



# Nutrizione e Benessere

a cura del Dott. Alberto Fiorito

## Il cibo del futuro

L'**agricoltura** è la prima responsabile del **riscaldamento globale**.

Sono più dannosi il rilascio di metano da parte degli animali da allevamento e delle industrie agroalimentari, l'ossido nitrico prodotto e utilizzato per fertilizzare i campi e l'aumento dell'anidride carbonica derivato dal taglio degli alberi per creare campi coltivabili di quanto non sia la somma di tutte le emissioni di autoveicoli, treni e aerei.

L'agricoltura è, inoltre, la principale responsabile della **perdita di acqua** nel nostro pianeta ed è la causa dell'inquinamento di fiumi, laghi e mari.

In questo momento all'agricoltura e ai suoi sistemi attuali si ascrive anche l'enorme danno della **perdita della biodiversità**.

In futuro avremo sempre più bisogno di cibo; a metà di questo secolo la popolazione mondiale crescerà di oltre **2 miliardi**.

Ciò che deve preoccupare è che la globalizzazione sta facendo in modo che la domanda di carne, uova, latticini ed altri cibi che caratterizzano l'alimentazione occidentale stia aumentando, anche a causa della maggiore culturalizzazione e richiesta di cibo



da parte di popolazioni che fino a poco tempo fa avevano abitudini alimentari diverse.

Al momento si confrontano due idee grandi e contrastanti: da un lato vi è chi punta sulla scienza e sulla tecnica per aumentare gli strumenti che rendono più fertili i terreni, mediante l'uso di sostanze chimiche, diserbanti, fertilizzanti, ecc.

– Nella prospettiva dei grandi numeri questa sembra essere la posizione più idonea per affrontare l'inevitabile crescita della richiesta.

Dall'altra parte vi è chi ritiene che un sistema di coltivazione e di allevamento più naturali e vicini ai ritmi spontanei della terra sia il solo in grado di assicurare un futuro al pianeta.

Se affrontiamo il discorso dal punto di vista medico abbiamo uno strumento di valutazione in più per esprimere un'opinione in merito al problema. I temi che si aprono sono complessi e possono essere ricondotti a: **denu-trizione, malnutrizione e cibopatia**.

Con il termine **denu-trizione** intendiamo un'alimentazione insufficiente per le esigenze fisiologiche non solo destinate all'attività lavorativa quotidiana, ma anche alla semplice sopravvivenza.

Questo problema interessa attualmente circa la metà della popolazione mondiale, è intollerabile e rappresenta un'esigenza inderogabile per una soluzione ottimale.



Un tema più delicato è quello della **malnutrizione**, termine con cui si indica un'alimentazione insufficiente dal punto di vista qualitativo e non quantitativo per le normali richieste dell'organismo. Gli attuali processi di lavorazione industriale del cibo sono la causa principale di questa condizione che da più parti viene indicata come responsabile dell'insorgenza di numerose malattie del nostro tempo, prime tra tutte quelle indicate come "non trasmissibili".

Il terzo termine, **cibopatia** (un neologismo), pone alla scienza un problema importante: stabilire un legame preciso, concreto, ineluttabile tra un'alimentazione scorretta, qualitativamente insufficiente e quantitativamente eccessiva e l'insorgenza di malattie.

Se questo collegamento fosse dimostrato in maniera chiara e sulla base delle evidenze scientifiche, vi sarebbe certamente una minore quantità di dubbi sull'iter da intraprendere per far fronte alle nuove esigenze alimentari dei prossimi anni.

Alcune cose sono già ben conosciute. Ne vogliamo mettere in evidenza due.

Da un lato la scienza già conosce il legame tra cibo e malattia. Potrebbe bastare come esempio leggere quanto scritto da Shoelson, Lee and Goldfine<sup>1</sup> in un articolo del 2006, straordinariamente attuale: l'eccesso di tessuto adiposo agisce come stimolo pro-infiammatorio attraverso alcuni mediatori prodotti direttamente dalla cellula adiposa.

