



Questo libro vuole porre l'attenzione sull'alimentazione e sui risvolti che essa ha sul corpo umano. L'intento del testo è dare la possibilità a tutti, anche a coloro che non hanno cognizioni mediche, di tenere sotto controllo il proprio stato di salute. È un manuale pratico che ci dà la possibilità di capire ciò che accade nel nostro organismo.

Dott. Pietro Mozzi

La dieta del dottor Mozzi

Gruppi sanguigni e combinazioni alimentari

Gruppo **O**

Gruppo **A**



Gruppo **AB**

Gruppo **B**



€ 19,00

**la dieta
del dottor Mozzi**



Questo libro propone consigli per un'alimentazione in base al proprio gruppo sanguigno e per poter prevenire e risolvere i problemi di salute. Non intende sostituirsi all'opera del medico e dello specialista, qualora essa sia necessaria.

Autore *Pietro Mozzi*
con *Martino Mozzi* e *Leila Ziglio*

Collaboratori

Velia Trombetta, che ha rivisto tutto il testo, migliorandone la leggibilità.
Esther Mozzi, consulente per i piani alimentari.

Ringraziamenti

Un ringraziamento particolare alla signora *Mihailova Zdravka*.

Grazie di cuore a tutti coloro che, in questi anni, coi loro problemi di salute e la loro fiducia nel mio operato, hanno permesso che io ampliassi le mie conoscenze e che mi avvicinassi sempre più all'origine delle malattie.

Si ringraziano tutti coloro che, anche indirettamente, hanno collaborato alla realizzazione di questo libro.

Progetto, impaginazione e grafica
Fotografica Studio - www.gianfranconegri.it

Tipografia
Litoquick srl - Piacenza

Copyright:
© Cooperativa Mogliazze - Tutti i diritti riservati
Quinta edizione - Novembre 2012

Debiti scientifici

Come tutti coloro che si occupano di medicina, ho contratto numerosi debiti con le persone e le istituzioni che hanno contribuito alla mia formazione professionale. Vorrei menzionare:

la facoltà di medicina dell'Università degli Studi di Parma;

gli insegnamenti di Manuel Lezaeta Acharan, fondatore della Medicina Naturale, che, con il volume "La medicina naturale alla portata di tutti" mi fece appassionare, appena ventenne, a questo tipo di medicina;

Peter D'Adamo che, con la teoria dei gruppi sanguigni, ha aperto nuove strade.

Ma il debito più importante l'ho contratto con la Natura e con il borgo in sassi e pietre di Mogliazze (Appennino piacentino), che mi hanno dato la possibilità di osservare e capire i fenomeni naturali, i meccanismi che li governano e mi hanno permesso di comprendere che molte leggi che governano il mondo vegetale e animale valgono, con i dovuti distinguo, anche per gli esseri umani, che della Natura fanno parte a pieno titolo.



Bobbio panorama con fiume Trebbia



Prefazione

Questo libro vuole porre l'attenzione sull'alimentazione e sui risvolti che ha sul corpo umano.

L'intento del testo è dare la possibilità a tutti, anche a coloro che non hanno cognizioni mediche, di tenere sotto controllo il proprio stato di salute. È un manuale pratico che ci dà la possibilità di capire ciò che accade nel nostro organismo. Queste note vengono stese dopo trent'anni di pratica medica e vent'anni di osservazione e studio dell'organismo umano e delle sue reazioni all'introduzione di determinati alimenti. La semplicità del metodo lo distingue e lo rende accessibile a tutti. Consente a chiunque di imparare ad "ascoltare" autonomamente i segnali che l'organismo invia, di riconoscere l'effetto che gli alimenti utilizzati possono avere sulle diverse persone per stabilire la dieta e lo stile di vita più appropriato a ciascuno.

Dall'inizio del '900 ci sono state scoperte che hanno rivoluzionato la genetica e la medicina. I gruppi sanguigni sono stati scoperti nel 1901, il DNA (acido desossiribonucleico) nel 1953 da James Watson e Francis Crick, la mappa completa del patrimonio genetico umano nel 2000. Tutto ciò ha permesso un grande passo avanti nella medicina, consentendo di capire che ogni essere umano ha un'impronta unica.

Il gruppo sanguigno è dato da un'impronta genetica precisa che distingue ogni individuo dagli altri, lo caratterizza e permette di capire come è fatto e come si comporta il nostro sistema immunitario. È possibile utilizzare i quattro gruppi sanguigni O, A, B, AB come una guida attendibile per scegliere un'alimentazione idonea a ognuno, che può consentire un miglioramento del proprio stato fisico e una riduzione del rischio di ammalarsi. Inoltre può aiutare a risolvere eventuali stati patologici.

Il testo cerca di fornire a tutti uno strumento per riappropriarsi della gestione quotidiana della propria salute e occuparsi con cognizione di causa delle proprie condizioni fisiche, lasciando ai medici la gestione dei traumi, delle urgenze e delle malattie di una certa rilevanza.

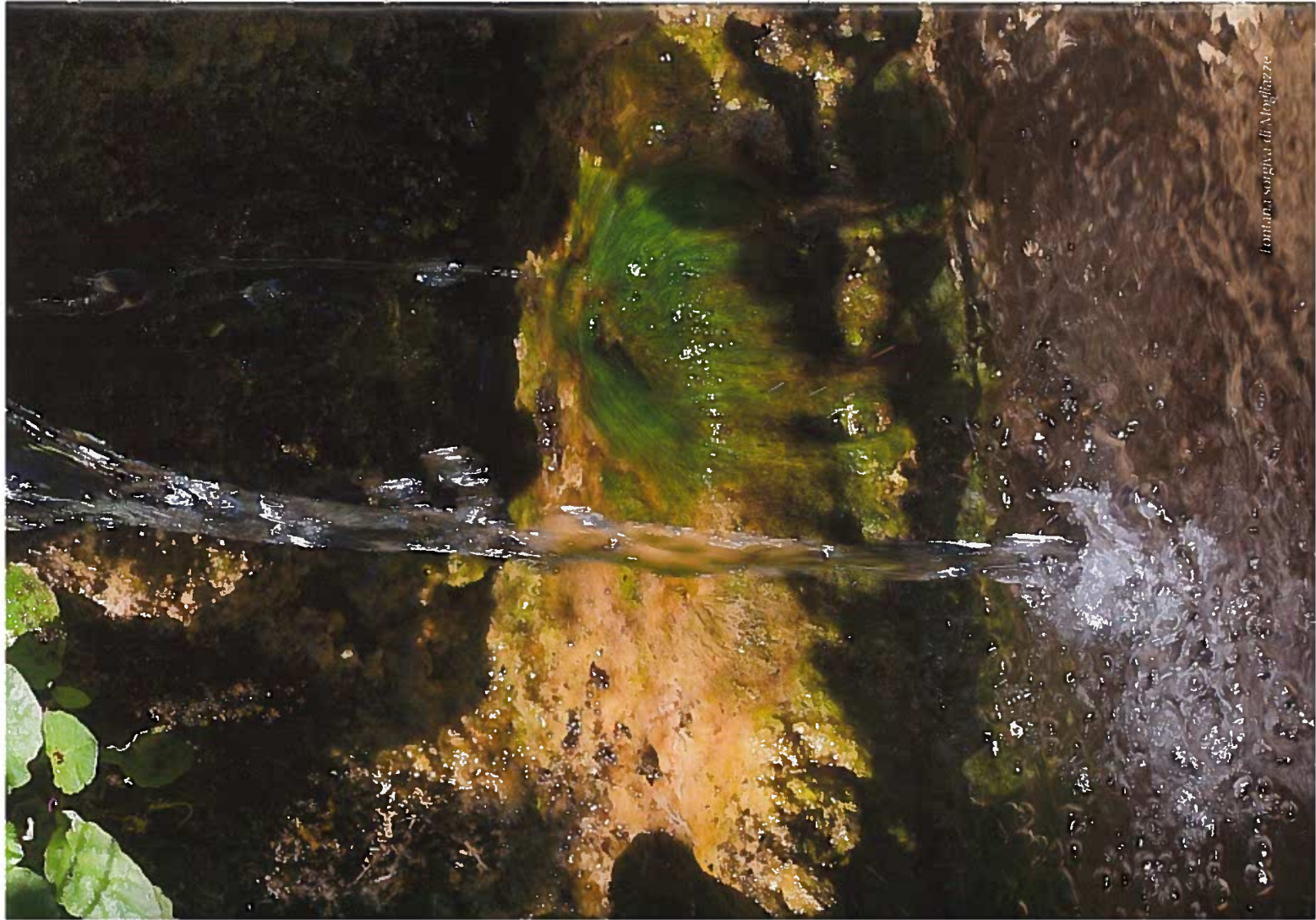
Il campo delle intolleranze è un campo in cui attualmente non esistono certezze. La verità assoluta risiede solo in noi stessi e ci si può avvicinare ad essa accostando tra loro tante piccole verità.

I meccanismi biologici di un essere vivente sono molteplici per cui è sufficiente che avvengano modificazioni in un equilibrio biologico perché subentrino nuovi segnali e disturbi.

Si ritiene che ciò che abbiamo esposto sia solo l'inizio e non la conclusione delle ricerche in merito alle intolleranze alimentari. Uno stimolo da cui partire e che altri potranno sviluppare. Scoprire tutti i meccanismi e i processi sottesi alle intolleranze è un compito che lasciamo ai ricercatori e ai biologi.

Si chiede agli operatori sanitari e a tutti gli studiosi del settore di perdonare il linguaggio semplice, utilizzato volutamente per permettere a tutti di comprendere come si possa gestire la propria salute.

Scrivendo questo testo ho anche onorato l'impegno che avevo preso con le persone, pazienti o meno, che mi seguono da anni e che da tempo mi chiedevano di mettere qualcosa per iscritto, in modo da avere uno strumento pratico che li aiutasse a gestire meglio la propria salute.



Fontana sorgiva di Mogliana



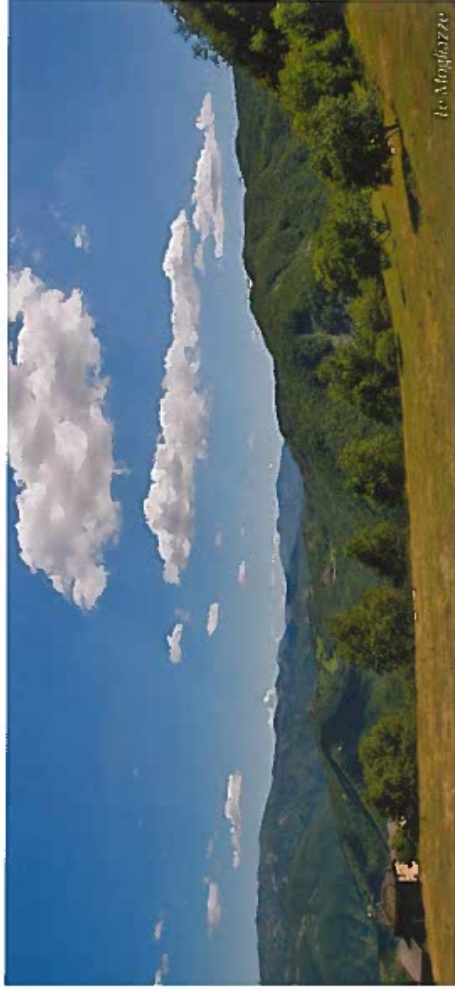
Notizie biografiche



Sono nato a Bobbio, in provincia di Piacenza, dove ho vissuto una bella infanzia molto libera, trascorsa all'aria aperta. Tutto l'anno facevamo interminabili partite a pallone sulle piazze; d'inverno stavamo sotto i portici di Bobbio a giocare a "figurini" e a palle di neve per le strade; d'estate passavamo il tempo sul fiume Trebbia, le cui acque erano così pulite da poter essere bevute e consentivano a parecchi pescatori professionisti di vivere di ciò che ricavano dalla vendita del pesce pescato. A Bobbio c'era tutto il necessario e poco del superfluo. Ho ricevuto un'educazione severa e spartana e sono grato a mio padre, da cui ho appreso l'essenzialità nei bisogni e con cui ho in comune il tratto del carattere che ci spinge ad anteporre l'aiuto del prossimo al soddisfacimento delle nostre necessità.

Ho frequentato a Bobbio le scuole elementari e medie, a Piacenza il liceo classico e a Parma la Facoltà di Medicina. Alla fine del 1974, mentre frequentavo l'università, ho scoperto Mogliazze, un borgo in stato di abbandono composto da alcune case in pietra e posto sulle pendici dell'Appennino, otto chilometri sopra il comune di Bobbio. Nel gennaio 1978 è stata fondata la cooperativa Mogliazze, dal nome del borgo. Dopo varie peripezie, molta pazienza e volontà, la maggior parte delle case e dei terreni circostanti sono stati acquistati dalla cooperativa Mogliazze. Il villaggio è stato pian piano restaurato e i terreni intorno recuperati. Tuttora vivo in questo piccolo borgo con la mia famiglia. A Mogliazze ho vissuto a strettissimo contatto con la natura e ciò ha dato l'impronta risolutiva alla mia visione del mondo e della medicina e mi ha insegnato molto di quello che so. La domanda che mi faccio spesso, come uomo oltre che come medico, è che cosa lasceremo in eredità alle generazioni future. Più che il denaro sarebbe importante consegnare loro il pianeta in buono stato, cioè con il minor tasso d'inquinamento possibile.





Il mio percorso di medico è iniziato ufficialmente nel 1977, dopo la laurea, ma in realtà è nato già prima di quella data dalle mie esperienze personali e dalle conclusioni che ho tratto dopo aver approfondito e verificato in prima persona parecchie teorie.

Alla base della mia attività di medico c'è la ricerca delle cause della malattia. Credo sia doveroso, prima di ricercare un rimedio, capire che cosa provochi una patologia. La vera medicina preventiva prende in esame tutte le cause, senza escludere niente a priori. Ad esempio, non ritengo che coloscopie e mammografie possano essere definite strumenti di prevenzione, poiché rilevano qualcosa che esiste già; piuttosto credo che siano metodi di diagnosi precoce. La vera prevenzione deve essere fatta impedendo l'insorgere della patologia. Negli anni sono giunto alla conclusione che uno degli strumenti più validi per ottenere questo scopo è l'alimentazione corretta. Non mi sono mai accontentato di quella parte della scienza medica che si occupa di creare e prescrivere rimedi per sanare lo stato di malattia e ho continuato la mia ricerca finché non ho ottenuto un risultato soddisfacente. Per carattere, mi impegno a migliorare ciò che faccio e di cui mi occupo. Quindi ho cercato di studiare a fondo tutta la letteratura che prendeva in considerazione sotto vari punti di vista la medicina, utilizzando fonti molto diverse tra loro. Dallo studio sono passato rapidamente alla pratica cercando di raggiungere l'obiettivo che ho sempre avuto fin da ragazzo: quello di migliorare lo stato di salute delle persone e di capire profondamente le cause delle malattie.

Non sono dogmatico e ciò mi porta a non escludere a priori alcuna teoria, anzi cerco e ho cercato nella mia carriera medica di analizzarne, studiarne e sperimentarne molte. Inizialmente le piante e le erbe officinali hanno catturato il mio interesse. Già nei primi anni di frequenza della facoltà di medicina presso l'Università di Parma ho iniziato ad interessarmi di fitoterapia: è una pratica che permette l'utilizzo di principi attivi estratti direttamente dalle piante. Devo precisare che anche la maggior parte dei farmaci contengono molecole o principi attivi derivati da piante, ma la sostanziale differenza è che vengono sintetizzati chimicamente e spesso modificati. Ho sempre dedicato molto studio e

lavoro alla produzione di estratti fitoterapici, ma presto mi sono reso conto che questo tipo di medicina era molto valida, ma non del tutto risolutiva rispetto a molte domande che mi ponevo. Ho allora deciso di prendere in considerazione l'alimentazione come possibile causa di alcuni disturbi. Una delle prime teorie sulla nutrizione che ho sperimentato è stata la macrobiotica, ma non posso dire di aver avuto riscontri soddisfacenti. Successivamente il mio interesse, non solo medico, si è spostato verso la Medicina Naturale di Lezaeta. Questo incontro è stato molto significativo e mi ha permesso di capire l'importanza degli impacchi, dei cataplasmi di argilla e di ricotta, delle frizioni con acqua fredda e di altre terapie naturali. Tutti rimedi importanti, ma l'obiettivo di capire a fondo la causa di molte malattie restava ancora piuttosto lontano. Ho provato ad orientarmi verso l'Igienismo, corrente di pensiero medico che propone diverse teorie su cui non mi dilungherò, alcune sicuramente valide come la corretta combinazione degli alimenti, ma altre meno. Posso dire che durante tutti questi anni non mi sono mai dato per vinto, in un modo o nell'altro ho sempre messo al primo posto l'osservazione, la ricerca e la pratica. Pratica che non ho svolto in ospedale, in ambulatorio o in laboratorio, ma a Mogliano, località immersa nei boschi dell'Appennino emiliano.

Questo tipo di vita mi ha sicuramente aiutato a comprendere molti aspetti legati alla salute umana. In questa realtà montana mi sono accorto di quanto le stagioni, le temperature, le precipitazioni condizionino la disponibilità di alimenti durante l'anno. Ho imparato molte cose anche grazie a un'attenta osservazione delle abitudini alimentari degli animali domestici e selvatici e del ciclo stagionale delle piante. Una delle prime cose che mi colpì è che, durante la stagione invernale, i consumi di frutta e quindi di zuccheri degli animali selvatici calavano drasticamente. Gli unici frutti disponibili in inverno a queste latitudini sono le bacche di Prugnolo (*Prunus spinosa*), Biancospino, Ginepro, Sorbo e soprattutto quelle di Rosa canina, che maturano a dicembre con le prime gelate e resistono per tutto l'inverno a qualsiasi temperatura. La disponibilità di gemme e radici aumenta in primavera, mentre d'estate, la stagione più calda, nei frutti sono concentrati i carboidrati. Tutto ciò mi fece riflettere sui consumi alimentari umani e pensare alle loro conseguenze sull'organismo. L'uomo dispone di tutti i tipi di alimenti grazie alla grande distribuzione, a prescindere dalla stagionalità e dalla latitudine. C'è sicuramente una ragione se la natura mette a disposizione i carboidrati (sotto forma di fruttosio o di amido) in estate e la vitamina C (come nel caso della Rosa canina) in inverno. Sono giunto alla conclusione che l'uomo, come tutti i mammiferi della Terra, dovrebbe utilizzare questi alimenti in determinati momenti dell'anno. Questa riflessione mi aiutò a limitare i miei consumi di dolci e frutta durante l'inverno. Non altrettanto durante l'estate. Rammento due episodi estivi che sono accaduti ad alcuni anni di distanza. Il primo fu una scorpacciata di fragoline di bosco trovate in un prato che sovrasta Mogliano, il secondo fatto fu una mangiata di fichi raccolti sulle piante che crescono tra le vecchie case di S. Cristoforo, vicino a Mogliano. Ricordo ancora oggi e ricorderò per sempre la tonsillite causata dalle fragole e i seri problemi polmonari causati dai fichi. Questi fenomeni furono una vera e propria lezione. Mi insegnarono che gli alimenti possono essere considerati come fattori scatenanti di reazioni immunitarie. Il passo successivo fu domandarsi se solo la frutta potesse scatenare reazioni di questo genere oppure se anche altri alimenti, o sostanze contenute in essi, potessero portare allo stesso risultato. Iniziai a prendere in considerazione, in modo semplice, anche altri cibi, come i cereali. Conducevo gli esperimenti molto razionalmente: la mattina a digiuno bevevo una tazza di acqua tiepida e dopo circa un'ora assumevo un solo alimento,



spesso scondito, e valutavo tutti i fenomeni che il mio organismo manifestava. Gli effetti a volte erano diversi; in seguito compresi che ciò è dovuto anche all'attività fisica svolta nell'arco della giornata e al momento in cui i cibi vengono ingeriti, quindi alla rapidità con cui vengono digeriti e smaltiti dall'organismo. Da questo momento ho trattato il mio organismo come una fonte di informazioni e cominciai a verificare sempre prima su me stesso le conoscenze che andavo acquisendo. Consigliavo a tutti coloro che vogliono capire a fondo il proprio ed altrui organismo, di sperimentare e valutare con spirito critico tutto ciò che si manifesta senza escludere niente a priori, ripetendo anche le prove. Diciamo che ho applicato semplicemente il "metodo scientifico": ipotizzare, sperimentare, analizzare e trarre conclusioni.

Qualche tempo dopo mi sono imbattuto in alcune pubblicazioni piuttosto interessanti che riguardavano l'alimentazione secondo i gruppi sanguigni, curiose e al tempo stesso stimolanti. Come sempre ho fatto, ho analizzato e sperimentato a fondo questo tipo di dieta, riscontrando molti aspetti positivi, ma qualche dubbio permaneva. Soprattutto non mi convinceva il fatto che vari testi attribuissero a tutte le persone di uno stesso gruppo sanguigno gli stessi alimenti. Questo non concorda con l'altissima variabilità genetica umana. Tutti gli individui hanno un codice genetico unico, quindi non ero convinto del fatto che fosse sufficiente il gruppo sanguigno per stabilire una dieta corretta e personalizzata. La prova è arrivata da alcune persone che si sono rivolte a me per problemi di salute. Ricordo casi di pazienti di gruppo 0 che avrebbero dovuto andare d'accordo con prugne e altri frutti consigliati dalla dieta secondo il gruppo sanguigno e che invece manifestavano diversi problemi quando li mangiavano. Questa è solo una delle moltissime eccezioni che ho riscontrato in tutti i gruppi sanguigni.

Ora ripeto sempre ai miei pazienti che non esiste la verità assoluta, ma che devono armarsi di pazienza e collaudare le diete di persona. Ciò che conta non sono le teorie, ma la pratica. In questo particolare caso, la risposta del sistema immunitario del singolo individuo verso determinate sostanze. Sostengo che esiste una relazione molto stretta tra il gruppo sanguigno a cui apparteniamo e l'alimentazione che dovremmo seguire per mantenere uno stato di salute soddisfacente. E se le reazioni dell'organismo non vengono "ascoltate", col tempo si possono manifestare le patologie. Considero la malattia non come un fatto casuale, accidentale ma come l'evoluzione di un processo che ci ha portato ad essere in quella determinata situazione.

Le patologie acute, ad esempio un attacco di colite con conseguenti scariche diarroidiche, sono in genere causate da un contatto sporadico con alimenti non tollerati, anzi altamente tossici per il nostro organismo. Ben diverso il caso delle patologie croniche, ad esempio la colite ulcerosa. Per arrivare a queste malattie c'è bisogno di un uso prolungato, frequente o pressoché quotidiano, di alimenti dannosi.

Il percorso professionale che ho compiuto mi fa ritenere molto importante l'umiltà, che mi ha fatto capire che parte della verità può arrivare anche da chi non ha titoli di nobiltà scientifica.

A costo di ripetermi: in medicina è difficile che esistano verità assolute, proprio per il fatto che ogni essere vivente ha un patrimonio genetico unico e diverso dagli altri. Il dubbio in medicina deve essere sempre presente; deve guidare tutti noi e anche l'orientamento del medico, permettendoci di capire se siamo sulla strada giusta oppure no.

Dottor Pietro Mazzi



Autore Pietro Mozzi
con Martino Mozzi e Leila Ziglio

la dieta del dottor Mozzi

Piani alimentari
basati sui gruppi sanguigni



INDICE

| | |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| Prefazione | 5 |
| Notizie biografiche | 7 |
| Il sangue, i gruppi sanguigni, il sistema immunitario e il DNA | 17 |
| Le diete secondo i gruppi sanguigni | 21 |
| Il gruppo 0 | 25 |
| Il gruppo A | 43 |
| Il gruppo B | 59 |
| Il gruppo AB | 75 |
| Riepilogo delle combinazioni alimentari | 89 |
| Sintomi e segnali dell'organismo | 91 |
| Allergie e intolleranze alimentari | 94 |
| Trasgredire con la pizza | 96 |
| Il glutine e i cereali che lo contengono | 98 |
| Gli zuccheri | 103 |
| Glossario | 111 |
| I rimedi naturali | 133 |
| Lettere al dr. Mozzi | 139 |
| Bibliografia essenziale | 144 |



IL SANGUE, I GRUPPI SANGUIGNI, IL SISTEMA IMMUNITARIO E IL DNA

Il Sangue

Il sangue è un tessuto liquido costituito da:

Plasma: componente liquida di colore giallo chiaro, composto da acqua, ioni organici e inorganici, metaboliti, vitamine, aminoacidi, glucidi, lipidi e proteine. Ha un PH vicino alla neutralità. Contiene le cellule del sangue o elementi corpuscolati.

Elementi corpuscolati: globuli rossi, globuli bianchi e piastrine. Derivano dalle cellule del midollo osseo.

I globuli rossi o eritrociti: costituiscono il 99% delle cellule del sangue. Sono cellule prive di nucleo, hanno forma biconcava e la capacità di deformarsi, così da poter percorrere i capillari, anche quelli di dimensioni inferiori alle loro. Hanno una vita di circa 120 giorni che termina nel fegato e nella milza. La loro funzione principale è quella di trasportare l'ossigeno a tutte le cellule dell'organismo.

I globuli bianchi: sono le cellule che si occupano della difesa dell'organismo da agenti esterni e interni. Svolgono la loro funzione in tutto l'organismo grazie alla loro capacità di uscire dai vasi sanguigni.

Le piastrine: sono frammenti cellulari a forma di disco, responsabili della coagulazione del sangue e intervengono nella riparazione delle lesioni vascolari.











Il Gruppo Sanguigno

I quattro gruppi sanguigni (A, O, B, AB) si differenziano per la presenza sulla superficie dei globuli rossi di carboidrati, chiamati antigeni. Il gruppo A presenta sulla sua superficie la N-acetil-galattosamina, il gruppo B presenta la D-galattosamina, il gruppo AB entrambi. Il gruppo O non presenta nessun antigene.

Un altro aspetto considerato per differenziare i gruppi sanguigni è il fattore Rhesus che è conosciuto comunemente come RH "positivo o negativo". È un ulteriore antigene che si può trovare o no sulla superficie dei globuli rossi.

Inoltre il plasma di ogni gruppo sanguigno contiene anticorpi che attaccano antigeni estranei, cellule del sangue di diverso tipo (in caso di trasfusioni) e/o altri tessuti (in caso di trapianti) con cui non c'è compatibilità.



| | Gruppo A | Gruppo B | Gruppo AB | Gruppo O |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Tipi di GLOBULI ROSSI |  |  |  |  |
| Anticorpi presenti |  |  | Nessuno |  |
| Antigeni presenti |  |  |  | Nessuno |

I globuli rossi, anche se non hanno il nucleo e non contengono DNA, hanno un'impronta genetica e si trasmettono secondo le leggi genetiche di Mendel, come tutte le cellule di un organismo. Il DNA e il sistema immunitario costituiscono l'essenza di un organismo e ne determinano l'unicità e tutte le caratteristiche; possono stabilire la tolleranza o meno verso determinati alimenti anche all'interno di uno stesso gruppo sanguigno. Ciò perché ogni individuo ha caratteristiche uniche che derivano dal patrimonio genetico dei genitori e progenitori e dalle varie modificazioni a cui i geni sono andati incontro da quando è nato. Queste peculiarità stabiliscono la tendenza a sviluppare o a resistere alle varie malattie.

Il Sistema Immunitario

Il sistema immunitario nei vertebrati è un meccanismo molto elaborato che ha la funzione di proteggere l'organismo da agenti patogeni.

I meccanismi di difesa sono principalmente:

1. Barriere naturali del corpo umano, sostanzialmente cute e mucose.
2. Difese fisiche, chimiche e biologiche:
 - Pelle, barriera cutanea esterna
 - Mucose, barriera di tutti gli apparati che comunicano con l'esterno
 - Sostanze antibatteriche presenti nelle secrezioni salivari e lacrimali
 - Secrezioni delle vie aeree che contengono sostanze antimicrobiche, intrappolano germi e permettono di espellerli con il muco
 - Secrezione acida dello stomaco
 - Secrezione acida del canale vaginale
3. Cellule con azione fagocitaria, che costituiscono la difesa innata aspecifica, cioè non rivolta verso un particolare agente. Essa agisce su tutti i corpi estranei che penetrano nell'organismo, tramite i granulociti neutrofili e tramite i macrofagi, cellule deputate all'ingestione e distruzione dell'invasore.

Se il macrofago non riesce a distruggere il microbo, lo fraziona ed espone le componenti antigeniche microbiche all'esterno della cellula. Così viene attivata la seconda difesa immunitaria, definita DIFESA CELLULO-MEDIATA, estremamente specifica, rivolta verso un antigene preciso.



L'apparato digerente, come tutti gli apparati del corpo umano, presenta una componente immunitaria importante, cioè aggregati di cellule che hanno la funzione di proteggere la cavità orale (come le tonsille) e tutto il tubo digerente (come le cellule immunitarie sparse nell'esofago e nello stomaco, le placche di Peyer nell'intestino tenue, l'appendice vermiforme nell'intestino crasso), sia dal cibo introdotto che da tutti i possibili microorganismi e contaminanti.

Quindi il bolo alimentare entra in contatto in più punti col sistema immunitario, che può rispondere in maniera differente a seconda di ciò che introduciamo. Inoltre il cibo viene digerito e quindi semplificato per entrare nel circolo sanguigno ed apportare i nutrienti a tutte le cellule dell'organismo. Questo per dire che l'alimento è, in momenti diversi, sempre in contatto con il sistema immunitario, che ne riconosce o meno l'affinità.

Quando il cibo che si assume è adeguato, porta verso uno stato di salute. Se l'alimento non è tollerato provoca una serie di fenomeni non fisiologici che possono essere più o meno gravi. Tutti possono osservare le reazioni del proprio organismo dopo i pasti. Ci si può trovare in diverse condizioni, sia ottimali che sfavorevoli, e tutto dipende da che cosa si è ingerito.

Il DNA (acido desossiribonucleico)

Il DNA è un acido nucleico che contiene le informazioni genetiche necessarie alla formazione di proteine, molecole indispensabili per lo sviluppo e il corretto funzionamento della maggior parte degli organismi viventi.

Dal punto di vista chimico, il DNA è un polimero organico costituito da monomeri chiamati nucleotidi. I nucleotidi sono costituiti da tre componenti fondamentali: un gruppo fosfato, il deossiribosio (zucchero pentoso) e una base azotata che si lega ad esso. Le basi azotate che possono essere utilizzate nella formazione dei nucleotidi da incorporare nella molecola di DNA sono quattro: Adenina, Guanina, Citosina e Timina.

La disposizione in sequenza di queste quattro basi (A, G, C, T) costituisce l'informazione genetica, che ne permette la traduzione in aminoacidi e successivamente in proteine. Il processo di traduzione genetica (comunemente chiamata sintesi proteica) è possibile solo in presenza di una molecola intermedia denominata RNA, generata attraverso la trascrizione del DNA. Tale processo non origina solo filamenti di RNA destinati alla traduzione in proteine, ma anche frammenti già in grado di svolgere svariate funzioni biologiche. L'informazione genetica è duplicata prima della divisione cellulare, attraverso un processo noto come replicazione del DNA, che evita che si perdano informazioni durante le generazioni.

Nelle cellule degli eucarioti (piante, animali e uomo), il DNA si trova all'interno del nucleo in strutture chiamate cromosomi. All'interno dei cromosomi, le proteine della cromatina (come gli istoni) permettono di compattare e controllare la trascrizione dei geni. Così facendo possono controllare tutte le funzioni delle cellule e le loro esigenze.

Quindi penso che tutte le malattie possano essere definite genetiche, in quanto in tutte le malattie c'è un'alterazione della normale funzione cellulare, che solitamente è assicurata dal DNA.



LE DIETE SECONDO I GRUPPI SANGUIGNI

Nei primissimi anni del 1900 il ricercatore austriaco Karl Landsteiner condusse alcune ricerche, per cui fu insignito del premio Nobel nel 1930, che portarono alla scoperta dei gruppi sanguigni e delle loro caratteristiche. Questi studi furono successivamente perfezionati dai ricercatori italiani Alfredo De Castello e Adriano Sturli e dai tedeschi Emil von Dungern e Ludwig Hirsfeld. Nei decenni seguenti altri ricercatori hanno approfondito ed esplorato la relazione tra gruppi sanguigni, alimentazione e malattie.

Nel 1957 in provincia di Piacenza è stata scritta una tesi sulla correlazione tra alcune patologie ed i gruppi sanguigni, basata su una ricerca svolta in alcuni paesi della provincia. Il medico che ha condotto la ricerca fece quel lavoro su suggerimento del dr. Lorenzo Braibanti, a quel tempo direttore dell'Ospedale di Monticelli d'Ongina (PC), che ebbe quell'intuizione grazie ad alcuni testi francesi.

Quasi contemporaneamente, intorno al 1960, James D'Adamo, naturopata americano, aveva iniziato a sperimentare sui suoi pazienti diete differenziate a seconda del gruppo sanguigno. Il figlio, Peter D'Adamo, naturopata² a sua volta, ne ha continuato e approfondito le ricerche, trovando diverse conferme, che poi illustrò nei suoi libri³.

La sua ipotesi è che i gruppi sanguigni si siano differenziati grazie alla diversa alimentazione adottata dalle varie popolazioni durante l'evoluzione del genere umano. Peter D'Adamo suppone che l'isolamento geografico e le abitudini alimentari abbiano portato alla differenziazione dei gruppi sanguigni, influenzando sui diversi antigeni presenti sulla superficie dei globuli rossi. Questo porterebbe un individuo con un determinato gruppo sanguigno ad avere un'affinità verso alcuni alimenti piuttosto che altri. Questa teoria è supportata dal fatto che i gruppi sanguigni siano comparsi in epoche storiche e in regioni geografiche diverse, ma non ci sono esperimenti scientifici che la convalidino. Anche D'Adamo, nel suo lavoro, ha sicuramente utilizzato i contributi già presenti su questa tematica, e ha spiegato l'evoluzione dei gruppi sanguigni e il loro rapporto con l'alimentazione, ma personalmente credo che sia importante approfondire questa tesi e svilupparla ulteriormente. Le variabili da prendere in considerazione sono molte e la dieta secondo i gruppi sanguigni non deve essere considerata un dogma da cui non si può derogare. Pensare infatti che tutte le persone di uno stesso gruppo sanguigno possano utilizzare gli stessi alimenti significa creare uno schema piuttosto rigido, che nega le differenze genetiche che distinguono gli esseri umani anche all'interno di uno stesso gruppo sanguigno e che li rendono diversi gli uni dagli altri.

Il gruppo sanguigno, quindi, non serve solamente a identificare il tipo di sangue necessario per le trasfusioni e i trapianti di organi, pratiche che la Natura non ha mai previsto. Esso rappresenta l'espressione più comprensibile e immediata delle nostre caratteristiche immunitarie. Praticamente è la "targa" del nostro sistema immunitario e, come una targa

¹ La tesi è del dr. Edmondo Daimoni ed è stata presentata nell'anno accademico 1956-57.

² Negli Stati Uniti esiste una laurea in medicina naturopatica, che è riconosciuta come una delle medicine possibili. Peter D'Adamo si è laureato nel primo college di medicina naturale accreditato negli USA, il Bastyr University di Seattle, Washington, fondato nel 1978.

³ P.J. D'Adamo, C. Whitney, 1999, L'alimentazione su misura, Sperling & Kupfer ed., Milano; P.J. D'Adamo, C. Whitney, 2001, La salute su misura, Sperling & Kupfer ed., Milano.



è attribuibile a un solo veicolo e consente di risalire a tutti i suoi elementi distintivi, così il gruppo sanguigno permette di risalire alle caratteristiche immunitarie di ogni singolo individuo.

Sperimentando su me stesso la dieta dei gruppi sanguigni e in base alla casistica che mi si è presentata nella mia lunga esperienza professionale, mi sono reso conto che il gruppo sanguigno non può essere l'unica variabile in base alla quale stilare un piano alimentare. È necessario tener conto di fattori come il DNA e il sistema immunitario, che possono determinare moltissime variazioni all'interno di uno stesso gruppo sanguigno e delle patologie che si manifestano.

Ritengo che questo libro possa fornire a tutti una valida base per capire le reazioni provocate nell'organismo dai vari alimenti e consentire di raggiungere un miglior stato di salute o di recuperarlo in caso di malattia; infatti gli alimenti sono sostanze che possono agire positivamente o negativamente sul sistema immunitario. Alla base di tutto ritengo che sia necessaria una netta distinzione tra teoria e pratica. Ad esempio, qualche anno fa avevo un problema al palmo delle mani, si presentava spesso una dermatite, non grave, ma fastidiosa; mi accorsi che, sospendendo l'olio di oliva extravergine, il problema spariva. In teoria, le persone di gruppo 0 possono tollerare l'olio di oliva extravergine, ma in pratica non è sempre così. Può capitare che alimenti considerati validi per un certo gruppo sanguigno, in pratica non lo siano; può accadere anche che alimenti in teoria dannosi non si rivelino del tutto tali, ma ciò accade raramente. Con questo, non voglio eliminare drasticamente dalla dieta tutti gli alimenti che possono provocare reazioni insolite nell'organismo, ma si cerca di permettere a tutti di trovare una spiegazione, con un metodo semplice, a una serie di segnali che si manifestano quando ci si allontana da un'alimentazione corretta.

Il nostro organismo durante la vita di tutti i giorni e nell'arco degli anni si deve rapportare con molti cambiamenti naturali, come le variazioni delle temperature; artificiali, come l'assunzione di farmaci (antibiotici e cortisonici); patologici, come febbri e infiammazioni. Ne deriva un'alterazione del sistema immunitario e, di conseguenza, si modifica la normale attitudine a tollerare certi alimenti o cibi. Senza contare che, negli ultimi decenni,



Prugne secche con nocciolo



sono intervenuti fattori esterni come le vaccinazioni, che nessuno sa ancora bene quali cambiamenti possano determinare nel nostro sistema immunitario.

Tutte queste possibilità ci devono portare a mantenere una certa flessibilità e a continuare a osservare e a cercare di capire a fondo il nostro organismo.

Ad esempio, qualsiasi alimento, anche se benefico per un certo gruppo, se viene consumato in quantità eccessiva, può creare dei problemi: 3-5 noci al giorno possono andare bene, ma 10-12 possono provocare la comparsa di emorroidi.

Questo testo non indicherà le quantità di cibo da assumere, questa è una variabile individuale, ma vuole condurre ogni persona a scoprire da sola quali alimenti può consumare e in quale quantità. Queste variabili dipendono dalle caratteristiche costituzionali: metabolismo, peso, condizioni di salute e anche dall'attività fisica svolta.

Una prima regola è tenere presente che un'alimentazione parca, soprattutto con l'andare degli anni, è più facilmente coniugabile con uno stato di salute soddisfacente.

Questo libro non parte da dogmi assoluti; dà una traccia accurata e sperimentata in molti anni di pratica medica e fornisce alle persone la capacità di capire e di collegare le reazioni del proprio organismo all'assunzione dei vari alimenti.

Ogni gruppo sanguigno ha un'identità propria che lo distingue dagli altri. Anche il comportamento dell'organismo nei confronti delle malattie costituisce uno degli elementi distintivi dei gruppi sanguigni. Le caratteristiche del gruppo del sangue e del sistema immunitario sono responsabili del fatto che la patologia si sviluppi rapidamente, con episodi acuti che guariscono altrettanto velocemente, oppure del fatto che il processo sia rallentato e si arrivi a una malattia cronica.

Potremmo paragonare ciò che accade con la malattia alla condotta degli esseri umani di fronte a un'emergenza. Se scoppia un incendio in una casa occupata da molte persone, ci saranno comportamenti diversi; chi sarà rapido e concreto, chi si farà prendere dal panico, chi avrà bisogno di tempo per reagire, ecc., tutte manifestazioni determinate dal corredo genetico individuale.

Il rapporto tra gruppo sanguigno, alimentazione e malattie è complesso e non riconducibile esclusivamente a una relazione di causa-effetto. Per questo non si può ricorrere ad affermazioni semplicistiche e definitive senza considerare la variabilità individuale. La soluzione ottimale è che ogni persona comprenda se stessa, le proprie esigenze e inclinazioni rispetto all'alimentazione e allo stile di vita e si regoli di conseguenza.

