



*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

ALIMENTAZIONE E PATOLOGIE CRONICHE IL RUOLO DELLE MEDICINE COMPLEMENTARI

Ordine Medici Foggia

27/03/2015

DR. VINCENZO NIRCHIO

DOCENTE FISA DI AGOPUNTURA, DIPLOMATO AIOT
IN OMOTOSSICOLOGIA

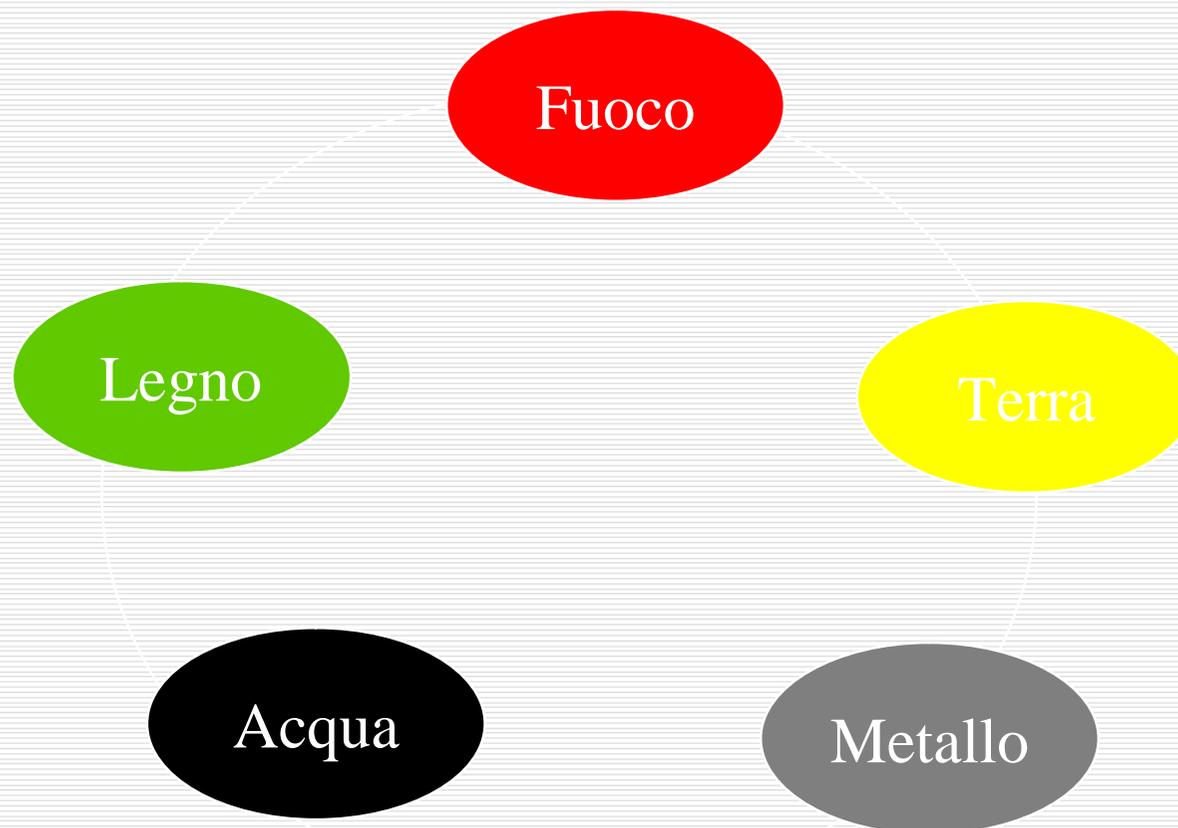
vnirchio@email.it

ALIMENTARSI significa nutrirsi di cibo per assumere nutrienti necessari al nostro metabolismo e calorie, in maniera sufficiente per attendere alle nostre **occupazioni.**