Dopo la pubblicazione di questo articolo sono state numerose le conferme scientifiche che hanno evidenziato sia il collegamento tra l'aumento della massa grassa e le patologie cronico-degenerative sia il fatto che queste siano determinate anche dalla carenza di antiossidanti propria del cibo industrializzato.

Dall'altro lato risulta sempre più frequente il ricorso a strumenti terapeutici drenanti e disintossicanti.

<sup>1</sup> Shoelson S.E., Lee J., Goldfine A.B. – Inflammation and insulin resistance. *J Clin Invest.* Jul;116(7):1793-801; 2006.

Valga come esempio l'ottimo risultato che si ottiene accoppiando un drenante del Sistema linfatico come **Lymphomyosot**<sup>®</sup> con uno strumento per la disintossicazione come **Enterosgel**<sup>®</sup>.

L'associazione di questi due prodotti ed i risultati che si ottengono dimostrano come il recupero di un benessere generale passi attraverso quei sistemi che consentono l'eliminazione delle tossine che quotidianamente ingeriamo con il cibo.

Le proposte che avanziamo per intervenire sul progetto di un cibo per il futuro, in grado di assicurare alle prossime generazioni una salute ideale, sono:

- **Migliorare la qualità delle coltivazioni per ottenere di più dal terreno**

– Le coltivazioni sul modello biologico o biodinamico dimostrano che il ritorno ad un trattamento del terreno con metodi meno inquinanti non è solo possibile, anche su larga scala, ma è molto meno dispendioso.

- **Usare le risorse in modo più efficiente**

– Rispettiamo chi non vede che un futuro tecnologico, ma l'unità di misura diventa la salute della popolazione e la qualità di vita.

I punti di riferimento sono destinati a cambiare.

- **Modificare la cultura dell'alimentazione ed i modelli di dieta ideali**

– Un nuovo paradigma alimentare dovrà necessariamente diventare patrimonio culturale e sociale di tutti.

- **Ridurre gli sprechi alimentari.**

- **Interrompere la deforestazione allo scopo di ottenere terreni per coltivazioni ed allevamenti.**

- **Educare all'ecologia della salute**

– Un punto fondamentale ed irrinunciabile è rappresentato da una maggiore sensibilizzazione ai temi della salute ecologica a partire dalla prima infanzia.

- **Una maggiore attenzione delle Istituzioni ai problemi di salute legati allo stile di vita.**

---

## Prescrivere con stile

### – Le parole del cambiamento

---

L'approccio alla Medicina Naturale da parte di un paziente segue percorsi ben conosciuti.

Sono sempre più numerose le persone che si rivolgono in prima battuta a questo tipo di Medicina per convinzioni personali, cultura o per abitudini di famiglia.

Nella maggior parte dei casi si tratta di persone che hanno alle spalle un percorso di malattia che le ha viste attraversare tappe precise:

il medico curante, lo specialista, l'esperto di fama che risiede lontano dal luogo di residenza.

Molti di questi colleghi trovano la soluzione al problema. Capita frequentemente, però, che il farmaco soppressivo, quello che agisce prevalentemente sui sintomi piuttosto che sulla causa, esaurisca in tempi più o meno rapidi la sua funzione e lasci il paziente nelle stesse condizioni di partenza, sempre senza considerare che l'elaborazione di un prodotto chimico da parte dell'organismo stressa ulteriormente i sistemi fisiologici dell'autoguarigione.

Quando un paziente si presenta per la prima volta nello studio di un medico che si occupa di Medicina Naturale da un lato non conosce realmente quale sarà il percorso che verrà lui suggerito, e dall'altro è ricco di aspettative, speranza di guarigione e di ritorno ad una vita normale, pur non sapendo quali siano le strategie terapeutiche che verranno proposte.

Ecco, dunque, come da parte del medico si debba affrontare un progetto del tutto nuovo per la persona che ricorra alle sue cure; è questo il motivo per cui risulta di fondamentale importanza la **qualità della comunicazione** e la **chiarezza degli obiettivi**.