Per quanto riguarda la relazione tra gruppo sanguigno e personalità, non ne è mai stata dimostrata la validità, anche se in alcuni Paesi asiatici, tra cui il Giappone, è molto comune farvi riferimento e assumerla come orientamento per una serie di decisioni concrete (ricerca e reclutamento di personale, matrimoni, ecc.).

I brevi ritratti degli appartenenti ai quattro gruppi sanguigni che descriverò nei prossimi capitoli, benché siano basati sull'esperienza di anni di lavoro e di contatto diretto con i pazienti, sono indicativi e costituiscono una cornice all'interno della quale sono possibili infinite variazioni.

*Cercate di comprendere il vostro organismo a fondo.
Cercate di essere curiosi e non stancatevi mai di sperimentare.*



IL GRUPPO 0

CARATTERISTICHE GENERALI

Sistema immunitario: chi appartiene al gruppo 0 ha un sistema immunitario estremamente reattivo. Manifesta in tempi brevi le risposte immunitarie alle sostanze non tollerate e può sviluppare anche le patologie in tempi rapidi; in compenso può recuperare altrettanto velocemente.

Sistema digerente: è piuttosto robusto, produce acido gastrico in abbondanza (esiste quindi una certa predisposizione all'ulcera), ha facilità a digerire la carne (si consiglia comunque di scegliere le carni più magre) e difficoltà a digerire i cereali e i latticini. Le persone del gruppo 0 devono fare particolare attenzione quando si mettono a tavola perché rischiano di mangiare più del dovuto e in modo vorace, senza masticare bene e senza insalivare il cibo, rendendo così più difficile la digestione. Necessitano di autocontrollo al momento dei pasti e, per questo motivo, consiglio di bere una tazza d'acqua di cottura delle verdure ben calda prima di mangiare. Questo accorgimento permette di rilassare lo stomaco e fa sì che non ci sia una richiesta pressante di cibo, che può portare a mangiare in modo eccessivo. Per gli appartenenti a questo gruppo non sempre va bene mangiare ad orari fissi; dovrebbero piuttosto imparare a gestire la propria alimentazione in base alle esigenze del proprio organismo e alle attività che svolgono. Per questo può essere importante tenere degli alimenti pronti da consumare nel momento in cui avvertono lo stimolo della fame.

Sistema nervoso e stress: in genere le persone di gruppo 0 sono piuttosto resistenti allo stress e presentano risposte rapide ed efficaci agli stimoli che ricevono. Generalmente sono persone energiche che tendono ad affrontare la vita in modo positivo; per questo sono anche in grado di ribaltare situazioni difficili. Reggono lo stress meglio di altri gruppi, anche sul lavoro, ma, se oltrepassano il proprio limite, hanno poi bisogno di molto tempo per recuperare uno stato di buona salute.

Attività fisica: l'attività fisica è estremamente importante, la mancanza di sfogo dell'energia si può trasformare in stress e portare a patologie; per questo gruppo è essenziale fare attività fisiche intense e faticose. Più che con il riposo, recuperano energie con il movimento, soprattutto se svolto all'aria aperta. Indicati gli sport di squadra.

Comportamento: molto sensibili a nuovi influssi e cambiamenti, sono in genere persone che possiedono una buona dose di resistenza, ottimismo e intuizione. Sopportano poco la monotonia e gli orari fissi e sono adatti a lavori autonomi e autogestiti. In generale sono disponibili al mutamento, per cui anche cambiare dieta non è per loro troppo faticoso. Riescono ad aderire al cambiamento anche se in mancanza di certezze sul risultato. Sono spesso persone impegnate e coerenti con se stesse e con le proprie idee.



Alimentazione per il Gruppo 0

Alimenti benefici: si possono usare quotidianamente. Sono gli alimenti più tollerabili, digeribili, nutrienti e portatori di forza ed energia. Possono però creare problemi se utilizzati in quantità eccessiva.

Alimenti neutri: sono nutrienti, meno validi degli alimenti "benefici". Verificarne sempre la tolleranza e la digeribilità. In alcuni casi questi alimenti possono essere addirittura più tollerabili di quelli indicati come "benefici".

Alimenti sconsigliati: sono dannosi, è opportuno utilizzarli il meno possibile o raramente. Consiglio a tutti coloro che manifestano patologie gravi (forme tumorali o patologie autoimmuni) di evitarli del tutto.

Ricordo che in teoria determinati alimenti sono molto utili. In alcune condizioni però possono esserlo meno, come nel caso di fenomeni patologici acuti (ad esempio febbre alta), assunzione di farmaci o altre alterazioni dei meccanismi biologici.

VERIFICARE SEMPRE SU SE STESSI OGNI ALIMENTO

Risulta difficile elencare tutti gli alimenti conosciuti. Ho cercato di elencare i cibi e gli alimenti più comunemente utilizzati e di più facile reperibilità.

| CARNE | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Agnello, Bresaola di manzo e di cavallo (purché senza lattosio o altri additivi), Carne secca, Carne salada, Capretto, Capriolo, Cavallo, Cuore e Fegato (non di maiale), Manzo, Montone, Vitello. |
| Neutri | Anatra, Coniglio, Lepre, Cappone, Pollo, Gallo, Gallina, Tacchino, Fagiano, Struzzo. |
| Sconsigliati | Cinghiale, Maiale (carne e salumi, soprattutto se affumicati, tipo Speck), Oca, qualsiasi tipo di carne affumicata. |
| <i>Carne rossa: non combinarla con cereali o latticini, è possibile farlo con verdura e frutta. È valida anche la carne cruda di vitello, manzo e cavallo.</i> | |
| <i>Carne salada: carne fresca di bovino conservata con sale e spezie.</i> | |



PESCE, MOLLUSCHI E AFFINI

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Aringa, Halibut, Luccio, Merluzzo, Nasello, Pagello, Persico, Pesce spada, Ricciola, Salmone non affumicato, Sardina, Sgombro, Sogliola, Storione, Trota iridea. |
| Neutri | Acciuga, Anguilla, Aragosta, Calamaro, Carpa, Cernia, Coregone, Cozze, Gambero, Granchio, Lumache di terra (soprattutto Helix Pomatia), Orata, Ostrica, Pangasio, Passera di mare, Rane, Spigola o Branzino, Tonno, Triglia, Trota salmonata, Vongole. |
| Sconsigliati | Aringa affumicata o in salamoia, Caviale, Palombo, Pesce gatto, Polpo, Salmone affumicato, Seppia. |
| <i>Pesce in scatola: è meglio al naturale.</i> | |
| <i>Pesce fritto, impanato o affumicato: evitarlo. Evitare anche la combinazione di pesce e latticini.</i> | |
| <i>Il pesce è valido anche crudo (ad esempio spada, salmone ecc.).</i> | |

LATTE E DERIVATI

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Neutri | Feta (formaggio fresco di capra e pecora tipo greco), Formaggio di capra, Mozzarella di latte vaccino e di bufala. |
| Sconsigliati | Tutti gli altri latticini. Attenzione ai latticini grassi e stagionati ma anche a quelli teneri e molli; soprattutto a Latte, Yogurt e Gelati. |
| <i>Latte e derivati: Evitarli del tutto è meglio.</i> | |
| <i>In caso di tumori all'utero, all'ovaio, alla mammella e alla prostata è opportuno evitare del tutto il latte di ogni animale e i derivati.</i> | |

SOIA E DERIVATI

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Neutri | Bevanda a base di soia, Formaggio di soia (tofu) senza glutine aggiunto, Yogurt di soia. |
| <i>Soia e derivati: verificare sempre se la soia è ben tollerata, poiché a volte può creare problemi. Scegliere soia di coltivazione biologica, che non contenga OGM.</i> | |

UOVA

Da 2 a 5 alla settimana, meglio alla coque, in camicia o strapazzate. Evitare le uova sode o fritte in olio o burro.



OLI E GRASSI

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Olio di vinacciolo (semi di uva), Olio di lino, Olio di riso, Olio di semi di zucca. |
| Neutri | Burro (meglio d'inverno, poco e crudo, mai fritto), Olio di fegato di merluzzo, Olio di sesamo, Olio di girasole, Olio di semi di canapa sativa, Olio extra vergine d'oliva, Olio di oliva, Olio di soia. |
| Sconsigliati | Olio di arachidi, Olio di mais. |
| <i>Olio e burro: si consiglia di consumarli crudi, utilizzandoli direttamente nel piatto; evitare di cuocerli o friggerli. Non eccedere nell'uso.</i> | |

SEMI E FRUTTA SECCA

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Noci e Semi di Zucca. |
| Neutri | Castagne, Mandorle, Nocciole, Noci di Macadamia, Noci Pecan, Pinoli, Semi di canapa sativa, Semi di sesamo, Semi di girasole, Burro di mandorle, Burro di nocciole, Burro di sesamo (Tahini); usare questi tipi di burro con moderazione. |
| Sconsigliati | Anacardi, Arachidi, Burro di arachidi, Noci del Brasile, Pistacchi, Semi di papavero. |
| <i>Castagne: non abbinarle a cereali e latticini. Evitarle durante l'estate.</i> | |
| <i>Mandorle: chi riscontrasse qualche problema di digestione delle mandorle, può provare con le mandorle sbucciate.</i> | |
| <i>Noci: attenzione a non eccedere e non usarle d'estate.</i> | |
| <i>Frutta secca zuccherina (prugne, fichi, uvetta, datteri, ecc.): controllare che non sia trattata e non ci sia aggiunta di zuccheri.</i> | |



Cicoria belga e carciofi

LEGUMI

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Azuki (Soia rossa), Fagioli dell'occhio. |
| Neutri | Borlotti freschi, Ceci, Cicerchie, Fagioli cannellini, Fagioli neri e rossi, Fagiolini, Fave, Lupini, Piselli, Soia gialla e verde, Taccolle (piselli col baccello). |
| Sconsigliati | Borlotti secchi, Fagioli bianchi di Spagna, Lenticchie e Lenticchie rosse. |
| <i>Legumi: non combinarli con latticini, frutta, cereali. Meglio combinarli con carne, pesce, uova, verdure.</i> | |
| <i>Soia: anche se è compresa tra gli alimenti "consigliati", certe persone non la tollerano. Conviene sempre verificarne la reale tollerabilità. Esistono almeno tre tipi di soia: gialla, verde e rossa.</i> | |

CEREALI E SIMILI

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Neutri | Amaranto, Grano saraceno, Miglio, Quinoa, Riso (bianco, rosso, nero, selvaggio, integrale, semi integrale e soffiato), Farina di riso, Tapioca. |
| Sconsigliati | Avena, Crusca di grano e Germe di grano, Couscous, Farro, Fecola di patate, Frumento (farina di frumento duro e tenero, pane e pasta), Kamut, Mais, Amido di mais, Pop Corn, Orzo, Orzo perlato, Segale e pane di segale, Seitan, Semola di grano duro. |
| <i>Farinacei e cereali: a cena è meglio evitarli soprattutto con l'avanzare dell'età. Tendono ad alzare il colesterolo, la glicemia, la pressione e il peso.</i> | |
| <i>Gallette o cracker di quinoa, di riso e miglio, di grano saraceno: fare attenzione che non contengano zucchero.</i> | |
| <i>Grano saraceno: è meglio evitarlo in estate.</i> | |
| <i>Pane di riso, di miglio, di quinoa o di grano saraceno: possono essere utilizzati senza eccedere.</i> | |
| <i>Polenta: di grano saraceno, di miglio o di farina di castagne (non d'estate).</i> | |
| <i>Quinoa: se ne sconsiglia l'uso alle madri durante l'allattamento ed ai bambini al di sotto dei due anni. Si consiglia di usarla sempre ben cotta anche sotto forma di pasta.</i> | |
| <i>Riso: è meglio non consumarlo insieme a vino, pomodoro, limone e zucca.</i> | |



ORTAGGI

| | |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Alghe marine, Bietole (erbette e coste), Broccoli, Carciofi, Cavolo verza, Cicoria (spadana da taglio, bianca di Milano, pan di zucchero, cicoria belga Witloof, catalogna e altre varietà di cicoria), Cipolla, Pastinaca, Patate dolci "Americane" (Batata), Porro, Spinaci, Tarassaco, Zucca. |
| Neutri | Asparagi, Barbabietola rossa, Carota, Cavolo cappuccio, Cerfoglio, Cetriolo, Daikon (rapanello bianco lungo), Finocchio, Funghi: Porcini, Cantarelli (Finferli o Gallinacci) e Mazze di tamburo, Orecchiette; Germogli di soia, Indivia scarola, Indivia riccia, Lattuga (meglio d'estate), Olive verdi, Peperone, Pomodoro, Prezzemolo, Radicchio, Ravanello, Rucola, Scalogno, Sedano, Tartufo nero e bianco, Topinambur, Zenzero, Zucchine. |
| Sconsigliati | Alfa-alfa (germogli di semi di erba medica), Cavolfiore, Cavolini di Bruxelles, Cavolo rosso, Champignon, Mais in chicchi, Melanzana, Olive nere, Patata. |

Consiglio l'uso di verdura coltivata in modo biologico.

Aglio: meglio evitarlo se si manifestano infiammazioni all'apparato digerente.

Carciofo, lattuga, spinaci: evitare questi ortaggi se è stata asportata la cistifellea.

Cipolla: con l'avanzare dell'età ci possono essere problemi a digerirla.

Funghi: le varietà di funghi sono molte e cambiano col clima e la latitudine. Evitare di consumarli impanati e fritti, meglio trifolati. Non consumare funghi se si hanno problemi di epatite o più in generale di fegato. I funghi sono l'alimento che assorbe maggiormente le radiazioni nucleari e sono da utilizzare con grande cautela.

Prezzemolo: evitare gli eccessi, utilizzarlo crudo e non in gravidanza.

SUCCHI

consumarne pochi e raramente

| | |
|---------------------|---------------------------------------------|
| Benefici | Ananas, Ciliegia, Prugna. |
| Neutri | Albicocca, Carota, Mirtilli, Pompelmo, Uva. |
| Sconsigliati | Arancia, Mela. |

È meglio evitare l'uso dei succhi in inverno.

FRUTTA

| | |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Fico (fresco e secco), Prugna (fresca e secca). |
| Neutri | Albicocche, Ananas, Anguria, Banane, Cachi, Cedro, Ciliegie, Datteri, Fichi d'India, Kiwi, Lamponi, Limone, Mango, Melograno, Mela, Melone giallo, Mirtilli, Papaia, Pere, Pesche e Pesche noce, Pompelmo, Ribes nero e rosso, Sambuco, Uva bianca e nera, Uva spina, Uva sultanina. |
| Sconsigliati | Arance, Avocado, Fragole, Mandarini, Melone, More, Noce di cocco, Rabarbaro cinese, Mandaranci. |

Si consiglia l'uso di frutta biologica di stagione, preferibilmente d'estate.

Frutta: consumarla da sola o in pasti a base di carne, pesce, uova o semi oleosi. Attenzione a non abusarne, può essere causa di problemi articolari.

Cedro candito: è un ottimo sostituto dell'arancia candita per preparare dolci.

Marmellate: meglio da sole (come spuntino) o abbinate a proteine (carni bollite consentite o omelette); evitare la combinazione con cereali e farinacei.

Pesche: coloro che manifestano intolleranza verso le pesche devono astenersi dal consumarle.

Frutta secca zuccherina (prugne, fichi, uvetta, datteri, ecc.): controllare che non sia trattata e non ci sia aggiunta di zuccheri.



Verza



SPEZIE E SIMILI

| | |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Curcuma, Curry, Pepe di Cayenna. |
| Neutri | Alloro, Aneto, Anice, Basilico, Bergamotto, Cerfoglio, Chiodi di garofano, Coriandolo, Cumino, Dragoncello, Erba cipollina, Finocchio semi, Lievito di birra, Menta, Miso di soia, Paprika, Pepe nero, Peperoncino, Rosmarino, Salvia, Sale (non eccedere nell'uso), Santoreggia, Senape senza aceto, Tamari (salsa di soia), Timo, Zafferano. |
| Sconsigliati | Aceto (balsamico, di mele e di vino bianco e rosso), Cannella, Capperi (soprattutto sott'aceto), Ketchup, Glutammato, Noce moscata, Pepe bianco, Senape con aceto, Vaniglia. |
| <i>Dado per brodo: evitare tutti i tipi di dado.</i> | |
| <i>Paprika, Pepe nero, Peperoncino: sono da usare con moderazione.</i> | |

DOLCI E DOLCIFICANTI

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Carruba. |
| Neutri | Bevanda a base di riso, Bevanda a base di miglio, Melassa, Latte di mandorle, Miele (non d'arancio e di eucalipto), Sciroppo d'acero, Zuccheri di barbabietola, Zuccheri di canna. Cioccolato: utilizzare saltuariamente quello fondente, anche con nocciolo. |
| Sconsigliati | Aspartame, Caramelle, Chewing-gum, Dolcificanti di sintesi, Dolci senza zucchero, Fruttosio, Maltodestrine, Malto di mais, Malto di cereali contenenti glutine, Sciroppo d'Agave, Xilitolo. |
| <i>Dolci senza zucchero: i cosiddetti "dolci senza zucchero" non esistono; anche se non contengono saccarosio, contengono altri tipi di zucchero, come glucosio, fruttosio, maltosio, xilitolo, ecc.</i> | |
| <i>Miele: meglio scioglierlo in una bevanda lontano dai pasti oppure assumerlo con le proteine.</i> | |
| <i>Zucchero di canna: è estratto dalla canna da zucchero, che appartiene alla famiglia delle graminacee.</i> | |
| <i>Utilizzare con molta cautela le bevande a base di cereali.</i> | |

CONSERVE E SALSE

| | |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Neutri | Salse a base di carciofo, olive verdi, pomodoro, prezzemolo e peperoncino (quest'ultimo con cautela), Pesto di basilico senza formaggio, Maionese fatta con oli tollerati, Marmellate di frutta consentita. |
| Sconsigliati | Ketchup, Pesto di basilico con formaggio, Salse a base di melanzane e di olive nere, Salse che contengono aceto di ogni tipo o panna. |

BEVANDE

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Acqua naturale (non fredda), Caffè di cicoria, Tiglio. |
| Neutri | Birra (non di mais o frumento, meglio di riso), Camomilla, Karkadè, The verde leggerissimo (il meno possibile), Vino bianco, Vino rosso. |
| Sconsigliati | Bibite dietetiche, gassate o a base di cola, Caffè, Caffè al ginseng, Caffè d'orzo, Sidro, Superalcolici, Tamarindo, The bianco, The nero, The deteinato. |
| <i>È preferibile evitare le bevande troppo concentrate, meglio quelle "leggere" e diluite.</i> | |
| <i>The nero: è il the fermentato, quello che comunemente si trova in commercio; evitarlo.</i> | |
| <i>The verde: usarlo con cautela.</i> | |
| <i>Acqua di cottura delle verdure consigliate: berla ben calda, prima dei due pasti.</i> | |
| <i>Vino: è meglio evitarlo alla sera. Si può usare al posto dell'olio per cucinare. È preferibile bere quello senza solfiti aggiunti.</i> | |

ERBE E PIANTE

| | |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Camomilla romana, Fieno greco, Gelso, Luppulo, Menta piperita, Olmo, Passiflora, Propoli (resina prodotta dalle api), Rosa canina, Tarassaco, Tiglio, Zenzero. |
| Neutri | Biancospino, Calendula, Camomilla, Ginseng, Liquirizia radice, Nepeta cataria (Erba gatta), Prezzemolo, Salvia, Sambuco, Semi di finocchio, Timo. |
| Sconsigliati | Achillea, Alfa-Alfa (germogli di semi di erba medica), Aloe, Bardana, Barbe di granoturco, Echinacea, Eucalipto, Iperico (Erba di S. Giovanni), Fragola, Genziana, Rabarbaro cinese, Senna, Trifoglio rosso o dei prati. |



Indicazioni per persone di gruppo 0 che hanno subito l'asportazione della cistifellea.

Le persone senza cistifellea dovrebbero evitare o usare con molta cautela i seguenti alimenti, che, prima dell'intervento, potevano tranquillamente consumare: carciofo, lattuga (soprattutto quella con molta costa), spinaci, uova, olio extravergine di oliva, alimenti sott'olio, cacao o cioccolato fondente (quello al latte non è previsto dalla dieta).

RIEPILOGO

CIBI DA EVITARE PER IL GRUPPO 0

- **Bevande:** bevande gassate, caffè, caffè d'orzo, the deteinato, the nero.
- **Carni:** carne e salumi di maiale, speck, prosciutti di tutti i tipi.
- **Condimenti:** fritti e soffritti, aceti vari, dadi per brodo.
- **Dolci:** dolci cremosi e gelati di latte vaccino; evitare inoltre tutti i dolci e tutte le preparazioni contenenti la combinazione zuccheri e farine.
- **Cereali e simili:** mais, orzo, avena, segale, frumento, farro, kamut e loro derivati (pane, pasta, cracker, grissini, fette biscottate, biscotti, crusca, semolino, seitan, cous-cous, focacce, pane azzimo, piadine, pizze, ecc.).
- **Frutta:** arance, fragole, mandaranci, mandarini, meloni, more. Evitare il consumo di frutta nei pasti a base di cereali o farinacei.
- **Latte e derivati:** latte vaccino, noci del Brasile, pistacchi.
- **Legumi:** fagioli borlotti secchi, fagioli bianchi di Spagna, lenticchie.
- **Ortaggi:** cavolfiore, cavolini di Bruxelles, melanzane, olive nere, patate.
- **Pesce:** pesce affumicato, pesce gatto, polpo o polipo.
- **Uova:** fritte in olio o burro.



Anacardi



CIBI ALTERNATIVI PER IL GRUPPO 0

- **Bevande:** the verde molto leggero, da usare con cautela, caffè di cicoria, acqua naturale, camomilla, vino (con moderazione, da bere in pasti a base di carne, uova o pesce), birra (con moderazione).
- **Carni:** agnello, manzo, vitello, cavallo, coniglio, pollo, tacchino, bresaola (meglio eliminare il pepe esternamente), "carne salada" e struzzo.
- **Cereali e simili:** grano saraceno, miglio, riso (di tutti i tipi), gallette di riso, quinoa, amaranto. Non bisogna eccedere nell'uso di questi cereali e simili.
- **Formaggi:** caprini, mozzarella vaccina e di bufala, feta greca e tofu (soia). Utilizzarli comunque con molta cautela e moderazione.
- **Frutta:** solo di stagione (naturalmente quella indicata tra gli alimenti "benefici" nei paragrafi precedenti); da evitare alla fine di pasti a base di cereali.
- **Frutta secca oleosa:** semi di girasole, semi di zucca, nocciole, noci, mandorle, pinoli, sesamo.
- **Latte e yogurt:** latte e yogurt di soia, di riso e di mandorle; da consumare sempre da soli, senza accompagnamento di cereali per la colazione.
- **Legumi:** fagioli dell'occhio, soia rossa, ceci, fagioli cannellini, fagiolini, fave, lupini, piselli.
- **Limone:** ottimo sostituto dell'aceto soprattutto per carne e pesce, evitare l'uso di limone in pasti a base di cereali.
- **Ortaggi:** solo quelli di stagione, naturalmente quelli indicati tra gli alimenti "benefici" nei paragrafi precedenti.
- **Olio:** sempre crudo, direttamente nel piatto in tavola, senza eccedere.
- **Pesce:** tutto, naturalmente quello indicato tra gli alimenti "benefici" nei paragrafi precedenti.
- **Uova:** alla coque, in camicia, strapazzate.
- **Vino:** ottimo sostituto dell'olio, sia per soffriggere che per cuocere la carne il pesce.



Noci Pecan



Non è necessario pesare gli alimenti. Ognuno deve cercare di trovare il giusto equilibrio alimentare. Sconsiglio vivamente i pasti abbondanti, soprattutto alla sera. L'ideale è mangiare quando si avverte lo stimolo della fame; masticare bene (cosa difficile per chi appartiene al gruppo 0) e bere poco durante i pasti (meglio bere prima dei pasti o dopo una o due ore). È importante introdurre gli alimenti in quantità proporzionata ed in relazione all'attività fisica che si svolge durante l'arco della giornata. È meglio evitare il frumento (pane, pasta ecc.), i cereali contenenti glutine, il mais ed i loro derivati; consiglio di sostituirli con: quinoa (sempre ben cotta), grano saraceno, amaranto, miglio e riso (tutti i tipi).

Appena alzati bere 2 bicchieri di acqua naturale tiepida e fare colazione dopo almeno un'ora. Si può utilizzare come spuntino la frutta secca: noci, mandorle, nocciole, ecc.

Di seguito si suggeriscono alcuni esempi di pasti che possono aiutare chi desidera iniziare questo nuovo percorso alimentare. Col tempo ogni persona svilupperà le proprie capacità e sarà in grado di capire quali siano le combinazioni di cibi più adatte al proprio organismo. Se gli esempi sembrano un po' troppo parchi, è sufficiente aumentare la quantità delle razioni.

Per ulteriori spunti, con l'esperienza si sviluppa la fantasia culinaria e si possono consultare i libri: "Le ricette del dottor Mozzi" e "Le ricette del dottor Mozzi 2".

COLAZIONE

Estate e Autunno

- Prugne (ben mature) con 5-6 mandorle.
- Fichi ben maturi con un po' di carne ai ferri.
- Carne ai ferri con zucchine stufate.
- Gallette di riso (utilizzarle saltuariamente) con olio, poco sale.
- Cachi (ben maturi) con 5-6 noci (colazione autunnale).
- Pane di grano saraceno e olio con un caffè di cicoria non zuccherato (colazione autunnale).
- Riso bianco alle verdure e prezzemolo con tacchino.
- Farinata di ceci con pinoli e caffè di cicoria (colazione autunnale).
- Quinoa con verdure di stagione.
- Quinoa con uovo strapazzato e caffè di cicoria.
- Uova strapazzate con patate dolci e caffè di cicoria (colazione autunnale).
- Omelette con marmellata di frutta consentita e caffè di cicoria.
- Crêpe di grano saraceno con burro di mandorle (colazione autunnale).
- Torta di mandorle (uova, zucchero, mandorle).
- Brutti e buoni (biscotti di albume, zucchero, mandorle o nocciole) con caffè di cicoria.

Inverno e Primavera

- Miglio con finocchi bolliti e carne bianca.
- Gallette di riso (saltuariamente) o grano saraceno, con olio oppure burro di mandorle e the verde.
- Quinoa ben calda con uovo strapazzato e caffè di cicoria.
- Farinata di ceci con sopra pinoli e caffè di cicoria.
- Ceci o fagioli cannellini con tonno o sgombri.
- Carne di manzo o vitello ai ferri con spinaci o carciofi.
- Pollo o tacchino ai ferri con erbetto e coste e un po' di quinoa.
- Croccante di mandorle oppure nocciole, sesamo o semi di zucca con camomilla o caffè di cicoria.
- Brutti e buoni con the verde.
- Torta di mandorle o nocciole, anche con carote, con caffè di cicoria.
- Castagnaccio con uvetta e pinoli e caffè di cicoria.

PRANZO E CENA

Per tutte le stagioni

- Quinoa con un po' di carne bianca (pollo o tacchino), catalogna cotta o carote crude grattugiate (in estate meglio la verdura cruda, in inverno la verdura cotta).
- Quinoa con broccoli e poco formaggio di capra.
- Quinoa con i gamberetti e verdure di stagione.
- Miglio o quinoa o riso con cipolle e zucchine bollite con olive e qualche noce o mandorla.
- Insalata di riso con uovo alla coque, carne di tacchino, olive, prezzemolo, carote grattugiate.
- Riso bianco o integrale con zucchine e pesce persico.
- Risotto ai carciofi (senza soffritto), poca carne bianca e radicchio.
- Minestrone (piuttosto solido, senza patate) con riso o miglio e petto di pollo.
- Carne rossa (manzo, vitello, cavallo) ai ferri con carciofi.
- Vitello tonnato con cicoria.
- Agnello arrostito (senza oli o grassi aggiunti) con funghi porcini al cartoccio.
- Merluzzo ai ferri con asparagi e riso (anche bianco).
- Uova strapazzate, erbetto, coste o spinaci e un po' di grano saraceno.
- Uova strapazzate con pomodori a pezzi cotti.
- Soia rossa con scarola, tonno o sgombri.
- Polpette di cannellini, con aggiunta di uova e tonno, contorno di radicchio o altre insalate.
- Patate dolci (americane) bollite, pesce persico o sogliola e rucola.
- Zucca lessa o al forno con carne ai ferri o alla griglia.
- Zucchine bollite con uova strapazzate (solo d'estate).
- Zucchine al forno ripiene di quinoa o riso, tonno o sgombro e uova (solo d'estate e d'autunno).
- Peperoni al forno ripieni di riso o miglio, pollo o tacchino e uova (solo d'estate).



Inverno e inizio Primavera

- Gnocchetti di grano saraceno (al 100%) con erbette cotte, olio o burro.
- Polenta di grano saraceno condita con poco burro e carciofi.
- Gnocchi di zucca con farina di quinoa o grano saraceno e broccoli bolliti.
- Risotto con carciofi e petto di pollo ai ferri.
- Carne bianca (pollo o tacchino), ceci e scarola.
- Carne di cavallo cruda condita con succo di limone, rucola e altre verdure consentite.
- Spezzatino di manzo o vitello con contorno di piselli, carote, cipolle e sedano (senza soffritti).
- Carne o pesce e zucca al forno
- Costine di agnello con le verze.
- Merluzzo bollito, cicoria e maionese.
- Merluzzo in umido con polenta di grano saraceno.
- Salmone crudo con sedano, pinoli, limone e cicoria.
- Puré di fave con cicoria o indivia scarola cotta e fegato di vitello ai ferri.
- Tacchino al forno ripieno con castagne e uova.



Fave decorticate



CONSIGLI SULL'UTILIZZO DELLE BEVANDE

- *Consiglio di bere, prima dei pasti principali, l'acqua di cottura ben calda delle verdure consentite (un tipo per volta).*
- *Vino e Birra si possono bere con moderazione nei pasti a base di carne o pesce; è meglio non combinare queste bevande con il riso e con il miglio.*
- *Birra: meglio consumare quelle a base di riso ed evitare quelle a base di mais e frumento.*
- *Tisane contenenti erbe e piante consentite.*

ALIMENTI CHE NON CONTENGONO GLUTINE (carboidrati)

Consiglio di **UTILIZZARLI RARAMENTE** e verificare che siano ben tollerati.

| PIÙ VALIDI | Quinoa Grano saraceno Amaranto Patate dolci bianche e rosse | NON SONO VERI CEREALI, SONO I PIÙ INDICATI. |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| MENO VALIDI | Miglio Riso selvatico Riso nero Riso rosso Riso integrale - semintegrale Riso bianco | SONO VERI CEREALI |

Gli alimenti sono stati elencati in ordine, a partire dal più valido.

**PRESTARE ATTENZIONE A RISO, MIGLIO E GRANO SARACENO,
EVITARNE L'USO NEL PASTO SERALE.
RICORDO CHE SONO ALIMENTI CHE TENDONO AD ALZARE
COLESTEROLO, GLICEMIA E PRESSIONE.**

Attenzione alla glicemia.

*La glicemia giusta è tra 60 e 90 al mattino appena alzati a digiuno.
Sono i cereali, i farinacei e le patate che la alzano maggiormente;
soprattutto se utilizzati a cena.*



SECONDI PIATTI E PROTEINE

| | |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| CARNE* | 3 - 7 VOLTE LA SETTIMANA |
| PESCE* | 3 - 7 VOLTE LA SETTIMANA |
| UOVA | 2 - 5 UOVA LA SETTIMANA |
| FORMAGGI | 1 VOLTA LA SETTIMANA, MEGLIO EVITARLI |
| LEGUMI* | 2-4 VOLTE LA SETTIMANA |
| SEMI OLEOSI* (noci, mandorle, ecc.) | ANCHE TUTTI I GIORNI SENZA ECCEDERE (ridurre la quantità in estate) |

* l'asterisco indica gli alimenti più validi.

DOLCI

Utilizzarli con molta moderazione

- Zabaione.
- Tuorlo d'uovo sbattuto con zucchero di barbabietola.
- Meringhe (*albume e zucchero*).
- Brutti e buoni (*biscotti di albume, zucchero, mandorle o nocciole*).
- Torrone di mandorle o nocciole o noci (*non di arachidi o pistacchi*).
- Croccante di mandorle o nocciole o sesamo o semi di zucca (*2 parti di seme oleoso e 1 parte di zucchero*).
- Torta di mandorle o nocciole, anche con carote aggiunte (*uova, zucchero, mandorle o altra frutta secca polverizzata*).
- Gelati di soia, sorbetti di frutta (*senza lattosio*), ghiaccioli, granite.
- Castagnaccio (*farina di castagne con acqua e sale*) con pinoli o noci sopra.
- Amaretti senza farina.
- Cioccolato fondente, anche con le nocciole.
- Marron glacé.
- Confetti (*meglio privi di coloranti*).
- Halva (*dolce tipico del Mediterraneo orientale a base di sesamo e miele*).

ULTIMI CONSIGLI UTILI

| | |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasti principali | Se si fanno colazione e due pasti nell'arco della giornata, cercare di non eccedere nelle quantità. |
| Spuntini | A metà mattina o pomeriggio usare, soprattutto d'inverno, frutta secca (noci, nocciole, mandorle): 3-4 noci oppure 7-8 nocciole o mandorle al di sono più che sufficienti. |
| Marmellate | Meglio da sole (come spuntino) o abbinare a proteine (carni bianche o omelette o semi oleosi). Sconsigliata la combinazione con cereali o farinacei. |
| Zuccheri e farine | Evitare il più possibile la combinazione zuccheri con farine. Per esempio: gallette o fette biscottate spalmati di miele o marmellate, biscotti, brioches. |
| Zucca e legumi | Da usare al posto delle patate e dei cereali (farinacei). |
| Patate dolci | Possono sostituire le patate. |

IN OGNI CASO È MEGLIO RIDURRE DRASTICAMENTE I PRIMI, SOPRATTUTTO I CEREALI, IN PARTICOLARE NEL PASTO SERALE.

AUMENTARE LE PROTEINE (CARNE, PESCE, UOVA) E LE VERDURE.



Zucca

IL GRUPPO A

CARATTERISTICHE GENERALI

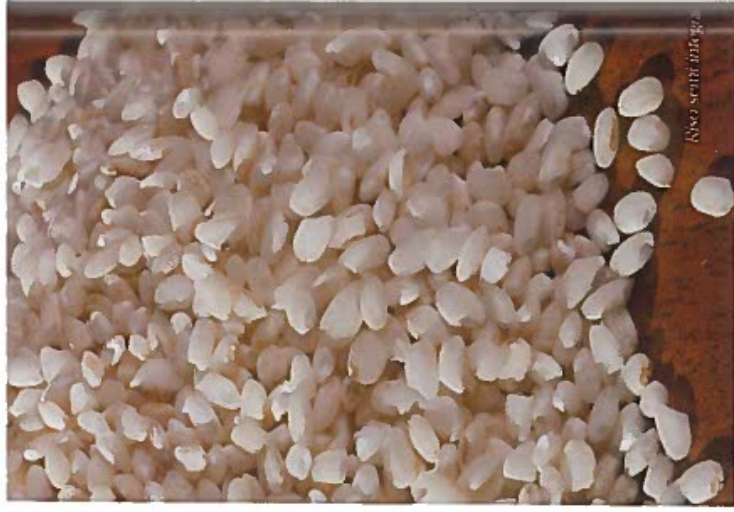
Sistema immunitario: chi appartiene al gruppo A ha un sistema immunitario non molto robusto e poco combattivo nei confronti delle infezioni; è quindi opportuno seguire un'alimentazione corretta, che dia la possibilità di non indebolirlo, anzi di rafforzarlo.

Sistema digerente: è sensibile e delicato e ha una certa difficoltà nella digestione delle proteine e dei grassi animali (soprattutto di quelli dei mammiferi). Digerisce meglio le proteine del pesce, dei legumi, dei semi oleosi e i carboidrati. Diversamente dal gruppo 0, gli appartenenti al gruppo A hanno un maggior bisogno di seguire ritmi biologici cadenzati nell'assunzione del cibo.

Sistema nervoso e stress: piuttosto sensibili allo stress, hanno una soglia di stress piuttosto bassa, per cui anche tensioni modeste rappresentano per loro un impegno. Devono fare attenzione a tutelarsi e difendersi, dalla tensione fisica e psichica, soprattutto se prolungata nel tempo, che può produrre ansia, irritabilità e tendenza al sovraffaticamento mentale. Gli appartenenti al gruppo A hanno in qualche modo bisogno di possedere certezze rispetto alla propria vita e al proprio futuro.

Attività fisica: per chi appartiene a questo gruppo è importante un'attività fisica non troppo intensa, che permetta di combattere lo stress e di rilassare il sistema nervoso, in modo da diminuire la tensione mentale che, a lungo andare, può minare la loro salute. Sono anche indicati esercizi fisici rivolti ad aumentare l'elasticità delle articolazioni. Il riposo è il miglior modo per recuperare energie.

Comportamento: hanno buone capacità di adattamento, una personalità tranquilla e uno spiccato spirito di collaborazione, che si traducono in abilità relazionali e in buone capacità di lavorare in gruppo. Le persone di gruppo A sono in genere dotate di sensibilità e intuizione; sono inoltre piuttosto sistematiche e trasferiscono queste loro qualità sul lavoro. Nelle loro attività possiedono metodicità e prediligono ritmi scanditi e precisi. Hanno difficoltà ad accettare il cambiamento e nell'immediato ne vedono gli svantaggi piuttosto che le opportunità. Coltivano in genere il dubbio e si pongono molte domande, ma quando si convincono di qualcosa poi la seguono fino in fondo. Sono persone che valutano con attenzione il cambiamento perché costa loro molta fatica.



Alimentazione per il Gruppo A

Alimenti benefici: si possono usare quotidianamente. Sono gli alimenti più tollerabili, digeribili, nutrienti e portatori di forza ed energia. Possono però creare problemi se utilizzati in quantità eccessiva.

Alimenti neutri: sono nutrienti, meno validi degli alimenti "benefici". Verificarne sempre la tolleranza e la digeribilità. In alcuni casi questi alimenti possono essere addirittura più tollerabili di quelli indicati come "benefici".

Alimenti sconsigliati: sono dannosi, è opportuno utilizzarli il meno possibile o raramente. Consiglio a tutti coloro che manifestano patologie gravi (forme tumorali o patologie autoimmuni) di evitarli del tutto.

Ricordo che in teoria determinati alimenti sono molto utili. In alcune condizioni però possono esserlo meno, come nel caso di fenomeni patologici acuti (ad esempio febbre alta), assunzione di farmaci o altre alterazioni dei meccanismi biologici.

VERIFICARE SEMPRE SU SE STESSI OGNI ALIMENTO

Risulta difficile elencare tutti gli alimenti conosciuti.
Ho cercato di elencare i cibi e gli alimenti più comunemente utilizzati e di più facile reperibilità.

| CARNE | |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Neutri | Cappone, Faraona, Gallina, Gallo, Pollo, Struzzo, Tacchino, Wurstel o salumi di pollo e tacchino (senza lattosio, glutine, maiale, amido modificato e conservanti). |
| Sconsigliati | Agnello, Anatra, Bresaola di manzo o di cavallo, Capretto, Cavallo, Cinghiale, Coniglio, Fagiano, Maiale e salumi di maiale, Manzo, Montone, Oca, Vitello, qualsiasi tipo di carne affumicata. |



PESCE, MOLLUSCHI E AFFINI

| | |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Carpa, Cernia, Coregone, Lumache di terra (soprattutto Helix pomatia), Merluzzo, Persico dorato, Salmone (non affumicato), Sardine, Sgombro, Trota iridea. |
| Neutri | Luccio, Palombo, Pesce spada, Ricciola, Spigola o Branzino, Storione, Tonno, Trota salmoneata. |
| Sconsigliati | Acciuga, Anguilla, Aragosta, Aringa, Caviale, Cozze, Gamberi, Granchi, Halibut, Nasello, Orata, Ostriche, Pesce gatto, Polpo, Rane, Salmone affumicato, Sogliola, Vongole, Molluschi. |

*Pesce in scatola: è meglio al naturale.
Pesce fritto, impanato o affumicato: evitarlo.
Il pesce è valido anche crudo (ad esempio spada, salmone ecc.).*

LATTE E DERIVATI

| | |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Neutri | Feta (formaggio fresco di capra e pecora tipo greco), Formaggio di capra, Mozzarella magra, Ricotta di capra, Ricotta vaccina magra, Yogurt di capra. |
| Sconsigliati | Evitare tutti gli altri latticini, soprattutto quelli grassi e stagionati. |

Latte e derivati: non eccedere nell'uso ed evitarli in presenza di intolleranza al lattosio. Fare inoltre particolare attenzione al consumo di latticini, perché vi è una maggiore predisposizione, da parte del gruppo A, ai tumori al seno, all'utero e all'ovaio. In caso di tumori all'utero, all'ovario, alla mammella e alla prostata è opportuno evitare del tutto il latte di ogni animale e i derivati.