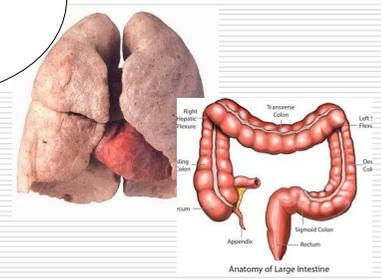
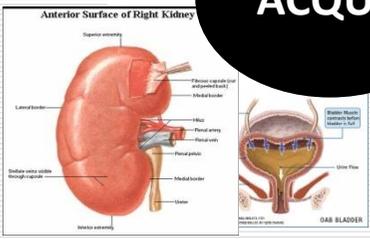
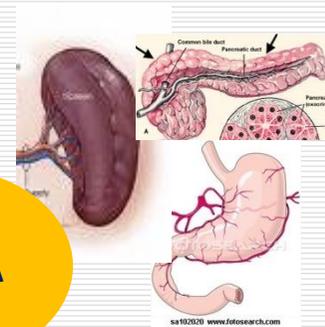
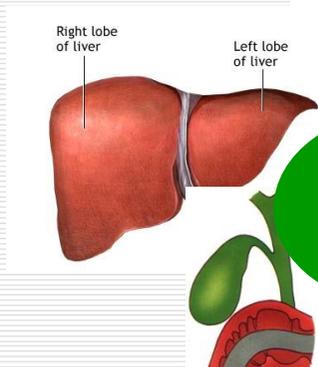
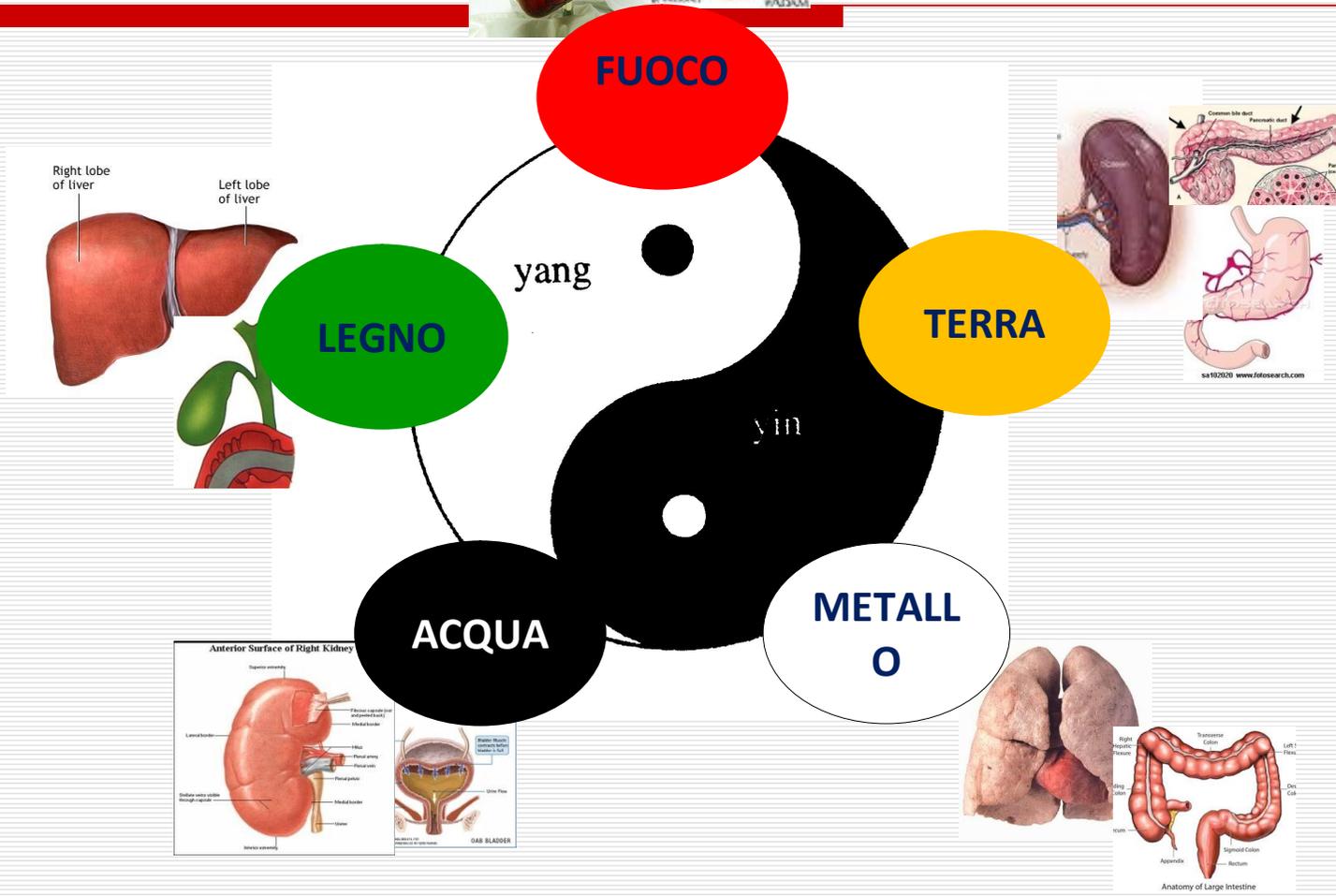
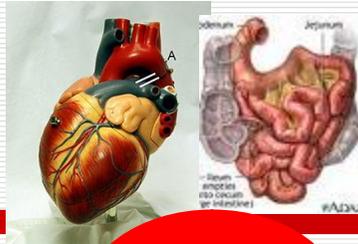
Ma non basta: significa anche nutrirsi culturalmente ed affettivamente, quindi l'ambiente e la cultura nella quale siamo immersi ci nutre di convinzioni, di pregiudizi, di sicurezze ecc. influenzando il nostro genoma.

