

## UNA DIETA MILLE PERCHE'

A cura del Dr.P.Siragusa

La diffusione di internet ha consentito di raggiungere un livello incredibile di conoscenza nei campi più disparati ma ha anche creato molta confusione, specialmente in coloro che, non avendo una preparazione adeguata, non sono ancora in grado di compiere una sintesi corretta dei dati cui si accede.

Soprattutto nel campo della **nutrizione** dovunque si cerchino risposte, si trovano contraddizioni.

La maggior parte degli esperti tradizionali, avendo raggiunto l'appagamento carrieristico rimane ancorata a concetti del tutto obsoleti, dimostrando una notevole ignoranza su argomenti sempre in evoluzione.

I medici, generalmente, considerano la nutrizione un argomento di serie B, non degna di essere approfondita e, di conseguenza, offrono ai pazienti un'informazione ridicola, spesso frutto più delle proprie abitudini casalinghe che di esperienze scientifiche.

Non bisogna dimenticare che la cultura media italiana è pressoché limitata alle notizie accessibili mediante la televisione, fonte di informazioni che vengono assimilate, senza alcuna critica, come "oro colato" e che, in seguito, sono difficili da sradicare.

La **nutrizione** e la **medicina funzionale**, il cui fine è il singolo individuo e l'obiettivo, quindi, la singola prescrizione personalizzata, non possono utilizzare paradigmi fissi.

Ogni individuo è differente, come le sue impronte digitali, e come tale va trattato.

Nessuno sa con esattezza che cosa sia giusto o sbagliato.

La risposta non è quella descritta dal tal libro, né quella fornita dall'amico informato o imposta dagli "esperti".

La confusione è dovuta in gran parte alla convinzione, priva di fondamento, che un tipo di alimentazione vada bene per tutti.

La risposta corretta proviene dall'individuare che cosa sia il più possibile giusto e salutare per ogni singola persona in qualità di individuo *unico*; unicità che varia per ogni momento della vita e che determina la specificità delle richieste nutrizionali.

È per questo motivo che è sempre più importante assemblare una dieta su misura per le proprie necessità.

Negli ultimi trent'anni la ricerca nutrizionale è riuscita a mettere a punto una serie di metodiche in grado di individuare le singole

caratteristiche metaboliche e biochimiche della persona, consentendone una "classificazione" ben precisa.

Il genere umano può quindi essere classificato in base a diverse specificità metaboliche.

**Con la classificazione metabolica finisce l'era dell'empirismo che, a tutt'oggi, permane nelle scelte dietologiche tradizionali, basate solo su calorie e macronutrienti.**

Il cibo influenza enormemente la nostra vita, poiché da esso dipende la produzione di energia che ci permette di essere attivi e produttivi. Lo stato di salute o la tendenza alle malattie è assolutamente dipendente dal cibo, specie quando un individuo presenta predisposizioni genetiche, e la stessa cosa vale per l'eccesso di peso e l'obesità, ma in che modo? Quasi tutti gli individui presentano nel loro bagaglio genetico una qualche imperfezione.

Tale imperfezione può rimanere silente quando siamo in salute, ma si manifesta in modo più o meno violento sotto forma di malattia quando siamo "deboli" o "stressati" oltre un certo limite.

Per questi motivi, ignorare come un alimento influisca sulla propria fisiologia, è una grave lacuna, sia per il singolo individuo sia per il medico che oramai non può più limitarsi alle obsolete leggi della termodinamica e alle scarse informazioni, spesso errate, della dietologia tradizionale.

Le calorie, suo cavallo di battaglia, sono la cosa meno importante da definire.

Seguire una dieta ipocalorica, ad esempio, per più di 2 settimane, comporta un danno della composizione corporea complessiva con perdita di tessuto muscolare, sebbene si svolga regolare attività fisica ( che tuttavia attenua o rallenta tale perdita ).

Con questo tipo di impostazione, la dieta, insieme ad una specifica supplementazione diventa un fattore fondamentale per prevenire o supportare qualsiasi forma di terapia per ogni problema umano.

Quello degli integratori nutrizionali è un altro campo in cui confusione e disinformazione ( o cattiva informazione ) la fanno da padrone.

E' un'abitudine diffusa specie tra gli atleti, ingurgitare vitamine, minerali o tinture a base di erbe senza una conoscenza o un programma valido.

Grazie a tale indicazione, cominciamo a capire che anche l'aumento di peso non è la conseguenza di stravizzi calorici ( abbastanza rari ), bensì di errori alimentari dovuti al fatto che non siamo a conoscenza

delle nostre caratteristiche di predisposizione genetica e di tipologia metabolica.

Così come non è sufficiente mantenere un peso “ forma “ o compensare le calorie assunte per mantenersi in salute ( basta girare tra i podisti ed ascoltare di “ abbuffate “ compensate da un lungo). Non tutti i disturbi si manifestano immediatamente in modo evidente. A volte l'organismo impiega mesi o anni prima di “ richiamare “ l'attenzione.

A volte ci invia segnali che noi non prendiamo in nessuna considerazione finchè non diventano molto evidenti ( e a questo punto spesso è troppo tardi ).

Dobbiamo convincerci che conservare una buona salute significa avere cura di fare una adeguata manutenzione preventiva, alimentare il nostro organismo con il “ carburante “ adeguato e mantenere i nostri sistemi ( ormonale e digestivo per primi ) ben regolati ed equilibrati.

Dopo quanto detto in relazione alla tipologia metabolica, possiamo affermare che è possibile conoscere le reali necessità alimentari di una persona senza cercare di indovinare empiricamente, ma affidandoci alle nuove conoscenze della biochimica clinica, della medicina funzionale, della fisiologia applicata, della genomica e così via, in continua evoluzione, che sempre più tendono a curare il singolo individuo e non più ad etichettare le persone con il nome di una malattia da trattare con un protocollo uguale per tutti.