SOIA E DERIVATI

| | |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Formaggio di soia (tofu) senza glutine, Bevanda a base di soia, Yogurt di soia. |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------|

Soia e derivati: verificare sempre se la soia è ben tollerata, poiché a volte può creare problemi. Scegliere soia di coltivazione biologica, che non contenga OGM.

UOVA

Da 4 a 6 alla settimana, mai fritte in olio o, soprattutto, burro.



OLI E GRASSI

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Olio di girasole, Olio di lino, Olio di oliva extravergine, Olio di riso, Olio di semi di zucca, Olio di vinacciolo. |
| Neutri | Olio di fegato di merluzzo, Olio di girasole, Olio di semi di canapa sativa, Olio di mandorle. |
| Sconsigliati | Olio di arachidi, Olio di mais, Olio di sesamo, Burro. |
| Olio: si consiglia di consumarlo crudo, utilizzandolo direttamente nel piatto; evitare di cuocerlo o friggerlo. | |

SEMI E FRUTTA SECCA

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Arachidi, Burro di arachidi, Noci, Semi di Zucca. |
| Neutri | Burro di semi di girasole, di mandorle, di nocciole, di sesamo, Castagne, Mandorle, Nocciole, Noci pecan, Noci di Macadamia, Pinoli, Semi di girasole, semi di Canapa sativa, Semi di papavero, Semi di sesamo. |
| Sconsigliati | Anacardi, Noci del Brasile, Pistacchi. |
| Castagne: non abbinarle a cereali e latticini. Evitarle durante l'estate. | |
| Noci: attenzione a non eccedere e non usarle d'estate. | |
| Mandorle: chi riscontra qualche problema di digestione delle mandorle, può provare con le mandorle sbucciate. | |
| Frutta secca zuccherina (prugne, fichi, uvetta, datteri, ecc.): controllare che non sia trattata e non ci sia aggiunta di zuccheri. | |

LEGUMI

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Azuki (Soia rossa), Fagioli dell'occhio, Fagioli neri, Lenticchie, Lenticchie rosse, Soia gialla e verde. |
| Neutri | Borlotti freschi, Cicerchie, Fagioli cannellini, Fagiolini, Fave, Lupini, Meraviglie di Venezia, Piselli, Taccole (piselli col baccello). |
| Sconsigliati | Borlotti secchi, Ceci, Fagioli bianchi di Spagna. |
| Soia: anche se è compresa tra gli alimenti consigliati, certe persone non la tollerano. Conviene sempre verificarne la reale tollerabilità. Esistono almeno tre tipi di soia: gialla, verde e rossa. | |
| Legumi: non combinarli con latticini, frutta, cereali. Meglio combinarli con carne, pesce, uova, verdure. | |



CEREALI E SIMILI

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Amaranto, Farina e pasta di grano saraceno, Grano saraceno, Kasha (grano saraceno tostato). |
| Neutri | Amido di mais, Avena fiocchi, Farina e gialde di riso, Mais (corn-flakes, polenta, ecc.), Miglio, Orzo, Orzo perlato, Quinoa, Riso bianco, integrale, semi-integrale, rosso, nero, selvaggio, Sorgo, Tapioca. |
| Sconsigliati | Couscous, Crusca di Frumento, Crusca di Kamut, Farro, Fecola di patate, Frumento, Germe di grano, Kamut, Muesli, Segale (anche il pane), Seitan, Semola di grano duro. |
| Avena e orzo: verificare se sono ben tollerati e comunque usarli con moderazione. L'avena e l'orzo sono cereali con glutine; sono quindi da evitare per i celiaci e per chi ha intolleranze al glutine evidenti. | |
| Farinacei e cereali: a cena è meglio evitarli soprattutto con l'avanzare dell'età. Tendono ad alzare il colesterolo, la glicemia, la pressione e il peso. | |
| Galette e cracker: di quinoa, riso, orzo e miglio, mais, grano saraceno (comunque non eccedere nell'uso). | |
| Mais, Riso, Miglio: è meglio non consumarli insieme al vino e al limone. | |
| Pane: consentito quello di riso, miglio, quinoa, grano saraceno, orzo e avena. | |
| Pasta: solo se a base di riso, mais, miglio, orzo, grano saraceno (al 100%), avena, soia al 100% o soia e mais. | |
| Polenta di grano saraceno o di farina di castagne: evitarle d'estate. | |
| Polenta di mais e di miglio: possono essere utilizzate saltuariamente. | |
| Quinoa: se ne sconsiglia l'uso alle madri durante l'allattamento e ai bambini al di sotto dei due anni. Si consiglia di usarla sempre ben cotta. | |



Bardana



ORTAGGI

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Aglio (se non dà problemi di digestione), Bietole (foglia e coste), Broccoli, Carciofi, Carote, Cicoria (spadana da taglio, bianca di Milano, pan di zucchero, cicoria belga Witloof, cactalagna e altre varietà di cicoria), Cipolle, Germogli di alfalfa (germogli di semi di erba medica), Germogli di soia, Indivia scarola, Porro, Prezzemolo, Rape, Spinaci, Tatassaco, Topinambur, Verza, Zucca. |
| Neutri | Alghe marine, Asparagi, Barbabietole rosse, Cavolfiore, Cavolini di Bruxelles, Cefoglio, Cetrioli, Daikon (radice bianca del Giappone), Finocchi, Funghi: Porcini, Cantarelli (Finferli o Gallinacci) e Mazze di tamburo; Funghi coltivati (Champignon, Orecchiette); Indivia riccia, Olive verdi, Radicchio rosso, Ravanello, Rucola, Scalogno, Sedano, Tartufo nero e bianco, Zucchini. |
| Sconsigliati | Cavolo cappuccio, Cavolo cinese, Cavolo rosso, Melanzane, Olive nere, Patate, Patate dolci bianche e rosse, Peperoncino, Peperoni, Pomodori. |
| Consiglio l'uso di verdura coltivata in modo biologico. | |
| Funghi: le varietà di funghi sono molte e cambiano col clima e la latitudine. Evitare di consumarli impanati e fritti, meglio trifolati o con le uova. Non consumare funghi se si hanno problemi di epatite o più in generale di fegato. I funghi sono l'alimento che assorbe maggiormente le radiazioni nucleari e sono da utilizzare con grande cautela. | |
| Prezzemolo: si consiglia di non eccedere, di utilizzarlo crudo e non in gravidanza. | |

SUCCHI

| | |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Albicocca, Ananas, Carote, Ciliegia, Limone, Mirtillo, Pompelmo, Prugna. |
| Neutri | Cavolo, Mela, Pera, Uva. |
| Sconsigliati | Arancia, Papaya, Pomodoro. |
| È meglio evitare l'uso dei succhi in inverno. | |

FRUTTA

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Albicocche, Ananas, Ciliegie, Fichi freschi e secchi, Limoni, Mirtilli, More, Pompelmo, Prugne, Prugne secche, Uva sultanina. |
| Neutri | Anguria, Avocado, Cachi, Carruba, Cedro, Datteri, Fichi d'India, Fragole, Kiwi, Lamponi, Melograno, Mele, Melone giallo, Pere, Pesche e Pesche noce, Ribes nero e rosso, Sambuco, Uva bianca e rossa, Uvaspina. |
| Sconsigliati | Arance, Banane, Mandaranci, Mandarini, Mango, Melone, Noce di cocco, Papaia, Rabarbaro cinese. |
| Si consiglia l'uso di frutta biologica di stagione, preferibilmente d'estate. | |
| Frutta: consumarla da sola o in pasti a base di carne, pesce, uova o semi oleosi; evitarla con i cereali. | |
| Mele e Pere: le persone che hanno difficoltà a digerirle è meglio che le consumino cotte piuttosto che crude. Le varietà di mele e pere più antiche sono più digeribili (ad esempio le mele renette). | |
| Marmellate: meglio da sole (come spuntino) o abbinare a proteine (carni bollite consentite, omelette o semi oleosi consentiti); evitare la combinazione con cereali o farinacei. | |
| Limone: si consiglia di usarlo al posto dell'aceto, prestando però attenzione a non abbinarlo ai cereali. | |
| Cedro candito: è un ottimo sostituto dell'arancia candita per preparare dolci. | |
| Pesche: coloro che manifestano intolleranza verso le pesche devono astenersi dal consumarle. | |
| Frutta secca zuccherina (prugne, fichi, uvetta, datteri, ecc.): controllare che non sia trattata e non ci sia aggiunta di zuccheri. | |

SPEZIE E SIMILI

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Miso (di sola soia), Tamari (salsa di sola soia), Senape (senza aceto), Zenzero. |
| Neutri | Alloro, Anice, Basilico, Bergamotto, Cannella, Coriandolo, Cumino, Curcuma, Curry, Dragoncello, Erba cipollina, Finocchio semi, Lievito di birra, Maggiorana, Menta, Noce moscata, Origano, Rosmarino, Sale (non eccedere nell'uso), Salvia, Santoreggia, Senape, Timo, Zaiferrano. |
| Sconsigliati | Aceto balsamico, di vino (bianco e rosso) e di mele, Capperi (soprattutto sott'aceto), Gelatina, Glutammato, Ketchup, Matonese, Pepe di ogni tipo, Peperoncino rosso, Rabarbaro cinese, Sottaceti, Verdure in agrodolce. |
| Lievito: è discretamente tollerato se non viene combinato con le farine, soprattutto quelle contenenti glutine. | |
| Dado per brodo: evitare tutti i tipi che contengono glutammato o carne bovina o suina. | |



DOLCI E DOLCIFICANTI

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Melassa. |
| Neutri | Bevanda a base di riso, Bevanda a base di avena, Cioccolato fondente, Latte di mandorle, Malto d'orzo, Miele, Sciroppo d'Acero, Sciroppo d'agave, Zuccheri di barbabietola, Zuccheri di canna. |
| Sconsigliati | Aspartame, Caramelle, Chewing-gum (gomme da masticare), Dolci senza zucchero, Dolcificanti di sintesi, Fruttosio, Malto-destrine, Xilitolo. |
| <i>Miele: meglio scioglierlo in una bevanda lontano dai pasti.</i> | |
| <i>Zucchero di canna: è estratto dalla canna da zucchero, che appartiene alla famiglia delle graminacee.</i> | |
| <i>Dolci senza zucchero: i cosiddetti "dolci senza zucchero" non esistono; anche se non contengono saccarosio, contengono altri tipi di zucchero come glucosio, fruttosio, maltosio, xilitolo, ecc.</i> | |
| <i>Malti di cereali: chi presenta intolleranze ai cereali è meglio che li eviti, soprattutto quelli ricavati da cereali con glutine.</i> | |

CONSERVE E SALSE

| | |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Neutri | Marmellate di frutta consentita, Salse a base di basilico (pesto, con formaggi consentiti), carciofi, prezzemolo e soia, Senape senza aceto aggiunto. |
| Sconsigliati | Aceto, Capperi, Ketchup e altre salse fatte con pomodoro, Maionese, Salse contenenti olive verdi o nere, panna, pepe, peperoncino, peperoni, Sottaceti, Verdure in agrodolce. |

BEVANDE

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Acqua naturale, Caffè di cicoria, The verde, The biancha, Vino rosso (con moderazione). |
| Neutri | Caffè (con moderazione), Caffè al ginseng, Caffè d'orzo, Karkadè, Tisana al finocchio, Vino bianco. |
| Sconsigliati | Bibite dietetiche, gassate o a base di cola, Birra, Superalcolici, Sidro, The nero, The deiteinato. |
| <i>The nero: è il the fermentato, quello che comunemente si trova in commercio; evitarlo.</i> | |
| <i>Caffè al ginseng: verificare che contenga solo caffè e ginseng e non panna o altre sostanze.</i> | |
| <i>Caffè d'orzo: contiene glutine.</i> | |
| <i>Vino: è meglio evitarlo alla sera. Si può usare al posto dell'olio per cucinare. È preferibile bere quello senza soliti aggiunti.</i> | |



ERBE E PIANTE

| | |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Alfa-alfa (germogli di semi Erba medica), Aloe, Bardana, Biancospino, Camomilla, Camomilla romana, Cardo mariano, Echinea, Fieno greco, Ginseng, Iperico, Propoli (resina prodotta dalle api), Rosa canina, Tarassaco, Valeriana, Zenzero. |
| Neutri | Achillea, Betulla, Borsa del pastore, Calendula, Eucalipto, Farfaro, Finocchio semi, Fragola, Lampono, Gelso, Menta, Prezzemolo, Liquirizia radice, Salvia, Sambuco, Tiglio, Verbena. |
| Sconsigliati | Acetosella, Barbe di granoturco, Luppulo, Nepeta cataria (Erba gatta), Pepe di ogni tipo, Rabarbaro cinese, Trifoglio rosso. |

Indicazioni per persone di gruppo A che hanno subito l'asportazione della cistifellea.

Le persone senza cistifellea dovrebbero evitare o usare con molta cautela i seguenti alimenti, che, prima dell'intervento, potevano tranquillamente consumare: carciofo, lattuga, spinaci, uova, caffè, arachidi, olio extravergine di oliva, alimenti sott'olio, cacao o cioccolato fondente.

RIEPILOGO

CIBI DA EVITARE PER IL GRUPPO A

- **Bevande:** birra, bevande gassate, the nero, the deiteinato.
- **Carni:** carni rosse (manzo, vitello, cavallo), coniglio, bresaola, carne e salumi di maiale, speck, prosciutti di tutti i tipi.
- **Dolci:** limitare tutti i dolci e comunque è meglio evitare le preparazioni a base di zuccheri con farine, dolci cremosi, gelati di latte vaccino.
- **Cereali e simili:** segale e frumento, farro e kamut e loro derivati (pane, pasta, cracker, grissini, fette biscottate, biscotti, crusca, semola, seitan, cous-cous, focacce, pizze, piadine, pane azzimo ecc.).
- **Frutta:** arance, mandarini, mandaranci, banane, melone e comunque tutta la frutta assieme ai cereali.
- **Frutta secca oleosa:** pistacchi, anacardi, noci del Brasile.
- **Latte e derivati:** latte vaccino, yogurt vaccino e formaggi vaccini; si sconsiglia vivamente l'uso dei latticini grassi e stagionati.
- **Legumi:** fagioli bianchi di Spagna, fagioli borlotti secchi, ceci.
- **Ortaggi:** pomodori, patate, peperoni, melanzane, olive nere, patate dolci.
- **Pesce:** acciughe, anguilla, aringa, persico, ostrica, nasello, polpo o polipo, sogliola, pesce gatto, rana, pesce affumicato, crostacei e molluschi.
- **Uova:** fritte in olio o burro.
- **Condimenti:** fritti e soffritti, aceti vari, burro, pepe, peperoncino e dadi per brodo.



CIBI ALTERNATIVI PER IL GRUPPO A

- **Bevande:** the verde, caffè d'orzo, caffè di cicoria, caffè, acqua naturale, camomilla, vino (meglio con carni, uova, mai con il riso o il mais), karkadè, tisana di finocchio.
- **Carni:** pollo, tacchino.
- **Cereali e simili:** amaranto, grano saraceno, avena, mais (polenta, popcorn), orzo, riso (tutti i tipi, gallette comprese), quinoa, miglio.
- **Formaggi:** di capra, feta greca, tofu (soia), di mucca (ricotta magra e mozzarella).
- **Frutta:** di stagione, tranne quella da evitare (utilizzata assieme alle proteine o da sola; mai assieme ai cereali).
- **Frutta secca zuccherina e oleosa:** fichi, prugne, arachidi, semi di zucca, nocciole, noci, mandorle, pinoli, sesamo, semi di girasole.
- **Latte:** bevanda e yogurt di soia, bevanda di riso, di avena e latte di mandorle. Utilizzarli sempre da soli, evitare di abbinarli ai cereali.
- **Legumi:** fagioli dell'occhio, lenticchie, soia, cannellini, fagiolini, fave, piselli, fagioli borlotti freschi, fagioli neri.
- **Ortaggi:** di stagione, tranne quelli da evitare.
- **Pesce:** tutto quello consentito.
- **Uova:** alla coque, in camicia, strapazzate, sode, mai fritte in olio o burro.
- **Vino:** ottimo sostituto dell'olio, sia per soffriggere che per la cottura della carne o del pesce.

PIANO ALIMENTARE GRUPPO A

Non è necessario pesare gli alimenti. Ognuno deve cercare di trovare il giusto equilibrio alimentare. Sconsiglio vivamente i pasti abbondanti, soprattutto alla sera. È molto meglio fare pasti semplici e regolari e masticare bene. È importante introdurre gli alimenti in quantità proporzionata e in relazione all'attività fisica che si svolge durante la giornata. Evitare l'uso del frumento (pane e pasta, ecc.) e degli altri cereali contenenti glutine e sostituirli con amaranto, grano saraceno, quinoa (sempre ben cotta), miglio, mais e riso (tutti i tipi). Appena alzati bere acqua naturale (non fredda) e limone, fare colazione dopo circa mezz'ora. Sconsiglio l'uso eccessivo di zuccheri o frutta; meglio non combinarli con i farinacei (pane e miele, pane e marmellata, biscotti, sono zuccheri combinati con farinacei). Il miele è meglio utilizzarlo sciolto nelle bevande, lontano dai pasti; mentre è meglio usare le marmellate da sole (come spuntino), o abbinare alle proteine (carni consigliate, ricotta o omelette). La frutta secca (noci, nocciole, mandorle, arachidi, ecc.) o la frutta fresca sono ottimi spuntini a metà mattino o a metà pomeriggio.

I fichi secchi (2-4 al dì in totale) o meglio le prugne secche con il nocciolo da tenere a lungo in bocca (2-3 al dì in totale) sono un ottimo rimedio contro la fame nervosa e come sostituti di chewing-gum o caramelle.

Di seguito si suggeriscono alcuni esempi di pasti che possono aiutare chi desidera iniziare questo nuovo percorso alimentare. Col tempo ogni persona svilupperà le proprie capacità e sarà in grado di capire quali sono le combinazioni di cibi più adatte al proprio organismo. Se

gli esempi sembrano un po' troppo parchi, è sufficiente aumentare la quantità delle razioni. Per ulteriori spunti, con l'esperienza si sviluppa la fantasia culinaria e si possono consultare i libri: "Le ricette del dottor Mozzi" e "Le ricette del dottor Mozzi 2".

COLAZIONE

Estate e Autunno

- Albicocche, ben mature, uovo e caffè.
- Anguria: una buona fetta a temperatura ambiente d'estate.
- Pesche o prugne o albicocche fresche con yogurt di soia e the verde.
- Pesche o prugne o albicocche fresche con uovo e caffè o caffè di cicoria e qualche mandorla o nocciole o semi di zucca.
- Mirtilli o succo di mirtilli con pollo o tacchino ai ferri.
- Gallette di mais con olio e poco sale, mandorle o nocciole e caffè di cicoria.
- Ricotta magra con more o con altra frutta o marmellata consentite e the verde.
- Fiocchi di mais con latte di soia.
- Yogurt di soia con frutta di stagione consentita aggiunta.
- Castagnaccio con pinoli o noci e uvetta (meglio d'autunno).
- Crêpe di uova con miele e caffè o caffè di cicoria.
- Torta di mandorle o nocciole e caffè.
- Brutti e buoni con caffè di cicoria.

Inverno e Primavera

- Fiocchi d'avena con noci o nocciole o mandorle o semi di zucca, bevanda di soia e caffè.
- Gallette di mais o fette di polenta tostata con burro di arachidi, mandorle o sesamo.
- Uovo alla coque con succo di pompelmo.
- Ricotta magra con poco miele e caffè o the verde.
- Omelette con marmellata di prugne o albicocche e caffè.
- Castagnaccio con noci o pinoli e uvetta con caffè o the verde.
- Kiwi, noci e caffè.
- Mele cotte, uovo e caffè di cicoria.
- Yogurt di soia con frutta fresca di stagione consentita.
- Torta di mandorle o nocciole e caffè.
- Brutti e buoni con caffè di cicoria.

PRANZO E CENA

Per tutte le stagioni

- Pollo al forno con topinambur, mandorle e prugne secche.
- Tacchino ai ferri con spinaci e miglio.
- Spezzatino di pollo o tacchino con piselli carote, zucchine, sedano.



- Merluzzo o altro pesce consentito con cipolle e poco riso.
- Merluzzo in umido o altro pesce con piselli.
- Tofu (formaggio di soia) alla piastra con asparagi o altre verdure.
- Tofu in insalata con scarola, carote e finocchi.
- Soia rossa con carote e petto di pollo.
- Quinoa con verza e poco formaggio di capra o feta greca.
- Quinoa o grano saraceno (non d'estate), o miglio o amaranto con pollo o tacchino e scarola.
- Formaggio di capra con frutta o verdure.
- Gnocchi di zucca preparati con farina di grano saraceno e uova e insalata di finocchi e carote.
- Zucca al forno (senza grassi aggiunti) con tacchino o pollo ai ferri.
- Erbette o spinaci con uova strapazzate (due al massimo) e cicoria.
- Mozzarella magra con radicchio, scarola e carote.
- Insalata di riso con verdure, uovo e formaggio di capra e olive verdi.
- Riso integrale e carciofi con carote, radicchio e finocchio.
- Minestrone con porri e verdure di stagione (senza patate e pomodoro) e con miglio.
- Zuppa di lenticchie con barbabietole rosse e uovo strapazzato.
- Polpette di fagioli cannellini con tonno, e zucchine e uova.
- Frittata con funghi porcini o cantarelli e finocchi e carote.
- Zucchine ripiene con quinoa, pollo e uovo.
- Zucca, cipolle e tacchino o pollo a strati in una teglia e cotti nel forno.
- Fagiolini, zucchine e uova strapazzate.

Inverno e inizio Primavera

- Grano saraceno (pasta al 100 % o chicchi) con verdure cotte e poco formaggio di capra.
- Polenta di mais con verdure cotte e poco formaggio di capra.
- Avena in chicchi con verdure cotte.
- Minestrone con avena in fiocchi o in chicchi e verdure di stagione.
- Castagne arrosto o bollite con tarassaco e carne di pollo o filetti di merluzzo.
- Merluzzo in umido con polenta di grano saraceno.
- Spezzatino di pollo o tacchino con piselli ed erbette o coste.
- Tacchino al forno ripieno con castagne.
- Gnocchi di zucca preparati con farina di grano saraceno e uova e conditi con erbe aromatiche, olio di oliva extravergine e tamari (salsa di soia).
- Puré di fave con cicoria o indivia scarola cotta e tonno o sgombro.
- Involtini di foglie di verza con ripieno di lenticchie, pollo e uova.
- Pollo arrosto al forno (senza grassi aggiunti) con mandorle e prugne secche, con insalata mista.
- Pasta di mais con broccolo verde e feta greca.
- Purea di cannellini con merluzzo o trota al cartoccio.



CONSIGLI SULL'UTILIZZO DELLE BEVANDE

- *Acqua naturale non gassata va sempre bene; meglio non fredda*
- *Il vino rosso va bene con carne, uova o pesce. È meglio evitarlo con il riso, miglio e mais.*
- *The verde va sempre bene, tranne di sera.*
- *Tisane di vario genere: semi di finocchio, salvia, biancospino, frutti di bosco e tutte quelle con le erbe consentite.*

ALIMENTI CHE NON CONTENGONO GLUTINE (carboidrati)

Consiglio di UTILIZZARLI RARAMENTE e verificare che siano ben tollerati.

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| PIÙ VALIDI | Amaranto Grano saraceno Quinoa | NON SONO VERI CEREALI, SONO I PIÙ INDICATI |
| MENO VALIDI | Miglio Riso selvatico Mais Riso nero Riso rosso Riso integrale-semi- tegrale Riso bianco | SONO VERI CEREALI |
| Gli alimenti sono stati elencati in ordine, a partire dal più valido. | | |

**PRESTARE ATTENZIONE A RISO, MIGLIO E GRANO SARACENO,
EVITARNE L'USO NEL PASTO SERALE.**

**RICORDO CHE SONO ALIMENTI CHE TENDONO AD ALZARE
COLESTEROLO, GLICEMIA E PRESSIONE.**

Attenzione alla glicemia.

**La glicemia giusta è tra 60 e 90 al mattino appena alzati a digiuno.
Sono i cereali, i farinacei e le patate che la alzano maggiormente;
soprattutto se utilizzati a cena.**



SECONDI PIATTI E PROTEINE

| | |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| CARNE (pollo e tacchino) | 1 - 2 VOLTE LA SETTIMANA |
| PESCE* | 2 - 4 VOLTE LA SETTIMANA |
| UOVA* | 4 - 6 UOVA LA SETTIMANA |
| FORMAGGI | 1 - 2 VOLTE LA SETTIMANA |
| LEGUMI* | 2 - 5 VOLTE LA SETTIMANA |
| SEMI OLEOSI (arachidi, mandorle, etc...)* | ANCHE TUTTI I GIORNI, SENZA ESAGERARE (ridurli in estate) |
| TOFU* (formaggio di soia, verificare che sia senza glutine) | 1 - 4 VOLTE LA SETTIMANA |
| LUMACHE DI TERRA* | A PIACIMENTO |

* l'asterisco indica gli alimenti più validi.



DOLCI

Utilizzarli con molta moderazione

- Tuorlo d'uovo sbattuto con zucchero di barbabietola.
- Zabaione.
- Ricotta magra con miele o zucchero di barbabietola.
- Meringhe (*albume e zucchero*).
- Brutti e buoni (*albume, zucchero, noccioline o mandorle*).
- Torrone di mandorle, noci, arachidi (*non con pistacchi*).
- Croccante di mandorle o noccioline o sesamo o arachidi o semi di zucca (*2 parti di seme oleoso e 1 parte di zucchero*).
- Torta di mandorle o noccioline o noci, anche con le carote (*uova, zucchero, mandorle o altra frutta secca polverizzata*).
- Castagnaccio (*farina di castagne, acqua, un pizzico di sale*), con pinoli, noci e uvetta sopra.
- Gelati di soia, sorbetti di frutta (*senza lattosio*), ghiaccioli o granite meglio di sola frutta, senza zuccheri (*come il glucosio*) aggiunti.
- Cioccolato fondente, anche con noccioline o mandorle.
- Amaretti che non contengano farina.
- Marron glacé.
- Confetti con mandorle o noccioline (*meglio privi di coloranti*).
- Halva (*dolce tipico del Medio Oriente a base di sesamo e miele*).

ULTIMI CONSIGLI UTILI

| | |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasti Principali | Se si fanno colazione e due pasti nell'arco della giornata, cercare di non eccedere nelle quantità. |
| Spuntini | A metà mattino o pomeriggio si può utilizzare frutta secca (noci, noccioline, mandorle, arachidi, semi di zucca, semi di girasole, ecc.). Usarne pochi in estate, soprattutto noci e arachidi. |
| Zuccheri e farine | Evitare il più possibile la combinazione zuccheri con farine. Per esempio: gallette o cracker e miele o marmellate, biscotti, brioches (si possono consumare saltuariamente ma non con continuità). |
| Marmellate | Meglio da sole (come spuntino) o abbinare a proteine (carni bianche o omelette o semi oleosi). Sconsigliata la combinazione con cereali o farinacei. |
| Zucca e legumi | Possono sostituire le patate e i cereali (farinacei). |

IN OGNI CASO È MEGLIO RIDURRE DRASTICAMENTE I PRIMI, SOPRATTUTTO I CEREALI, IN PARTICOLARE NEL PASTO SERALE.

AUMENTARE LE PROTEINE

(CARNE CONSIGLIATA, PESCE, UOVA, LEGUMI E SEMI OLEOSI) E LE VERDURE.



IL GRUPPO B

CARATTERISTICHE GENERALI

Sistema immunitario: chi appartiene al gruppo B ha un sistema immunitario piuttosto robusto, forte e resistente alle patologie; è suscettibile però a sviluppare malattie autoimmuni e malattie del sangue.

Sistema digerente: è robusto e adattabile ai cambiamenti dietetici. Le persone di gruppo B sono portate a consumare molti alimenti ad ogni pasto. Anche se generalmente non assumono grandi quantità di cibo, tendono a mangiare piccole quantità di parecchi alimenti. Questo loro comportamento pone il problema delle combinazioni alimentari, facili da controllare se le sostanze consumate sono 2 o 3, più difficili nel caso di 8 o 10. Dal punto di vista alimentare sono poche le sostanze che li danneggiano veramente (glutine, mais, pomodoro, maiale). Nei propri ritmi di vita risultano persone piuttosto abituarie; sono, per così dire, stabili nel mutamento.

Sistema nervoso e stress: analogamente alle persone di gruppo A, hanno una soglia di stress piuttosto bassa, ma sono capaci di sottrarsi velocemente alla tensione e la loro reazione è in genere equilibrata e positiva, per cui riescono a gestirla meglio. Recuperano energie sottraendosi allo stress e dedicandosi alle attività che prediligono (sport e viaggi).

Attività fisica: non dovrebbe essere troppo impegnativa né sul piano fisico, né su quello mentale. Le persone di gruppo B amano praticare molti sport; amano sperimentare e, grazie alla loro duttilità, riescono bene in molti campi e settori.

Comportamento: possiedono buone capacità relazionali e un buon equilibrio fisico, psichico ed emotivo. Colgono subito le possibilità insite nel cambiamento, per cui lo abbracciano con entusiasmo, ma spesso hanno difficoltà ad essere costanti e possono tornare sui propri passi. Ad esempio, tra coloro che intraprendono la dieta, vi è una percentuale di abbandoni più alta rispetto agli altri gruppi. Sono persone interessate a partecipare a progetti in cui giocano una parte importante o di cui sono protagonisti. Hanno caratteristiche eterogenee per cui riescono a raggiungere con facilità un certo equilibrio e a destreggiarsi bene in ogni situazione. Hanno una filosofia di vita piuttosto distaccata che li tutela; riservano tempi consistenti alle vacanze, alle attività che li gratificano e allo sport. Amano viaggiare e sono attratti dalle novità, in cui vedono la possibilità di nuove esperienze e conoscenze; sono curiosi e mobili e possono adattarsi a situazioni molto diverse, ma queste loro qualità possono tradursi in scarsa capacità di essere costanti nel tempo e di approfondire le cose. Sono adatti ai lavori eclettici e anche a impegnarsi in più campi lavorativi. Amano avere una vita di relazione importante e conoscere molte persone.



Alimentazione per il Gruppo B

Alimenti benefici: si possono usare quotidianamente. Sono gli alimenti più tollerabili, digeribili, nutrienti e portatori di forza ed energia. Possono però creare problemi se utilizzati in quantità eccessiva.

Alimenti neutri: sono nutrienti, meno validi degli alimenti "benefici". Verificarne sempre la tolleranza e la digeribilità. In alcuni casi questi alimenti possono essere addirittura più tollerabili di quelli indicati come "benefici".

Alimenti sconsigliati: sono dannosi, è opportuno utilizzarli il meno possibile o raramente. Consiglio a tutti coloro che manifestano patologie gravi (forme tumorali o patologie autoimmuni) di evitarli del tutto.

Ricordo che in teoria determinati alimenti sono molto utili. In alcune condizioni però possono esserlo meno, come nel caso di fenomeni patologici acuti (ad esempio febbre alta), assunzione di farmaci o altre alterazioni dei meccanismi biologici.

VERIFICARE SEMPRE SU SE STESSI OGNI ALIMENTO

Risulta difficile elencare tutti gli alimenti conosciuti.

Ho cercato di elencare i cibi e gli alimenti più comunemente utilizzati e di più facile reperibilità.

| CARNE | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Agnello, Capretto, Capriolo, Cervo, Coniglio, Daino, Montone. |
| Neutri | Bresaola di manzo o di cavallo (senza lattosio o altri additivi), Cavallo, Fagiano, Fegato (non di maiale o di pollo), Manzo, Tacchino, Struzzo, Vitello. |
| Sconsigliati | Anatra, Cinghiale, Maiale (carne e salumi di ogni tipo, soprattutto se affumicati, come lo Speck) Oca, Pernice, Cappone, Pollo, Gallo, Gallina, Quaglia, qualsiasi tipo di carne affumicata. |
| Carne rossa: non combinarla con cereali o latticini, è meglio farlo con verdura e frutta. Carne salada: carne fresca di bovino conciata con sale e aromi vari. È valida anche la carne cruda di vitello, manzo e cavallo. | |



PESCE, MOLLUSCHI E AFFINI

| | |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Caviale, Cernia, Halibut, Luccio, Merluzzo, Nasello, Salmone (non affumicato), Sardina, Sgombro, Sogliola, Storione. |
| Neutri | Aringa (fresca e in salamoia), Calamaro, Carpa, Capesante, Coregone, Orata, Palombo, Persico dorato, Pesce gatto, Pesce spada, Seppia, Tonno, Triglia, Trota iridea e salmonata. |
| Sconsigliati | Acciuga, Anguilla, Aragosta, Cozze, Gamberi, Granchio, Lumache di terra (Helix pomatia), Ostriche, Persico, Polpo, Rane, Ricciola, Salmone affumicato, Spigola o Branzino, Vongole. |
| <i>Pesce in scatola: è meglio al naturale.</i> | |
| <i>Crostacei, molluschi e lumache: possono causare disturbi anche gravi.</i> | |
| <i>Pesce fritto, impanato o affumicato: evitarlo.</i> | |
| <i>Il pesce è valido anche crudo (ad esempio spada, salmone ecc.).</i> | |

LATTE E DERIVATI

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Feta (formaggio fresco di capra pecora e tipo greco), Fiocchi di latte, Formaggio di capra, Formaggio fresco magro, Kefir, Latte di capra scremato, Latte vaccino scremato, Mozzarella, Ricotta magra, Yogurt vaccino. |
| Neutri | Brie, Burro, Camembert, Cheddar, Edam, Emmentaler, Formaggio fuso, Gelato. Latte di capra intero, Latte vaccino intero, Parmigiano, Provolone. |
| Sconsigliati | Tutti i formaggi grassi e stagionati (ad esempio gorgonzola o formaggi con aggiunta di materia grassa) e i derivati quali mascarpone, panna, ecc. |
| <i>Le persone con patologie correlate all'uso di latte e derivati (ad esempio calcoli alla cistifellea, calcoli renali, problemi alla prostata, tumori all'utero, all'ovaio o al seno): dovranno prestare grandissima attenzione all'uso di latte e derivati, se non abolirli del tutto.</i> | |
| <i>Le persone con problemi di colite: devono comunque usare con molta attenzione il latte (soprattutto vaccino) e i suoi derivati, in particolare i formaggi stagionati e grassi.</i> | |
| <i>In ogni caso è meglio utilizzare i latticini di capra.</i> | |



SOIA E DERIVATI

Neutri

Bevanda a base di soia, Yogurt di soya, tofu (formaggio di soia).

Soia e derivati: verificare sempre se la soia è ben tollerata, poiché a volte può creare problemi. Scegliere soia di coltivazione biologica, che non contenga OGM.

UOVA

Da 4 a 6 alla settimana (mai fritte in olio o burro).

OLIE GRASSI

Benefici

Olio di riso, Olio di vinacciolo.

Neutri

Burro, Olio di fegato di merluzzo, Olio di lino, Olio di semi di canapa sativa, Olio di Oliva extravergine.

Sconsigliati

Olio di arachidi, Olio di cartamo, Olio di girasole, Olio di mais Olio di ravizzone, Olio di semi di zucca, Olio di sesamo, Olio di Soia.

Olio e burro: si consiglia di consumarli crudi, utilizzandoli direttamente nel piatto; evitare di cuocerli o friggerli.

SEMI E FRUTTA SECCA

Neutri

Burro di mandorle, Castagne, Mandorle, Noci, Noci di Macadamia, Semi di canapa sativa, Noci del Brasile, Noci pecan.

Sconsigliati

Anacardi, Arachidi, Burro di arachidi, Burro di sesamo (Tahini), Nocciole, Pinoli, Pistacchi, Semi di girasole, Semi di papavero, Semi di sesamo, Semi di zucca.

Castagne: non abbinarle a cereali e latticini. Evitarle durante l'estate.

LEGUMI

Benefici

Fagioli bianchi di Spagna, Fagioli di Lima.

Neutri

Borlotti freschi e secchi, Cicerchie, Fagioli cannellini, Fagioli rossi, Fagiolini, Fave, Meraviglie di Venezia, Piselli, Taccole (Piselli col baccello), Soia gialla e verde.

Sconsigliati

Azuki (Soia rossa), Ceci, Fagioli dell'occhio, Fagioli neri, Lenticchie, Lenticchie rosse, Lenticchie verdi.

Soia: anche se è compresa tra gli alimenti consigliati, certe persone non la tollerano. Conviene sempre verificarne la reale tollerabilità. Esistono almeno tre tipi di soia: gialla, verde e rossa.

Legumi: non combinarli con latticini, frutta, cereali. Meglio combinarli con carne, pesce, uova, verdure.

CEREALI E SIMILI

Benefici

Miglio, Quinoa, Farina e crusca di riso, Riso integrale e semintegrale, Riso selvaggio, Riso soffiato, Riso rosso, Riso nero.

Neutri

Avena, Farina e crusca d'Avena, Fecola di patate, Muesli, Riso basmati, Riso bianco.

Sconsigliati

Amaranto, Amido di mais, Couscous, Crusca di frumento, Farina di frumento, Farina di grano duro, Farina di mais (polenta), Farro, Frumento, Germe di grano, Grano saraceno, Kasha (grano saraceno tostato), Kamut, Mais, Orzo e farina d'orzo, Orzo perlato, Semola di frumento, Segale e farina di segale, Tapioca.

Avena: è un cereale con glutine; è quindi da evitare per i celiaci e per chi ha intolleranze al glutine.

Farinacei e cereali: a cena è meglio evitarli soprattutto con l'avanzare dell'età. Tendono ad alzare il colesterolo, la glicemia, la pressione e il peso.

Gallette e cracker: di riso, di riso e miglio, di quinoa (da usare con molta moderazione). Fare attenzione che non contengano zuccheri.

Pasta di riso, miglio o avena, o di soia al 100% (senza mais): può essere utilizzata senza eccedere.

Potenta di farina di miglio o di farina di castagne: può essere utilizzata senza eccedere.

Quinoa: se ne consiglia l'uso alle madri durante l'allattamento e ai bambini al di sotto dei due anni. E si consiglia di usarla sempre ben cotta.

Riso, Miglio: si consiglia di non consumarli insieme al vino o al limone.