Non tutto quello che mangiamo, ascoltiamo leggiamo entra e fa parte di noi; alcuni cibi, alcune idee, alcuni sentimenti sono a noi estranei: con la crescita o consapevolezza li integreremo e comprenderemo, man mano liberandoci di preconcetti e pregiudizi. Tornando all'alimentazione, intesa come acquisizione di nutrienti e calorie, la visione olistica della MTC ci fa vedere o meglio soffermare, oltre che sui costituenti degli alimenti e sul loro apporto calorico, anche sull'importanza dei sapori, odori, e colori: non relegando questi aspetti a note implementari o supplementari ma sostanziali: ed infatti i nostri sensi(olfatto, gusto, vista, ecc.) non sono altro che mezzi con cui entriamo in relazione e quindi conosciamo il mondo esterno. Il gusto o l'odore oppure il colore di un alimento ci attrae perché risponde ad un nostro bisogno inconscio o ad una nostra dipendenza; i cinesi nella teoria dei cinque elementi hanno incluso tutto.

I Cinque Movimenti



	NO	FUOCO	TERRA	METALLO	ACQUA
	Inverna	Estate	Fine Estate	Autunno	inverno
DIREZIONI	Est	Sud	Centro	Ovest	Nord
COLORI	Verde	Rosso	Giallo	Bianco	Nero
SAPORI	Acido	Amaro	Dolce	Piccante	Salato
CLIMI	Vento	Calore	Umidità	Secchezza	Freddo
STADIO DI SVILUPPO	Nascita	Crescita	Trasformazione	Raccolta	Accumulo
NUMERI	8	7	5	9	6
PIANETI	Giove	Marte	Saturno	Venere	Mercurio
YIN-YANG	Yang Minore	Yang Massimo	Centro	Yin Minore	Yin Massimo
ANIMALI	Pesci	Uccelli	Esseri Umani	Mammiferi	Ricoperti da un guscio
ANIMALI DOMESTICI	Pecora	Volatili	Bue	Cane	Maiale
CEREALI	Grano	Fagioli	Riso	Canapa	Miglio
ORGANI	Fegato	Cuore	Milza	Polmoni	Reni
VISCERI	Vescicola Biliare	Intestino Tenue	Stomaco	Intestino Grosso	Vescica
ORGANI DI SENSO	occhi	Lingua	Bocca	Naso	Orecchie
TESSUTI	Tendini	Vasi	Muscoli	Pelle	Ossa
EMOZIONI	Collera	Gioia	Preoccupazioni	Tristezza	Paura
SUONI	Grida	Riso	Canto	Pianto	Gemiti