Pur non essendo possibile standardizzare questo percorso, i passi che vengono compiuti insieme con il paziente possono essere in qualche modo codificati.

Si comincia con l'ascolto della storia clinica, lasciando che il paziente esponga le proprie vicissitudini e soprattutto il percorso della malattia. Naturalmente il medico presta particolare attenzione a quella che Hahnemann ha definito la *modalizzazione* del sintomo, ovvero la ricerca del significato intrinseco dei sintomi e della patologia in generale.

Si procede quindi con la visita e si cerca di stabilire un rapporto ideale con la persona allo scopo di stabilire il miglior percorso di guarigione.

Questo percorso non può prescindere dal considerare lo stile di vita in tutte le sue caratteristiche, con particolare riferimento alla qualità dell'alimentazione, all'attività fisica e, più in generale, agli altri parametri che costituiscono il modello di vita del paziente.

Una corretta alimentazione consente all'organismo di non sprecare energia per difendersi da un cibo sbagliato, mentre l'attività fisica, rapportata alle condizioni generali ed all'età del paziente, è utile non solo per perdere peso, se questo è il caso, ma anche per ottimizzare la gestione delle risorse proprie della persona e risvegliare il metabolismo generale per ricondurlo ad un processo di autoguarigione.

Il medico dovrà anche occuparsi anche di qualità del riposo, di rapporti interpersonali, della gestione delle emozioni e di tutti quegli aspetti che contribuiranno al ripristino delle normali condizioni di salute.

Per tutti questi obiettivi si rivela indispensabile una corretta qualità della comunicazione, poiché spesso si è nella necessità di proporre al paziente un modello di vita *lontano* da quello attuale.

Questo è il motivo per cui sosteniamo una strategia comunicativa che, se da un lato lascia libero il medico di seguire le proprie inclinazioni terapeutiche, dall'altro prende in considerazione l'essenza fondamentale della collaborazione tra medico e paziente.

Quello che segue vuole essere un percorso da seguire e da tenere ben presente nel rapporto medico-paziente.

## ► Disciplina

Di fronte ad un cambiamento importante della propria qualità di vita, ed in particolare del proprio stile di vita, il paziente si trova disorientato, molto frequentemente non sapendo da quale punto cominciare.

Il primo aspetto che il medico dovrà tener presente, dunque, è la disciplina della quale il paziente dovrà servirsi per mettere in pratica, almeno inizialmente, le indicazioni ricevute.

Immaginiamo che ad un paziente del tutto inattivo dal punto di vista fisico si debba suggerire di svolgere 30 minuti al giorno di attività.

Il suo inconscio si aggrapperà alla mancanza di tempo, all'eccesso di impegni o scuse, spesso paradossali, che, sebbene confrontate con la volontà di cambiamento della sua vita, lo mettono in condizione di non poter far fede a questo proponimento.

La disciplina rappresenta il primo punto di riferimento per il paziente.

Non basta suggerirgli di fare 30 minuti al giorno di attività fisica ma bisognerà proporre che questa avvenga in un determinato orario e che intorno a questa egli possa riorganizzare la sua vita lavorativa e sociale.

Questo impegno potrà essere lo strumento per mezzo del quale il paziente accetta le indicazioni ricevute e le fa proprie, fino al momento in cui i primi risultati gli rendano piacevole quello che inizialmente era soltanto un obbligo.

## ► Strategia

È molto frequente, per non dire costante, il fatto che il paziente che si approci alla Medicina Naturale debba cambiare diverse "cose" della propria vita.

Per questo cambiamento occorrono idee chiare e soprattutto un chiaro **obiettivo** da raggiungere.

La sua convinzione di poter guarire, l'idea precisa di un peso da raggiungere, delle tappe precise da rispettare diventano elementi fondamentali per orientare non solo la sua mente, ma ogni cellula verso un percorso di guarigione.