ORTAGGI

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Barbabietole rosse, Broccoli, Carote, Cavolfiore, Cavolini di Bruxelles, Cavolo cappuccio bianco e rosso, Cavolo cinese, Erbette, Melanzane, Pastinaca, Patate dolci "Americane" (Batata), Peperoni gialli, verdi e rossi, Prezzemolo, Verza. |
| Neutri | Aglio, Alghe marine, Alfa-alfa (germogli di semi di erba medica), Aneto, Asparagi, Cavolo rapa, Cerfoglio, Cetrioli, Cicoria (spadona da taglio, Bianca di Milano, pan di zucchero, cicoria belga Witloof, catalogna e altre varietà di cicoria), Cipolle bianche, gialle e rosse, Coste, Daikon (radice bianca del Giappone), Germogli di soia, Finocchi, Funghi: Porcini, Cantarelli (Finferli o Gallinacci) e Mazze di tamburo, Funghi coltivati (Champignon, Orecchiette), Indivia, Lattuga, Patate bianche, gialle, rosse, Peperoncino rosso, Porro, Radicchio, Rafano, Rape, Rucola, Scalogno, Sedano, Spinaci, Tarassaco, Zenzero, Zucchini. |
| Sconsigliati | Carciofi, Olive verdi e nere, Pomodori, Rapanelli, Topinambur, Zucca. |
| Consiglio l'uso di verdura di stagione coltivata in modo biologico. | |
| Funghi: le varietà di funghi sono molte e cambiano col clima e la latitudine. Evitare di consumarli impanati e fritti, meglio trifolati o con le uova. Non consumare funghi se si hanno problemi di epatite o più in generale di fegato. I funghi sono l'alimento che assorbe maggiormente le radiazioni nucleari e sono da utilizzare con grande cautela. | |
| Patate: possono sostituire egregiamente pane e pasta, in tutte le preparazioni. | |
| Gnocchi di patate: si possono preparare con farina di miglio o di riso o con fecola di patate. | |
| Puré di patate: si può preparare con latte di capra. | |
| Prezzemolo: si consiglia di non eccedere, di utilizzarlo crudo e non in gravidanza. | |



Patate rosse americane

SUCCHI

| | |
|---------------------|---------------------------------------------------------------|
| Benefici | Ananas, Cavolo, Mirtillo, Papaia, Uva. |
| Neutri | Albicocca, Arancia, Carota, Ciliegia, Mela, Pompelmo, Prugna. |
| Sconsigliati | Melograno, Pomodoro. |

FRUTTA

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Ananas, Banana, Mirtillo rosso, Papaia, Prugne (di ogni tipo), Uva (di ogni tipo). |
| Neutri | Albicocca, Anguria, Arancia, Cedro, Ciliegie, Datteri, Fichi (anche secchi), Fragole, Kiwi, Lamponi, Limone, Mandarino, Mango, Mela, Melone, Mirtilli, More, Pera, Pesche, Pesche noce, Pompelmo, Ribes rosso e nero, Sambuco, Uva spina, Uva sultanina. |
| Sconsigliati | Avocado, Cachi, Fichi d'India, Melograno, Noce di cocco, Raphano. |
| Si consiglia l'uso di frutta biologica di stagione, preferibilmente d'estate. | |
| Frutta: consumarla da sola o con carne, pesce, uova o semi oleosi. Evitarla con i cereali. | |
| Pesche: coloro che manifestano intolleranza verso le pesche devono astenersi dal consumarle. | |
| Frutta secca zuccherina (prugne, fichi, uvetta, datteri, ecc.): controllare che non sia trattata e non ci sia aggiunta di zuccheri. | |

SPEZIE E SIMILI

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Curry, Pepe di Cayenna, Rafano, Zenzero. |
| Neutri | Aceto balsamico, Aceto di mele, Aceto di vino, rosso e bianco, Aglio, Alloro, Aneto, Anice, Basilico, Bergamotto, Capperi, Cardamomo, Carruba (farina e crema), Cerfoglio, Chiodi di garofano, Coriandolo, Cumino, Curcuma, Dragoncello, Erba cipollina, Finocchio semi, Maggiorana, Menta, Menta piperita, Miso (di sola soia), Noce moscata, Origano, Paprika, Pepe della Giamaica, Pepe nero in grani, Peperoncino rosso, Rosmarino, Sale (non eccedere nell'uso), Salvia, Santoreggia, Senape, Tamari (salsa di sola soia), Tamarindo, Timo, Vaniglia, Zafferano. |
| Sconsigliati | Amido di mais, Cannella, Gelatina, Glutammato, Ketchup. |
| Dado per brodo: evitare tutti i tipi che contengono glutammato o carne di pollo. | |



DOLCI E DOLCIFICANTI

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Neutri | Cioccolato al latte e fondente (senza noccioline). Bevanda a base di riso, Bevanda a base di miglio, Melassa, Miele, Sciroppo d'acero, Zucchero di barbabietola, Zucchero di canna. |
| Sconsigliati | Aspartame, Caramelle, Dolci senza zucchero, Dolcificanti di sintesi, Comme da masticare, Maltodestrine, Sciroppo d'agave, Sciroppo di mais, Xilitolo. |
| <i>Miele: meglio scioglierlo in una bevanda o consumarlo con i semi oleosi tollerati (noci, mandorle, ecc.) o con latticini freschi (ad esempio ricotta) o con crêpe di uova, sempre lontano dai pasti.</i> | |
| <i>Zucchero di canna: è estratto dalla canna da zucchero, che appartiene alla famiglia delle graminacee.</i> | |
| <i>Dolci senza zucchero: i cosiddetti "dolci senza zucchero" non esistono; anche se non contengono saccarosio, contengono altri tipi di zucchero, come glucosio, fruttosio, maltosio, xilitolo, ecc.</i> | |

CONSERVE E SALSE

| | |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Neutri | Maionese (fatta con oli tollerati, senza amido di mais), Marmellate di frutta consentita. Salse a base di basilico (pesto) e prezzemolo, Senape, Sottaceti, Verdure in agrodolce. |
| Sconsigliati | Ketchup e altre salse che contengono pomodoro, Salse con carciofi, con olive verdi o nere o con panna. |

BEVANDE

| | |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Acqua naturale, Caffè di cicoria, The verde. |
| Neutri | Birra di riso e di miglio, Caffè (con moderazione), Caffè al ginseng, Karkadè, Sidro, The nero, The deinato, Vino bianco, Vino rosso. |
| Sconsigliati | Acqua di selz e di soda, Bevande gassate o a base di cola, Bibite dietetiche, Birra, Caffè d'orzo, Superalcolici. |

The nero: è il the fermentato, quello che comunemente si trova in commercio.

Caffè al ginseng: verificare che contenga solo caffè e ginseng e non orzo, panna o altre sostanze.

Vino: è meglio evitarlo alla sera. Si può usare al posto dell'olio per cucinare. È preferibile bere quello senza solfiti aggiunti.

ERBE E PIANTE

| | |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Camomilla romana, Ginseng, Liquirizia radice, Menta piperita, Passiflora, Propoli (resina prodotta dalle api), Rosa canina, Salvia, Zenzero. |
| Neutri | Achillea, Bardana, Biancospino, Camomilla, Calendula, Cardo mariano, Echinacea, Eucalipto, Finocchio semi, Iperico, Menta, Sambuco, Tarassaco, Timo, Valeriana. |
| Sconsigliati | Aloe, Barbe di mais, Borsa del pastore, Fieno greco, Genziana, Luppulo, Rabarbaro cinese, Senna, Tiglio, Verbasco. |

Indicazioni per persone di gruppo B che hanno subito l'asportazione della cistifellea.

Le persone senza cistifellea dovrebbero evitare o usare con molta cautela i seguenti alimenti, che prima dell'intervento, potevano tranquillamente consumare:

lattuga, spinaci, uova, caffè, olio extravergine di oliva, alimenti sott'olio, cioccolato al latte e fondente e dovranno fare ancora più attenzione nel consumo del latte e dei suoi derivati.

RIEPILOGO

CIBI DA EVITARE PER IL GRUPPO B

- **Bevande:** caffè d'orzo, bevande gassate.
- **Carni:** pollo, carne e salumi di maiale, speck, prosciutti.
- **Dolci:** limitare tutti i dolci e comunque qualunque preparazione a base di zuccheri con farine.
- **Condimenti:** fritti e soffritti, dadi per brodo con pollo e glutammato.
- **Cereali e simili:** orzo, segale, grano saraceno, mais, frumento, farro e kamut e loro derivati (pane, pasta, cracker, grissini, fette biscottate, crusca, biscotti, cous-cous, semola, seitan, focacce, pizze, piadine, pane azzimo, germe di grano, ecc.).
- **Frutta:** cachi, noce di cocco e comunque tutta la frutta a pasto con i cereali.
- **Frutta secca oleosa:** arachidi, noccioline, pinoli, pistacchi, sesamo, girasole, semi di zucca.
- **Legumi:** lenticchie, ceci, fagioli dell'occhio.
- **Ortaggi:** pomodori, carciofi, zucca, olive verdi e nere, ravanelli.
- **Pesce:** acciughe, anguilla, polpo o polipo, cozze, vongole, ostriche, gamberi, granchi, aragoste, rane, lumache di terra, pesce affumicato.



CIBI ALTERNATIVI PER IL GRUPPO B

- **Bevande:** caffè, caffè di cicoria, the verde, the nero, the deinato, acqua naturale, camomilla, vino (meglio con carni, uova, mai con il riso).
- **Cereali e simili:** avena, miglio, quinoa, riso (tutti i tipi, gallette comprese).
- **Carni:** coniglio, agnello, vitello, manzo, tacchino, cavallo, bresaola, "carne salada".
- **Formaggi:** di capra, tofu (soia), di mucca (con moderazione, meglio magri e freschi), di pecora.
- **Frutta:** di stagione tranne quella da evitare (meglio da sola o insieme alle proteine; mai combinata con cereali e simili).
- **Frutta secca zuccherina e oleosa (senza eccedere):** fichi, prugne, noci, mandorle, noci del Brasile, albicocche, castagne, uvetta.
- **Latte:** latte vaccino (meglio magro), bevande a base di soia, riso, avena, latte di mandorle (gli ultimi tre è meglio non accompagnarli con i cereali).
- **Legumi:** fagioli bianchi di Spagna, cannellini, fagiolini, fave, piselli, fagioli borlotti, fagioli di Lima.
- **Ortaggi:** di stagione, tranne quelli da evitare.
- **Pesce:** tutto, tranne quello da evitare. Si consiglia di consumarne in abbondanza.
- **Uova:** alla coque, in camicia, strapazzate, sode, mai fritte in olio o burro.
- **Vino:** ottimo sostituto dell'olio, sia per soffriggere che per la cottura della carne o del pesce.

PIANO ALIMENTARE GRUPPO B

Non serve pesare gli alimenti. Ognuno deve cercare di trovare il giusto equilibrio. Non fare pasti troppo abbondanti. L'ideale sarebbe fare quattro pasti semplici e regolari; masticare bene; meglio bere prima dei pasti. È importante introdurre gli alimenti in quantità proporzionata e in relazione all'attività fisica che si svolge durante la giornata. Evitare il più possibile il frumento (pane, pasta ecc., e cereali con glutine, ad eccezione dell'avena e sostituirli con: quinoa, miglio, riso (tutti i tipi), avena, patate e patate dolci. Appena alzati bere due bicchieri di acqua naturale tiepida, anche con aggiunta di limone, e fare colazione dopo mezz'ora circa.

Si può utilizzare come spuntino la frutta secca (noci, mandorle) o la frutta fresca di stagione.

Si consiglia di usare prugne secche con il nocciolo da tenere a lungo in bocca (2-3 al dì in totale).

Di seguito si suggeriscono alcuni esempi di pasti che possono aiutare chi desidera iniziare questo nuovo percorso alimentare. Col tempo ogni persona svilupperà le proprie capacità e sarà in grado di capire quali sono le combinazioni di cibi più adatte al proprio organismo. Se gli esempi sembrano un po' troppo parchi, è sufficiente aumentare la quantità delle razioni.

Per ulteriori spunti, con l'esperienza si sviluppa la fantasia culinaria e si possono consultare i libri: "Le ricette del dottor Mozzi" e "Le ricette del dottor Mozzi 2".



COLAZIONE

Estate e Autunno

- Banana ben matura e caffè.
- Albicocche con uova e caffè.
- Melone con uova o mandorle e caffè.
- Bresaola con albicocche o pesche.
- Gallette di riso, olio, poco sale e caffè o the verde non zuccherati.
- Uovo sbattuto con zucchero e con caffè.
- Omelette con marmellate di ciliegie o mele e the verde.
- Yogurt magro con frutta di stagione aggiunta.
- Feta greca con uva e caffè.
- Castagnaccio con le noci e l'uvetta e the verde (solo d'autunno).
- Torta di mandorle, anche con carote (ma non con noccioline), e caffè.
- Brutti e buoni (solo di mandorle) con caffè di cicoria.

Inverno e Primavera

- Gallette di riso con burro di mandorle e the verde.
- Caffè con torta di mandorle e carote.
- Castagnaccio con noci, uvette e rosmarino, con caffè.
- Croccante di mandorle con caffè o the verde.
- Ricotta con miele o frutta e un caffè.
- Fiocchi d'avena con noci o mandorle e the verde.
- Uova strapazzate con succo d'arancia.
- Fiocchi d'avena con uovo strapazzato e the verde.
- Mousse di mele con noci, mandorle, cacao e caffè.
- Brutti e buoni (solo di mandorle) con caffè di cicoria.
- Torta di mandorle, anche con carote (ma non con noccioline), e caffè.

PRANZO E CENA

Per tutte le stagioni

- Agnello o coniglio al forno (senza grassi aggiunti), con patate.
- Spiedini di agnello con i peperoni (solo estate).
- Merluzzo o altro pesce consentito con cipolle, sedano e carote.
- Sogliola ai ferri con zucchini e poco riso (anche bianco).
- Tonno al naturale con maionese e insalata belga.
- Melanzane trifolate con salmone.
- Gnocchi di patate con farina di miglio o di riso o con fecola di patate con pesto o burro fresco e salvia.
- Patate dolci con coniglio al forno e catalogna cotta.
- Piselli con uova, cicoria, carote e cipolle.



ALIMENTI CHE NON CONTENGONO GLUTINE (Carboidrati)

Consiglio di **UTILIZZARLI RARAMENTE** e verificare che siano ben tollerati.

| | | |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| PIÙ VALIDI | Quinoa Patate dolci bianche e rosse Patata bianca Patata gialla Patata rossa | NON SONO VERI CEREALI, SONO I PIÙ INDICATI |
| MENO VALIDI | Miglio Riso selvatico Riso nero Riso rosso Riso integrale-semintegrale Riso bianco | SONO VERI CEREALI |

Gli alimenti sono stati elencati in ordine, a partire dal più valido.

**PRESTARE ATTENZIONE A RISO E MIGLIO,
EVITARNE L'USO NEL PASTO SERALE.
RICORDO CHE SONO ALIMENTI CHE TENDONO AD ALZARE
COLESTEROLO, GLICEMIA E PRESSIONE.**

Attenzione alla glicemia.

**La glicemia giusta è tra 60 e 90 al mattino appena alzati a digiuno.
Sono i cereali, i farinacei e le patate che la alzano maggiormente;
soprattutto se utilizzati a cena.**

SECONDI PIATTI E PROTEINE

| | |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| CARNE* | 3 - 5 VOLTE LA SETTIMANA |
| PESCE* | 3 - 5 VOLTE LA SETTIMANA |
| FORMAGGI | 1 - 3 VOLTE LA SETTIMANA |
| LEGUMI* | 2 - 4 VOLTE LA SETTIMANA |
| UOVA* | 4 - 6 UOVA LA SETTIMANA |
| SEMI OLEOSI* (noci, ecc.) | ANCHETUTTI I GIORNI SENZA ECCEDERE (ridurli in estate) |

* l'asterisco indica gli alimenti più validi.

- Polpette di fagioli borlotti con tonno, uova, carote e zucchine.
- Fagioli bianchi di Spagna con prezzemolo, cipolle e insalata mista (senza pomodoro) con tonno e sgombri.
- Erbette o spinaci con uova strapazzate e cicoria, carote e finocchi.
- Fagiolini con patate lesse e cipolle e poca carne o pesce consentiti.
- Barbabietole rosse con zucchine, cipolle e uova sode.
- Feta con carote e miglio.
- Quinoa con radicchio e formaggio di capra.
- Quinoa o miglio con tacchino, cicoria, carote e cipolle.
- Minestrone non liquido con riso o miglio e formaggio di capra.
- Pasta di riso con tacchino e finocchi.
- Riso e tonno con peperoni.
- Frittata con funghi porcini o cantarelli e finocchi e carote.
- Coniglio in umido con sedano, carote, cipolla e patate.
- Vitello tonnato (con maionese con olio consentito) con carote, zucchine e barbabietole rosse.
- Peperoni ripieni con riso, carne di vitello e uova (solo d'estate).
- Peperonata senza pomodori con carne tritata di cavallo o vitello (solo d'estate).
- Melanzane ripiene con miglio, tonno e uova.
- Zucchine ripiene con quinoa, uova e carote.

Inverno e inizio Primavera

- Avena ben cotta con zucchine e pecorino grattugiato.
- Avena ben cotta con coniglio arrosto e cipolle rosse.
- Riso bianco con burro, tacchino ai ferri e cavolfiore.
- Spaghetti di riso con verdure saltate, prezzemolo, noci o mandorle.
- Castagne cotte con coniglio o tacchino.
- Filetti di merluzzo bolliti o ai ferri con cicerchie e poca maionese.
- Costine di agnello o montone con verza (meglio d'inverno).
- Puré di fave con cicoria o indivia scarola cotta e sogliola alla piastra.
- Fagioli bianchi di Spagna, prezzemolo, sgombro e rucola e cipolla.
- Insalata russa (con maionese con oli consentiti) con coniglio ai ferri o al forno.
- Coniglio e patate al forno.
- Tacchino al forno con ripieno di castagne e uova.

CONSIGLI SULL'UTILIZZO DELLE BEVANDE

- *Acqua naturale non gassata va sempre bene; meglio non fredda.*
- *Il vino bianco e rosso va bene con carne, uova o pesce. È meglio evitarlo con il riso e il miglio.*
- *La birra è da evitare, tranne quelle di riso e miglio.*
- *The verde va sempre bene.*
- *The nero purché leggero e the decaffeinato.*
- *Tisane di erbe consentite: ottime salvia e rosmarino.*



Utilizzarli con moderazione, soprattutto quelli contenenti latte e latticini.

- Croccante di mandorle (2 parti di mandorle, 1 di zucchero).
- Torrone di mandorle o noci (non di noccioline).
- Torta di mandorle, anche con carote aggiunte (uova, zucchero, mandorle polverizzate).
- Brutti e buoni (albume, zucchero, mandorle, senza noccioline).
- Meringhe (albume e zucchero).
- Tuorlo d'uovo sbattuto con zucchero di barbabietola.
- Zabaione.
- Ricotta magra con zucchero oppure miele o marmellata.
- Castagnaccio (farina di castagne con acqua e sale) con noci e uvetta sopra.
- Gelati di soia, sorbetti di frutta, ghiaccioli, granite.
- Amaretti di mandorle senza farina.
- Cioccolato fondente o al latte, senza noccioline.
- Crème caramel.
- Gelati di latte vaccino (però evitare il cono e i gusti alla nocciola, al cocco, al pistacchio).
- Marron glacé.
- Confetti con mandorle (meglio privi di coloranti).
- Torte con fecola di patate in sostituzione della farina (con moderazione).



| | |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pasti principali | Se si fanno colazione e due pasti nell'arco della giornata, cercare di non eccedere nelle quantità. |
| Spuntini | A metà mattino o pomeriggio usare, soprattutto in inverno, la frutta secca (noci, mandorle ecc.). |
| Latte e derivati | Utilizzarli senza eccedere. Verificare se sono ben tollerati. Meglio utilizzare i latticini di capra. |
| Miele | Meglio scioglierlo in una bevanda lontano dai pasti, oppure con la ricotta o su Crêpe di uova. |
| Marmellate | Meglio da sole (come spuntino) o abbinate a proteine (carni bollite o omelette). Sconsigliata la combinazione con cereali o farinacei. |
| Zuccheri e farine | Evitare il più possibile la combinazione zuccheri con farine. Per esempio: gallette, cracker, pane e miele, pane e marmellate, biscotti, brioches. |
| Carne rossa | È meglio non combinarla con i cereali, ma con verdure e frutta. |
| Legumi | È meglio non combinarli con i latticini, i cereali e la frutta. Si possono utilizzare con uova, pesce, verdure e carne. Possono sostituire la zucca e i cereali (farinacei). |
| Castagne | È meglio non combinarle con i cereali. |
| Patate e Patate dolci | Sono tollerate bene ma è meglio non usarle a cena. Possono sostituire la zucca e i cereali (farinacei). |
| Vino | Si può usare al posto dell'olio per cucinare. |

IN OGNI CASO È MEGLIO RIDURRE DRASTICAMENTE I PRIMI, SOPRATTUTTO I CEREALI, IN PARTICOLARE NEL PASTO SERALE.

AUMENTARE LE PROTEINE (CARNE, PESCE, UOVA) E LE VERDURE.

IL GRUPPO AB

CARATTERISTICHE GENERALI

È il risultato dell'unione tra i gruppi A e B e, pur avendo un profilo proprio, presenta con questi parecchie affinità. È il gruppo più recente (esiste da circa duemila anni) e il più raro nel mondo e anche in Italia.

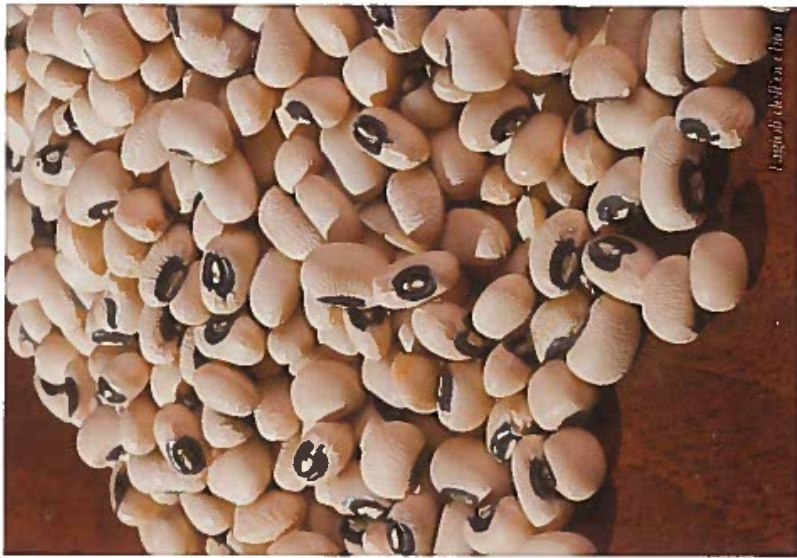
Sistema immunitario: è simile per alcuni versi a quello del gruppo A, è molto tollerante e spesso aperto nei confronti di virus, batteri e patologie, ha tempi di risposta piuttosto lenti. Necessita di essere rafforzato. Le persone di gruppo AB impiegano tempo a manifestare le patologie, però anche i tempi di recupero e di guarigione possono essere lunghi e difficoltosi.

Sistema digerente: chi appartiene a questo gruppo ha un apparato digerente sensibile; in genere tollera un'alimentazione onnivora ed equilibrata. La sua dieta subisce la doppia influenza dei gruppi A e B, pur discostandosi per vari aspetti. Per questo motivo e a causa di un sistema immunitario "pigro", tende a manifestare i disturbi dopo parecchio tempo dall'ingestione dei cibi. Deve prestare particolare attenzione agli alimenti che consuma e alle reazioni del proprio organismo. Può avere difficoltà nell'attribuire i disturbi agli alimenti che li provocano perché, prima che si manifesti il malessere, può averne introdotto altri. Nell'alimentazione e nella vita traggono giovamento da ritmi costanti ed evitando gli eccessi.

Sistema nervoso e stress: sono per certi versi simili alle persone di gruppo A, hanno un sistema nervoso delicato, che va "seguito" in modo adeguato e risponde precocemente allo stress. Non sopportano tensioni costanti e durature; hanno bisogno di tempo per recuperare forze ed energie con un adeguato riposo. Devono fare attenzione agli stati depressivi, che rischiano di trascinarsi per periodi prolungati.

Attività fisica: hanno bisogno di alternare attività fisiche più intense, adatte alla loro vitalità, ad attività rilassanti che li aiutino a contrastare gli effetti delle eccessive tensioni che accumulano. Sono più portati per gli sport individuali.

Comportamento: intuitivi e aperti verso gli altri e il mondo esterno, hanno la necessità di sentirsi liberi e, nello stesso tempo, hanno bisogno di un certo radicamento esistenziale; si riallacciano, in questo modo, alle diverse modalità di vivere dei gruppi A e B e le rendono complementari. Tra di loro alcune persone assomigliano maggiormente a un gruppo o all'altro e altri ne fondono le caratteristiche dando luogo a personalità del tutto originali. In genere sono dotati di una grande capacità di concentrazione e sono persone molto precise, che si prendono cura di se stesse e raramente trascurano il proprio aspetto. Sono quindi adatti a lavori di altissima precisione. Sia nel lavoro, sia nella vita personale non amano i cambiamenti improvvisi e non sono immediatamente disponibili ai mutamenti; hanno in genere bisogno di valutare attentamente tutti i pro e i contro, di ponderarne ogni



aspetto e cambiano strada solamente quando sono del tutto convinti di ciò che fanno. Da questo punto di vista hanno significative analogie con il gruppo A, ma mostrano maggiore indipendenza e, pur essendo per natura emotivi, conservano un certo distacco rispetto alla realtà. In genere non si buttano a capofitto nelle cose e non si fanno coinvolgere troppo rapidamente.

Alimentazione per il Gruppo AB

Alimenti benefici: si possono usare quotidianamente. Sono gli alimenti più tollerabili, digeribili, nutrienti e portatori di forza ed energia. Possono però creare problemi se utilizzati in quantità eccessiva.

Alimenti neutri: sono nutrienti, meno validi degli alimenti "benefici". Verificarne sempre la tolleranza e la digeribilità. In alcuni casi questi alimenti possono essere addirittura più tollerabili di quelli indicati come "benefici".

Alimenti sconsigliati: sono dannosi, è opportuno utilizzarli il meno possibile o raramente. Consiglio a tutti coloro che manifestano patologie gravi (forme tumorali o patologie autoimmuni) di evitarli del tutto.

Ricordo che in teoria determinati alimenti sono molto utili. In alcune condizioni però possono esserlo meno, come nel caso di fenomeni patologici acuti (ad esempio febbre alta), assunzione di farmaci o altre alterazioni dei meccanismi biologici.

VERIFICARE SEMPRE SU SE STESSI OGNI ALIMENTO

Risulta difficile elencare tutti gli alimenti conosciuti. Ho cercato di elencare i cibi e gli alimenti più comunemente utilizzati e di più facile reperibilità.

| CARNE | |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Agnello, Capretto, Coniglio, Montone, Tacchino. |
| Neutri | Fagiano, fegato di vitello, Struzzo, Wurstel o salumi di tacchino (senza lattosio, glutine, senza maiale e conservanti). |
| Sconsigliati | Anatra, Bresaola di manzo e di cavallo, Capriolo, Cavallo, Cinghiale, Daino, Maiale e salumi di maiale, Manzo, Oca, Cappone, Pollo, Gallo e Gallina, Vitello, qualsiasi tipo di carne affumicata. |

Meglio usare più frequentemente il pesce.



PESCE, MOLLUSCHI E AFFINI

| | |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Cernia, Luccio, Lumache di terra (soprattutto Helix Pomatia), Merluzzo, Nasello, Salmone (non affumicato), Sardina, Sgombro, Storione, Tonno. |
| Neutri | Aringa (non in salamoia o affumicate), Calamari, Carpa, Caviale, Capesante, Cozze, Ombrina, Orata, Orecchia marina, Palombo, Persico dorato, Pesce gatto, Pesce spada, Seppia, Sogliola, Trota iridea e salomonata. |
| Sconsigliati | Acciughe, Anguilla, Aragosta, Aringhe in salamoia o affumicate, Gamberi (di mare e di fiume), Granchio, Halibut, Ostriche, Passera, Polpo, Rane, Ricciola, Salmone affumicato, Spigola o Branzino, Vongole. |

Il pesce: se in scatola, è meglio al naturale.

Evitare il consumo di pesce fritto, impanato o affumicato. Il pesce è valido anche crudo (ad esempio spada, salmone ecc.).

LATTE E DERIVATI

| | |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Feta (formaggio fresco di capra e pecora tipo greco), Formaggio di capra, Mozzarella, Ricotta vaccina magra, Yogurt di capra. |
| Neutri | Crescenza, Edam, Emmental, Fontina, Latte di capra (meglio scremato o fiocchi di latte), Latte vaccino scremato (con grande moderazione), Yogurt magro (con moderazione). |
| Sconsigliati | Brie, Burro, Camembert, Gelati, Gorgonzola, Grana Padano, Latte intero, Panna, Parmigiano Reggiano, Provolone. |

Latte e derivati: fare attenzione agli alimenti indicati come benefici e neutri che contengono latte. A volte l'intolleranza al lattosio e alle proteine del latte può causare una totale intolleranza per tutti gli alimenti che contengono qualsiasi tipo di latte (mucca, pecora, capra). Fare inoltre particolare attenzione al consumo di latticini, perché vi è una maggiore predisposizione, da parte di questo gruppo, ai tumori al seno, all'utero e all'ovaio. In caso di tumori all'utero, all'ovaio, alla mammella e alla prostata è opportuno evitare del tutto il latte di ogni animale e i derivati.

SOIA E DERIVATI

| | |
|---------------|------------------------------------------------------------|
| Neutri | Bevanda di soia, Yogurt di soia, tofu (formaggio di soia). |
|---------------|------------------------------------------------------------|

Soia e derivati: verificare sempre se la soia è ben tollerata, poiché a volte può creare problemi. Scegliere soia di coltivazione biologica, che non contenga OGM.



UOVA

Da 3 a 7 alla settimana (mai fritte in olio o burro).

OLII E GRASSI

Benefici Olio di oliva extravergine, Olio di riso, Olio di vinacciolo.

Neutri Olio di arachidi, Olio di fegato di merluzzo, Olio di lino, Olio di semi di canapa sativa, Olio di ravizzone, Olio di soia.

Sconsigliati Olio di girasole, Olio di mais, Olio di semi di zucca, Olio di sesamo, Burro.

Olio: si consiglia di consumarlo crudo, utilizzandolo direttamente nel piatto; evitare di cuocerlo o friggerlo.

SEMI E FRUTTA SECCA

Benefici Arachidi, Burro di arachidi, Castagne, Noci.

Neutri Anacardi, Mandorle e burro di mandorle, Noci del Brasile, Noci di Macadamia, Noci Pecan, Pinoli, Pistacchi, Semi di canapa sativa.

Sconsigliati Girasole, Nocciole e burro di nocciole, Semi di Papavero, Semi di zucca, Sesamo e burro di sesamo.

Castagne: non abbinarle a cereali e latticini. Evitarle durante l'estate.

LEGUMI

Benefici Borlotti (freschi e secchi), Fagioli rossi, Lenticchie verdi.

Neutri Cicerchie, Fagioli cannellini, Fagiolini, Fave, Lenticchie comuni e rosse, Lupini, Piselli, Taccole (piselli col baccello), Soia verde, Soia gialla.

Sconsigliati Azuki (Soia rossa), Ceci, Fagioli bianchi di Spagna, Fagioli dell'occhio, Fagioli neri.

Legumi: non combinarli con latticini, frutta, cereali. Meglio combinarli con carne, pesce, uova, verdure.

Soia: anche se è compresa tra gli alimenti consigliati, diverse persone non la tollerano. Conviene sempre verificarne la reale tollerabilità. Esistono almeno tre tipi di soia: gialla, verde e rossa. Comunque è meglio usare gli altri legumi.

CEREALI E SIMILI

Benefici Miglio, Riso (tutti i tipi e in tutte le forme).

Neutri Amaranto, Avena, Fecola di patate, Quinoa, Segale, Orzo e Orzo perlato (se non ci sono problemi con il glutine).

Sconsigliati Amido di Mais, Couscous, Farina di mais (polenta), Farro, Frumento, Kamut, Grano saraceno, Tapioca.

Avena, orzo, segale: sono cereali con glutine; sono quindi da evitare per i celiaci e per chi ha intolleranze al glutine. Verificare se sono ben tollerati e comunque usarli poco.

Farinacei e cereali: a cena è meglio evitarli, soprattutto con l'avanzare dell'età. Tendono ad alzare colesterolo, glicemia, pressione e peso.

Galette o cracker: di quinoa, di riso, di miglio (da usare con molta moderazione). Fare attenzione che non contengano zucchero.

Gnocchi: consigliati di patate con farina di riso, miglio o con fecola di patate.

Pane: possibile di riso, di miglio, di quinoa, di avena e di orzo (saltuariamente).

Pasta: a base di riso, miglio, avena e orzo.

Polenta: possibile quella di miglio o di farina di castagne (saltuariamente).

Quinoa: se ne sconsiglia l'uso alle madri durante l'allattamento e ai bambini al di sotto dei due anni. Si consiglia di usarla sempre ben cotta.

Riso: è meglio non consumarlo insieme a vino, pomodoro, limone.

Puré di patate: si può preparare con latte di capra.



Zizania acquatica (riso selvatico)



ORTAGGI

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Aglio (se non dà problemi di digestione), Alfa Alfa (germogli di semi di Erba medica), Barbabietola, Bietole, Broccoli, Cavolfiore, Cetriolo, Melanzane, Pastinaca, Patate dolci "Americane" (Batata), Prezzemolo, Sedano, Tarassaco, Verza. |
| Neutri | Alghine marine, Asparagi, Bietole e Coste, Carote, Cavolini di Bruxelles, Cavolo cappuccio, Cavolo cinese, Cavolo rosso, Cerfoglio, Cicoria (spadona da taglio, bianca di Milano, pan di zucchero, cicoria belga Witloof, catalogna e altre varietà di cicoria), Cipolla, Coriandolo, Crescione, Cumino, Daikon (radice bianca del Giappone), Finocchi, Funghi: Porcini, Cantarelli (Finferli o Gallinacci) e Mazze di tamburo; Funghi coltivati (Champignon, Orecchiette); Germogli di bambù, Germogli di soia, Indivia scapola e Indivia riccia, Lattuga, Olive verdi, Patate bianche, gialle e rosse, Pomodori, Porro, Radicchio, Rafano, Rape, Rucola, Scalogno, Spinaci, Tartufo bianco e nero, Zenzero, Zucca, Zucchine. |
| Sconsigliati | Carciofi, Olive nere, Peperoncino, Peperoni, Ravanelli, Rabarbaro, Topinambur. |
| <i>Si consiglia l'uso di verdura di stagione coltivata in modo biologico.</i> | |
| <i>Funghi: le varietà di funghi sono molte e variano col clima e la latitudine. Evitare di consumarli impanati e fritti, meglio trifolati o con le uova. Non consumare funghi se si hanno problemi di epatite o più in generale di fegato. I funghi sono l'alimento che assorbe maggiormente le radiazioni nucleari e sono da utilizzare con grande cautela.</i> | |
| <i>Patate: possono sostituire egregiamente pane e pasta in tutte le preparazioni.</i> | |
| <i>Prezzemolo: si consiglia di non eccedere, di utilizzarlo crudo e non in gravidanza.</i> | |

SUCCHI

| | |
|---------------------|------------------------------------------------------------|
| Benefici | Carote, Cavolo, Cilliegia, Papaia, Uva. |
| Neutri | Acqua e limone, Albicocca, Ananas, Mele, Pompelmo, Prugna. |
| Sconsigliati | Arancia, Melograno, Mango. |

FRUTTA

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Ananas, Cilliegie, Fichi (freschi e secchi), Kiwi, Limoni, Pompelmo, Prugne (di ogni tipo fresche), Uva (di ogni tipo), Uvaspina. |
| Neutri | Albicocche, Anguria, Carruba, Cedro, Datteri, Fragole, Lamponi, Mandarini, Mele, Melone, Mirtilli, More, Papaia, Pere, Pesche e Pesche noce, Prugne secche, Sambuco, Ribes nero e rosso, Uvetta secca. |
| Sconsigliati | Arance, Avocado, Banane, Cachi, Fichi d'India, Mango, Melograno, Noce di cocco, Rabarbaro. |
| <i>Si consiglia l'uso di frutta biologica di stagione, preferibilmente d'estate.</i> | |
| <i>Frutta: consumarla da sola o in pasti a base di carne, pesce, uova o semi oleosi. Evitarla con i cereali.</i> | |
| <i>Limone: si consiglia di usarlo al posto dell'aceto, prestando però attenzione a non abbinarlo ai cereali.</i> | |
| <i>Cedro candito: è un ottimo sostituto dell'arancia candita per preparare dolci.</i> | |
| <i>Pesche: coloro che manifestano intolleranza verso le pesche devono astenersi dal consumarle.</i> | |
| <i>Frutta secca zuccherina (prugne, fichi, uvetta, datteri, ecc.): controllare che non sia trattata e non ci sia aggiunta di zuccheri.</i> | |

SPEZIE E SIMILI

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Aglio, Curry, Rafano, Zenzero. |
| Neutri | Alloro, Aneto, Basilico, Bergamotto, Cannella, Cardamomo, Carruba, Cerfoglio, Chiodi di garofano, Coriandolo, Cumino, Curcuma, Dragoncello, Erba cipollina, Finocchio semi, Lievito di birra, Maggiorana, Maionese (fatta con olio tollerato e senza amido di mais), Menta, Menta piperita, Miso (di sola soia), Noce moscata, Paprika, Rosmarino, Sale (non eccedere nell'uso), Tamarini (salsa di sola soia), Salvia, Santoreggia, Senape, Tamarindo, Timo, Vaniglia, Zafferano. |
| Sconsigliati | Aceto di vino (bianco e rosso) e di mele, Aceto balsamico, Amido di mais, Anice, Capperi, Gelatina, Glutammato, Pepe di ogni genere, Peperoncino rosso, Ketchup, Sottiaceti e verdure in agrodolce. |
| <i>Dado per brodo: evitare tutti i tipi che contengano glutammato o carne.</i> | |



DOLCI E DOLCIFICANTI

| | |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Neutri | Bevanda di riso, Carruba, Cioccolato fondente (con moderazione e senza noccioline), Malto d'orzo, Marmellate di frutta consentite, Melassa, Miele, Sciroppo d'acero, Zucchero di barbabietola, Zucchero di canna. |
| Sconsigliati | Sciroppo di mais, Sciroppo d'Agave, Caramelle, Dolcificanti di sintesi, Dolci senza zucchero, Fruttosio, Comme da masticare, Xilitolo. |
| | <i>Miele: meglio scioglierlo in una bevanda lontano dai pasti oppure assumerlo con le proteine.</i> |
| | <i>Lo zucchero di canna: è estratto dalla canna da zucchero, che appartiene alla famiglia delle graminacee.</i> |
| | <i>Dolci senza zucchero: i cosiddetti "dolci senza zucchero" non esistono; anche se non contengono saccarosio, contengono altri tipi di zucchero, come glucosio, fruttosio, maltosio, xilitolo, ecc.</i> |
| | <i>Marmellate: meglio da sole (come spuntino) o abbinare a proteine (carni bollite o omelette); evitare la combinazione con cereali e farinacei.</i> |

CONSERVE E SALSE

| | |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Neutri | Salse a base di basilico (pesto con formaggi consentiti), o di olive verdi, prezzemolo, senape senza aceto; Maionese (fatta con oli consentiti), Marmellate di frutta consentita. |
| Sconsigliati | Ketchup, Salse a base di formaggi grassi, stagionati e olive nere; Salse che contengono aceto di ogni tipo, amido di mais, glutine, panna, pepe e peperoncino; Sottaceti. |

BEVANDE

| | |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Caffè, Caffè di cicoria, Camomilla, The verde. |
| Neutri | Acqua di selz e soda, Birre (non di frumento o di mais), Caffè al ginseng, Caffè d'orzo, Karkadè, Sidro, Vino bianco e rosso. |
| Sconsigliati | Bibite a base di cola, Bibite gassate, Birra di frumento, Superalcolici, The nero, The deteinato. |
| | <i>The nero e deteinato: è il the fermentato, quello che comunemente si trova in commercio; evitarlo.</i> |
| | <i>Caffè al ginseng: verificare che contenga solo caffè e ginseng, non panna e altre sostanze.</i> |
| | <i>Vino: si può usare al posto dell'olio per cucinare. È preferibile bere quello senza soliti aggiunti.</i> |



ERBE, PIANTE E TISANE

| | |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benefici | Alfa-alfa (germogli di semi di Erba medica), Bardana, Betulla, Biancospino, Camomilla, Camomilla romana, Cardo mariano, Echinacea, Equiseto, Ginseng, Liquirizia radice, Propoli (resina prodotta dalle api), Rosa canina, Tarassaco, Zenzero. |
| Neutri | Achillea, Calendula, Eucalipto, Finocchio semi, Iperico (Erba di S. Giovanni), Menta, Menta piperita, Nepeta cataria (Erba gatta), Prezemolo, Salvia, Sambuco, Timo, Valeriana, Verbena. |
| Sconsigliati | Aloe, Barbe di granoturco, Borsa del pastore, Fieno greco, Genziana, Luppulo, Rabarbaro cinese, Senna, Tiglio. |

Indicazioni per persone di gruppo AB che hanno subito l'asportazione della cistifellea.
 Le persone senza cistifellea dovrebbero evitare o usare con molta cautela i seguenti alimenti, che, prima dell'intervento, potevano tranquillamente consumare:
 lattuga, spinaci, uova, caffè, arachidi, olio extravergine di oliva, alimenti sott'olio, cacao o cioccolato fondente (quello al latte non è previsto dalla dieta).