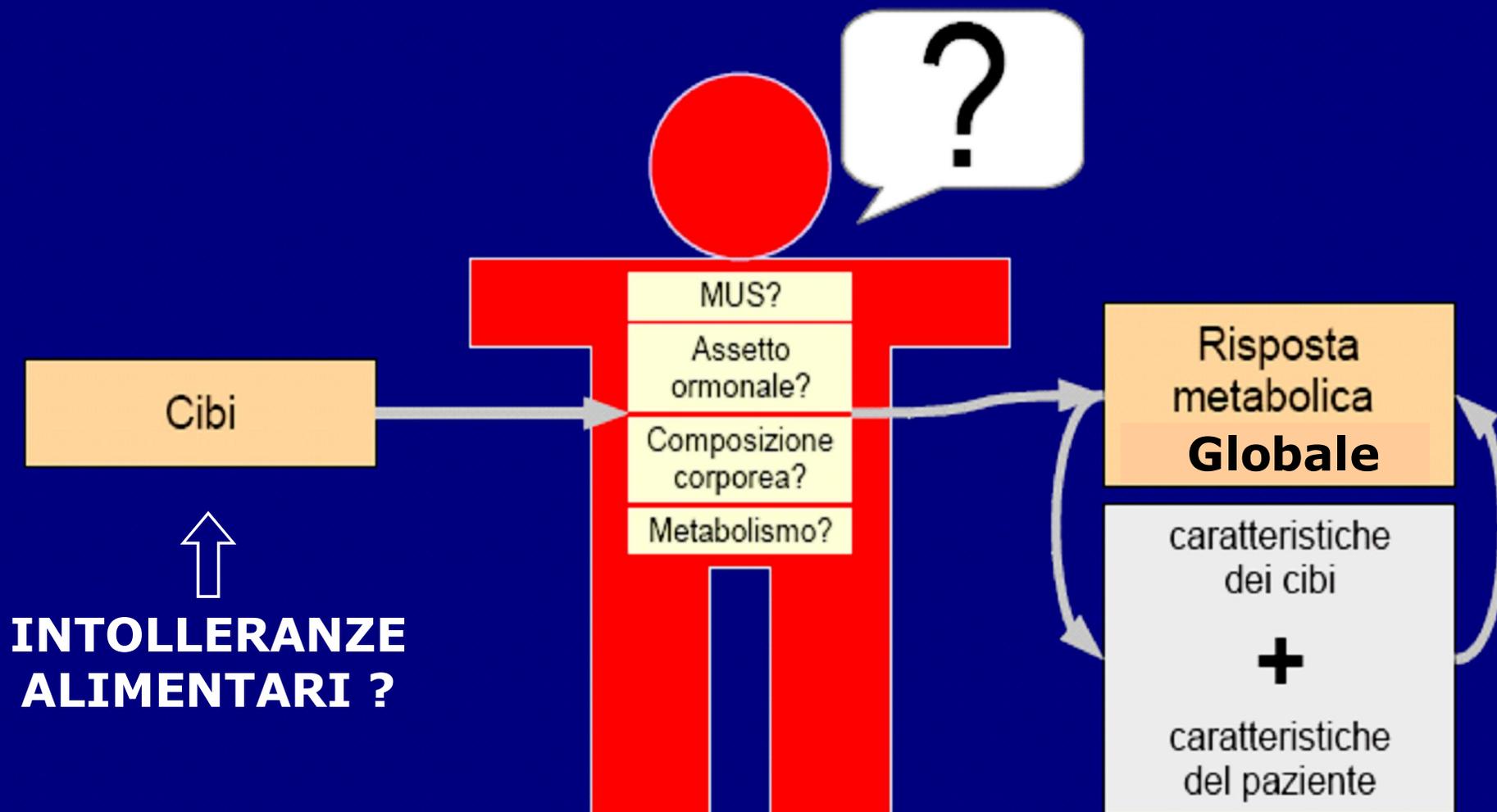
Il nostro organismo ha bisogno di zuccheri, grassi, proteine, Sali minerali e vitamine, per attendere alle normali funzioni fisiologiche, identiche, ma differenti per ogni organismo