### ► Consapevolezza

Le scelte alimentari sono orientate alla qualità del cibo in funzione del rapporto che un cibo di cattiva qualità ha nei confronti della salute.

Suggerire letture specifiche, spiegare con il maggior numero

possibile di dettagli le ragioni di questo nuovo progetto, fare in modo che il paziente coinvolga il resto del suo *entourage* familiare nel processo di cambiamento sono elementi che fanno parte del percorso di consapevolezza indispensabile per il cambiamento.

Immaginiamo di suggerire al paziente la sostituzione dello zucchero raffinato con uno zucchero grezzo di origine biologica, giustificando il fatto che lo zucchero raffinato agisce come pro-infiammatorio nei confronti dell'organismo.

Se siamo in grado di convincerlo della veridicità di questa affermazione non possiamo non aspettarci, e saremo delusi del contrario, che il paziente elimini questo alimento per tutta la famiglia, se è "davvero" sicuro e consapevole delle nostre ragioni e le fa proprie.

### ► Drenaggio

L'invito ad utilizzare **Galium-Heel®**, **Lymphomyosot®** o altri farmaci della medicina *low dose* va chiarito nei particolari.

In questo modo il paziente comprende l'importanza non solo di eliminare le tossine, ma anche, e soprattutto, l'importanza di non immetterne nuove, intervenendo in modo deciso sulla qualità dell'alimentazione e dello stile di vita.

### ► Costanza

Come afferma Abraham Maslow, uno dei Padri della comunicazione terapeutica efficace, sono sufficienti **21 giorni** per cambiare un'abitudine.

È esperienza comune che dopo un iniziale periodo di sforzo, di fatica, di sacrificio, alcune novità *entrano* così profondamente che sembra di non poterne più fare a meno.

Lo dicono i pazienti che dalla pigrizia più assoluta passano ad un'attività fisica costante o quelli che si spaventano di dover assumere tre medicinali nell'arco della giornata per poi ritrovarsi a non poterne fare a meno.

### ► Determinazione

Un grande merito del medico è quello di ottenere un paziente determinato nel suo percorso di guarigione.

Non possiamo dimenticare, in nessun momento del nostro rapporto con il paziente, che il vero attore del processo di guarigione è il paziente stesso, laddove il medico si limita al compito di indicare una strada.

Allo stesso tempo non è possibile dimenticare che esiste un vantaggio secondario nel sintomo o nella malattia e per proporre al paziente di rinunciare a questo vantaggio è necessario stimolare la sua volontà e la sua determinazione a procedere al cambiamento, inizialmente sulla base della fiducia nel progetto in se stesso e solo in un secondo momento in ragione dei risultati ottenuti.

### ► Fiducia

Come ultimo elemento di questo "vocabolario terapeutico" vogliamo ricordare un passaggio fondamentale della relazione medico-paziente, ovvero la fiducia che deve necessariamente stabilirsi.

Ancora una volta emerge la qualità della comunicazione, l'importanza del rapporto e l'esempio che si riesce a trasmettere.

In conclusione vogliamo ricordare come possa essere utile che alcune di queste parole siano riportate sul retro della ricetta o comunque in forma scritta.

Se si lascia un messaggio importante relegato al valore della sola parola ed all'eventualità del ricordo, si rischia di perdere un'opportunità terapeutica che spesso si rivela determinante. ■

– La Redazione ringrazia gli editor dei siti web da cui sono tratte le immagini di:

p. 63: <http://www.saudi-investment-group.com/wp-content/uploads/2014/02/6adbekomb.jpg>

p. 64: <http://www.vargkask.se/wp-content/uploads/2011/04/coaching1.jpg> (particolare)

p. 66: <http://www.mesmacnortheast.com/wp-content/uploads/2010/05/Counselling-Head-Exclamation.png>

Per consultazione di *Nutrizione e Benessere*, visitare il sito: [www.medibio.it](http://www.medibio.it)

→ [La Medicina Biologica 2013/2; 2013/3; 2013/4; 2014/1; 2014/2.](#)