RIEPILOGO

CIBI DA EVITARE PER IL GRUPPO AB

- **Bevande:** the nero e deteinato, bevande gassate.
- **Carni:** manzo, vitello, cavallo, pollo, bresaola, carne e salumi di maiale, speck, prosciutti.
- **Condimenti:** fritti, soffritti, peperoncino, aceti vari, pepe (nero e bianco), burro, dadi per brodo.
- **Dolci:** tutti i dolci e comunque qualsiasi preparazione contenente la combinazione zuccheri e farine, dolci cremosi e gelati di latte vaccino.
- **Cereali e simili:** grano saraceno, mais e frumento, farro, kamut e loro derivati (pane, pasta, cracker, grissini, fette biscottate, biscotti, crusca, semolino, seitan, cous-cous, focacce, pizze, piadine, pane azzimo, ecc.).
- **Frutta:** arance, cachi, banane, noce di cocco e comunque tutta la frutta a pasto con i cereali.
- **Frutta secca oleosa:** semi di girasole, nocciole, sesamo, semi di zucca.
- **Latte e derivati:** latte, formaggi grassi e stagionati (soprattutto se di mucca).
- **Legumi:** ceci, fagioli bianchi di Spagna, fagioli dell'occhio.
- **Ortaggi:** carciofi, peperoni, ravanelli, olive nere.
- **Pesce:** acciughe, anguilla, ostriche, polpo o polipo, vongole, gamberi, granchi, aragoste, spigole, rane, pesce affumicato.



CIBI ALTERNATIVI PER IL GRUPPO AB

- **Bevande:** the verde, caffè, caffè d'orzo, caffè di cicoria, acqua naturale, vino (meglio con carni, uova, pesce, mai con il riso), camomilla, karkade.
- **Carni:** capretto, coniglio, agnello, tacchino.
- **Cereali e simili:** avena, segale, miglio, amaranto, orzo, riso (tutti i tipi, gallette comprese), quinoa.
- **Formaggi:** di capra, feta, tofu (soia), di mucca (ricotta magra, mozzarella, crescenza).
- **Frutta:** di stagione, tranne quella da evitare (utilizzarla assieme alle proteine o da sola; mai assieme ai cereali).
- **Frutta secca zuccherina e oleosa (senza eccedere):** fichi secchi, arachidi, castagne, prugne, noci, mandorle, pinoli, pistacchi, uvetta, albicocche.
- **Latte (da consumare sempre da solo, senza accompagnamento di cereali):** bevanda di soia, bevanda di riso, bevanda di avena, latte di mandorle, latte di capra (con molta cautela).
- **Legumi:** lenticchie, soia, fagioli borlotti, fagioli cannellini, fave, piselli, fagiolini.
- **Ortaggi:** consumarne molti e di stagione, tranne quelli da evitare.
- **Pesce:** consumarne molto, ovviamente quello consentito.
- **Uova:** alla coque, in camicia, strapazzate, sode, mai fritte in olio o burro.
- **Vino:** ottimo sostituto dell'olio, sia per soffriggere che per la cottura della carne o del pesce.

PIANO ALIMENTARE GRUPPO AB

Non serve pesare gli alimenti. Ognuno deve cercare di trovare il giusto equilibrio. Non fare pasti troppo abbondanti, soprattutto alla sera.

L'ideale sarebbe fare quattro pasti semplici e regolari; masticare bene, bere poco durante i pasti (meglio bere prima dei pasti o dopo una/due ore). È importante introdurre gli alimenti in quantità proporzionata e in relazione all'attività fisica che si svolge durante la giornata. Evitare il mais, frumento, farro, kamut e i loro derivati (pane, pasta, ecc.). Usare con cautela gli altri cereali che contengono glutine; sostituirli con: quinoa (sempre ben cotta), miglio, riso (tutti i tipi), orzo, patate, patate dolci. Appena alzati bere 2 bicchieri di acqua naturale tiepida con succo di limone e fare colazione dopo mezz'ora circa.

Utilizzare come spuntini la frutta secca: noci, mandorle, arachidi, ecc. Si consiglia di usare prugne secche con il nocciolo da tenere a lungo in bocca (2-3 al dì in totale). Di seguito si suggeriscono alcuni esempi di pasti che possono aiutare chi desidera iniziare questo nuovo percorso alimentare. Col tempo ogni persona svilupperà le proprie capacità e sarà in grado di capire quali sono le combinazioni di cibi più adatte al proprio organismo. Se gli esempi sembrano un po' troppo parchi, è sufficiente aumentare la quantità delle razioni.

Per ulteriori spunti, con l'esperienza si sviluppa la fantasia culinaria e si possono consultare i libri: "Le ricette del dottor Mozzi" e "Le ricette del dottor Mozzi 2".



COLAZIONE

Estate e Autunno

- Kiwi ben maturi con caffè e noci (solo d'autunno).
- Uva con uovo sodo e caffè.
- Tacchino ai ferri con patate dolci e caffè.
- Gallette di riso con burro di mandorle e the verde.
- Pane di sola quinoa tostato con olio e the verde o caffè d'orzo non zuccherato.
- Omelette con marmellate di ciliegie o albicocche e the verde.
- Un uovo alla coque con succo di pompelmo e caffè.
- Castagnaccio con pinoli o noci, uvette e caffè (solo d'autunno).
- Torta di mandorle anche con carote ma non con nocciole, con caffè o the verde.
- Brutti e buoni (solo di mandorle) con caffè di cicoria.

Inverno e Primavera

- Fiocchi d'avena bolliti con l'aggiunta di latte di soia e noci.
- Fiocchi d'avena bolliti con poco sale, un uovo e caffè.
- Pane di segale tostato con burro di arachidi, the verde o caffè d'orzo poco zuccherati.
- Castagnaccio con pinoli o noci, uvette e caffè.
- Tacchino ai ferri con succo di pompelmo o ananas e qualche noce.
- Omelette con marmellata di prugne, the verde o caffè d'orzo poco zuccherati.
- Ricotta magra con miele di castagno e caffè.
- Torta di mandorle anche con carote ma non con nocciole, con caffè o the verde.
- Brutti e buoni (solo di mandorle) con caffè di cicoria.

PRANZO E CENA

Per tutte le stagioni

- Petto di tacchino ai ferri con cicoria e patate.
- Tacchino tonnato con melanzane.
- Fesa di tacchino con barbabietole rosse, cipolle e zucchine.
- Agnello o coniglio al forno (senza grassi aggiunti), con broccoli e finocchii.
- Merluzzo con cavolfiore e altre verdure cotte.
- Nasello con patate al forno e prezzemolo.
- Sgombro al naturale con insalata mista e quinoa.
- Uova sode con piselli e spinaci.
- Uova strapazzate con pomodori a pezzi cotti.
- Riso bianco in insalata con carote, zucchine, sedano, olive verdi, prezzemolo, basilico e mozzarella.
- Riso integrale con rucola e tonno.
- Riso (bianco o integrale), prezzemolo, tacchino ai ferri e radicchio.



ALIMENTI CHE NON CONTENGONO GLUTINE (Carboidrati)

Consiglio di **UTILIZZARLI RARAMENTE** e verificare che siano ben tollerati.

| | | |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| PIÙ VALIDI | Quinoa Amaranto Patate dolci bianche e rosse Patata bianca Patata gialla Patata rossa | NON SONO VERI CEREALI, SONO I PIÙ INDICATI |
| MENO VALIDI | Miglio Riso selvatico Riso nero Riso rosso Riso integrale-semintegrale Riso bianco | SONO VERI CEREALI |

Gli alimenti sono stati elencati in ordine, a partire dal più valido.

**PRESTARE ATTENZIONE ALL'USO DI RISO, MIGLIO,
SOPRATTUTTO NEL PASTO SERALE.**

**RICORDO CHE SONO ALIMENTI CHE TENDONO AD ALZARE IL COLESTEROLO,
LA GLICEMIA E LA PRESSIONE.**

*Attenzione alla glicemia. Sono i cereali, i farinacei e le patate
che la alzano maggiormente, soprattutto se usati a cena.
La glicemia giusta è tra 60 e 90 al mattino appena alzati a digiuno.*

SECONDI PIATTI E PROTEINE

| | |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| CARNE (capretto, coniglio, tacchino, agnello) | 1 - 2 VOLTE LA SETTIMANA |
| PESCE * | 3 - 5 VOLTE LA SETTIMANA |
| FORMAGGIO | 1 - 2 VOLTE LA SETTIMANA |
| TOFU (formaggio di soia, verificare che sia senza glutine) | 1 - 2 VOLTE LA SETTIMANA |
| LEGUMI * | 2 - 5 VOLTE LA SETTIMANA |
| UOVA * | 3 - 7 UOVA LA SETTIMANA |
| SEMI OLEOSI * (arachidi, noci, etc) | ANCHE TUTTI I GIORNI, SENZA ECCEDERE (ridurli in estate) |
| LUMACHE * | A PIACIMENTO |

* l'asterisco indica gli alimenti più validi.

- Soia rossa con tarassaco e tonno.
- Quinoa con cicoria e poco formaggio di capra.
- Patate dolci e coniglio al forno con sedano, cipolle e carote.
- Miglio con zucchini, cipolle e tonno.
- Miglio in minestrone con patate, cipolle, zucchini e uova strapazzate.
- Soia rossa con verdure e tacchino.
- Minestrone con sedano, carote, cipolla, patate e zucca e uova strapazzate.
- Fagiolini con patate lesse, cipolle e uova.
- Formaggio di capra con bietole e pane di segale.
- Lenticchie, carote, sedano, cipolle e uova.
- Insalata russa con maionese e tonno ai ferri.
- Zucchini ripiene con miglio o quinoa, uova e tonno.
- Melanzane ripiene con riso, tacchino e uova.

Inverno e inizio Primavera

- Avena ben cotta con finocchi e formaggio di capra grattugiato.
- Lenticchie con sedano, carote, cipolle e poche patate.
- Polpette di borlotti, uova, tonno e cavolo rosso cotto.
- Gnocchi di patate (con fecola di patate o con farina di miglio o riso) e formaggio di capra.
- Castagnaccio con rosmarino e noci più tacchino o coniglio.
- Castagne secche bollite con semi di finocchio e un po' di tacchino.
- Polenta di farina di castagne con olio crudo e tacchino in umido.
- Gnocchi di zucca con farina di miglio e porri.
- Gnocchetti di patate, ortiche, ricotta magra e uova.
- Puré di fave con cicoria o indivia scarola cotta e uova.
- Tacchino ripieno con castagne e uova.
- Polpettone di patate, tonno e uova.

CONSIGLI SULL'UTILIZZO DELLE BEVANDE

- *Acqua naturale non gassata; meglio non fredda.*
- *Il vino va bene con carne, uova o pesce. È meglio evitarlo con il riso o con il miglio.*
- *The verde va sempre bene, tranne di sera.*
- *Tisane di erbe consentite.*



RIEPILOGO DELLE COMBINAZIONI ALIMENTARI

DOLCI

- Utilizzarli con molta moderazione*
- Croccante di mandorle o arachidi o pistacchi (2 parti di seme oleoso, 1 di zucchero).
 - Brutti e buoni (*albume, zucchero, mandorle, senza nocciolate*).
 - Torrone con mandorle, noci, arachidi o pistacchi (*ma non con nocciolate*).
 - Torta di mandorle anche con carote ma non con nocciolate (*uova, zucchero, mandorle polverizzate*).
 - Tuorlo d'uovo sbattuto con zucchero di barbabietola.
 - Zabaione.
 - Ricotta magra con zucchero o miele o marmellata.
 - Meringhe (*albume e zucchero*).
 - Castagnaccio (*farina di castagne con acqua e sale*) con pinoli o noci sopra.
 - Gelati di soia, sorbetti di frutta, ghiaccioli, granite.
 - Amaretti i mandorle senza farina.
 - Cioccolato: fondente, va bene anche al the verde.
 - Marron glacé.
 - Confetti con mandorle (*meglio privi di coloranti*).
 - Torte con fecola di patate in sostituzione della farina (con moderazione).

ULTIMI CONSIGLI

| | |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zuccheri e farine | Evitare il più possibile la combinazione zuccheri con farine. Per esempio: gallette, cracker, pane e miele, pane e marmellate, biscotti, brioches. |
| Pasti | Se si fanno colazione e due pasti nell'arco della giornata, cercare di non eccedere nelle quantità. |
| Spuntini | A metà mattino o pomeriggio si possono utilizzare frutta fresca o frutta secca (noci, mandorle, ecc., ridurle però in estate) o prugne secche con nocciolo (mantenere il nocciolo a lungo in bocca). Non eccedere nelle quantità. |

IN OGNI CASO È MEGLIO RIDURRE DRASTICAMENTE I PRIMI PIATTI, SOPRATTUTTO I CEREALI, IN PARTICOLARE NEL PASTO SERALE.

AUMENTARE LE PROTEINE (CARNE, PESCE, UOVA) E LE VERDURE.

**PATATE, PATATE DOLCI, ZUCCA, LEGUMI:
USARLI AL POSTO DEI CEREALI (FARINACEI).**

**LE PATATE E LE PATATE DOLCI SONO BEN TOLLERATE,
MA È MEGLIO EVITARLE A CENA.**

Combinazioni possibili

- Marmellate:** meglio da sole (come spuntino) o abbinarle alle proteine (carni bollite, omelette o formaggi).
- Frutta:** è meglio consumarla da sola o con le proteine (carne, pesce, ecc.) e di stagione. La frutta può essere consumata anche assieme alla frutta secca con guscio (mandorle, nocciolate, noci, ecc.).
- Legumi:** si possono combinare con carne, pesce, uova, verdure.
- Zucca e legumi:** si possono usare al posto delle patate, dei cereali e dei farinacei. La zucca può essere consumata con le proteine, ad esempio con carne, pesce, uova.

Patate: i gruppi B e AB le possono usare al posto dei cereali con carne, pesce, uova.

Patate dolci: i gruppi O, B e AB le possono utilizzare al posto dei cereali con carne pesce e uova.

Combinazioni da evitare

Zuccheri e farine: evitare la combinazione degli zuccheri con farine. Per esempio: gallette o cracker e miele o marmellate, biscotti, brioches (si possono consumare saltuariamente ma non con continuità). Non abbinare bevande zuccherate a gallette o cracker con olio e sale, con pasta d'olive o con altri prodotti salati.

Castagne: non vanno combinate con cereali e con latticini

Riso: non bisogna eccedere nell'uso, è meglio non consumarlo insieme a vino, pomodoro, limone e zucca, ed evitarlo nel pasto serale.

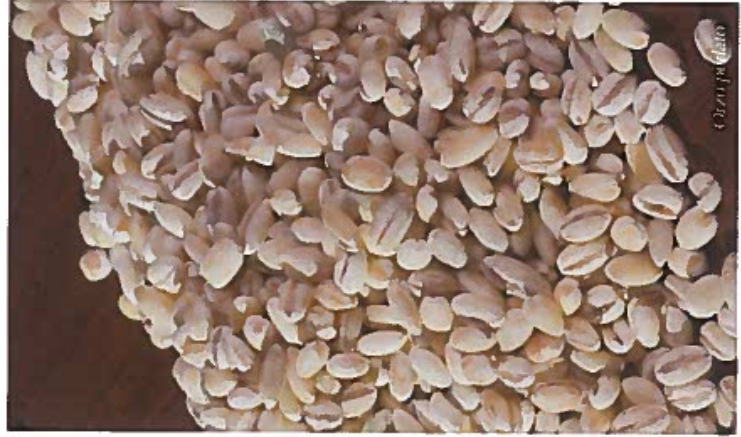
Legumi: non vanno combinati con latticini, frutta, cereali.

Zucca: è meglio non usarla con amidi o con cereali (solo i gruppi A e AB tollerano abbastanza bene il risotto alla zucca).



**COMBINAZIONI ALIMENTARI
CHE È MEGLIO EVITARE NON SOLO IN UN UNICO PIATTO,
MA ANCHE NELLO STESSO PASTO.
IN CASO DI GRAVI PROBLEMI DI SALUTE EVITARLE DEL TUTTO**

| COMBINAZIONI | ESEMPI |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Farinacei e legumi | Pasta e ceci |
| Farinacei e zuccheri (anche la frutta) | Pane e marmellata, fette biscottate e miele, torte, biscotti, bricioles |
| Farinacei e carne | Pasta/pane e carni |
| Latticini e carne | Formaggio e carne |
| Legumi e latticini | Lenticchie e formaggio |
| Legumi e frutta | Fagioli e frutta a fine pasto |
| Castagne e latticini | Castagnaccio con latte |
| Castagne e cereali | Castagne e pane |
| Zucca e cereali o altri amidi | Zucca con pasta o riso o patate |



SINTOMI E SEGNALI DELL'ORGANISMO

Premessa

Un'alimentazione adatta alle proprie caratteristiche genetiche e immunitarie aiuta a mantenere nel tempo un miglior stato di benessere, ma le condizioni fisiche da cui si parte sono determinanti per definire con quale rigore seguire la dieta e quali effetti avrà sull'organismo. È completamente diverso se si è in buona salute o se si soffre di qualche malattia, grave o meno grave.

Le persone che stanno bene possono scegliere di nutrirsi secondo il proprio gruppo sanguigno in un'ottica preventiva e diminuire così la probabilità di patologie in futuro; inoltre si possono permettere un certo grado di libertà nell'applicare la dieta senza avere danni rilevanti.

Coloro che hanno leggeri disturbi di salute, osservando la dieta in genere ottengono un rapido miglioramento delle condizioni fisiche e delle energie vitali; possono talvolta scegliere di trasgredire e di alimentarsi in modo diverso pagando un prezzo accettabile in termini di possibili disturbi.

Le persone che hanno patologie gravi (e in particolare coloro che soffrono di malattie autoimmuni) sono quelle che ottengono maggiori benefici in termini di salute, ma anche quelle che devono osservare scrupolosamente la dieta senza permettersi deviazioni di sorta, perché rischiano un netto peggioramento del proprio stato. Se vogliono concedersi delle libertà è in ogni caso meglio che non introducano troppi alimenti non consentiti in un solo pasto o giornata, ma che ne introducano uno alla volta in modo da poter anche osservare l'effetto del singolo cibo.

In questa ricerca di benessere fisico, è importante leggere sempre con molta attenzione e precisione la composizione degli alimenti che si acquistano già pronti, in quanto possono contenere, anche se in quantità minima, sostanze dannose.

Inoltre, quando sia possibile, è sempre meglio indirizzare la propria scelta verso alimenti biologici e naturali, senza pesticidi e concimi chimici e senza coloranti e conservanti dannosi per la salute.

Come capire i segnali del corpo

I sintomi manifestati dal nostro organismo spesso non vengono presi in considerazione o vengono sottovalutati. Il modo migliore per capire le reazioni dell'organismo all'introduzione degli alimenti, che si tratti di allergie o di intolleranze, è quello di osservare tutti i segnali inviati dal nostro corpo.

Le intolleranze scatenano reazioni soggettive, cioè i sintomi variano molto da una persona all'altra. Il fatto che i sintomi si manifestino in un organo o in un certo sistema dell'organismo



piuttosto che in un altro dipende dalle caratteristiche genetiche individuali. Ognuno ha predisposizioni e resistenze alle intolleranze, alle allergie e alle patologie, determinate dal proprio corredo genetico. Per questo ogni individuo può collegare eventuali disturbi con l'alimentazione, osservando le manifestazioni del proprio corpo dopo l'ingestione dei cibi e verificando di persona, con prove ripetute, ciò che accade. Solo così è possibile capire quali alimenti procurano delle reazioni e quali no e quali connessioni esistano tra i sintomi e i cibi consumati.

Il metodo per indagare eventuali intolleranze è semplice e si riduce a poche norme:

1. Semplificare i pasti, introdurre da 2 a non più di 4 alimenti contemporaneamente, e soprattutto utilizzare solo uno o due di quelli che si ritiene possano essere dannosi;
2. annotare in un diario tutto ciò che si mangia durante la giornata e metterlo in relazione con ciò che si manifesta nell'organismo; è importante annotare anche a che ora si manifestano eventuali reazioni;
3. sospendere l'alimento ritenuto dannoso per qualche giorno (da 7 a 10 giorni) e poi reintrodurlo in modo da poter stabilire un chiaro collegamento tra cibo e sintomatologia;
4. per chi si trova in una situazione di salute critica, è fondamentale ridurre drasticamente il numero di alimenti consumati ad ogni pasto (da uno a tre al massimo). Solo così sarà più facile individuare ciò che provoca disturbi.

La sintomatologia si può manifestare in tempi e modi diversi.

I segnali possono riguardare:

- **la pelle** (o superficie del corpo): pruriti, arrossamenti, pallore del viso e delle mani, eruzioni cutanee, sudorazioni, sensazione di calore o di freddo, estremità fredde. I pruriti si possono manifestare in ogni parte del corpo, in testa, nelle orecchie o dietro di esse, sulle mani, sulle gambe, e in particolare nel cavo popliteo (dietro il ginocchio), sulle braccia, agli occhi, sugli organi genitali, ecc.
- **gli occhi:** oltre al prurito, si possono presentare arrossamento, secchezza, bruciore e lacrimazione eccessiva, alterazioni della vista, tremolio delle palpebre.
- **le vie aeree superiori** (cavità nasali, faringe, laringe, trachea): formazione di muco e di catarro, naso chiuso, croste nel naso, starnuti e starnuti a raffica, sensazione di qualcosa che graffia la gola, alterazione della voce, muco sulle corde vocali.
- **le vie aeree inferiori** (bronchi e diramazioni bronchiali): tosse, catarro bronchiale, formazione di una salivazione schiumosa bianca, dispnea (difficoltà respiratoria).

- **il sistema digerente** (labbra, cavità orale, esofago, stomaco, duodeno, intestino tenue, intestino crasso, ano): bruciori, gonfiore, irritazioni, rossori delle labbra o attorno ad esse, gonfiore della lingua, bruciore delle papille gustative, secchezza, irritazioni delle fauci, bocca urente (pizzicore e bocca che brucia), afte o ulcere ricorrenti in bocca, reflusso esofageo, reflusso gastrico, bruciori allo stomaco, nausea, stipsi o diarrea, gonfiore addominali, emorroidi, meteorismo, flatulenza.

- **il sistema nervoso e neuromuscolare:** tic nervosi, tremolii delle mani o di altre parti del corpo, alterazioni nella scrittura, sindrome ipercinetica dei bambini, mancanza di concentrazione, mancanza di energie e tendenza ad affaticarsi facilmente, sonnolenza, stanchezza cronica, ansia, palpitazioni e tachicardie, agitazione, nervosismo, cefalee, emicranie, vertigini.

- **vari sistemi dell'organismo:** crampi, formicolii, sonnolenza dopo i pasti, russamento, apnee notturne, dolori muscolari e articolari.

Tutti questi segnali e altri che si possono sicuramente presentare, sono riconducibili, nella mia esperienza, a intolleranze alimentari che alterano l'equilibrio immunitario. Spesso alcuni di essi, soprattutto quelli che hanno a che fare con il sistema nervoso, vengono erroneamente considerati fenomeni che interessano solo la psiche o stati di tensione nervosa, emotiva o stress.

Rimedi semplici e di grande efficacia

Rimedi che permettono di ottenere velocemente degli ottimi risultati nelle sintomatologie citate sono l'uso di *prugne secche*, *mandorle* o *fichi secchi*.

Questi alimenti hanno la capacità di sfiammare in tempi rapidi la mucosa dello stomaco; l'effetto benefico che hanno sulle mucose può essere di grande utilità per ottenere risultati positivi e con costi irrisori su parecchie patologie.

La modalità di assunzione consiste, nel caso della prugna (indicata per gli appartenenti ai gruppi A, B e AB): mettere in bocca e succhiare il nocciolo a lungo (anche più di un'ora); nel caso della mandorla (indicata per il gruppo 0) o dei fichi secchi (per i gruppi A, B e AB) è importante riuscire a masticarli bene e non inghiottirli. L'effetto terapeutico non si ottiene mangiando parecchie mandorle o fichi secchi, ma al contrario limitandosi a pochi.

Un altro rimedio di grande utilità e nessun costo è l'*acqua calda*.

Quando insorgono problemi di vario genere: cefalee, emicranie, vertigini, tachicardie, aritmie, difficoltà digestive e altri disturbi simili, si può ricorrere all'aiuto di qualche bicchiere di acqua molto calda, anzi, quasi bollente. La temperatura dell'acqua deve essere il più calda possibile, compatibilmente con il grado di sopportazione individuale. L'acqua ben calda giunge nello stomaco e praticamente risolve i blocchi digestivi, mettendo in moto tutti i processi della digestione, favorendo l'espulsione dei gas presenti nello stomaco che, col loro effetto dilatante sulle sue pareti, sono i maggiori responsabili dei disturbi che abbiamo appena citato.



ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI

L'allergia (indicata anche con il termine di *ipersensibilità di tipo I*) è una forte reazione immunitaria verso precise sostanze che entrano in contatto con l'organismo umano. Le sostanze in questione, come pollini, acari, cibi, farmaci, ecc. vengono giudicate pericolose dal sistema immunitario, che attiva la produzione di anticorpi (*immunoglobuline E* o *reagine*) per contrastare la molecola dannosa. Questo meccanismo biologico è alla base della reazione allergica, che generalmente si manifesta in tempi molto brevi.

Tutte le allergie coinvolgono il sistema immunitario e quindi possono essere accertate con esami del sangue, che misurano la presenza di anticorpi contro determinati allergeni. L'allergia è quindi riscontrabile in modo preciso.

Nel caso delle allergie alimentari, la reazione allergica può manifestarsi in forma lieve, come starnuti, o grave, come shock anafilattico, in seguito all'ingestione di cibi, quando i loro principi attivi vengono in contatto con il sistema immunitario presente in tutto l'apparato digerente. Oppure in seguito ai processi digestivi quando i componenti degli alimenti entrano nel torrente sanguigno e vengono in contatto con le cellule immunitarie presenti nel sangue o in altri organi.

L'intolleranza alimentare è una reazione verso alimenti o sostanze contenute in essi meno aggressiva rispetto all'allergia. Generalmente, al contrario delle allergie, non è possibile dimostrare il coinvolgimento del sistema immunitario tramite esami di laboratorio. Non si può comunque escludere a priori un coinvolgimento diretto o indiretto del sistema immunitario.

Le intolleranze alimentari, oggi come oggi vengono ricercate tramite molteplici tipi di test più o meno accettati dalla medicina ufficiale. Questi test utilizzano parametri diversi tra loro e sono quindi poco confrontabili; inoltre non quantificano oggettivamente i gradi di intolleranza. I più diffusi e conosciuti sono i test chinesiológicos, che misurano il tono muscolare del paziente nel momento in cui entra in contatto con determinati alimenti, l'elettroagopuntura (ad esempio il VEGAtest, ma anche altri che si basano sullo stesso principio, cioè misurano le variazioni dell'attività elettrica causate dagli alimenti) o i test citotossici.

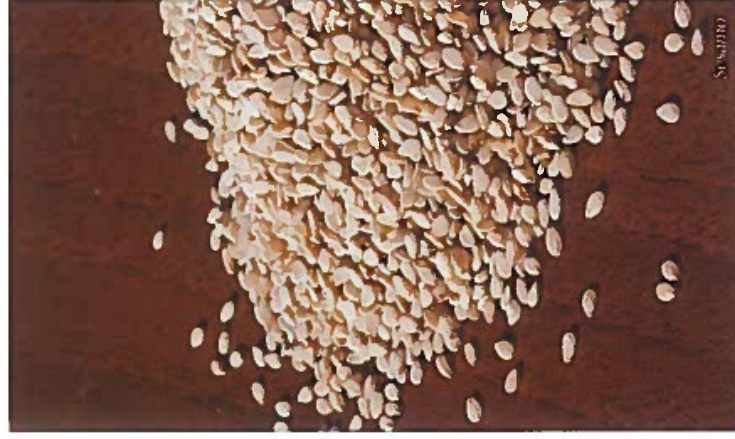
Il processo che conduce all'intolleranza non è chiaro. Siamo nel campo delle ipotesi, anche perché le intolleranze sono un fenomeno che è stato preso in considerazione e studiato solo recentemente, a causa del suo preoccupante aumento. Probabilmente siamo in presenza di reazioni immunitarie che alterano i normali processi fisiologici dell'organismo a livelli diversi da quelli a cui operano le allergie; si può supporre, ad esempio, che impediscano alcune reazioni enzimatiche. Un esempio classico è il caso dell'intolleranza al latte, che è dovuta alla scarsità o alla mancanza nell'organismo dell'enzima lattasi, che consente di digerire il lattosio. Esistono molti popoli, tra cui quello cinese, che non utilizzano il latte e sono privi degli enzimi che ne consentono la digestione. Benché i risultati delle ricerche siano controversi, varie malattie (ad esempio le coliti, le artriti, ecc.) sembrano collegate

a intolleranze alimentari dal momento che, in parecchi casi, si ottengono risultati rapidi e positivi con le diete di eliminazione.

Le intolleranze possono senza dubbio causare problemi di salute, anche se dai test non risulta la presenza di anticorpi e di immunoglobuline. Sicuramente esse non scatenano gravi reazioni e non mettono in pericolo la vita delle persone come può accadere nelle allergie (ad esempio nello shock anafilattico), ma agiscono in modo più subdolo e hanno un effetto più o meno ritardato, per cui spesso non è semplice riconoscerle.

Le cause delle intolleranze possono essere molteplici: carenze enzimatiche (cioè mancanza o scarsità di enzimi per digerire determinati alimenti), azione di sostanze tossiche (i coloranti, i conservanti o i residui di fertilizzanti chimici e pesticidi utilizzati in agricoltura), liberazione di istamina prodotta dal nostro organismo.

Nei Paesi occidentali il latte vaccino e i suoi derivati e i cereali con il glutine e i prodotti che se ne ricavano sono tra i maggiori responsabili di allergie e intolleranze, anche perché sono alla base dell'alimentazione quotidiana di gran parte di queste popolazioni.



TRASGREDIRRE CON LA PIZZA

La trasgressione possibile

Trasgredire è umano, ma più si riesce a osservare la dieta e meglio si sta in salute. Come si è già detto, chi non ha gravi problemi di salute può qualche volta contravvenire alle indicazioni date senza danneggiare eccessivamente le proprie condizioni fisiche. Più le patologie sono severe, più l'inosseranza del regime alimentare diventa rischiosa; ad esempio, chi soffre di malattie autoimmuni, trasgredendo rischia di vanificare mesi di alimentazione corretta. In casi simili è sufficiente un contatto saltuario con alimenti proibiti per avere ripercussioni sul fisico che possono protrarsi per giorni.

Quindi le persone devono imparare a gestire il desiderio di trasgredire secondo la propria situazione di salute. Se si soffre di dermatite le conseguenze di un'infrazione si risolvono in uno sfogo cutaneo, se si ha un tumore gli effetti possono essere decisamente più severi.

È anche importante imparare a contravvenire alle regole con un po' di buon senso. Ad esempio, per le persone di gruppo 0, meglio un piatto di pasta con pomodoro e pesce (gamberi, gamberetti, tonno o sgombri) piuttosto che un piatto di lasagne al forno, che mescola al frumento anche i latticini (formaggio e besciamella). In sintesi, meglio introdurre nel pasto un unico alimento sconsigliato piuttosto che tre o quattro.

Poiché la maggior parte di noi italiani nutre una vera passione per la pizza, ecco le indicazioni per poterla gustare senza compromettere troppo la nostra salute. Trasgredire seguendo delle regole può sembrare strano, ma funziona.

Con questo, non voglio affermare che la pizza sia un alimento accettabile, ma comprendo che sporadicamente, o meglio molto sporadicamente, si possa avvertire il bisogno di togliersi un capriccio e di mangiarla.

La pizza però deve essere sicuramente evitata da chi ha seri problemi col glutine (persone che soffrono di celiachia, malattie autoimmuni, tumori al polmone, melanoma, ecc.); è meglio che tutte queste persone trovino una trasgressione alimentare diversa, che non danneggi eccessivamente la loro salute.

La pizza

La pizza ha un'origine molto antica. Già nell'antico Egitto e poi in Grecia si cucinavano delle schiacciate rotonde di cereali, impastate con erbe aromatiche e sale, con sopra del pesce salato, che erano poi cotte su pietre piatte roventi. Questa consuetudine culinaria si mantenne in epoca romana (le focacce erano preparate soprattutto con farina di orzo e farro) e, con alcune variazioni sul tema, anche durante il Medio Evo e il Rinascimento, ma fu solo intorno al 1800 che nacque la pizza napoletana, per la precisione la pizza Marinara (pomodoro, aglio, olio, origano). Nella seconda metà del 1800 venne inventata la pizza Margherita (pomodoro, olio, mozzarella, basilico), ma è solo con la metà del 1900 che la pizza venne apprezzata a livello nazionale e poi mondiale, uscendo dai confini della Campania.

La pizza per il gruppo 0

La pizza avrà una base sottile, meglio un po' secca (non morbida e alta), con sopra pomodoro, cipolla, carciofini, zucchine e olive verdi; acciughe o tonno sostituiranno la mozzarella. Si può accompagnare con la birra, escluse però quelle di mais, frumento e al doppio malto.

La pizza per il gruppo A

La base della pizza sarà abbastanza sottile ma morbida e sopra ci potranno essere cipolle, zucchine, olive verdi, carciofini e tonno, ma non pomodoro e mozzarella. Si può bere del vino, meglio se rosso, mentre la birra è decisamente sconsigliata.

La pizza per il gruppo B

La base sarà sempre non troppo alta; sopra sono permessi un po' di mozzarella (meglio aggiungerla a fine cottura o negli ultimi minuti), cipolle, zucchine e melanzane, ma non pomodoro, né olive, né carciofini. Chi non può assumere latticini può usare il tonno o la bresaola. Volendo, si può aggiungere un po' di peperoncino. Sarà accompagnata da vino bianco o rosso, birra di riso o sidro.

La pizza per il gruppo AB

La base è la stessa del gruppo B con sopra un po' di mozzarella (che è meglio aggiungere negli ultimi minuti o a fine cottura), cipolle, zucchine, melanzane, pomodoro e olive verdi. Invece della mozzarella è meglio usare il tonno. Per le bevande si può scegliere tra vino (bianco o rosso), birra chiara a bassa gradazione di orzo o di riso.



IL GLUTINE E I CEREALI CHE LO CONTENGONO

Il seguente schema ordina i cereali a seconda del loro contenuto di glutine. Pone in evidenza che farro e kamut ne contengono meno dei frumenti selezionati dall'industria alimentare, ma più dell'orzo, della segale e dell'avena. Questi ultimi hanno più probabilità di essere tollerati, ma devono essere anch'essi sottoposti ad attenta verifica da parte delle persone che li utilizzano, per escludere la possibilità che provochino disturbi.

| QUANTITÀ DI GLUTINE CONTENUTO NEI CEREALI | | | | | |
|-------------------------------------------|--------------|--------------|------------|--------------|------------|
| Frumento **** | Farro *** | Kamut *** | Orzo ** | Segale ** | Avena * |

Forniamo alcune notizie su alcuni cereali poco utilizzati fino a non molto tempo fa, come farro, kamut e avena, riscoperti e rimessi in commercio negli ultimi 15 - 20 anni soprattutto da aziende a orientamento biologico.

Il **farro**, che in genere viene coltivato in collina o in montagna, anche su terreni poveri e in zone agricole ritenute marginali e poco adatte alla coltivazione del grano, si suddivide in tre qualità:

- **farro piccolo o monocolco** (le spighe hanno un solo seme), è ritenuto il primo cereale coltivato dall'uomo, ha un basso tenore di glutine (attorno al 7%). È poco coltivato a causa del basso rendimento e raro da trovare in commercio;
- **farro medio o dicocco** (le spighe hanno due semi), è quello maggiormente usato per la preparazione della pasta che si trova comunemente in commercio e contiene più glutine del precedente;
- **farro grande o spelta** (le spighe hanno due o più semi), è la specie che maggiormente si avvicina al grano tenero, di cui si dice che sia l'antenato; contiene un'elevata quantità di fibre e una percentuale di glutine maggiore delle altre due qualità.

Il **kamut** è un grano della sottospecie *Triticum turgidum*, noto anche come grano Khorasan, dal nome della regione dell'Iran dove viene ancor oggi coltivato, e possiede qualità e proprietà molto simili al comune frumento; rispetto al quale ha un contenuto più elevato di sali minerali, vitamine e proteine. Il glutine che contiene è del tutto simile a quello del grano comune per struttura, composizione e qualità. A differenza dei frumenti oggi più diffusi, non è mai stato sottoposto a selezioni o a incroci varietali.



L'avena contiene una bassa percentuale di glutine e sembra che le sue proteine siano meno dannose per l'apparato digerente di quelle dell'orzo e della segale. La questione è stata studiata per appurare la possibilità del consumo di avena da parte di soggetti celiaci. Alcune ricerche hanno concluso che, se introdotta pura, ossia non contaminata da glutine durante la lavorazione, l'avena non sarebbe lesiva per la maggior parte (99,4%) dei celiaci*.

Anche l'Associazione Italiana Celiachia, pur mantenendo un atteggiamento prudente, dal 2003 ad oggi⁵ ha più volte dichiarato che esistono seri dubbi sulla tossicità dell'avena per i soggetti celiaci. Sembra che le proteine dell'avena (le avenine, corrispondenti alle gliadine del grano), pur contenendo una bassa percentuale di glutine, non stimolino una risposta immune nei soggetti celiaci e non producano alterazioni a livello della mucosa intestinale. Alcuni studi riabilitano quindi l'avena come cereale non tossico, altri ne mettono in dubbio la sicurezza e la includono nella lista dei cereali da evitare. Qualche autore ha concluso che la reazione sarebbe soggettiva.

La mia opinione è che, se sono presenti problemi di celiachia, di intolleranza al glutine o altre particolari patologie, l'avena è da evitare, così come gli altri cereali contenenti glutine; se quei problemi non sussistono, l'avena può essere utilizzata dalle persone di gruppo A, B e AB. In ogni caso, come sempre, chiedo ai miei pazienti di sperimentarne l'effetto e di osservare ciò che succede al loro organismo dopo l'assunzione.

Spesso mi viene chiesto come mai la mia dieta sconsigli così drasticamente l'uso della maggior parte dei cereali che contengono glutine, compresi il farro e il kamut, che invece altri autori non considerano così dannosi per la salute.

Prima di tutto la mia esperienza mi dice che tutti i cereali che contengono glutine sono difficilmente tollerabili. Inoltre uno dei principali problemi che ho riscontrato è che, in generale, con l'avanzare dell'età, il consumo di glutine arreca una serie di danni all'organismo, che non sono classificabili come vero e proprio morbo celiaco, né come patologie direttamente riconducibili a un'allergia al glutine, ma come un'intolleranza a questa proteina.

La celiachia e le allergie sono risposte palesi del sistema immunitario, diagnosticabili in modo oggettivo e verificabili mediante accertamenti. Le intolleranze non sono definite in modo preciso come le allergie e il processo che conduce all'intolleranza non è così chiaro. La diffusione e l'aumento delle intolleranze sono una caratteristica del mondo contemporaneo, a cui la ricerca scientifica non ha ancora dato risposta e su cui non è giunta a conclusioni definitive. Esiste sicuramente quella che si può definire intolleranza o ipersensibilità al glutine, che per ora non è evidenziabile con esami di laboratorio o con altri accertamenti diagnostici, ma che sicuramente lo sarà in futuro. Sono convinto che nei prossimi decenni si riuscirà a provare scientificamente che una serie di patologie autoimmuni, come l'artrite reumatoide, il morbo di Crohn, le fibromialgie, ecc., sono riconducibili all'intolleranza al glutine, oltre che all'intolleranza ad altri alimenti come ad esempio zuccheri, latticini, ecc.

* Per la bibliografia in merito vedi: "Can oats be taken in a gluten-free diet? A systematic review", *Scandinavian Journal of Gastroenterology*, vol. 42, No 2, pagine 171-178

⁵ È del novembre 2003 una dichiarazione del Comitato Scientifico Nazionale AIC (Associazione Italiana Celiachia) in tal senso. L'ultima pubblicazione dell'AIC in merito è del 30 ottobre 2010, "L'avena è tossica?".



