

## **CONSIGLI PER RAGGIUNGERE IL BENESSERE FISICO E PSICHICO E PER TENERE LONTANO ANCHE LO SPETTRO DEL CANCRO.**

In generale preferire i grassi vegetali ricchi di acidi grassi insaturi quali olio di semi di mais, soia, girasole, vinacciolo utilizzati con un eguale volume di olio extravergine di oliva ricco di aromi e di polifenoli protettori contro i radicali liberi.

Consumare tutte le tipologie di frutta e verdura. Pertanto mangiare colore, colore, colore. Anche il bianco è un colore. Pertanto preferire una o due volte alla settimana cavoli, broccoli, cavoletti di Bruxelles, rape, cotti poco in acqua e buttando l'acqua di cottura.

Se è necessaria la cottura ridurre all'essenziale questa operazione per preservare al massimo il corredo enzimatico naturale presente, fondamentale per il pieno utilizzo delle sostanze nutritive contenute. Nel caso di bietole, spinaci, rape, cavoli effettuare la cottura rigorosamente in acqua (non a vapore) per ridurre al massimo la presenza di nitrati.

Negli alimenti trattati alle alte temperature (berbecue, frittture, impasti di farine tipo pizze ecc.) si formano sostanze cancerogene (benzopireni e diossine, queste ultime quando nell'alimento è presente del sale).

In tutti i prodotti a base di carne conservata (insaccati, speck, prosciutto cotto, wurstel, carne in scatola, ..... ) viene aggiunto in salnitro (potassio o sodio nitrato oppure sodio o potassio nitrito con sigla europea E249, E250, E251, E252). Questi additivi chimici sono tossici. Per questo non esagerare con le suddette tipologie di alimenti.

Ancora sui nitrati.

I seguenti vegetali: bietole, spinaci, sedano, rape, lattuga, rucola, cavoli contengono considerevoli quantità di nitrati. Per questo si consiglia di non lessarli al vapore ma di lessarli in acqua, avendo cura di non consumare l'acqua di cottura che contiene i nitrati estratti dall'alimento.

Consumare molte minestre vegetali, aggiungendo sempre un cucchiaino di uno dei seguenti semi opportunamente macinati anche se grossolanamente: lino macinato, quinoa, canapa, girasole, sesamo o qualche altro seme. Aggiungere anche alcuni semi di legumi o di cereali.

Carne? Massimo due volte la settimana.

Pesce? Consumare almeno 3 volte alla settimana, anche pesce grasso (anguilla, aringa, cefalo, salmone, merluzzo e sgombro).

Consumare 3 noci al giorno o 20 semi di zucca o 1 cucchiaino di semi di lino macinato anche se grossolanamente aggiunto al latte, yogurt, tè o altro.

Consumare 2-3 bicchieri di latte al giorno, possibilmente quello fresco pastorizzato parzialmente scremato (o scremato) che essendo pastorizzato a temperature relativamente basse (75°C) contiene praticamente inalterati tutti i principi nutritivi, il corredo enzimatico e la carica microbica saprofiti originari.

Consumare formaggi semigrassi freschi che non presentino muffe estranee o altri parassiti (acari, vermetti, microbi che generano colorazioni anomale).

I cereali ed i loro derivati (pane, pasta, polenta, riso,...) vanno consumati ogni giorno. Insistere nella scelta di quelli nella loro forma integrale. Attenti allo stato ed alle modalità di conservazione sia delle farine che dei loro prodotti derivati. Non disdegnare il frigorifero. Evitare la proliferazione di muffe.

Evitare il consumo di alcol, fumo, caffè, the, latte intero, zuccheri semplici, alimenti raffinati.

Conservare gli alimenti nella maniera idonea al loro stato di freschezza e composizione (ambienti non umidi, sempre protetti nelle loro confezioni o involucri protettivi, basse temperature come il frigo o il congelatore). Se ci sono segni di muffe, eliminare!

Impiegare qualche alimento probiotico (pane di pasta acida, yogurt semigrassi, crauti crudi conditi con olio extravergine di oliva).

Per condimento usare olio extravergine di oliva anche assieme a uno dei seguenti oli: mais, soia, girasole e vinacciolo. Per frittura (patatine, pesce fritto, chiacchere) usare olio di arachide.

Ridurre (leggi la etichetta nutrizionale sulle confezioni): le calorie (mangiare meno), le proteine (meno carne), i grassi saturi (devono essere inferiori al 25% del totale), i carboidrati semplici (zuccheri) (devono essere inferiori al 10% del totale) e il sale.

Ogni giorno, assumere i seguenti integratori:

Integratori minerali e vitaminici completi (un mese per 3 volte all'anno);

Lecitina di soia (un cucchiaino da minestra al giorno stemperato nel latte, infusi, caffè d'orzo,...);

Vitamina C (acido L-ascorbico). 1÷2 grammi al giorno corrispondenti a 0,5÷1 cucchiaini da caffè. Consumare dopo averla sciolta velocemente in alimenti acidi come lo yogurt, le marmellate, succhi di frutta ecc.. Sciacquare subito la bocca.

Infine!

La masticazione spezzetta il cibo e dà segnali allo stomaco che prepara i giusti enzimi digestivi. Pertanto:

Mangiare gli alimenti giusti, lentamente, masticando sempre molto bene.

***MANGIARE MENO (MEGLIO UN BOCCONE IN MENO CHE UNO IN PIU').***

Buon appetito e buona salute!

Dott. Cescatti Gianfranco

Laurea in Chimica, Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione