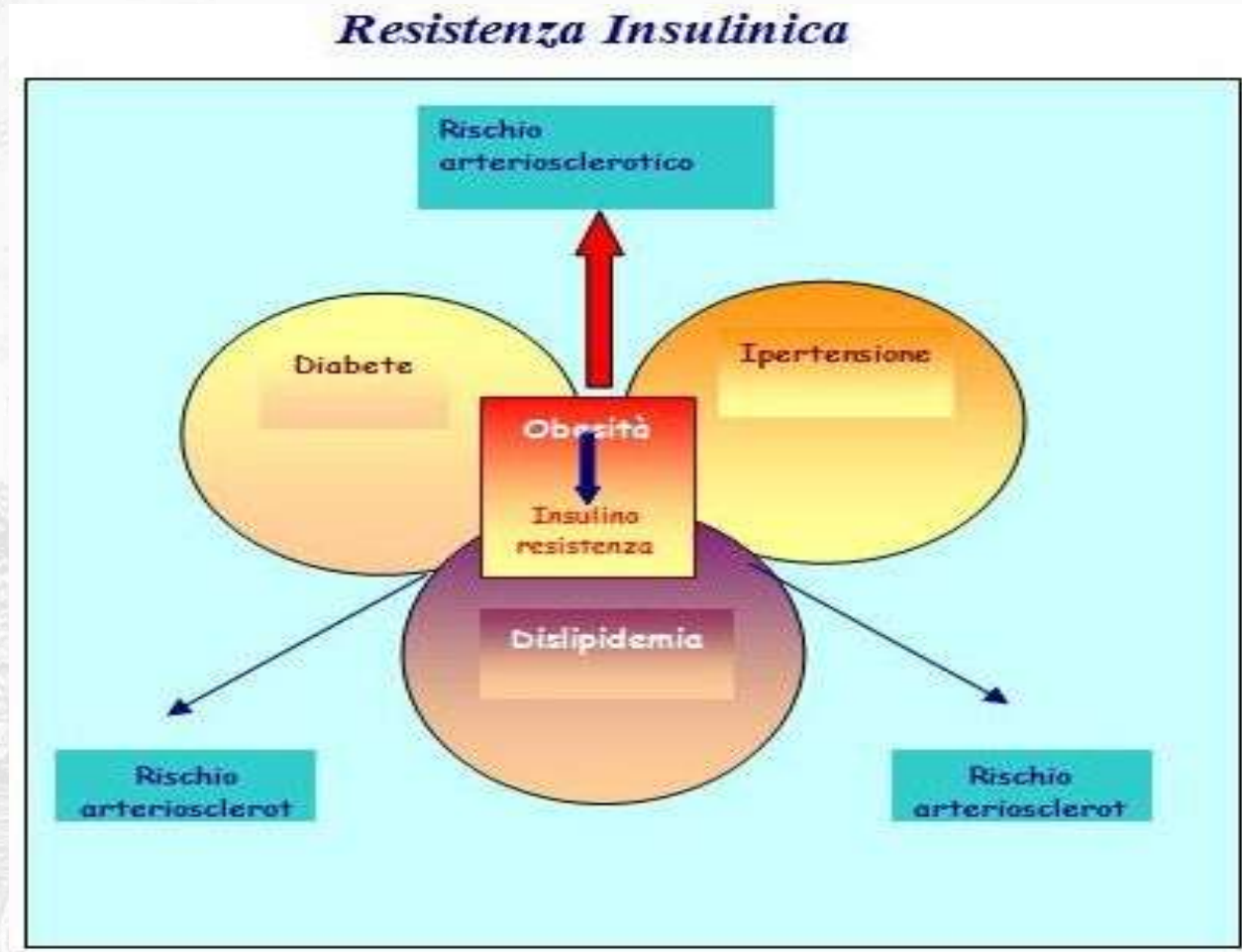
Insulina e glicemia







Cibi ad alto indice glicemico favoriscono la sindrome metabolica



La dieta Montignac

Per mantenere il peso, non superare l'IG 50

La fase di mantenimento permette di beneficiare di un'ampia scelta di alimenti deliziosi e di ottima qualità, imponendo meno regole della fase di dimagrimento.

Per evitare di ingrassare nuovamente e tutelare la funzionalità del pancreas, occorre rispettare la regola di evitare gli

alimenti con IG superiore a 50. Se qualche volta vi capita di farlo, limitate il danno ricorrendo al principio dell'indice glicemico medio (*pp. 112-114*), vale a dire consumando prima carboidrati a IG bassissimo. Il grafico illustra gli effetti dell'IG degli alimenti sul nostro peso.



Zona A: l'IG non superiore a 35 fa dimagrire

Zona B: l'IG compreso fra 36 e 50 impedisce di ingrassare

Zona C: l'IG compreso fra 51 e 65 favorisce l'aumento di peso

Zona D: l'IG superiore a 65 comporta un forte rischio di ingrassare

La dieta Montignac in sintesi

Normalizzare la risposta insulinica
scegliendo cibi a basso indice glicemico

Evitare lo zucchero

Evitare caffeina

Limitare alcool

Attenzione nella cottura della pasta

Distribuzione dei cibi della dieta Montignac durante la giornata

Colazione: 1) Carboidrati e proteine
2) Proteine e grassi

Pranzo e Cena: 1) Carboidrati a basso indice glicemico (max 35) con proteine e grassi
2) Carboidrati (IG max 50) con molte fibre

Dieta e Attività

Dieta e sport
Dieta e studio
Dieta e sesso
Dieta e anziani
Dieta e bambini
Dieta e gravidanza
Dieta e allattamento
Dieta e digiuno
Dieta e lavoro

Qualunque dieta se è sufficientemente varia, biologica e nelle giuste quantità va bene in qualunque condizione se il soggetto è sano.

Se sei un anziano che lavora, fa sport e sesso cosa devi mangiare?

Per il sesso i nutrizionisti si sono specializzati in scemenze, mentre tutti sanno che non è importante cosa porti in tavola ma chi porti a letto.

Dott.ssa Anna Paola De Lazzari

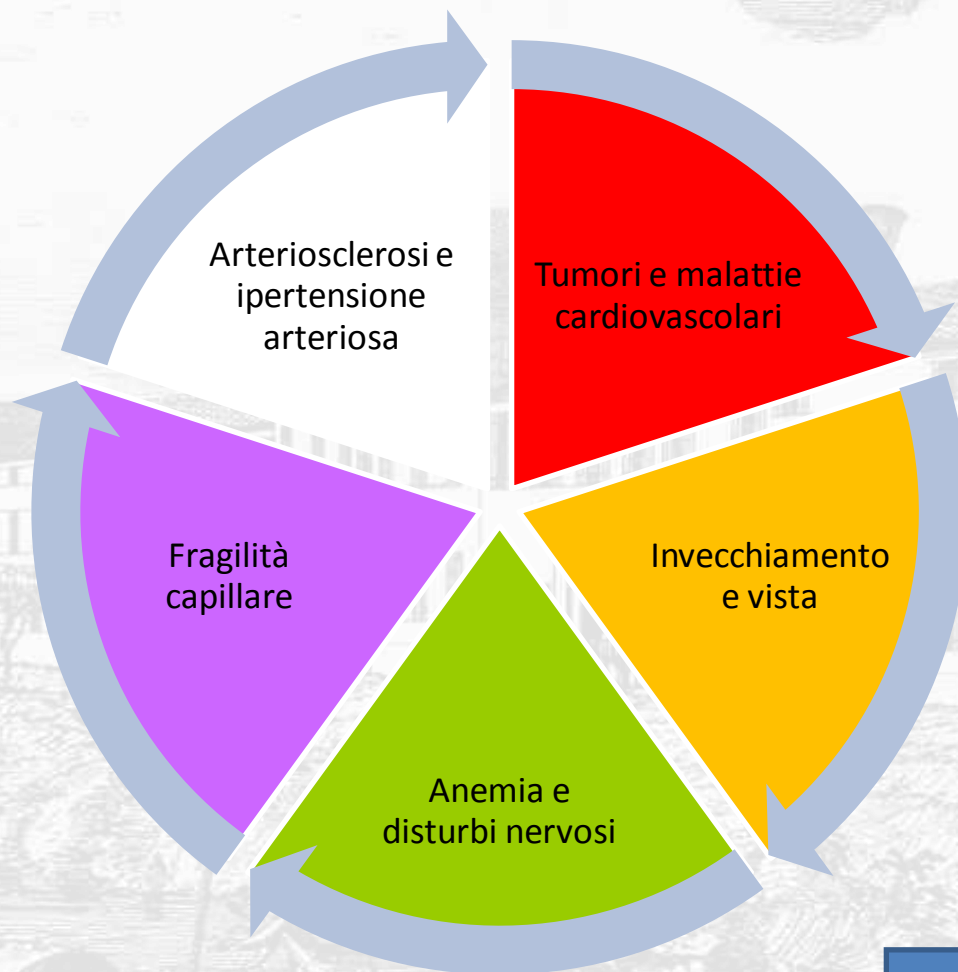
ASTRO ALIMENTAZIONE

ad ogni giorno il suo cereale

un'idea per un menù

GIORNO	PIANETA	CEREALE	COLORE
Domenica	Sole	Frumento	Bianco
Lunedì	Luna	Riso	Viola
Martedì	Marte	Orzo	Rosso
Mercoledì	Mercurio	Miglio	Giallo
Giovedì	Giove	Segale	Arancione
Venerdì	Venere	Avena	Verde
Sabato	Saturno	Mais	Azzurro

La dieta dei cinque colori



[Leggi l'articolo completo](#)

Dieta ideale:

Al risveglio

alzati sempre col piede giusto

Prima colazione

bevi una tazza di curiosità con tre cucchiaini di fiducia

Pranzo

metti un mazzolino di viole del pensiero positivo al centro tavola,
mangia un primo di tolleranza con contorno di pazienza.

Cena

gusta con parsimonia una zuppa calda e ricordati che è più
importante con chi mangi di quello che mangi

Prima di coricarti

una bella tazza di tisana sana e una preghiera per chi va a dormire
con la pancia vuota.

10 Consigli semplici per una dieta ideale

1. Preferire alimenti freschi, integrali, biologici, del territorio.
2. Fare una ricca colazione al mattino.
3. Carboidrati a rotazione con verdure crude a pranzo.
4. Frutta fuori pasto: ore 10.00 e 16.00.
5. Proteine vegetali o animali la sera accompagnate da verdure cotte.
6. Almeno 8 bicchieri di acqua oligominerale al giorno a digiuno.
7. Ricordarsi che tutto ha un costo, quindi non mangiare troppo e soprattutto non buttare via nulla.
8. Digiunare almeno un pasto alla settimana.
9. Concedersi qualche pazzia alimentare ogni tanto.
10. Frequentare i ristoranti con moderazione, sono luoghi pericolosi.