Stiamo arrivando a questo grado di allergie e intolleranze perché, come è riconosciuto da tutti gli studi sulle patologie correlate al glutine, negli ultimi cento anni i grani per uso alimentare sono stati notevolmente arricchiti di questa proteina. Inoltre, mai come oggi c'è stato un consumo di cereali ricchi di glutine da parte di una popolazione che svolge in prevalenza lavori sedentari; le condizioni di vita fino a 50-60 anni fa prevedevano una grande attività fisica, che aiutava a eliminare le tossine ed era più compatibile con il consumo di glutine. Inoltre, esisteva, fino a qualche decennio fa, un'elevata selezione naturale tra i bambini: ritengo che, tra le varie cause della mortalità, ci fosse anche una forte intolleranza al glutine (mi riferisco, ad esempio, a una parte dei decessi di bambini per broncopolmonite).

FATTORI AMBIENTALI

In Italia è presente la cultura del pane e della pasta, che in altri Paesi non esiste o non è così diffusa e consolidata. Il consumo di cereali, con il glutine o senza, è molto maggiore che altrove e l'abitudine al suo utilizzo è molto radicata; infatti parecchi pazienti mi chiedono se sia meglio mangiare il pane di riso o di altri cereali che non contengono glutine invece di quello di frumento, domanda che in altre nazioni forse non verrebbe posta. Dalla seconda guerra mondiale in poi è molto aumentato il consumo sia di glutine sia di latticini. Prima di allora non esistevano gli allevamenti intensivi di vacche, lo yogurt non era diffuso e il consumo di alimenti contenenti glutine era minore.

Inoltre fino a 50 anni fa il glutine era presente solo nel pane, nella pasta, nella pizza, nei dolci o in alimenti simili. Ora, con la grande diffusione di alimenti pre-lavorati, forniti dall'industria alimentare a ristoranti e gastronomie, molto spesso consumiamo glutine senza saperlo. Generalmente nei negozi possiamo consultare le etichette dei cibi che acquistiamo, farlo in altre situazioni (al ristorante, in pizzeria, ecc.) diventa più difficile. La mia opinione è che, nelle ultime 3 o 4 generazioni, il DNA umano abbia manifestato con più alta frequenza tutti gli aspetti negativi dell'intolleranza al glutine, che col passare del tempo, riscontro sempre più spesso e in forme più gravi. Molte persone intolleranti al glutine hanno genitori che non lo erano o che per lo meno non risultavano tali. Bisogna anche tener presente che una parte delle persone che oggi presentano intolleranza al glutine, nel tempo potrebbero sviluppare un'ipersensibilità anche ai cereali che non lo contengono.

In generale i cereali, con o senza glutine, sono sempre da utilizzare con grande cautela. Per essere assimilati hanno bisogno di una cottura prolungata e, contenendo molti amidi, tendono a far aumentare la ritenzione di liquidi e, di conseguenza, a far aumentare il peso; agiscono anche sull'apparato cardiocircolatorio e sull'apparato urinario. Inoltre sono i principali responsabili dell'immalzamento del colesterolo e della glicemia. Molti pazienti, nonostante seguano una dieta che ritengono corretta, presentano colesterolo e glicemia elevati perché tolgono dalla loro alimentazione salumi, formaggi, zuccheri e dolci, ma non eliminano i maggiori responsabili di questi problemi: i cereali.

Ritengo che il glutine sia una delle sostanze in grado di apportare modificazioni nei geni. La prova scientifica di quanto affermo non esiste ancora, ma credo non tarderà a lungo. Sono convinto che l'uso quotidiano o frequente di alimenti che contengono



GLI ZUCCHERI

La diffusione dell'uso dello zucchero è relativamente recente; il suo consumo è stato molto ridotto fino alla metà del 1800, quando ne è iniziata l'estrazione dalla barbabietola. Prima era disponibile solo lo zucchero di canna, molto più costoso anche perché d'importazione. Negli ultimi 30-40 anni c'è stato un rapidissimo incremento del consumo di zuccheri e soprattutto di alimenti dolci preconfezionati (biscotti, merendine, gelati, ecc.) che ha creato l'assuefazione al sapore dolce. Mangiare dolci, spesso acquistati già pronti, è diventata un'abitudine alimentare quasi quotidiana. Il consumo medio annuo di zucchero per persona in Italia è di circa 24 kg; in Europa è di 35 kg e nel mondo di 19 (dati 2009). È risaputo che un consumo eccessivo di zucchero può essere causa di carie dentarie, obesità, diabete, e anche problemi articolari, muscolari e tendinei.

Dolcificanti o edulcoranti: è la denominazione per sostanze che conferiscono sapore dolce agli alimenti. È possibile dividere i dolcificanti in due grandi gruppi: i dolcificanti naturali e quelli di sintesi.

Sono **dolcificanti naturali:** Fruttosio, Glicirizia, Glucosio, Lattosio, Mannitolo, Miele, Saccarosio, Sorbitolo, Stevia, Xilitolo.

Il saccarosio è il disaccaride, composto da una molecola di fruttosio e da una di glucosio, comunemente chiamato zucchero, che in Europa viene estratto dalla barbabietola da zucchero e nel resto del mondo dalla canna da zucchero. Si assiste oggi alla demonizzazione dello zucchero bianco di barbabietola, probabilmente dovuta ai metodi con cui il saccarosio è estratto dalla pianta e raffinato. L'estrazione dalla barbabietola avviene con un procedimento chimico piuttosto complesso in cui si usano calce, soda, ammoniaca e acidi vari; lo zucchero che consumiamo contiene quindi residui di queste sostanze nocive. Inoltre la lunga trasformazione industriale e il procedimento di raffinazione sottraggono allo zucchero la maggior parte delle sostanze vitali e delle vitamine che sono presenti nella pianta all'origine. Questo processo avviene anche per lo zucchero di canna, quando sia sottoposto alla raffinazione.

È molto importante sottolineare una differenza tra questi due zuccheri a cui si presta poca attenzione. Quello che chiamiamo zucchero bianco è ricavato dalla barbabietola, una pianta che appartiene alla famiglia delle chenopodiacee, la stessa di cui fanno parte la quinoa, gli spinaci, la barbabietola rossa, le bietole da costa o da foglia, alimenti in genere ben tollerati da tutti.

La canna da zucchero, da cui viene estratto lo zucchero di canna, proviene invece dalla famiglia delle graminacee, di cui fanno parte il grano e altri cereali, una delle famiglie che è all'origine di un gran numero di intolleranze e che molte persone non possono consumare per problemi di salute. In generale tutti gli zuccheri vanno usati con cautela, ma questo vale in particolare per lo zucchero di canna. Chi soffre di allergie alle graminacee o di patologie autoimmuni (artrite reumatoide, LES, cioè lupus eritematoso sistemico, fibromialgie, ecc.) deve fare particolare attenzione a usarlo e se lo evita è meglio. Però anche gli altri zuccheri sono sicuramente dannosi per questo tipo di patologie.

glutine in percentuali eccessive possa essere annoverato tra le cause della comparsa e del forte incremento, negli ultimi 50 anni, di tutta una serie di nuove patologie, che i recenti studi sulla genetica hanno ricondotto a modificazioni genetiche. Sicuramente anche altre sostanze o fattori possono intervenire in queste alterazioni (ad esempio il mancato allattamento materno, l'inquinamento, ecc.), ma ritengo che il glutine sia uno dei principali responsabili.

Un esempio di utilizzo del glutine: il seitan

Negli ultimi decenni si è affermata l'idea che la carne possa costituire un alimento pericoloso per la salute dell'uomo e si sono diffuse teorie alimentari, come la macrobiotica, che cercano una fonte proteica nel regno vegetale. Il seitan è uno dei prodotti altamente proteici di origine vegetale che le diete macrobiotica, vegana e vegetariana indicano come valida alternativa al consumo di proteine animali, in particolare della carne. Il seitan è un concentrato di glutine, che viene ricavato dalla farina di frumento, di farro o di kamut si ottiene separando l'amido, che viene eliminato mediante lavaggio con acqua, dal glutine, che poi viene cotto aggiungendo alcuni aromi.

Sconsiglio vivamente l'uso del seitan perché, in sostanza, è glutine concentrato e può portare a seri problemi di salute, soprattutto se consumato frequentemente.



In commercio si trovano lo *zucchero di canna bianco*, che subisce un processo di raffinazione importante e ha colore e caratteristiche nutrizionali molto simili allo *zucchero bianco*, lo *zucchero di canna grezzo*, che ha un colore ambrato, è poco raffinato e contiene ancora parte delle sostanze vitali della pianta, e lo *zucchero di canna integrale*, che ha un colore bruno intenso e non viene raffinato, ma prodotto mediante spremitura della canna e facendo successivamente evaporare l'acqua dal succo ricavato. Quest'ultimo prodotto conserva quasi tutti i sali minerali e le vitamine originari e ha un sapore piuttosto deciso.

Il **fruttosio** (chiamato anche levulosio) e il **glucosio** sono zuccheri semplici (monosaccaridi), che hanno lo svantaggio di causare una maggiore fermentazione intestinale rispetto al saccarosio, che è uno zucchero composto (disaccaride). Gli zuccheri semplici, come il fruttosio e il glucosio, possono creare maggiori problemi rispetto a quelli composti soprattutto se sono combinati con i farinacei, a causa della loro maggiore capacità di fermentazione.

Il **glucosio** viene assorbito molto rapidamente dal sangue e porta di conseguenza a un veloce aumento della glicemia; ha un sapore poco dolce, per cui viene utilizzato dall'industria alimentare anche come correttore di acidità (ad esempio nella salsa di pomodoro).

Il **fruttosio** ha un indice glicemico piuttosto basso ed è il più dolce tra gli zuccheri (10 volte più del saccarosio); ha la caratteristica di avere un potere infiammatorio più elevato del saccarosio, e quindi può mettere a repentaglio articolazioni, tendini e legamenti. L'uso del fruttosio ha avuto un grandissimo incremento negli ultimi 30-40 anni a causa della sua presenza come dolcificante in molte bevande prodotte dall'industria alimentare. Quando si consumano bevande o alimenti pronti contenenti fruttosio, sarebbe importante sapere da quale frutto è ricavato, mentre questa indicazione in genere non compare sulle etichette dei prodotti che si acquistano. Ogni frutto, come si è già detto, presenta caratteristiche genetiche e antigeni ben precisi che, come quelli di ogni altro alimento, vengono in contatto e sono identificati dal nostro sistema immunitario, che può trovarsi in sintonia con essi oppure no. Ad esempio, il fruttosio ricavato dall'uva sarà più tollerabile, per la maggior parte delle persone, di quello ricavato dalle arance.

Il **malto** è composto da due molecole di glucosio e ha l'indice glicemico più alto tra gli zuccheri e un potere dolcificante non elevato. Si può ricavare da vari cereali (riso, orzo, mais, ecc.); bisogna quindi controllare da quale cereale è ottenuto (informazione in genere fornita sulle confezioni degli alimenti) e regolarsi di conseguenza. Il malto d'orzo, ad esempio, sarà controindicato per tutti coloro che non possono consumare quel cereale. Inoltre, anche se è un disaccaride ha ugualmente il potere di favorire la fermentazione, tanto è vero che le farine maltate sono state introdotte verso la metà del 1900 perché hanno un maggiore potere lievitante e riducono i tempi di lievitazione di pane, focacce, ecc.

Il **lattosio** è il principale zucchero presente nel latte e nei suoi derivati (formaggi e yogurt) e nei prodotti a base di siero di latte. È l'unico dolcificante di origine animale. È un disaccaride, risultante dall'unione di due zuccheri semplici, il galattosio e il glucosio.

Il lattosio viene scomposto nei due zuccheri semplici dall'enzima lattasi; senza questo enzima il lattosio non può essere digerito. Si definisce "intolleranza al lattosio" l'insieme dei sintomi che possono presentarsi per l'incapacità di digerire il lattosio causata da una carenza di lattasi, l'enzima che lo scinde in zuccheri semplici che vengono poi assorbiti dal tratto gastrointestinale. Non tutte le persone che hanno una carenza di lattasi sviluppano sintomi clinicamente rilevanti, ma quelli che li sviluppano vengono definiti "intolleranti al lattosio". L'intolleranza al lattosio è molto comune negli adulti.

Sconsiglio vivamente l'uso del lattosio in quanto viene ricavato dal latte di mucca. Il latte è un alimento a cui molte persone sono intolleranti e lo stesso vale per il lattosio. È opportuno avere presente che il lattosio viene utilizzato nella preparazione di parecchi salumi, in molti prodotti dolciari (ad esempio è spesso presente nelle creme di semi oleosi) e inoltre è usato come eccipiente in moltissimi farmaci.

In sintesi, consiglio di evitare il più possibile i dolci e gli zuccheri, anche quelli "naturali". Chi appartiene al gruppo A, B e AB si troverà bene con il miele; la melassa costituisce un'ulteriore alternativa per questi gruppi e può essere usata anche da chi appartiene al gruppo O.

Dolcificanti naturali alternativi allo zucchero

Il **miele** è la sostanza alimentare che le api producono partendo dal nettare dei fiori o dalle secrezioni di parti vive di piante, che esse raccolgono, trasformano, combinano con sostanze proprie e depongono nei loro favi. Avvengono numerosi scambi da un'ape all'altra, all'interno dell'alveare, che consentono una graduale maturazione ed arricchimento di enzimi che derivano dalle secrezioni ghiandolari delle api stesse.

Tra le sostanze dolci esso è l'unico che deve tutte le sue caratteristiche alla natura (piante e api), poiché non subisce alcuna manipolazione da parte dell'uomo, prima di arrivare sulla nostra tavola.

I componenti principali del miele sono zuccheri (fruttosio, glucosio, in minor quantità saccarosio e altri zuccheri), acqua e sostanze diverse, tra cui acidi organici, sali minerali, enzimi, aromi e molte altre. Il miele è un alimento di elevato valore nutritivo, facilmente assimilabile. Il glucosio fornisce energia di immediato utilizzo, il fruttosio viene metabolizzato a livello epatico e costituisce una riserva energetica.

Gli zuccheri sono presenti in quantità variabile ma in media intorno al 72%. Di questi, i monosaccaridi fruttosio e glucosio passano da circa il 70% nei mieli di melata fino ad avvicinarsi molto al 100% in alcuni mieli di nettare. Tranne pochi casi, il fruttosio è sempre lo zucchero più rappresentato nel miele. La presenza di fruttosio dona al miele un potere dolcificante superiore allo zucchero raffinato ma anche una fonte di energia che il nostro organismo può sfruttare più a lungo.

Nel miele esiste una discreta presenza di oligoelementi quali metalli (rame, ferro, iodio, manganese, silicio, cromo, presenti soprattutto nei mieli più scuri), vitamine (A, E, K, C, complesso B), enzimi e sostanze battericide (acido formico) ed antibiotiche (germicidina): queste ultime categorie di sostanze permettono in particolare al miele di essere conservato a lungo e ne giustificano l'utilizzo come disinfettante naturale.



È importante scegliere il miele tra quelli che derivano da piante per noi benefiche o ben tollerate; ad esempio il miele d'arancio è sconsigliato a tutti i gruppi, tranne al gruppo B. Per facilitare la scelta del miele diamo di seguito alcune indicazioni riguardo alle varietà di miele sconsigliate e a quelle benefiche in base all'appartenenza ai gruppi sanguigni. I tipi di miele non segnalati sono neutri, quindi possono essere consumati da tutti, ovviamente senza esagerare.

Gruppo 0

- deve evitare il miele: d'arancio, eucalipto, erba medica e trifoglio;
- è possibile usare, senza eccedere, il miele di castagno, millefiori, melata, acacia, girasole, tarassaco e tiglio.

Gruppo A

- deve evitare solo il miele d'arancio;
- sono benefici il miele: di castagno, millefiori, acacia, erba medica, girasole, tarassaco, melata, tiglio e eucalipto.

Gruppo B

- deve evitare il miele: di girasole e tiglio;
- sono benefici il miele: di castagno, acacia, melata, arancio, erba medica, trifoglio e eucalipto.

Gruppo AB

- deve evitare il miele: di girasole, tiglio e arancio;
- sono benefici il miele: di castagno, millefiori, acacia, tarassaco, melata ed eucalipto.

Pappa reale a parte le persone di gruppo 0 per cui non è indicata, tutti gli appartenenti agli altri gruppi la possono utilizzare traendone vantaggio, soprattutto nel periodo primaverile.

La **melassa** è una sostanza sciropposa di colore bruno scuro che si ricava dalla lavorazione della barbabietola e della canna da zucchero. Durante la preparazione si separa dai cristalli di saccarosio per centrifugazione. Ha un aspetto simile al miele, è spalmabile e utilizzabile anche nella preparazione dei dolci. La melassa è più ricca, dal punto di vista nutritivo, degli zuccheri raffinati e cristallizzati: ha una discreta concentrazione di sali minerali (ferro, magnesio, potassio, calcio e altri) e contiene alcune vitamine. Attenzione a ciò che si acquista perché esiste in commercio anche una melassa composta di sciroppo di glucosio con l'aggiunta di zucchero caramellato per darle il gusto e la colorazione della melassa autentica. È inoltre importante controllare se la melassa sia ricavata dalla barbabietola o dalla canna da zucchero, perché questi vegetali appartengono a famiglie differenti; a questo proposito si rimanda al discorso fatto per lo zucchero bianco e quello di canna. La melassa può essere usata dagli appartenenti a tutti i gruppi sanguigni.

Lo **sciroppo d'acero** è un liquido zuccherino che si ottiene dal processo di concentrazione della linfa dell'acero da zucchero e dell'acero nero. La linfa viene raccolta all'inizio della primavera (in genere in marzo o aprile) quando l'acero è in stato quiescente e la sua lavorazione si effettua in costruzioni costruite per questo specifico scopo. Lo sciroppo è

costituito solo in piccola parte (circa il 3-4%) da saccarosio. Contiene inoltre acido malico, parecchi sali minerali (zinc, potassio, calcio e ferro) e vitamine. Per ottenere un litro di sciroppo ci vogliono circa 40 litri di linfa d'acero. Dopo la melassa è il dolcificante naturale meno ricco di calorie. Era già ricavato dalla pianta e conosciuto come dolcificante dagli Indiani Irochesi del Canada, Paese che ancor oggi ne è il maggior produttore mondiale.

Lo **sciroppo d'agave** è un dolcificante naturale che si ricava dall'Agave blu, pianta grassa della famiglia delle Amarillidacee che cresce nel deserto e che proviene ed è coltivata soprattutto in Messico. È estratto dalla linfa della pianta. Il succo viene poi filtrato e concentrato mediante riscaldamento fino a farlo diventare uno sciroppo poco più fluido del miele, che ha un basso indice glicemico. Il succo d'agave fu scoperto e utilizzato come dolcificante molti secoli fa dagli Aztechi. Lo sciroppo d'agave è indicato per le persone che appartengono al gruppo A.

La **Stevia Rebaudiana** è una pianta perenne della famiglia delle Asteracee. È originaria del Sud America dove da molto tempo è utilizzata come dolcificante dalle popolazioni locali. Non apporta calorie e non perde le sue proprietà anche ad alta temperatura. In genere si utilizza l'estratto in polvere, di colore bianco, ma esiste in commercio anche un estratto liquido trasparente. L'estratto ha un potere dolcificante che è dalle 70 alle 300 volte superiore a quello del saccarosio. La Stevia ha un retrogusto di liquirizia che non può essere eliminato e che ne limita l'utilizzo. È largamente usata in Sud America, Centro America e in alcuni Paesi asiatici come il Giappone. L'Unione europea ne ha proibito per più di dieci anni la commercializzazione a causa di pareri discordanti sulla sua sicurezza, ma nell'aprile 2010 ne ha autorizzato l'uso come additivo alimentare. La normativa è ancora in evoluzione, in attesa di un ulteriore parere dell'EFSA (Agenzia Europea per la Sicurezza degli Alimenti). La Stevia sarà in commercio in Italia entro Aprile 2012.

La **glicirizina** è il principio attivo più importante della liquirizia e si estrae dalla sua radice. Il suo impiego preferenziale è come dolcificante ed aromatizzante nell'industria dolciaria, dato il suo marcato aroma di liquirizia e l'elevato potere dolcificante.

Il **mannitolo** in natura può essere ricavato da cipolle, erba, carciofi, funghi, alghe brune e dall'essudato di olivo, oltre che dalla linfa del frassino. Ha un potere dolcificante di circa il 50% inferiore rispetto al saccarosio; viene di solito impiegato dall'industria farmaceutica come diuretico. È poco assorbito e ha anche un effetto lassativo che si evidenzia con dosi superiori ai 10-20 grammi.

La **manna** è prodotta esclusivamente in Sicilia nella zona di Castelbuono, Pollina, Cefalù e circondario ed era nota sin dall'antichità ai medici arabi, greci e romani. Si ricava da incisioni praticate sul tronco di alcune varietà di frassini. Il succo violaceo e amaro che sgorga subito dall'incisione, a contatto con l'aria diventa dolce e si solidifica sul tronco. La manna può entrare come dolcificante in alimentazione in dosi non superiori a 10 grammi, per via del suo effetto lassativo. Il sapore molto gradevole la rende particolarmente apprezzata. Esiste anche la mannite, che può essere estratta dalla manna (mannite "naturale") o dalla melassa di zucchero (mannite "artificiale"). Alcune ricerche dimostrano un più alto valore biologico della mannite naturale.



Il sorbitolo è un alcol che si ottiene dalle bacche del sorbo (*Sorbus aucuparia*). Il suo potere calorico è di 4 calorie per grammo e quello dolcificante è circa la metà del saccarosio. Si usa come additivo alimentare, agente lievitante e aromatizzante. Ne è sconsigliato l'uso a bambini inferiori all'anno di età per le sue proprietà lassative.

Lo xilitolo è un polialcol presente in piccole quantità in una serie di frutti e vegetali (fragole, lamponi, prugne, cavolfiore e indivia), che si forma anche nel corpo umano, come intermedio, durante il metabolismo del glucosio. Molti tipi di lieviti possono produrlo direttamente dal glucosio ed è stato riscontrato come prodotto di fermentazione in molti vini. È chiamato anche zucchero del legno perché viene ricavato con sistemi industriali, principalmente dalla corteccia delle betulle e di altri alberi ad alto fusto, ma anche, in minor quantità, dai fusti del mais. Ha un potere dolcificante simile a quello del saccarosio. In Europa è usato come additivo alimentare, in particolare nelle gomme da masticare, nelle caramelle e nei dentifrici ed è identificato dalla sigla E967. Solo da poco tempo è possibile acquistarlo in polvere e utilizzarlo come sostituto dello zucchero. Ne sconsiglio l'uso.

Dolcificanti sintetici o artificiali

Sono **Dolcificanti artificiali** o di sintesi: Acesulfame potassico, Aspartame, Ciclamato, Saccarina, Sucralosio, Maltitolo.

L'**acesulfame potassico** non è metabolizzato dall'organismo; quindi non fornisce calorie e ha un potere dolcificante notevolmente superiore al saccarosio.

L'**aspartame** è circa 200 volte più dolce del saccarosio e 300 volte più della saccarina, non ha retrogusto e potenzia le qualità aromatiche dell'alimento cui è aggiunto. Come lo zucchero, viene metabolizzato dall'organismo, fornendo circa 4 calorie per grammo, ma dato il suo elevato potere dolcificante se ne possono impiegare quantità bassissime. È instabile in soluzione acquosa e a temperature elevate; non può quindi essere impiegato in bevande e in cibi che devono essere cotti ad alte temperature.

Il **maltitolo** ha un potere dolcificante di poco inferiore a quello del saccarosio, ma il suo potere calorico è basso in quanto solo il 25% viene metabolizzato nell'intestino. Nel campo alimentare il maltitolo viene usato nella produzione di chewing gum (in sostituzione di mannitolo, sorbitolo e xilitolo), caramelle, gelati, dessert, marmellate e bevande. È stato usato come eccipiente in paste dentifriche medicate.

La **saccarina** è stata scoperta e posta in commercio alla fine del 1800, come sostituto dello zucchero in cibi e bevande destinati soprattutto a obesi e diabetici. È circa 300-500 volte più dolce del saccarosio e non viene metabolizzata dall'organismo. È chimicamente stabile e può essere impiegata in bevande e prodotti destinati alla cottura. Gli impieghi più diffusi sono per soft drink, cibi destinati ai diabetici e come dolcificante da tavola. Ha un retrogusto amaro-metallico. Alcuni studi tossicologici effettuati sul ratto avanzarono il sospetto nel 1974 di una possibile induzione di cancro alla vescica.



Lo **sciroppo di cereali** è uno sciroppo di glucosio e fruttosio che può essere estratto da grano, farro, miglio, riso, mais, ecc. Purtroppo, secondo la legislazione vigente (la Direttiva 2007/68 della Comunità Europea), non è obbligatorio riportare l'origine botanica di questi dolcificanti nelle etichette, per cui vi troveremo scritto solo sciroppo di glucosio o sciroppo di glucosio-fruttosio e non il cereale da cui provengono (lo stesso vale per le maltodestrine). Tra questi sciroppi, che hanno in comune la caratteristica di alzare la glicemia, i migliori sono quelli di riso e di miglio, che sono ricavati da cereali che non contengono glutine. Questo tipo di edulcoranti, a prescindere dalla loro denominazione, vengono in prevalenza ricavati dal mais. Ci soffermeremo quindi su questa particolare categoria di prodotti.

Lo **sciroppo di mais** o **sciroppo di glucosio-fruttosio** è in grande diffusione per i bassi costi della produzione del mais. Si tratta di un liquido dolce, denso e incolore, ottenuto dopo molti tentativi alla fine degli anni '70 dall'industria alimentare, che da allora lo sta utilizzando in modo crescente, sostituendolo al classico zucchero raffinato, di cui è un surrogato a buon prezzo. La sua composizione è infatti molto simile allo zucchero; lo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio (HFCS) contiene in genere come minimo il 42% di fruttosio (se usato per le bibite, la percentuale sale al 55%); il resto è glucosio. Viene ricavato dall'amido di mais per idrolisi utilizzando degli enzimi. L'industria lo usa anche per i suoi vantaggi tecnici: abbassa il punto di congelamento, aumenta la cremosità del prodotto finito, ha proprietà conservanti. I prodotti per cui viene impiegato sono: gelati, pasticceria, panettoni, colombe, brioches, biscotti, yogurt, bevande energetiche per gli sportivi, ketchup, snack salati, bevande analcoliche, soft drink e cibi per fast food. Tra gli svantaggi per i consumatori ci sono l'indice glicemico e il potere energetico entrambi elevati, con un notevole apporto di calorie. Secondo alcuni studi questi sciroppi costituirebbero una delle cause dell'aumento di obesi nella popolazione in generale e soprattutto tra i bambini. Inoltre, il mais subisce una serie di trattamenti chimici per cui questo dolcificante non è assolutamente classificabile come naturale; anche la FDA (Food and Drug Administration, l'ente statunitense che regola la sicurezza dei farmaci e degli alimenti) ha negato nel 2008 la possibilità che questi sciroppi siano considerati dolcificanti naturali. Infine, è importante conoscere la provenienza del mais da cui si ricava lo sciroppo perché può essere transgenico, dato che le compagnie che controllano la maggior parte del mercato sono multinazionali. Infine il mais è tollerato al massimo dagli appartenenti al gruppo A, mentre per tutti gli altri gruppi non è indicato. Suggestivo quindi di evitare il consumo di prodotti che contengano sciroppo di mais o sciroppo di glucosio o di glucosio-fruttosio.

In sintesi, **sconsiglio vivamente l'uso di tutti i dolcificanti sintetici o artificiali**. La medicina ufficiale può talvolta consigliarli ai diabetici, ma i risultati che si ottengono non mi sembrano positivi, soprattutto per quanto riguarda l'emoglobina glicosilata, i cui valori subiscono un notevole aumento. Per evitare di consumare queste sostanze, conviene leggere sempre e attentamente la composizione degli alimenti prima di acquistarli, anche se si tratta di semplici caramelle o gomme da masticare.

Indice glicemico

L'indice glicemico misura la capacità di un determinato zucchero, una volta ingerito, di far aumentare la glicemia, cioè la concentrazione di glucosio nel sangue.

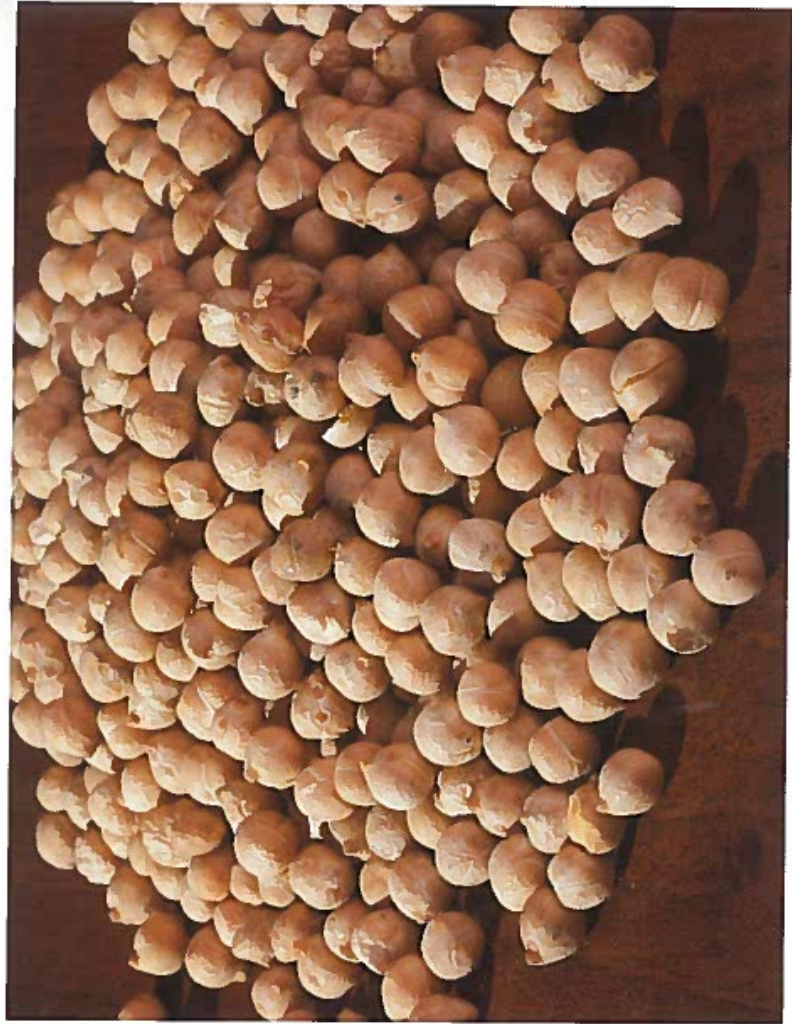


“Senza zuccheri aggiunti”

Quando nelle etichette compare la scritta: “senza zuccheri aggiunti” o “non contiene zuccheri aggiunti” non significa “privi di zuccheri”, ma, secondo la normativa comunitaria CE 1924/06, si riferisce al fatto che l'alimento non deve contenere aggiunte di “saccarosio, fruttosio o glucosio, né di altre sostanze utilizzate per il loro potere dolcificante”, ad esempio miele, succo d'uva, succo di mela, ecc.

Attenzione, quindi, a leggere bene gli ingredienti, perché il prodotto può:

- *contenere naturalmente zuccheri* e, in questo caso, la norma specifica che, oltre alla scritta senza zuccheri aggiunti “deve riportare sull'etichetta la scritta: contiene naturalmente zuccheri”; è questo il caso della farina di castagne o di prodotti a base di frutta o di cereali, che contengono già, per loro natura, percentuali importanti di zucchero;
- *contenere edulcoranti artificiali* (come aspartame, saccarina, ecc., già riportati sopra) e, in questo caso, l'edulcorante deve essere indicato tra gli ingredienti. È da tenere presente che i dolcificanti di sintesi, combinati con le farine, raggiungono un indice glicemico elevatissimo.



Ceci

GLOSSARIO

Additivi alimentari e alimenti preconfezionati, trasformati o già pronti

Non è un caso che questa dieta consigli, tra gli alimenti, soprattutto i prodotti freschi e limitati il consumo di quelli trasformati e già pronti. La maggior parte degli additivi alimentari (anidride solforosa, glutammato, solfiti, nitrati e nitriti, ecc.) è contenuta nei cibi conservati, essiccati, preconfezionati, surgelati, congelati, ecc., cioè in tutti quegli alimenti che ci siamo assuefatti a utilizzare perché facilitano il compito di chi prepara da mangiare, ma anche perché sono proposti dal mercato in grande quantità e si è quindi stabilita una sorta di abitudine al loro consumo. Anche le scarse informazioni disponibili riguardo agli additivi e alla loro eventuale nocività (siano essi conservanti, edulcoranti, coloranti, antiossidanti, ecc.) non aiutano i consumatori europei ad acquisire consapevolezza di questo problema. Parecchi additivi permessi in Europa non lo sono negli Stati Uniti, in Canada e in Australia.

Gli additivi sono sostanze utilizzate nella preparazione e nella conservazione degli alimenti non per le loro qualità nutritive ma per renderli più commercializzabili (ad esempio sono additivi i correttori di acidità, i coloranti, i conservanti, gli addensanti, gli antiossidanti, ecc.). Sono riconoscibili perché contrassegnati da un codice composto dalla lettera E seguita da un numero. La lettera indica che l'additivo è permesso in tutta l'Unione europea, il numero ne definisce la categoria di appartenenza.

Le leggi vigenti e parecchie ricerche stabiliscono una soglia oltre la quale il singolo additivo diviene pericoloso, ma non si occupano di studiare le conseguenze dell'accumulo di più additivi. La maggior parte delle persone consuma ogni giorno un certo numero di alimenti contenenti additivi e difficilmente calcola le quantità totali che assume: in parecchi casi finisce quindi con l'ingerirne delle dosi superiori al consentito. In particolare sono a rischio i bambini, che, per il loro basso peso corporeo, hanno maggiori probabilità di superare le dosi giornaliere che le leggi non considerano nocive per questi prodotti.

Un certo numero di persone è inoltre molto sensibile a queste sostanze chimiche e quindi consiglio di utilizzare il meno possibile i prodotti che le contengono e di indirizzare la scelta verso alimenti che ne sono privi o che ne adoperano delle quantità minime, sempre controllando accuratamente gli ingredienti sull'etichetta.

Se si comperano alimenti biologici il consumo di additivi diminuisce molto: per legge la maggior parte degli additivi alimentari non possono essere utilizzati nei prodotti biologici e quelli consentiti sono i meno pericolosi. Il fatto di acquistare cibi biologici non esenta comunque dal controllarne gli ingredienti. Si può anche scegliere di consumare soprattutto prodotti freschi preparati in casa, preferendoli ai cibi già trasformati e pronti. Abbinando le due possibilità sicuramente avremo una diminuzione consistente del consumo di additivi.

Alimenti affumicati (salumi, latticini, pesce)

Sono alimenti da evitare assolutamente perché i grassi presenti in questi prodotti trattengono tutte le tossine del fumo. E le tossine del fumo che penetrano nell'organismo



con gli alimenti ed entrano nell'apparato digerente sono molto più nocive di quelle che vengono a contatto con i polmoni. Il fumo che penetra nei polmoni può essere espulso in breve tempo con gli atti respiratori, ma il fumo che penetra con gli alimenti resta a contatto con il sistema immunitario per molte ore o addirittura per qualche giorno. Quindi le tossine del fumo che si introducono nell'apparato digerente sono le più pericolose. Inoltre, tra i cibi affumicati, sono decisamente più dannosi i salumi di maiale rispetto ad altre carni (manzo) e i latticini rispetto al pesce. Sempre nell'ottica del male minore, è preferibile che l'affumicatura avvenga con fumo di legno piuttosto che con fumi ottenuti da altri materiali; nei prodotti in commercio in genere questa affumicatura, più rara e pregiata, viene segnalata con la dicitura "affumicato con fumo da legno". E ancora, volendo produrre l'affumicatura artigianalmente, è meglio utilizzare legni che contengono poco tannino, come faggio, carpino e frassino piuttosto che rovere o castagno.

Bambini (qualche suggerimento)

È importante che i genitori alimentino in modo corretto i figli in modo da cercare di evitare problemi di salute e l'obesità, che oggi è in grande aumento nei bambini proprio a causa di abitudini alimentari scorrette.

A questo proposito vorrei dare i seguenti consigli:

- fare attenzione al consumo di bibite zuccherate, sia con zuccheri sia con dolcificanti, e ai succhi di frutta, rispetto ai quali è sempre meglio preferire l'acqua. Anche gli snack, merendine, patatine, caramelle, chewing-gum, ecc. andrebbero evitati o molto ridotti;
- non usare mai il cibo come ricompensa (ad esempio promettere al bambino di fargli mangiare il dolce se mangia la verdura o se si comporta bene);
- controllare il peso dei bambini.

I bambini sono spesso attirati dai prodotti di largo consumo pensati apposta per loro, con confezioni accattivanti che richiamano la loro attenzione con colori e forme particolari, come accade per molti dolciumi. La maggior parte di questi prodotti contiene additivi (coloranti, ad esempio, ma anche molti altri) che per i bambini sono più dannosi che per gli adulti. Proprio per questo è importante che i genitori vigilino e diano loro, fin da piccoli, una sana educazione alimentare che li abitui a mangiare gli alimenti adatti alla loro crescita e al loro sistema immunitario.

Talvolta però il rifiuto dei bambini di consumare certi alimenti, che i genitori catalogano come "capricci", può essere un istinto sano che percepisce che quei cibi non sono adatti al loro sistema immunitario; questo è da verificare, soprattutto se in seguito al consumo si manifestano vomito, diarrea, pruriti, eruzioni cutanee, ecc.

Oltre agli accorgimenti di carattere alimentare è assolutamente necessario che i bambini siano incoraggiati a praticare attività fisiche e a tralasciare o a ridurre quelle sedentarie, come guardare la televisione o giocare con videogiochi o giochi elettronici in generale. L'attività fisica è indispensabile per un corretto sviluppo muscolare, motorio e nervoso; gli sport di gruppo e di squadra insegnano ai bambini a porsi in relazione con i coetanei e più

in generale con le altre persone. I genitori dovrebbero prevedere almeno un'ora al giorno di attività fisica per i figli fin da piccoli, sapendo che il modo migliore per stimolare i bambini a muoversi è camminare, correre e fare sport assieme a loro, dando così l'esempio e coltivando abitudini sane che, una volta radicate, in genere si mantengono. Oltre ai genitori, anche la scuola di ogni ordine e grado dovrebbe prevedere almeno un'ora al giorno di attività fisica. *Il famoso detto "Meglio un asino vivo che un dottore morto" è una verità assoluta.*

Caffè, caffè d'orzo e caffè al ginseng

Il caffè è sconsigliato a chi appartiene al gruppo 0, mentre può essere consumato con moderazione dalle persone appartenenti al gruppo A e al gruppo B. Per chi appartiene al gruppo AB il caffè rientra tra gli alimenti benefici e può costituire quasi una medicina, soprattutto in caso di problemi digestivi o quando si vuole avere un po' d'energia in più. Attenzione, però, perché ci sono sempre le eccezioni.

Il caffè d'orzo può essere consumato dalle persone di gruppo A e AB, purché non abbiano seri problemi con il glutine. È da segnalare che orzo e malto d'orzo sono talvolta contenuti anche nei normali caffè solubili, quindi si consiglia a chi soffre di intolleranza al glutine di leggere con attenzione gli ingredienti di questi prodotti.

Il caffè di cicoria può costituire un'ottima possibilità alternativa al caffè d'orzo, poiché viene tollerato da tutti, indistintamente. È meglio non usare la caffettiera o la "moka" e farlo invece bollire quattro o cinque minuti in una piccola pentola o in un bricco.

Il caffè al ginseng, se contenesse solo i due prodotti di cui porta il nome, potrebbe essere consumato dalle persone di gruppo A, B e AB. Abbiamo controllato e riportiamo gli ingredienti di un Caffè al ginseng prodotto da una nota marca. Sulla confezione sono riportate le seguenti diciture: Caffè al ginseng, preparato in polvere per bevanda al latte, caffè e ginseng. Ingredienti: latte scremato in polvere 29,5%, zucchero, sciroppo di glucosio, caffè istantaneo 14,2%, lattosio, proteine del latte, maltodestrina, aromi (contiene glutine e colorante E150d), olio vegetale, stabilizzante E339, estratto di ginseng 0,58%. Come appare chiaro, il caffè e il ginseng vi sono contenuti solo in minima quantità, mentre la parte del leone è fatta da derivati del latte e dagli zuccheri⁶.

Dadi per brodo e istruzioni per la preparazione del brodo di carne

Gli unici dadi accettabili sono quelli vegetali, senza carne né glutammato. Sarebbe meglio che i dadi non contenessero prezzemolo che, quando è cotto, è un po' tossico e neppure basilico perché, da cotto, perde le sue proprietà. Il glutammato è tra gli ingredienti della maggior parte dei dadi da brodo in commercio.

Per gli amanti del brodo di carne si forniscono dei consigli sulle carni da utilizzare in relazione al gruppo sanguigno di appartenenza. La prima avvertenza è che il brodo, una

⁶ Le informazioni nutrizionali sulla scatola indicano che su 100 grammi di prodotto 49,8 grammi sono costituiti da zuccheri. La confezione è stata acquistata nel giugno 2011.



volta pronto, va sgrassato; lo si fa raffreddare e si toglie il grasso che si è solidificato in superficie.

Per quanto riguarda i tipi di carne da usare:

Gruppo 0: può usare manzo, vitello, pollo e cappone;

Gruppo A: può usare solo pollo e cappone;

Gruppo B: può usare manzo, vitello e coniglio;

Gruppo AB: è meglio che si astenga dal consumare qualsiasi brodo di carne.

Per affinità di argomento si danno di seguito alcune informazioni sul glutammato.

Glutammato

Il glutammato è un sale dell'acido glutammico ed è uno dei 20 amminoacidi proteici, che compaiono cioè nelle proteine di tutti gli organismi viventi. Fa parte degli amminoacidi non essenziali, perché viene sintetizzato dal corpo umano che lo utilizza come substrato per la sintesi proteica. Viene aggiunto, come singolo amminoacido, agli alimenti per migliorarne il sapore ed esaltarne l'aroma; è un additivo alimentare che rientra nella categoria degli esaltatori di sapidità; i codici che lo contraddistinguono vanno da E620 a E625. I glutammati sono presenti naturalmente nei formaggi stagionati e sono aggiunti, come additivi, in molti prodotti, tra cui i condimenti e gli insaporitori (quasi tutti i dadi da brodo, ad esempio), con il rischio concreto di superare la dose giornaliera definita non nociva dalla legge. Il glutammato è largamente usato nella cucina dei ristoranti cinesi. Si può trovarlo anche in prodotti quali patatine, popcorn, arachidi salate, ecc. Il glutammato è tra gli alimenti che tutti i gruppi sanguigni dovrebbero evitare.

Frutta

La frutta viene in genere considerata un alimento molto valido per tutti, uomini, donne, bambini e anziani, ma, a mio parere, questa affermazione non è del tutto vera, in quanto ogni frutto ha degli antigeni e quindi viene riconosciuto dal nostro sistema immunitario, con cui può andare d'accordo oppure no. La frutta non è quindi così innocua come oggi si tende a pensare e in genere può, più della verdura, causare disturbi. La frutta contiene fruttosio, che è uno zucchero che può far infiammare le articolazioni e provocare la perdita di sali minerali, soprattutto se il consumo è eccessivo. È molto importante fare attenzione alla quantità e ai tipi di frutta che si consumano, mettendoli in relazione con quelli che l'organismo tollera. Ad esempio, le persone di gruppo 0 hanno problemi col fruttosio in generale. Gli altri tre gruppi sanguigni hanno più facilità nel tollerare e nel trarre giovamento dall'uso della frutta. In natura la maggior parte dei frutti matura nei periodi più caldi dell'anno, durante i quali il consumo di zuccheri, e in particolare di fruttosio, è maggiormente tollerato. Quindi la natura ha posto il consumo della frutta per periodi di tempo limitati, soprattutto alle latitudini in cui viviamo. Più ci si spinge verso latitudini in cui il clima è freddo e più ci si trova nelle stagioni fredde, più la frutta è da consumare con cautela o addirittura da evitare, soprattutto da parte delle persone che hanno disturbi legati a malattie da raffreddamento o osteoarticolari. La

disponibilità della frutta lungo tutto l'arco dell'anno, grazie alle reti commerciali internazionali, ne ha stimolato un maggior consumo anche nelle stagioni non adatte.

L'evoluzione nel consumo delle arance esemplifica chiaramente quanto detto. Fino al 1950 nell'Italia del nord gli agrumi erano molto meno presenti sul mercato e venivano consumati occasionalmente. Era tradizione che arance, mandarini e mandaranci fossero regalati ai bambini in occasione della festa di Santa Lucia (13 dicembre) o in occasione delle Festività natalizie. Rappresentavano quindi una caratteristica delle festività e, a differenza di quanto accade oggi, erano poco consumati nei periodi precedenti e successivi al mese di dicembre. La spinta al consumo di arance è stata data dal mercato a partire dagli anni '70, anche per smaltire la sovrapproduzione che era stata incentivata con i contributi europei nel Sud Italia, in Spagna e Portogallo.

La frutta non andrebbe mai mangiata alla fine di un pasto tradizionale con primo e secondo piatto per evitare fermentazioni intestinali. Può invece essere utilizzata senza problemi nei pasti in cui si consumino solo proteine: carne, pesce, uova, latticini o semi oleosi. In alternativa va consumata a colazione o fuori pasto, come spuntino a metà mattina o a metà pomeriggio. Il consiglio è di utilizzarla soprattutto nella prima parte della giornata, come colazione, e di non combinarla mai con farinacei, cereali e legumi.

In generale, tra frutta e verdura ritengo che sia molto meglio indirizzarsi verso il consumo di verdura. Oggi esistono forti incentivi, anche commerciali, verso il consumo della frutta, che può però provocare, come si già detto, un maggior numero di intolleranze e patologie. Inoltre la frutta contiene uno zucchero, il fruttosio, che può creare problemi alle persone che hanno disturbi metabolici (peso, glicemia, colesterolo, ecc.) o che soffrono di patologie autoimmuni.

Funghi

Non viene fatto alcun elenco di funghi a parte le tre tipologie (Porcini, Cantarelli, detti anche finferli o gallinacci, e Mazze di tamburo) e i due tipi di funghi coltivati (Champignon e Orecchiette) già citati nelle diete, perché le varietà di funghi sono così numerose che richiederebbero una pubblicazione a parte.

Una raccomandazione generale riguarda la prudenza che è sempre necessaria quando si usano i funghi; se non si conoscono bene, è meglio affidarsi a esperti che ci aiutino nella loro identificazione. Anche per questo sono stati indicati solo funghi molto noti e conosciuti dalla maggior parte delle persone.

I funghi non sono veri e propri alimenti (contengono poche proteine, pochi amidi, nessuno zucchero, molta cellulosa); sono sostanze da usare solo saltuariamente e sono più facilmente tollerate dagli individui di gruppo A, B e AB piuttosto che da quelli di gruppo 0. Si consiglia il consumo di funghi che contengono pochi tannini rispetto a quelli che ne sono più ricchi, poiché i tannini sono sostanze che vengono digerite con difficoltà. Inoltre i funghi incamerano quantità più elevate e trattengono più a lungo i residui radioattivi, rispetto agli altri vegetali.



Gravidanza e allattamento

La gravidanza non è una malattia! Indubbiamente è un momento in cui le donne devono prestare particolare attenzione al loro stato di salute e soprattutto alla loro alimentazione, poiché i primi tre mesi di gravidanza possono essere caratterizzati da severi problemi digestivi e gli ultimi tre da severi problemi metabolici (aumento di peso, di pressione e glicemia).

Durante la gravidanza il sistema immunitario può essere più "allertato" che in altri momenti e quindi è indispensabile essere molto attenti alla qualità e alla quantità di cibo con cui si nutre. In gravidanza non c'è alcun bisogno di mangiare per due persone; durante l'allattamento, invece, è necessario aumentare la quantità di alimenti consumati.

I bambini di oggi hanno una salute sempre più fragile e talvolta sono soggetti a patologie molto serie anche in tenera età (stanno soprattutto aumentando i casi di leucemia e di diabete in bambini di pochi mesi o di pochi anni). È importante che i genitori, e in particolare le madri, alla cui responsabilità, in genere, i bambini sono affidati, si prendano cura della loro alimentazione fin dai primi mesi di vita e, da questo punto di vista, l'allattamento al seno è fondamentale per garantire a tutti i bambini, a prescindere dal loro stato di salute, una protezione contro molte malattie e una crescita ottimale. Molte mamme allattano fino a 3-4 mesi, ma sarebbe meglio che l'allattamento continuasse fino agli otto mesi circa del bambino, anche se le condizioni di vita odierne lo rendono difficile. La maggior parte dei tipi di latte artificiale per la prima infanzia contengono lattosio, glucosio e soprattutto maltodestrine. È molto probabile che questi zuccheri e dolcificanti possano creare delle reazioni immunitarie negative nei neonati e alterare i loro equilibri enzimatico-digestivi.

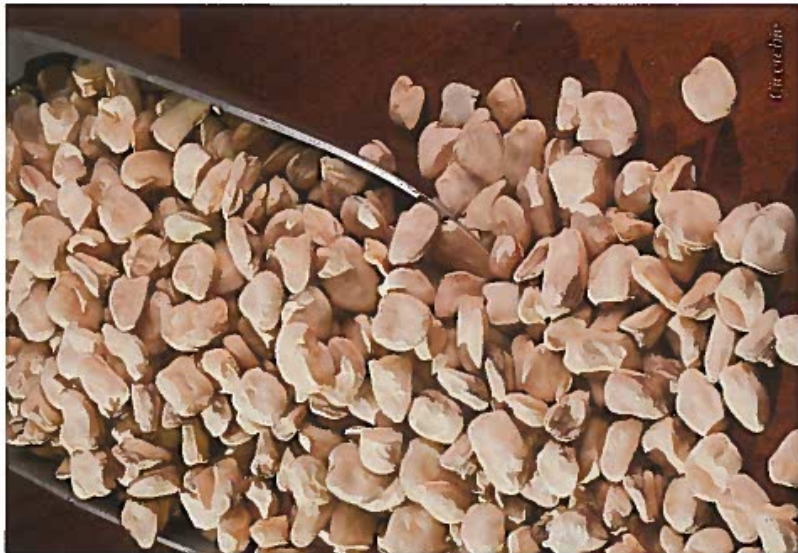
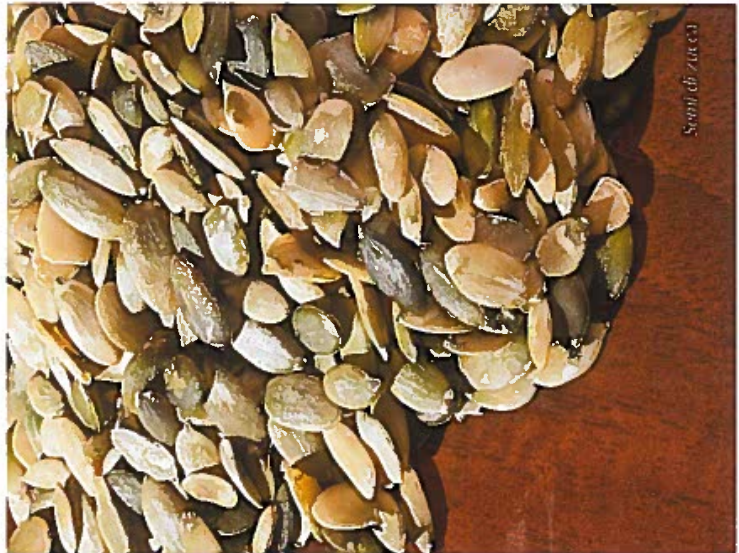
Vorrei dare un'altra indicazione specifica riguardo all'allattamento al seno basata sulla mia pratica medica. Chiederei alle madri di tenere in considerazione, nel nutrirsi, non solo il proprio gruppo sanguigno ma anche quello del figlio. Questo implica un'attenzione particolare, motivata dal fatto che un'alimentazione non in linea con i due gruppi produce tossine che, tramite il latte materno, arrivano nell'apparato digerente del lattante. Sarebbe opportuno che le donne che partoriscono in una struttura sanitaria richiedessero fin da subito il gruppo del bambino per alimentarsi correttamente.

Integratori alimentari

Se si tiene una dieta equilibrata e si mangiano alimenti di stagione e ben tollerati dal proprio gruppo sanguigno, non c'è alcun bisogno di assumere integratori alimentari. Usandoli in modo indiscriminato, come accade oggi, l'uomo si pone sullo stesso piano degli animali che alleva e che nutre con grandi quantità di integratori. Negli ultimi anni un'informazione interessata sta facendo diventare gli integratori indispensabili all'alimentazione umana.

Kilocalorie

La kilocaloria è la quantità di energia necessaria per innalzare la temperatura di 1 Kg di acqua distillata di un grado, da 14,5° gradi Celsius a 15,5°.



L'energia prodotta dal corpo umano e quella chimica degli alimenti si misurano in kilocalorie. Questo valore indica il calore prodotto dalla combustione di ogni singolo alimento. Secondo il sistema di misura internazionale, il potere calorico di un alimento viene espresso in Kilojoule, mentre in Italia si usano le kilocalorie.

Per calcolare precisamente il potere calorico di un alimento si brucia un grammo di proteine, grassi, ecc. in un contenitore ermetico (bomba calorimetrica) e si registra la variazione di temperatura dell'acqua.

La scienza ultimamente si è affidata a questa tecnica di valutazione degli alimenti pensando che potesse consentire agli esseri umani di gestire al meglio il loro metabolismo e la loro salute. Vengono stilate delle tabelle a cui si fa riferimento per decidere una dieta appropriata, ma con questo metodo non si raggiungono risultati duraturi, soprattutto in caso di malattie metaboliche.

La Natura, infatti, non ragiona in termini di kilocalorie. Ogni essere vivente dovrebbe imparare a introdurre gli alimenti in base alle proprie caratteristiche, in primis quelle immunitarie. Sarebbe quindi opportuno che le persone prendessero in considerazione l'importanza di nutrirsi in base alle proprie peculiarità immunitarie, elemento fondamentale per capire le proprie caratteristiche genetiche.

"Latte"/Bevande a base di cereali e di legumi

Per le persone che amano consumare bevande con la consistenza e il colore del latte (entrambi fattori che possono dare "dipendenza"), esistono in commercio vari tipi di "latte" di cereali. Bisogna distinguere tra quelli di avena, farro e kamut, che contengono glutine, quelli di miglio, riso e quinoa, senza glutine e quello di soia, ricavato da un legume. La dizione latte è impropria e può essere usata solo per il latte vaccino e per quello di mandorle; i prodotti sul mercato sono denominati bevande o drink o semplicemente col nome della sostanza da cui sono ottenuti, ad esempio soia, farro, ecc. In genere sono alimenti che non hanno grandi proprietà nutrizionali; l'ingrediente principale è l'acqua, la percentuale di proteine è molto scarsa (vedi tabella sotto) e possono contenere zuccheri, dolcificanti come il maltosio o integratori come le maltodestrine. Si possono consumare purché non esistano problemi d'intolleranza verso i prodotti da cui sono ricavati. Si consiglia in ogni caso di leggere attentamente gli ingredienti e le informazioni nutrizionali. Il latte di soia, che è quello più ricco di proteine, può essere usato più spesso dalle persone di gruppo A, sempre che non abbiano sviluppato l'intolleranza alla soia.

La tabella che segue confronta le percentuali di cereali o legumi e la quantità di proteine contenute in varie bevande, tratte dalle informazioni nutrizionali riportate sugli involucri dei prodotti in vendita in due negozi di alimentazione naturale e in un supermarket di una città dell'Italia settentrionale⁷.

Confronto tra quantità di cereali (o legumi) e proteine presenti nei vari tipi di bevande

| Prodotto | Percentuale di cereale/legume presente nel "latte" | Quantità di proteine per 100 ml di prodotto |
|-------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Bevanda di avena | 10 - 11% | 1,00 - 1,50 grammi |
| Bevanda di farro | 14 - 16% | 0,60 - 0,70 grammi |
| Bevanda di kamut | 20 - 22% | 0,60 - 0,70 grammi |
| Bevanda di riso | 15 - 17% | 0,20 - 0,30 grammi |
| Bevanda di miglio | 15 - 16% | 0,60 - 0,70 grammi |
| Bevanda di soia | 7 - 14% | 3,00 - 4,00 grammi |

Esiste poi un'osservazione da fare in merito alla loro combinazione con altri alimenti. Questi sostituti del latte, contenendo un'altissima percentuale d'acqua, richiedono di essere accompagnati con alimenti sostanziosi, altrimenti lasciano una sensazione di vuoto e di languore allo stomaco, per cui le persone tendono a consumarli assieme a fiocchi, muesli, pane, fette biscottate, grissini, ricadendo così nella combinazione cereali più zuccheri.

Latte di mandorle

Per il latte di mandorle vale lo stesso discorso fatto sopra. Cinque o sei mandorle contengono più proteine, grassi e sali minerali di 100 grammi di latte di mandorle, dato che il latte di mandorle ha una percentuale di proteine non molto diversa dalle altre bevande prese in considerazione. Diversi prodotti in commercio contengono una percentuale di mandorle tra il 7 e l'8% e da 1 a 2 grammi di proteine per 100 ml di latte.

Leggere le etichette alimentari

Le etichette dei prodotti alimentari, per legge, forniscono parecchie informazioni, ma è necessario abituarsi a leggerle bene, anche se ciò richiede un po' di tempo, e imparare a consultarle in modo corretto, conoscendo così le regole e anche i cavilli che i produttori usano nel compilarle. Man mano che ci si impara a leggerle e si acquisiscono conoscenze in merito, il tempo che si impiega nell'operazione si riduce.

Leggere l'etichetta è l'unico strumento a disposizione del consumatore per conoscere le caratteristiche di un prodotto; il suo scopo è di informare e tutelare l'acquirente, anche se, come abbiamo detto, c'è modo di aggirare alcune prescrizioni di legge. Alcune informazioni sono obbligatorie e regolamentate per legge, altre sono facoltative o complementari. L'etichetta dei prodotti alimentari, per legge (decreto legislativo 27/01/92 n. 109), deve riportare la lista completa degli ingredienti, compresi gli additivi, la quantità (peso netto/peso sgocciolato), i termini di scadenza, le modalità di conservazione e l'origine del prodotto, l'azienda produttrice, e il materiale della confezione.

⁷ La ricerca è stata fatta nell'agosto 2011 e non sono state prese in considerazione tutte le bevande in commercio ma solo alcune di esse, tutte provenienti da agricoltura biologica. È quindi possibile che i lettori riscontrino, in altri prodotti, dei valori diversi da quelli indicati nella tabella.



Ingredienti

È importante sapere che, per legge, gli ingredienti devono essere riportati in ordine decrescente di peso; quelli citati per primi sono quelli contenuti in maggior quantità nel prodotto rispetto a quelli successivi (fanno eccezione i preparati a base di frutta o verdura mista); questo significa che, in genere, quelli che principalmente mangiamo sono i primi 3 o 4 ingredienti. Ogni sostanza deve essere riportata con la propria denominazione specifica. Questa norma da una parte tutela il consumatore ma dall'altra può farlo ingannare, perché ingredienti che appartengono alla stessa categoria (ad esempio quella dei grassi o quella degli zuccheri) sono frazionati in diversi componenti e quindi una lettura superficiale potrebbe risultare fuorviante. Riprendiamo l'esempio del caffè al ginseng: il primo ingrediente riportato in etichetta è il latte scremato in polvere (29,5%); in realtà sono gli zuccheri, che nel loro insieme costituiscono il 49,8% del prodotto, a predominare, ma essi sono suddivisi tra zucchero, sciroppo di glucosio, lattosio e maltodestrine, per cui non compaiono nelle prime posizioni dell'elenco. Quando troviamo la dicitura "in proporzione variabile" vuol dire che nessun ingrediente è prevalente rispetto agli altri.

L'elenco degli ingredienti di un prodotto ci permette di conoscerne esattamente il contenuto; se consultandolo, vi troviamo riportate sostanze quali sciroppo di glucosio, concentrato di succo di mela, lattosio, maltosio, malto di mais, melassa, aspartame, saccarina o altri, sappiamo subito che a quell'alimento sono stati aggiunti degli zuccheri. Tra gli ingredienti rientrano anche gli aromi: quando l'etichetta non riporta altre precisazioni, in linea di massima si tratta di aromi artificiali, prodotti in laboratorio; se compare la scritta "aromi naturali" si tratta di essenze, estratti, succhi ottenuti da materie vegetali.

A tutela del consumatore è stata poi stilata una lista di dodici potenziali allergeni, che devono sempre comparire chiaramente in etichetta perché possono provocare reazioni allergiche: sono cereali contenenti glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte, molti semi oleosi (mandorle, nocciole, noci, ecc.), sedano, senape, sesamo e anidride solforosa o solfiti; devono essere segnalati anche i prodotti derivati o a base di questi alimenti.

L'elenco degli ingredienti ci consente quindi di conoscere ogni sostanza contenuta in un prodotto e, con un minimo di esperienza, di valutarne la qualità (è diverso se in un prodotto come grasso è usato lo strutto, la margarina o l'olio extravergine di oliva).

Informazioni nutrizionali

La tabella nutrizionale è facoltativa, ma diventa obbligatoria se la presentazione o la pubblicità del prodotto indicano particolari caratteristiche nutrizionali, ad esempio "a basso tenore di grassi" o "ad alto contenuto di fibre", ecc. In realtà le informazioni nutrizionali sono presenti su quasi tutte le etichette degli alimenti, perché un maggior numero di dati facilita l'acquirente nella scelta e dimostra maggior trasparenza⁸. La tabella nutrizionale deve indicare come minimo i dati riguardanti il valore energetico e le quantità totali di proteine, carboidrati e grassi, a cui si possono aggiungere le informazioni riguardanti zuccheri, acidi grassi saturi, fibre alimentari e sodio. In alcuni casi si possono indicare le quantità di altri nutrienti, come vitamine e sali minerali. A lato di queste sostanze nutritive può essere inserita la percentuale di fabbisogno giornaliero coperto dai vari ingredienti (la sigla FG sta per fabbisogno giornaliero, altrimenti segnalato con l'acronimo GDA per

⁸ Nel giugno 2008 la Federazione dell'Industria Alimentare Italiana ha sottoscritto un protocollo in cui le Associazioni di categoria ad essa aderenti si impegnavano, tra l'altro, ad adottare "l'etichettatura nutrizionale" sulle confezioni di tutti i prodotti destinati ai consumatori finali.



Guideline Daily Amount); queste quantità sono calcolate su una dieta "media" di circa 2000 kilocalorie. È importante tenere presente che i bisogni individuali sono spesso diversi da quelli previsti da una dieta media, perché variano secondo il peso, l'età, l'attività fisica e le condizioni di salute di una persona, oltre che secondo le condizioni climatiche. In linea di massima le etichette nutrizionali sono riferite a 100 grammi o ml di prodotto; in ogni caso la quantità cui si fa riferimento deve essere specificata.

Se l'elenco degli ingredienti specifica ogni singolo componente del prodotto, l'etichetta nutrizionale riporta il contenuto totale per le tipologie di sostanze menzionate, e consente di confrontare prodotti simili dal punto di vista del contenuto totale di zuccheri, grassi, proteine, ecc.

Scopo delle etichette dovrebbe essere quello di aiutare il consumatore nella scelta e non farlo in inganno, ma non sempre è così, quindi si consiglia di prestare attenzione al peso (e non alle dimensioni o alla confezione) e di metterlo in rapporto con il prezzo; alle proprietà (a basso contenuto calorico, senza zuccheri, ecc.) e agli effetti dichiarati (ad esempio curativo, dimagrante o energetico, ecc.), che spesso non corrispondono al reale. Ad esempio, la dicitura "senza colesterolo" può essere fuorviante per il consumatore; si tratta semplicemente di prodotti preparati utilizzando esclusivamente oli o grassi di origine vegetale, ma non viene data alcuna garanzia né sulla presenza di acidi grassi idrogenati, né sulla qualità degli oli impiegati. Alcuni altri esempi sono stati spiegati direttamente nelle voci del glossario cui si riferivano.

La nuova normativa europea

Il nuovo Regolamento n. 1169/2011 sulle informazioni alimentari è stato pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale dell'Unione Europea il 22 novembre 2011 ed è già in vigore. Gli Stati membri avranno a disposizione tre anni per adeguare la propria normativa, ma i prodotti alimentari che non hanno i requisiti richiesti dal regolamento non potranno più essere venduti a partire dal primo aprile 2012. La precedente Direttiva sulle etichette risaliva al 1979. Il Regolamento introduce alcune novità interessanti; tra queste, le più rilevanti sembrano essere:

- la maggiore leggibilità delle etichette, nel senso che sono state stabilite delle dimensioni minime per i caratteri tipografici delle diciture riportate in etichetta;
- l'evidenziazione della presenza di allergeni (gli alimenti che potenzialmente possono causare reazioni allergiche) con accorgimenti grafici (grassetto o colore diverso), in modo che risaltino rispetto agli altri ingredienti, anche per i cibi non imballati, cioè quelli proposti nelle mense o nei ristoranti;
- l'obbligatorietà della tabella nutrizionale (peraltro già presente su molte etichette), che deve contenere indicazioni in merito a sette elementi: il contenuto energetico, le percentuali di grassi, i grassi saturi, i carboidrati, gli zuccheri, le proteine e il sale;
- la data di scadenza sarà obbligatoria per tutti i prodotti e dovrà essere riportata, oltre che sulle confezioni esterne, anche sui singoli involucri interni. Inoltre la carne e il pesce surgelati o congelati dovranno indicare la data completa (giorno, mese e anno) della surgelazione o del congelamento;
- l'obbligo di indicare la provenienza in etichetta per la carne suina, ovina, caprina e per tutto il pollame, come è già previsto per la carne bovina. Purtroppo, per il momento la normativa non vale per i prodotti preincartati dei supermercati come carni, formaggi e salumi, venduti in porzioni, che saranno oggetto di ulteriori disposizioni;

- le bevande diverse da the e caffè e dai drink a base di the e caffè, che contengono più di 150 mg per litro di caffeina, dovranno riportare la scritta "tenore elevato di caffeina" e l'avvertenza "non raccomandato per bambini e donne in gravidanza o nel periodo di allattamento";
- se la quantità di acqua aggiunta nel prodotto finito è superiore al 5% dovrà essere indicata in etichetta.

Il Regolamento è sicuramente anche frutto di compromessi raggiunti tra il legislatore e l'industria alimentare e ha alcuni punti controversi, ma obbliga i produttori a fornire maggiori informazioni ai consumatori. Inoltre, ci sarà la possibilità di usare dei simboli al posto delle parole e anche strumenti di informazione alternativa, ad esempio, come accade già in altri Paesi europei, i semafori (rossi) per indicare i cibi che contengono troppi grassi e zuccheri.

Leggere le etichette dei prodotti biologici

Abbiamo fatto più volte riferimento ai prodotti biologici; riteniamo quindi interessante dire qualcosa sul regolamento CEE 2092/91 che ha definito criteri precisi a cui attenersi, oltre che per le etichette, anche per le tecniche di produzione, la fertilizzazione, la preparazione e la conservazione di questi prodotti.

In generale tutti gli alimenti biologici non possono contenere OGM, né additivi, a parte alcune eccezioni autorizzate dall'Unione Europea, né possono essere stati sottoposti a radiazioni ionizzanti (usate negli altri preparati come antimicrobico).

Esistono tre tipi di etichette per i prodotti biologici, che variano secondo il quantitativo di ingredienti biologici che contengono e secondo il periodo di tempo da cui le aziende aderiscono al metodo biologico.

1. Prodotto da agricoltura biologica

Questa dicitura può essere utilizzata solo se il 95% degli ingredienti sono provenienti da agricoltura biologica che abbia ottenuto la certificazione da parte di un Organismo di controllo autorizzato. Quindi l'etichetta deve menzionare la scritta "da agricoltura biologica, regime di controllo CEE", controllato da (seguito dal nome dell'organismo di controllo, a cui devono seguire gli estremi dell'autorizzazione ministeriale e da un codice su cui sono riportate ulteriori informazioni).

2. Prodotto con almeno il 70% degli ingredienti da agricoltura biologica

In questo caso deve esserci un'indicazione chiara che evidenzia la percentuale esatta di ingredienti biologici presente nel prodotto e la dicitura da "agricoltura biologica" viene messa solo a lato degli ingredienti bio, evidenziati da un asterisco.

3. Prodotto in conversione all'agricoltura biologica

Le aziende che stanno attuando la conversione al biologico sono quelle che da almeno 12 mesi hanno introdotto e rispettano le norme di produzione biologica, ma che non hanno ancora ricevuto la certificazione da parte dell'organismo di controllo. La dicitura vale solo per prodotti costituiti da un unico ingrediente.



Legislazione italiana sull'etichettatura degli alimenti contenenti OGM (Organismi Geneticamente Modificati)

A questo proposito in Italia valgono le norme comunitarie, cioè le decisioni del Parlamento europeo. Devono essere etichettati come contenenti OGM tutti i cibi e i mangimi in cui la presenza di materiale geneticamente modificato autorizzato è superiore allo 0,9%. Le leggi attualmente in vigore permettono quindi l'utilizzo di ingredienti geneticamente modificati fino allo 0,9% del peso totale dell'alimento senza che questi siano dichiarati nell'etichetta. Gli OGM devono inoltre riportare il proprio codice identificativo, che consente di conoscere il tipo di modifica genetica a cui sono stati sottoposti. È stata invece stabilita una soglia di tolleranza dello 0,5% per la presenza di OGM non autorizzati, purché si tratti di OGM già valutati come non pericolosi. Se questa soglia è superata il prodotto viene ritirato dal mercato.

Per i prodotti alimentari destinati ai lattanti e bambini fino ai tre anni d'età, il DPR 128 del 26 maggio 1999 ha sancito il divieto d'utilizzo di prodotti costituiti da OGM o che li contengano (ad eccezione del latte, compresi quelli vegetali e di soia, per i quali si applica un altro decreto).

Si ricorda nuovamente che tutti i prodotti biologici sono, per legge, ottenuti da sementi non geneticamente modificate.

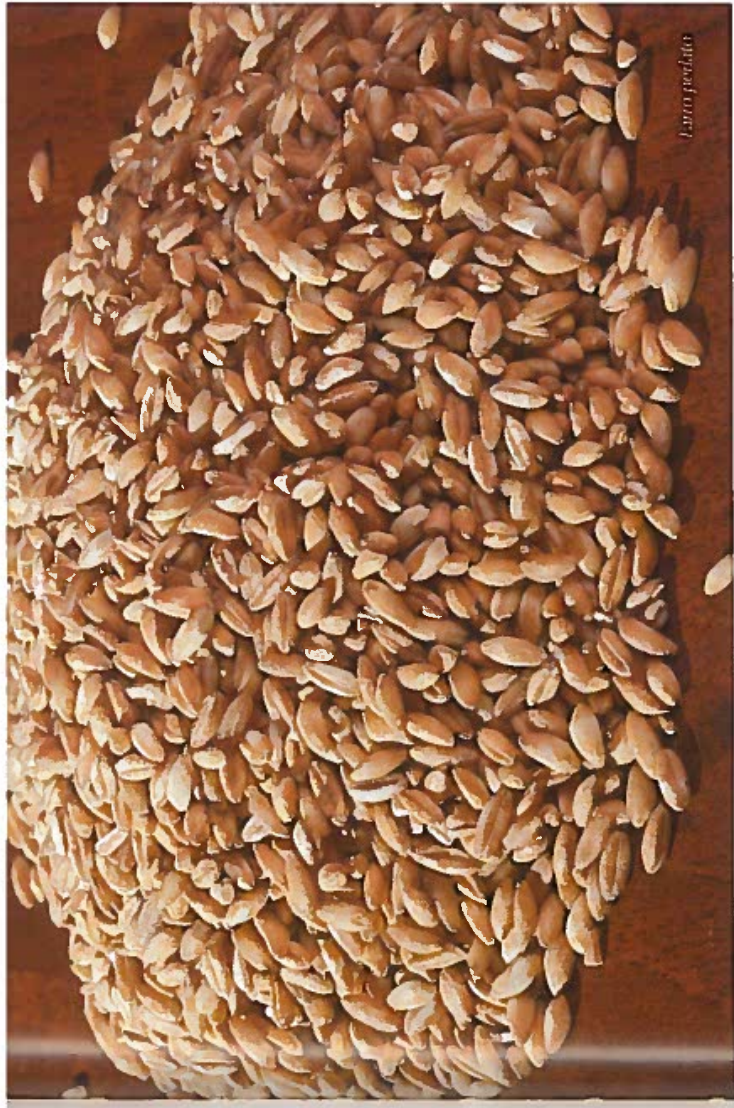
Maltodestrine

Sono il prodotto di una lavorazione industriale (idrolisi selettiva o enzimatica) su amidi di varia natura, che consente di ottenere da queste sostanze degli zuccheri più semplici. Sono caratterizzate da un numero variabile di molecole di glucosio, raccolte in catene più o meno lunghe a seconda delle caratteristiche alimentari che devono possedere. Sono carboidrati solubili in acqua che si presentano sotto forma di polveri bianche e che sono facilmente assimilabili, perché parzialmente predigeriti tramite reazioni enzimatiche. Le maltodestrine si ottengono principalmente dalla scomposizione degli amidi dei cereali, in primo luogo del mais (ma anche del riso, frumento e avena), o dei tuberi (patate, batate, tapioca), ma la normativa italiana non prevede l'obbligo di riportare la loro origine botanica sull'etichetta dei prodotti.

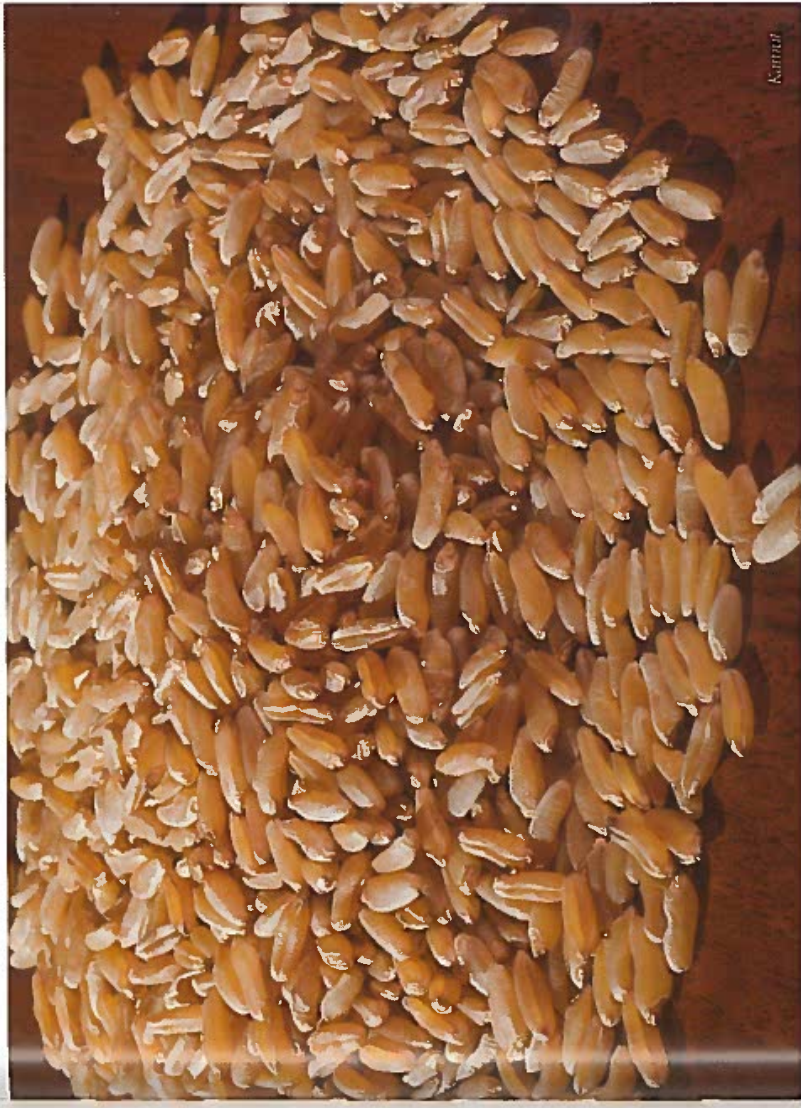
Sono aggiunte in molti alimenti perché hanno un sapore gradevole, neutro o comunque poco dolce, e sono di facile digestione. Vengono utilizzate come addensanti, per dare volume ai dolci, nei prodotti pronti all'uso (zuppe istantanee) e nei cibi dietetici; inoltre sono molto usate negli integratori energetici per gli sportivi (forniscono energia immediatamente utilizzabile) e come eccipienti. Sono considerate un integratore alimentare e non un additivo.

Le maltodestrine sono ricavate in prevalenza dai cereali (graminacee), per cui è decisamente meglio che tutti cerchino di evitarle. Non è inoltre da escludere che abbiano notevoli responsabilità nello sviluppo delle malattie autoimmuni.

La maggior parte dei tipi di latte artificiale per la prima infanzia contiene maltodestrine (vedi il paragrafo sui bambini). Il consiglio che viene dato alle mamme è di cercare in tutti i modi di avere il proprio latte per almeno 6 - 8 mesi e, quando questo non sia possibile, di scegliere, tra i vari tipi di latte in commercio, quelli che non contengono maltodestrine.



l'arroyoedito



Karnof



Per condire i cibi si può usare olio di arachide, girasole, mais, oliva, extra vergine di oliva, riso, sesamo, soia e vinacciolo, olio di semi di zucca, olio di semi di canapa sativa, ecc. Ogni dieta riporta gli oli adatti ai diversi gruppi sanguigni. È molto meglio consumarli crudi piuttosto che cotti e quando si vogliono cuocere degli alimenti in padella o al forno si consiglia, come già scritto, di utilizzare il vino o dei brodi vegetali. Se si vuole usare l'olio per cucinare, molti prodotti in commercio riportano sul retro della bottiglia un'indicazione scritta o dei simboli grafici che dicono se quel tipo di olio deve essere usato solo a crudo o se può essere riscaldato senza subire trasformazioni chimiche dannose per la salute. In particolare l'olio di girasole, di cartamo o di mais non devono essere utilizzati per friggere; è meglio usare l'olio di oliva, possibilmente extra-vergine, o quello di vinacciolo.

In ogni caso l'olio va sempre adoperato con moderazione e non è il caso di abbondare nell'uso, dato che l'uomo è l'unico essere vivente, e questo vale soprattutto per il bacino del Mediterraneo, che sembra abbia bisogno dell'olio per vivere. Tutti gli altri esseri ricavano i grassi necessari al loro organismo dalla carne, dal pesce, dai semi oleosi o da altri semi. Gli erbivori producono il grasso mangiando erba e foglie; gli animali selvatici non hanno grasso superfluo sul corpo. In genere gli animali allevati hanno maggiori quantità di grasso perché sono alimentati anche con cereali e farine di cereali, oltre che con foraggi.

Oli e grassi idrogenati e non idrogenati

L'idrogenazione è un processo chimico attraverso il quale gli acidi grassi polinsaturi sono parzialmente saturati. In pratica si prende un olio vegetale (talvolta anche una miscela di oli) e lo si sottopone a temperature elevate e a pressioni fino ad ottenere acidi grassi chimicamente alterati. Questa trasformazione consente di ottenere un grasso molto più "interessante", dal punto di vista industriale, dell'olio di partenza. Il procedimento è stato ideato all'inizio del ventesimo secolo per rendere più solidi e meno deperibili i grassi di origine vegetale. I vantaggi per le industrie alimentari sono molteplici. Si ottengono grassi a un costo ridotto (il prezzo dei grassi animali è molto più alto di quelli vegetali) e con requisiti importanti per la vendibilità dei prodotti, quali la spalmabilità e la compattezza. Alcuni tentativi di mettere sul mercato prodotti con quantità ridotte o senza oli e grassi vegetali sono falliti proprio perché erano poco spalmabili. Altri vantaggi non indifferenti sono il prolungamento del periodo di conservazione (i grassi idrogenati non irrancidiscono) e la stabilità alle alte temperature (che consente di riutilizzarli più volte per friggere, caratteristica importante per alcune tipologie di esercizi commerciali, come i fast-food); anche questi ultimi aspetti si traducono in vantaggi economici.

I grassi idrogenati e parzialmente idrogenati (le due espressioni si equivalgono per gli effetti sulla salute) causano un notevole abbassamento del colesterolo "buono" (HDL) e un innalzamento del colesterolo "cattivo" (LDL), irrigidiscono e ostruiscono le arterie e aumentano in modo considerevole il rischio di patologie cardiovascolari.

