

COME MANGIARE PER LA SALUTE

Martin Guy <martinwguy@gmail.com>

gennaio 2024 – marzo 2025

Il cibo è la prima medicina

— Ippocrate

Da piccolo, mangiavo quasi tutto quello che mi mettevano davanti. A venticinque anni mi sono trovato in cucina, pensando di farmi qualcosa da mangiare e di colpo mi sono sorpreso, rendendomi conto che volevo gratificare la bocca, non soddisfare lo stomaco (di preciso, pensavo agli spaghetti con la marmellata di limoni) e da allora ho cominciato a studiare la dieta o, più precisamente, la nutrizione.

Negli anni '50 sono stati condotti degli esperimenti in cui hanno fatto scendere un tubicino nello stomaco di certi poveri volontari, hanno dato a loro cose diverse da mangiare, prelevando ogni tanto i succhi gastrici per poter seguire le varie reazioni chimiche eseguite dallo stomaco per vedere come funziona. Eccone i risultati:

LA FRUTTA

La frutta non ha bisogno di molta elaborazione nello stomaco. Perlopiù è già composta di acqua pulita, di zuccheri semplici (glucosio e fruttosio), di vitamine e di sali minerali in soluzione. Se la si mangia a stomaco vuoto, entro un'ora scende nell'intestino dove i nutrienti vengono assorbite e passano nel sangue. Ci sono tre famiglie di frutta di cui ciascuna ha una digestione leggermente diversa:

- La frutta acida: limone, arancia, pompelmo, kiwi, ananas, uva...
- La frutta semi-acida: mele, pere, pesche...
- La frutta dolce: fichi, prugne, susine, datteri...

La frutta secca di guscio (e i frutti di mare!) non contano in quel che chiamiamo “frutta” in questo senso.

La miglior colazione sarebbe la frutta di un tipo solo o un misto di frutta della stessa famiglia, dando presto una rivitalizzazione e una carica d'energia pronta all'uso. Spiccano per il loro valore nutrizionale l'uva rossa o una spremuta di limone con acqua, che ti sveglia meglio di un caffè!

LE PROTEINE

Le proteine, necessarie per crescere i muscoli, per riparare i danni e per ricostruire i tessuti esistenti, richiedono una digestione più lunga, di circa quattro ore, ed è una digestione acida che spezza le lunghe molecole proteiche per farne degli aminoacidi, i mattoncini con cui costruiamo le proteine umane che ci servono. Anche tra le proteine ci sono diverse famiglie, ciascuna delle quali richiede una digestione diversa:

- La carne, rossa e bianca. Per la salute, è migliore quella bianca (pollo, tacchino...) in quanto meno tossica e meno impegnativa come digestione. In ogni caso, se devi mangiare la carne, dev'essere morta di recente perché, col tempo che passa, si forma sempre di più una sostanza con il bellissimo nome di "cadaverina", una cosa tossica con quel odore caratteristico delle carogne in putrefazione.
- Il pesce. Siccome sono degli animali a sangue freddo, gli olî che contengono, favolosi per il loro valore nutrizionale, restano liquidi a temperatura ambiente, a differenza di quelli della carne che diventano solidi quando si raffreddano.
- Le uova sono una botta di nutrienti, ma sono un po' pesanti di grassi saturi (tra cui il colesterolo). Al massimo, un poco ogni tanto.
- I latticini – il latte, il formaggio (meglio fresco, non stagionato, tipo le mozzarelle), lo yogurt – è l'alimento perfetto per i bovini che hanno meno di sei mesi. Per gli esseri umani è un po' meno adatto. I cinesi chiamano il cancro al seno “la malattia delle ricche” e si pensa che sia perché, in un paese povero, solo i ricchi bevono il latte mentre i poveri si nutrono di riso e di verdura.
- La frutta oleosa (“frutta secca di guscio” in italiano, “nuts” in inglese): noci, nocciole, arachidi, mandorle... Anche i semi (di sesamo, di girasole, pure le olive, l'avocado e il senape) si digeriscono alla stessa maniera dei nuts, per cui ci si abbinano bene.
- I legumi: i fagioli, le fave, i piselli, le lenticchie, i ceci...
- I funghi, che contengono più proteina al grammo della bistecca.

Ognuna di queste famiglie di proteine richiede una chimica di digestione diversa, e quando ce ne sono più di un tipo in un pasto solo, lo stomaco fa fatica. O cerca di fare più tipi di digestione allo stesso tempo, o ne digerisce alcuni e ignora gli altri che vanno poi a marcire nell'intestino nei 48 ore successive. Chi ha scritto nella Bibbia che non si mangia la carne con il latte aveva ragione!