Si elencano di seguito alcune tipologie di alimenti considerati a rischio, nel senso che molto spesso contengono oli e grassi idrogenati; è quindi importante controllarne la composizione sull'etichetta. La margarina è di solito prodotta per "idrogenazione"; quasi tutti i prodotti da forno preconfezionati (pane, cracker, stuzzichini, ecc.) e i dolci di

produzione industriale (merendine, gelati, cioccolatini, torte, ecc.) possono contenere oli o grassi idrogenati. Lo stesso si può dire per le paste sfoglie già pronte e per molti alimenti tipici del fast-food: patatine fritte, crocchette, snack vari, ecc.

Anche l'indicazione "oli o grassi vegetali non idrogenati" riportata sulle etichette alimentari senza altre specificazioni dice solo che gli oli e i grassi usati non hanno subito il processo di idrogenazione, ma non parla della loro qualità; l'analoga dizione "oli vegetali o grassi vegetali" non fornisce alcuna informazione precisa sugli oli o grassi utilizzati nel prodotto che stiamo comperando. Spesso si tratta di oli e grassi di bassa qualità.

In sintesi, consiglio di evitare decisamente i prodotti che sull'etichetta hanno la dicitura "oli/grassi idrogenati o parzialmente idrogenati" e, se possibile, di non consumare quelli dove compaiono le dizioni generiche "oli/grassi vegetali" o "oli vari", cercando di sostituirli con prodotti equivalenti in cui i componenti grassi usati siano precisati (ad esempio olio di girasole o olio d'oliva). Il Regolamento europeo sulle etichette alimentari varato nel novembre 2011, viene finalmente in aiuto ai consumatori introducendo l'obbligo, a partire dal 1 aprile 2012, di completare le scritte generiche, come quelle già citate, con l'indicazione del tipo di olio o grasso utilizzato (ad esempio olio di soia, palma o arachide). In ogni caso, quando sulle etichette viene riportato l'impiego di oli di non grande qualità, quali l'olio di palma, di cocco, ecc., è importante prestare attenzione al fatto che questi ingredienti non compaiano ai primi posti dell'etichetta, dato che sono indicati per quantità decrescenti.

Per mangiare in modo sano è quindi essenziale leggere sempre le etichette di ciò che si acquista. Un'altra buona strategia pratica per limitare il consumo di prodotti che contengono margarina e grassi idrogenati o grassi di bassa qualità è eliminare dalla propria tavola alimenti pronti all'uso o comunque lavorati a livello industriale (surgelati, prodotti liofilizzati, prodotti da forno), preferendo prodotti freschi e possibilmente preparati in casa. I cibi preconfezionati spesso contengono grassi che vengono aggiunti durante la lavorazione industriale per renderli più fragranti e morbidi.

Pectina

La pectina è un carboidrato, un polisaccaride presente nelle membrane cellulari di alcuni vegetali. Per la sua caratteristica di fibra idrosolubile è largamente impiegata nella preparazione di marmellate e gelatine di frutta. Tra gli additivi alimentari è classificata come gelificante e addensante, con il codice E440.

La pectina si trova nei frutti maturi (principalmente negli agrumi e nelle mele, in particolare quelle cotogne) con una concentrazione che varia dallo 0,5% al 3,5% circa. È utilizzata nell'industria alimentare perché, in presenza delle giuste quantità di acidi e di zuccheri, consente agli alimenti di assumere un aspetto gelatinoso e in quella dietetico-farmaceutica per le sue proprietà sono utili per regolarizzare le funzioni intestinali. Esistono le pectine naturali e quelle ottenute con procedimenti chimico-industriali: sono due prodotti diversi.

A livello industriale la pectina si ricava da fonti naturali, come le mele, la sansa, il bianco degli agrumi e da sottoprodotti (bucce e torsoli) provenienti dall'estrazione dei succhi, ma per ottenerla sono necessari trattamenti termici ad alte temperature, l'immersione in una soluzione con acido cloridrico e filtraggi effettuati con solventi chimici quali acetone o isopropanolo, che vengono poi eliminati nella fase finale di purificazione del prodotto.



Oltre ad essere acquistata già pronta, la pectina può essere prodotta in casa senza l'aggiunta di conservanti.

Il problema della pectina è che, come accade per altri prodotti, non è obbligatorio specificare in etichetta da quale frutta sia ricavata, per cui potrebbe avere effetti negativi sulla salute e causare problemi, anche se presente negli alimenti in quantità ridotta. Se si vogliono acquistare confetture e marmellate e si ha la possibilità di scegliere, il consiglio è di preferire prodotti che non contengano pectina.

Sale

I suggerimenti essenziali riguardo all'uso del sale sono:

- non eccedere nel suo utilizzo;
- fare uso del sale solo nella quantità strettamente necessaria per dare sapore ai cibi;
- sapere che il sale è pericoloso soprattutto quando è abbinato con i grassi animali saturi, come succede nei salumi e nei formaggi. Il danno che provoca deriva dalla combinazione di queste sostanze, il cui consumo abituale può causare seri problemi di salute, ad esempio ipertensione e altri problemi cardiocircolatori.

Soia e derivati

La soia è un legume coltivato in prevalenza in Cina e Giappone e in altri Paesi orientali. È stata introdotta in Occidente da pochi decenni. È un seme ricco di proteine (il contenuto proteico è pari al 37% circa del peso a secco) e povero di amidi. Tra i legumi è il più ricco di grassi (ne contiene una percentuale che si aggira tra il 18 e il 20%, di cui la maggior parte polinsaturi essenziali), è privo di colesterolo e parecchie ricerche hanno accertato che il suo consumo abituale riduce i livelli di colesterolo totale, di colesterolo LDL e di trigliceridi nel sangue. La soia è inoltre ricca di fibre, di vitamine (gruppo A, B ed E), ormoni vegetali (isoflavoni) e minerali (magnesio, potassio, fosforo e calcio). Sono tre i tipi di soia maggiormente usati, verde, gialla e rossa.

La soia gialla (*Glicine max*) è la vera e propria soia. È quella più coltivata e viene utilizzata per l'alimentazione umana (in particolare per la produzione del latte, dello yogurt, del tofu o formaggio di soia e dell'olio) e anche per i mangimi animali. Per quanto riguarda il tofu, bisogna avere l'accortezza di controllare l'etichetta e verificare che nella preparazione non sia stato aggiunto del glutine. Sempre dalla soia gialla viene estratta anche la lecitina di soia, molto impiegata nell'industria alimentare dolciaria. La lecitina di soia è una proteina e, in quanto tale, fa scendere il colesterolo, prodotto soprattutto da amidi e zuccheri.

La soia rossa (*Phaseolus angularis*) ha grani color rosso scuro, detti anche fagioli azuki, e si consuma in chicchi, dopo alcune ore di ammollo.

La soia verde (*Vigna radiata*) presenta semi di questo colore che sono anche chiamati fagioli mung o green gram; decorticati e spaccati si presentano gialli, sono impiegati anche per produrre i germogli e gli spaghetti di soia.

Due sono i rischi legati al consumo di soia:

- la possibilità che per la produzione dei derivati di questo legume venga utilizzata soia transgenica, poiché la stragrande maggioranza della soia presente nel mercato è di origine geneticamente modificata; è quindi molto importante leggere con estrema attenzione l'etichetta o comperare soia biologica, che, per legge, non deve contenere OGM;
- il fatto che non tutti tollerano bene la soia, è quindi necessario che ognuno ne provi su se stesso l'effetto. In genere le persone di gruppo A vanno d'accordo con la soia, ma esistono delle eccezioni; le persone di gruppo AB spesso non hanno un buon rapporto con questo legume e il gruppo O e B possono utilizzarla saltuariamente, tenendo conto che per loro esistono alimenti più validi da consumare.

Un ultimo consiglio: è meglio non eccedere nel consumo di soia durante la gravidanza e l'allattamento.

Quando si acquistano *miso* (soia fermentata) *tamari* (salsa di soia) è bene accertarsi che contengano solo soia, perché una buona parte di quelli in commercio può contenere riso, orzo o altri cereali con glutine.

Temperatura degli alimenti

A volte anche piccoli cambiamenti nella temperatura di un alimento possono determinare la buona o cattiva digestione. Ad esempio, le verdure crude si possono consumare sia fredde, provenienti direttamente dal frigorifero, sia a temperatura ambiente e non fa differenza. Le verdure cotte, invece, andrebbero consumate calde, altrimenti possono creare difficoltà digestive.

Lo stesso accade con i succhi di frutta, che, bevuti freddi o ghiacciati, possono provocare un attacco di colite, in particolare se bevuti quando i processi digestivi sono in corso; da questo punto di vista le persone di gruppo O sono le più sensibili. Anche se i succhi sono troppo caldi possono creare problemi digestivi, quindi è meglio consumarli a temperatura ambiente. Anche l'acqua non dovrebbe essere bevuta troppo fredda.

Si consiglia a chi ha una digestione lenta e difficoltosa di non interrompere mai il processo digestivo, ingerendo nuovi alimenti, prima che sia terminata la digestione di quelli già stati introdotti.

Vino e altri alcolici

Sui vini e sugli alcolici è utile dare alcune indicazioni a prescindere da possibili intolleranze all'alcol e da eventuali patologie.

Vino: sarebbe opportuno consumarne quantità modeste e non bere mai vini o altri alcolici a stomaco vuoto. È meglio utilizzare vini che non contengano solfiti, a bassa gradazione alcolica e non combinarli con cereali ricchi di amido (riso, mais e miglio). Inoltre, se si hanno problemi di acufeni (fischi e ronzii alle orecchie), ipertensione, glicemia o ipercolesterolemia, sarebbe meglio ridurre l'uso e a cena evitarlo del tutto.



La presenza di solfiti nel vino è un fatto naturale, ma, prima dell'imbottigliamento, il vino può essere trattato con l'aggiunta di altri solfiti per migliorarne la conservazione. Poiché la legge obbliga a dichiarare in etichetta la presenza di solfiti solo se superano una certa soglia (vedere alla voce solfiti), i vinificatori che scelgono di adottare criteri di maggiore trasparenza scrivono sull'etichetta: "contiene solfiti di origine naturale e non aggiunti" o "senza l'aggiunta di solfiti in qualunque forma" o ancora, più semplicemente, "senza solfiti aggiunti". Il vino bianco, in genere, ne contiene più del vino rosso.

Per il gruppo A è più indicato il vino rosso rispetto al bianco.

Il vino è decisamente consigliato per la cottura della carne e del pesce in sostituzione dei grassi.

Birra: è importante leggere attentamente gli ingredienti della birra e fare attenzione al cereale di partenza. Quasi tutte le birre contengono malto d'orzo e alcune anche grano (quelle denominate "weizen", che in lingua tedesca significa appunto grano); tutti coloro che non possono consumare glutine dovrebbero evitarle. Si suggerisce di non consumare birre doppio malto, perché contengono una quantità di cereale più elevata delle altre. L'ideale sarebbe consumare la birra di riso, ma è diventata difficile da trovare sul mercato; in alternativa, è consigliabile scegliere birre chiare o "bionde", con pochi gradi alcolici.

Alle persone di gruppo A è sconsigliata qualsiasi birra. Chi appartiene al gruppo B dovrebbe consumare solo la birra di riso o di miglio, mentre le persone di gruppo AB possono bere birre di riso, orzo o birre chiare di gradazione poco alcolica, ma non quelle di mais. Infine, le persone di gruppo 0 possono consumare qualche birra in più, ma dovrebbero evitare le birre di mais, di frumento e quelle al doppio malto.

Liquori: sono preferibili i liquori ricavati dall'uva o in generale dalla frutta, rispetto a quelli estratti dai cereali e dalle patate. Il malto d'orzo, assieme ad altri cereali come avena, segale e grano, entra, ad esempio, nella produzione del whisky. Anche la vodka (distillato di cereali e di fecola e polpa di patata) e il gin sono entrambi ottenuti per fermentazione dal grano. I distillati di uva come grappa, brandy, cognac sono più tollerabili, come anche altri liquori ricavati dalla frutta, ad esempio l'acquavite di prugne (Slivovitz o Slivovica), spesso distillata in casa e molto usata nei Balcani e nell'Europa dell'Est. La tequila, ricavata dall'agave, e il rum, distillato dalla canna da zucchero, sono meno consigliati.

I liquori artigianali, prodotti in casa e ottenuti per infusione idroalcolica di foglie, frutti, radici e bacche, possono avere una loro validità. Il Vov (purché non contenga latte) e il Nocino, ad esempio, sono liquori accettabili per le persone di gruppo 0, A, B e AB, purché non esistano controindicazioni e intolleranze rispetto al consumo di uova e noci.

In ogni caso i superalcolici, a causa dell'alta gradazione, vanno consumati con molta cautela e moderazione. In caso di patologie epatiche è opportuno evitarli del tutto.

Per affinità di argomento trattiamo di seguito i solfiti e l'anidride solforosa.

Solfiti e anidride solforosa

L'anidride solforosa (E220) è un gas, utilizzato come tale o sotto forma di polvere; è adoperata come conservante antimicrobico, antienzimatico e antiossidante. Il suo uso ha in genere lo scopo di inattivare muffe, lieviti e batteri e può essere utilizzata come batteriostatico o battericida. Inoltre è impiegata per mantenere il colore dei cibi. Sono adoperati anche alcuni sali inorganici come solfiti, bisolfiti e metabisolfiti, che sono catalogati tra gli additivi alimentari come conservanti, con le sigle da E221 a E228.

L'anidride solforosa e i solfiti sono contenuti in molti alimenti: vino, aceto di vino, sidro, birra, succhi di frutta, gelatine, frutta disidratata, essicata e candita, frutta glassata, frutti di mare, gamberi, crostacei, verdura sott'olio, sott'aceto, surgelata, prodotti a base di carne come hamburger o "hot dog".

Quando sulle etichette dei prodotti alimentari compare la scritta "contiene solfiti", indica che la concentrazione di anidride solforosa supera i 10 mg per litro o 10 mg per chilogrammo; quindi un vino che ne contenga una dose inferiore può dichiararsi "senza solfiti". In realtà non esistono vini senza solfiti poiché questi microrganismi si sviluppano naturalmente durante il processo di vinificazione. La dizione corretta è quindi: "vino (o vinificato) senza solfiti aggiunti". Quando sia possibile, questi tipi di vino, di cui la maggior parte proviene dall'agricoltura biologica o biodinamica, sono da preferire agli altri. Bisogna però segnalare che si conservano per un periodo di tempo inferiore in confronto ai vini che contengono solfiti.



Fagioli neri



Fagioli di Lima



| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Additivi alimentari e alimenti preconfezionati, trasformati o già pronti | 111 |
| Alimenti affumicati (salumi, latticini, pesce) | 111 |
| Bambini (qualche suggerimento) | 112 |
| Caffè, caffè d'orzo e caffè al ginseng | 113 |
| Dadi per brodo e istruzioni per la preparazione del brodo di carne | 113 |
| Glutammato | 114 |
| Frutta | 114 |
| Funghi | 115 |
| Gravidanza e allattamento | 117 |
| Integratori alimentari | 117 |
| Kilocalorie | 117 |
| "Latte " / Bevande a base di cereali e di legumi | 118 |
| Latte di mandorle | 119 |
| Leggere le etichette alimentari | 119 |
| Leggere le etichette dei prodotti biologici | 123 |
| Legislazione italiana sull'etichettatura degli alimenti contenenti OGM (organismi geneticamente modificati) | 124 |
| Maltodestrine | 124 |
| Oli | 126 |
| Oli e grassi idrogenati e non idrogenati | 126 |
| Pectina | 127 |
| Sale | 128 |
| Soia e derivati | 128 |
| Temperatura degli alimenti | 129 |
| Vino e altri alcolici | 129 |
| Solfiti e anidride solforosa | 131 |



La medicina naturale mette a disposizione alcune pratiche che si possono adottare per mantenere o migliorare il proprio stato di salute e per superare momenti critici. Sono cure fisiche che rendono più semplice la gestione dei problemi di salute quotidiani e che ognuno può adottare; hanno il vantaggio di poter essere applicate anche giornalmente a casa propria. Comprendono parecchi rimedi, dai più semplici come i suffumigi a quelli un po' più complessi come gli impacchi o i lavaggi del naso.

Queste terapie erano conosciute e utilizzate da tutti fino a pochi decenni fa nella cura di se stessi, dei bambini e degli ammalati in casa. Oggi sono ritenute pratiche "antiquate", che non servono più, dati i progressi che sono stati fatti dalla scienza medica, e talvolta vengono guardate addirittura con sospetto. Rischiano di essere dimenticate o non più applicate perché repute inefficaci.

In realtà si tratta di terapie naturali, che non comportano l'assunzione di sostanze manipolate chimicamente e che, assieme al digiuno, possono essere risolutive per ripristinare lo stato di salute, talvolta anche in caso di patologie acute, come febbri alte.

LAVAGGIO DEL NASO

Utile e valido in caso di riniti, sinusiti, allergie respiratorie, otiti, faringiti, tonsilliti, adenoidi, nonché per la perfetta funzionalità della parte alta dell'apparato respiratorio e per le persone che vivono in ambienti polverosi o con molto inquinamento atmosferico. In ogni caso è consigliabile a tutti, anche a chi non soffre di patologie dell'apparato respiratorio, perché mantiene perfettamente libero e pulito il "filtro nasale".

COME SI PRATICA

- Prendere mezzo litro di acqua tiepida-calda in cui sciogliere mezzo cucchiaino da caffè di sale grosso da cucina.
- È meglio scaldare l'acqua sul gas o sulla piastra: non bisogna usare acqua proveniente dal boiler. Se è possibile, è preferibile usare acqua non clorata. La temperatura dell'acqua deve essere sopportabile dalla mucosa nasale.
- Mettere l'acqua in una scodella di vetro o di terracotta smaltata.
- Immergere il naso (non la bocca!) nell'acqua. Con piccole inspirazioni consecutive far risalire l'acqua nelle cavità nasali.
- Lasciar colare nel lavandino l'acqua risalita nel naso senza soffiarla fuori. Se l'acqua finisce in gola, sputarla.
- Ripetere l'operazione una seconda volta, con le stesse modalità e quindi una terza volta.
- Dopo la terza inalazione espellere l'acqua dal naso in questo modo: chiudere una narice, schiacciandola con un dito, e soffiando forte dall'altra; ripetere l'operazione invertendo la narice.
- In seguito, se necessario, ripetere le inalazioni fino all'esaurimento dell'acqua, soffiandola sempre fuori.



Per le persone che non sono in grado di farlo da sole (bambini, anziani, ammalati, ecc.), il lavaggio del naso si può fare in questo modo:

Procurarsi una siringa da 10 – 20 cc e togliere l'ago. Aspirare l'acqua salata e iniettarla prima in una narice e poi nell'altra.
Nel caso di bambini piccoli, dopo aver intiettato l'acqua salata nelle narici, dare loro alcuni colpi leggeri sulla schiena con il palmo della mano.

Note: può succedere che a distanza di mezz'ora o di un'ora vi sia ancora un po' d'acqua che esce dal naso: è un fatto del tutto naturale, non c'è nulla per cui preoccuparsi. Alcune persone hanno il timore di soffocare all'idea di immergere il naso in acqua; basta inalare poca acqua alla volta e non accade nulla. Una soluzione può essere quella di vederlo fare a qualcuno che l'ha già provato.

QUANDO FARLO

Mai subito dopo un pasto! Al mattino, prima di colazione, è il momento migliore, ma, in qualunque altro momento lo si voglia fare, sarà sempre di giovamento all'organismo. Come misura preventiva, lo si può fare tranquillamente una volta al giorno.

Nei periodi delle allergie respiratorie, chi è colpito da queste patologie è opportuno che lo effettui più volte nell'arco della giornata.

Per forti raffreddori o sinusiti più o meno croniche, dopo il lavaggio del naso secondo le modalità appena descritte sarà utile praticare il seguente esercizio respiratorio:

- Tappare la narice sinistra ed effettuare un ciclo respiratorio completo (ossia prima un'inspirazione e poi un'inspirazione).
- Ripetere il ciclo respiratorio, tenendo chiusa la narice destra.
- Continuare così per 4 – 5 minuti.

CLISTERE

Utile e valido in caso di stitichezza ostinata, negli stati febbrili con febbre elevata e anche in altri stati infiammatori, quali mal di schiena, cistiti, infiammazioni urinarie, ecc.

Ha effetti decongestionanti, rinfrescanti e purificanti.

COME SI PRATICA

Usare acqua naturale a temperatura ambiente, mai calda e non è necessario bollirla. Per una maggiore efficacia aggiungere uno o due cucchiaini di olio d'oliva o di vinacciolo. La quantità di acqua da usare dipende dall'età e dal peso della persona. Per persone adulte, si può arrivare a un litro e mezzo.

Il sistema più efficace è quello di farlo in due tempi:

- introdurre 600 - 800 ml d'acqua e poi evacuare;
- ripetere subito dopo con altri 600-800 ml d'acqua e poi evacuare;
- è possibile ripetere il clistere tre o più volte, sempre con la stessa quantità di acqua.

Posizione più indicata: distesi sul fianco destro con le ginocchia un po' piegate. È opportuno mettere sotto il corpo un telo di spugna e della carta assorbente.

Si consiglia di usare una peretta da 300 cc circa (n°12).

Chi ha difficoltà con la peretta può utilizzare l'irrigatore.

Per i bambini la quantità d'acqua va ridotta in base all'età e al peso e anche la peretta sarà di dimensioni ridotte. Si consiglia di usare circa 250 ml d'acqua.

QUANDO FARLO

Fare il clistere lontano dai pasti e dalla digestione, meglio al mattino a digiuno oppure alla sera, evitando però di cenare.

CATAPLASMA DI ARGILLA

Utile e valido in caso di infiammazioni che interessano cute, articolazioni, muscoli, organi interni (intestino), per le malattie esantematiche dei bambini e per le forme febbrili e, infine, per ogni situazione patologica che non trovi soluzione (mal di schiena, infiammazioni all'apparato genitale e urinario, ecc.).

COME SI PRATICA

- Utilizzare argilla verde ventilata in polvere.
- Mettere l'argilla in un recipiente di vetro o terracotta. Aggiungere acqua a temperatura ambiente fino a ottenere un impasto con la consistenza di una pomata.
- Stendere l'impasto su un telo di lino o cotone (è sconsigliato l'utilizzo di tessuti sintetici). Lo strato deve essere omogeneo e liscio. Il suo spessore in genere è di circa un centimetro, salvo casi particolari. Il telo deve avere una dimensione tale da coprire la parte del corpo su cui si vuole applicare il cataplasma.
- Durante la preparazione porre un giornale sotto il telo così da assorbire l'umidità.
- Applicare il cataplasma a contatto con la pelle sulla zona interessata, aiutandosi con il giornale, che va poi tolto. Si fissa il tutto con un altro telo di cotone e infine con un panno di lana.
- Dopo la rimozione del cataplasma bisogna frizionare con acqua fredda la zona interessata.

Il cataplasma può essere fatto in ogni parte del corpo a seconda dei problemi di salute. Per le tonsilliti va posto sulla gola, per i problemi articolari nelle zone interessate, per problemi di carattere generale, come febbre o mal di schiena, sull'addome.

L'applicazione del cataplasma sul ventre o su regioni estese del corpo non deve mai essere fatta quando il corpo è freddo. In questo caso, prima di applicare il cataplasma, frizionare energicamente tutto il corpo e porre la borsa dell'acqua calda in fondo ai piedi. La durata dell'applicazione varia da un minimo di due o tre ore all'intera notte, come nei casi della fasciatura dei reni o dell'addome.

L'argilla può essere riutilizzata solo dopo averla lasciata al sole almeno 15 giorni.

QUANDO FARLO

Fare il cataplasma lontano dai pasti, specialmente quando lo si applichi all'addome.



È comunque meglio applicarlo alla sera prima di andare a letto e tenerlo tutta la notte, soprattutto se il cataplasma è posto sull'addome.

CATAPLASMA DI RICOTTA

Utile e valido in caso di infiammazioni, quali flebiti e tonsilliti, di estrazioni o operazioni dentarie che causino gonfiore e di infiammazioni oculari.

COME SI PRATICA

- Utilizzare esclusivamente ricotta magra, non mascarpone o con aggiunta di latte o panna. A seconda della regione del corpo interessata dosare la ricotta fredda. Metterla in un recipiente e schiacciarla accuratamente con una forchetta. Aggiungere un po' di acqua fredda, in modo che la ricotta diventi cremosa (non liquida ma nemmeno troppo solida).
- Quando la ricotta è pronta stenderla su un tessuto sottile di lino o cotone. È sconsigliato l'uso di tessuti sintetici o tessuti spessi. Durante la preparazione porre un giornale sotto il telo così da assorbire l'umidità in eccesso.
- Disporre la ricotta in uno strato uniforme spesso circa 1,5 cm da collocare dentro un sacchetto di lino o cotone sottile.
- Applicare il cataplasma di ricotta, contenuto nel sacchetto, sulla regione del corpo interessata.
- Controllare che la parte del corpo coinvolta sia calda e, per precauzione, mettere una borsa di acqua calda in fondo ai piedi.
- Dopo l'applicazione del cataplasma coprire con un telo di cotone e poi con un panno di lana.
- Dopo la rimozione del cataplasma, pulire la regione del corpo con un panno immerso in acqua fredda e poi strizzato.

Il cataplasma può essere applicato sull'addome, sulle guance, sugli occhi (ponendo una garza in più tra l'impacco e l'occhio in modo che la ricotta non possa penetrarvi), sulle gambe in caso di flebiti o sulla gola in caso di tonsilliti. La durata varia da un minimo di due o tre ore a tutta la notte, ad esempio in caso di flebiti.

QUANDO FARLO

Evitare di applicare il cataplasma di ricotta durante la digestione; è meglio farlo alla sera quando si va a letto tenendolo tutta la notte, soprattutto se il cataplasma è posto sull'addome.

COMPRESSA FREDDA

Utile e valido sostituto del cataplasma di ricotta e di argilla, anche se un po' meno efficace.

COME SI PRATICA

- Si pratica come il cataplasma di argilla o di ricotta, con il paziente disteso a letto ben coperto e con un telo di spugna sotto il corpo.
- Si immerge l'asciugamano o il telo nell'acqua fredda, lo si strizza, lo si piega in quattro e lo si applica sull'addome, ricoprendo il tutto con un telo di cotone.
- Si mantiene la compressa finché non si avverte che è diventata ben calda.

QUANDO FARLO

Meglio alle sera quando si va a letto, dopo almeno 3 o 4 ore dalla cena.

FASCIATURE FREDE ALLE GAMBE

Utili e valide in caso di forme infiammatorie generali, come febbre, o di forme infiammatorie locali, come le flebiti.

COME SI PRATICA

- Si pratica utilizzando teli di spugna di misura adeguata, immersi nell'acqua fredda e strizzati, che vengono avvolti attorno alle gambe.
- Vanno mantenuti sulle gambe da cinque a dieci minuti, finché non sono diventati caldi.
- Si possono effettuare per 3 o 4 volte consecutive.

QUANDO FARLO

Praticarle almeno tre o quattro ore dopo il pasto.

SPUGNATURE FREDE

Utili e valide per rafforzare l'organismo, riattivare la circolazione generale e periferica, in caso di ritenzione idrica agli arti inferiori e in caso di patologie febbrili elevate.

COME SI PRATICA

In caso di febbre:

- La persona deve essere sdraiata a letto ben coperta, vestita al massimo con un pigiama molto largo.
- Disporre un telo di spugna sotto il corpo del paziente. È opportuno che la persona non avverta freddo; per precauzione si può mettere una borsa di acqua calda in fondo ai piedi.
- Per la frizione si utilizza un asciugamano o un telo di spugna non troppo grande. Lo si immerge nell'acqua, lo si strizza bene e si friziona bene di nuovo tutto il corpo. Si inizia dalla spalla anteriore destra e si va fino in fondo al piede destro e così anche per la parte sinistra. Poi dal collo si va fino all'inguine e alle parti interne delle gambe. Si prosegue con l'esterno e l'interno del braccio destro e la parte laterale del corpo fino al piede e nello stesso modo per la parte sinistra.
- Si gira il malato e si procede nello stesso modo sulla schiena, partendo alla spalla destra fino al tallone e ugualmente a sinistra e poi dalla nuca fino alla zona sacrale.
- Si copre la persona con un telo asciutto e poi la si ricopre bene con le coperte.
- Questa operazione può essere ripetuta fino a cinque o sei volte consecutive. Ad ogni passaggio bisogna immergere nuovamente il telo nell'acqua fredda e procedere.

QUANDO FARLO

In caso di necessità in qualsiasi momento del giorno, lontano dai pasti e dalla digestione. Dopo le spugnature, è opportuno attendere 2 o 3 ore prima di assumere alimenti o bevande.



LETTERE AL DOTTOR MOZZI

LA TESTIMONIANZA DI UN PAZIENTE

Questa lettera è stata letta dall'autore davanti a oltre 600 persone durante la conferenza tenuta dal dr. Mozzi a Lodi il 20 ottobre 2011.

Dottor Mozzi,

io e mia moglie Luciana vogliamo ringraziarla; ora le spiegherò brevemente il perché.

L'abbiamo vista in televisione circa un anno fa, quando pesavamo dieci chili in più. Lei dava dei consigli per perdere peso, ma soprattutto per stare in salute. Diceva tante cose, ma la regola che valeva per tutti era quella di astenersi dal mangiare il latte e i suoi derivati e i cereali con il glutine, pane, pasta, biscotti, fette etc. Poi, in base al gruppo sanguigno raccomandava di mangiare certi cibi e di non mangiarne altri.

Ci siamo guardati in viso allibiti e smarriti perché mai da nessun medico avevamo sentito cose del genere. Forse per nostra cultura, tradizione, abitudini rifiutavamo questi consigli e abbiamo quindi deciso di cambiare canale. Stavamo per farlo quando ci ha colpito una sua frase: che lei non voleva avere la verità in tasca, non voleva obbligare nessuno a seguire i suoi consigli, non voleva vendere i suoi prodotti, lasciava piena libertà a ognuno di fare quel che credeva, rispettandolo.

Esortava i dubbiosi come noi solo a provare per due settimane. Queste sue parole ci hanno fatto riflettere e da quel momento in poi l'abbiamo sempre seguita, ma soprattutto abbiamo seguito i suoi suggerimenti sull'alimentazione.

Risultato: abbiamo perso, come dicevo prima, dieci chili; la pancia è un ricordo, ma la cosa più importante, al di là del peso, è che abbiamo ritrovato il benessere. I dolori alle articolazioni, spariti! La pressione alta, regolarizzata! Gli esami del sangue, nella norma. Ci sentiamo in forma; naturalmente abbiniamo al nuovo modo di nutrirci il movimento, facciamo lunghe e frequenti passeggiate.

Ci siamo recati dal nostro medico di famiglia per un suo parere, se era fattibile questa nuova alimentazione; ci ha detto che non solo si poteva, ma si doveva fare per vivere in salute.

La ringraziamo di cuore per averci dato consigli preziosi e per averci fatto ritrovare la salute.

Lodi, 20-10-2011

Emilio e Luciana



QUALCHE LETTERA INVIATA DA PAZIENTI

Ripetiamo parzialmente alcune delle lettere ricevute dal dottor Mozzi dal 2004 in poi, che documentano il suo operato e la stima di cui gode tra i pazienti. Per motivi di riservatezza le firme dei pazienti sono state sostituite con nomi di fantasia.

Caro dr. Mozzi,

incontrarla è stata per me una fortuna. Lei è stato l'unico a non prescrivermi medicine, ma a propormi una soluzione semplice, forse troppo semplice per essere presa in considerazione dalla medicina "tradizionale".

Stavo assumendo ormoni, cortisone e altri farmaci che non mi giovavano, quando ho capito da sola, con il mio istinto, che quella non poteva essere la soluzione.

Ma era così semplice... il mio organismo è incompatibile verso certi alimenti. Il glutine, soprattutto. E io l'ho mangiato per 22 anni a colazione, a pranzo e a cena.

E non vivevo davvero, ero come sospesa... sempre così stanca, spesso depressa. La mia pelle cercava di spiegarmelo in tutti i modi che inghiottivo del veleno, ma io non l'ascoltavo.

Sono 3 mesi che seguo la sua "dieta" e noto ogni giorno un miglioramento. La mia vita è senz'altro di qualità superiore rispetto a prima.

La ringrazio di cuore e la saluto

29-12-2004

Carla

Gent.mo dott. Mozzi,

volevo farle sapere che nei giorni scorsi mio marito ha effettuato i controlli del sangue e i risultati sono stati positivi.

Inoltre ieri mio marito ha effettuato anche la visita oculistica di controllo: l'oculista ha constatato che, anche senza aver fatto ricorso al laser, la ferita alla retina si è cicatrizzata naturalmente. Con le lenti ora ha sei decimi invece di un decimo, come ci era stato detto all'inizio, se avesse fatto ricorso al laser.

L'oculista ha consigliato di continuare la sua dieta, è stata molto efficace!

La ringrazio e la saluto cordialmente

29-4-2004

Anna

Gentile dott. Mozzi,

la ringrazio vivamente perché da quando seguo la sua dieta e i suoi consigli, oltre ad aver perso dieci chili in sei mesi (obiettivo mai raggiunto), su sei farmaci ne ho eliminati cinque, cosa molto importante per me, perché erano ormai undici anni che li prendevo. Ho acquisito un'energia che non ricordo di aver mai avuta. Prima in piscina riuscivo a malapena a fare una ventina di vasche in un'ora, adesso ne faccio senza difficoltà settanta. Ho risolto il problema delle caviglie gonfie, della pressione alta, della ritenzione idrica, del colesterolo e dei trigliceridi alti. Tutto questo lo devo a lei, grazie con tutto il cuore.

La ringrazio ancora vivamente. Tanti saluti

8-1-2006

Valeria



Le Mogliazze



Caro dott. Piero,

le scrivo dalla provincia di Brescia. Volevo dirle grazie, un grazie infinito per ciò che Lei fa, ma soprattutto per come lo fa. Mettere a disposizione di tutti le proprie conoscenze, il proprio sapere con parole e metodi tanto semplici e chiari, ma allo stesso tempo straordinariamente efficaci, fanno di Lei una persona unica.

Grazie al cielo godo di buona salute ma, dopo aver ricevuto la sua scheda e seguendola in televisione, ho cambiato le mie abitudini alimentari e ora posso dire di avere un'ottima salute.

Ma la cosa che più mi fa piacere è la riconoscenza di amici e parenti con problemi vari (diabete, colesterolo, ecc.) che, dopo aver seguito Lei e i suoi suggerimenti, sono come rinati.

Lei merita la nostra riconoscenza. Verrò sicuramente a trovarla a Mogliazze.

Con stima

13-3-2008

Dario

Egregio dr. Mozzi,

sono la mamma di Monica, 29 anni, che grazie alla sua dieta, è guarita dalla psoriasi, che aveva diffusa in tutto il corpo.

Anch'io e i miei cari ora seguiamo questo modo di alimentarci e ognuno ha migliorato la propria vita e salute. Mio figlio senza latticini non ha quasi più tonsilliti, io mi sento più forte e riesco a sopportare meglio il mio quotidiano pesante.

Per tutto il bene che ne è derivato dall'aver conosciuto lei e i suoi insegnamenti, vorremmo, oltre ad augurare un lieto Natale a lei e ai suoi cari, dirle un candido, sincero grazie!

30-11-2008

Nicoletta

Caro dott. Mozzi,

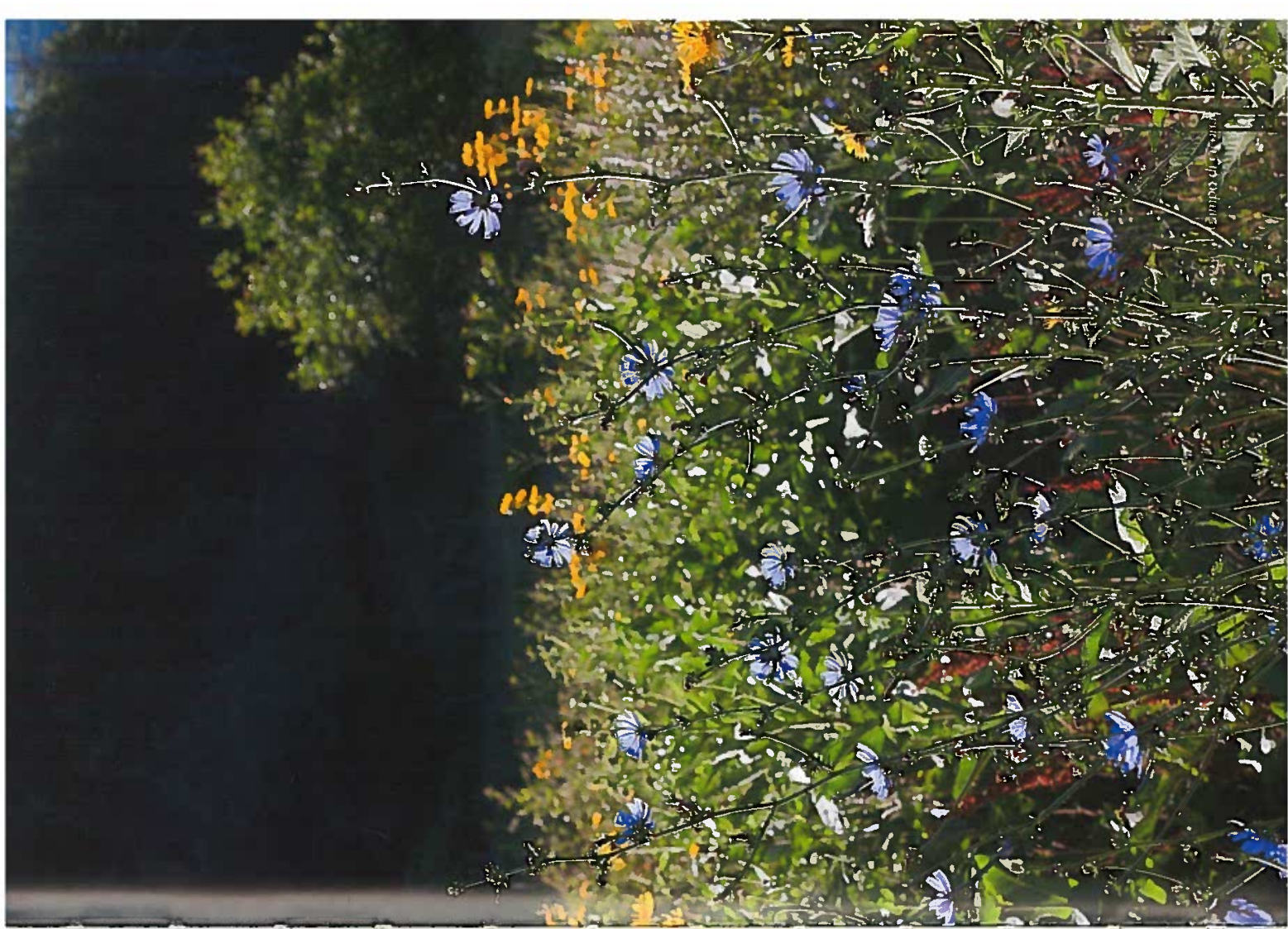
vorrei ringraziarla con tutto il mio cuore per avermi insegnato a mangiare correttamente. I suoi consigli sono stati preziosi. Da quando seguo la sua dieta, la mia vita è cambiata totalmente sia sul piano fisico che su quello mentale. Mi sento forte e coraggiosa. La mia anemia è scomparsa e la necrosi all'anca si è riassorbita totalmente.

Grazie anche per il benessere che hanno ottenuto le mie amiche seguendo la sua dieta.

La ringrazio con tutto il mio cuore

6-6-2009

Giovanna



Riferimenti bibliografici essenziali

Manuel Lezaeta Acharan, 1977, *La medicina naturale alla portata di tutti*, edizioni Lezaeta, Conegliano (TV)

Peter J. D'Adamo, Catherine Whitney, 1999, *L'alimentazione su misura*, Sperling & Kupfer edizioni, Milano

Peter J. D'Adamo, Catherine Whitney, 2001, *La salute su misura*, Sperling & Kupfer edizioni, Milano

Esther Mozzi, Gianfranco Negri, 2009, *Le ricette del dottor Mozzi*, edizioni Cooperativa Mogliazze, Piacenza