I CARBOIDRATI

I carboidrati servono per dare dell'energia al corpo, sia per muovere i muscoli sia per alimentare le altre reazioni chimiche che il corpo fa, ma prima bisogna spezzare le lunghe molecole dei carboidrati per farne dei zuccheri semplici, di cui il glucosio è il più corto ed è la benzina del corpo. Anche loro richiedono una digestione nello stomaco di quattro ore e sono di due famiglie:

- Il grano: frumento (pane, pasta), avena, riso, miglio...
- Gli amidacei: la patata, la batata (patata dolce)...

La digestione di questi comincia in bocca col la saliva che contiene la ptialina, l'enzima che comincia a spezzare le molecole dei carboidrati per farne degli zuccheri. Infatti, masticando un crackers in bocca, dapprima sa di secco, ma dopo 30 secondi diventa dolce. Però, per poter funzionare, la ptialina ha bisogno di un ambiente alcalino. Se invece ne trova uno acido, per prima smette di funzionare, poi con maggiore acidità viene distrutta. E questo ci porta al==

LE COMBINAZIONI ALIMENTARI

L'acido della digestione proteica e l'alcalina della digestione dei carboidrati sono due composte chimiche antagoniste: si cancellano a vicenda. O una soluzione è acida o è alcalina. Se vuoi vedere cosa succede quando s'incontrano, metti un cucchiaino di bicarbonato di sodio in un mezzo bicchiere di aceto. Un pasto facilmente e pienamente digeribile e nutriente, quindi, contiene O un tipo di proteina O uno dei due tipi di carboidrato, con tutta l'insalata, verdure ed ortaggi che volete mettere e dopo quattro ore siete pronti per mangiare di nuovo.

Ora, vediamo cosa succede nello stomaco col classico pasto italiano. Cominciamo con il primo: pasta con le verdure. "Carboidrati!" dice lo stomaco e comincia a fare una digestione alcalina. Poi arriva il secondo, la carne o il pesce. "Proteina!" esclama lo stomaco, e s'impegna a fare dell'acido, prima per cancellare l'alcalina che ha già fatto per i carboidrati, poi per raggiungere il livello d'acidità necessario per spezzare le proteine. Tutto questo è faticoso e dà come risultato una strana miscela di composti chimici mentre la pasta, digerita a metà, comincia a fermentare. Mettiamoci sopra il dolce, costituito perlopiù di zucchero raffinato che non fa altro che aumentare la fermentazione e finiamo poi col caffè che dà uno shock al sistema nervoso e manda il sangue al cervello, non allo stomaco

dove serve, e poi la sigaretta (lo so che non fumi) che provoca il rilascio dell'adrenalina che fa andare il sangue ai muscoli, pronti per l'azione. Buttiamoci sopra anche l'amaro, che non c'entra niente, o qualche litro di birra o di vino, tanto per diluire la miscela e rendere la digestione ancora più inefficace, se non addirittura impossibile, e abbiamo fatto nello stomaco un intruglio incredibile. Poca sorpresa che l'indigestione viene anche chiamata “la confusione dello stomaco”, perché è proprio quella. Non sa che fare. Alla fine, dopo sei o otto ore in cui, finita la digestione delle proteine e fatto un tentativo di finire la digestione interrotta dei carbo, lo stomaco si arrende e passa la brodaglia all'intestino dove continua a fermentare dando luogo col passare degli anni alla solita pancia gonfia a forma di pera.

La dieta ragionata invece – la frutta di un tipo solo per colazione seguita dopo almeno un'ora di due pasti, uno proteico e uno energetico a distanza di almeno quattro ore – stressa al minimo lo stomaco e nutre al massimo. Se ci sarà un pomeriggio energetico, conviene fare un pasto di carboidrati a pranzo e uno proteico a cena. Se invece c'è un pomeriggio meno impegnativo ma ci vorrà dell'energia per la serata, uno proteico a mezzogiorno e uno di carbo la sera.

PER CONCLUDERE

Quanto detto finora non sono delle regole di ferro. Si può mangiare quel che si vuole e campare lo stesso, ma quando si sa meglio come funziona la digestione si può scegliere meglio tra le cose che si presentano e selezionare gli ingredienti da mettere in ogni pasto. In una riga sola: la frutta da sola a stomaco vuoto e, in ogni pasto, un tipo solo di cibo forte con tutta l'insalata, verdure ed ortaggi a piacere.

La strada lunga sarebbe quella per arrivare a sapere quali siano tutti gli elementi di cui abbiamo bisogno (le vitamine e i minerali) e dove si possono trovare, per non parlare della gamma di strani microelementi presenti nelle spezie. Non si finisce mai di imparare su questo ma, per il momento, sapendo di non sapere, aggiungo un supplemento giornaliero di vitamine e minerali, quello più completo che posso trovare nei supermercati, tanto per andare sul sicuro e per scansare la malnutrizione.

Con questo, lunga vita e buona salute!