È noto che il 70% del nostro peso corporeo è rappresentata dall'acqua, distinta in Extracellulare ed Intracellulare; mentre il 70% di essa è incorporata nella massa magra. La relazione tra massa grassa ed acqua è inversamente proporzionale, nel senso che maggiore è la massa grassa minore è la quantità di acqua. La massa grassa oltre a rappresentare le riserve energetiche, è una fonte di infiammazione latente, a bassa attività, ed anche una fonte di produzione di sostanze simil ormonali come la Leptina, che influenza il metabolismo, aumentando la resistenza delle cellule all'azione dell'insulina.

Ridurre la massa grassa significa ridurre uno stato infiammatorio di bassa intensità e migliorare il metabolismo degli zuccheri.

La rapporto calorico è in funzione delle attività svolte, al sesso, ecc. in una dieta il 25% deve essere costituito da proteine, il 15% da grassi preferibilmente insaturi o nel giusto rapporto saturi/insaturi; il restante 60% da zuccheri semplici e complessi.

È significativa valutare la risposta metabolica?



- ❖ **Quanti pasti si consumano**
 - **a che ora si mangia**
 - ✓ **si seguono modelli particolari.**

Cosa dare al corpo umano ?



CIBO E STAGIONI

**RITMI CIRCADIANI
ORARI
E GIUSTI ACCOPPIAMENTI !!!**



ALIZZAZIONE ALIMENTARE



Pomodori "Regina" Torre Canne.

Raccolta peperoni, Sannicola (LE).



li mangiare in modo più vario, perché al
o troviamo tutto, durante tutto l'anno, al
ambini, e forse perfino gli adulti **non sanno**
più che cosa sia di stagione e che cosa invece sia stato
forzato in serra oppure provenga dall'altra parte del globo
terrestre.



non molto tempo fa, la **frutta fresca*** veniva **consumata solo nella stagione** in cui maturava, vicino alla zona di residenza, e la stessa cosa valeva per le verdure.



* Principale fonte di
FRUTTOSIO

**era disponibile solo quando la
macca stava svezzando il proprio vitello,
la carne solo dopo che era stato
macellato o cacciato un animale (e
comunque c'era un'alternanza tra
selvaggina, animali da cortile come
galline, conigli, ecc. e bestiame di
grossa taglia).**



LATTE UNA PICCOLA RIFLESSIONE.

Essere umano = **unica specie** in natura che **prosegue** nell'assunzione del latte anche dopo il termine della sua fase di accrescimento; usando un latte **extraspecifico**.

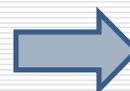


Durante l'ingestione di latticini il lattosio fermenta e si trasforma in acido lattico.

L'organismo è spesso costretto da tale presenza, a produrre mucchi per *legare tali acidi* e sottrarli ad un'azione lesiva sulle pareti dell'intestino.

Inoltre i quadri di acidosi secondarie → sottraggono calcio per attuare sistemi tampone.

Vaccino FLOCCULI GRANDI
A Pastorizzazione



-
- ❑ Il CIBO, come diceva IPPOCRATE è la nostra prima medicina

 - ❑ Dalla SALUTE dell'INTESTINO dipende la salute dell'intero ORGANISMO
-

TOLLERANZE ALIMENTARI



**DISREGOLAZIONE
DEL FISIOLÓGICO MECCANISMO
DI TOLLERANZA ORALE**



DISBIOSI INTESTINALE

**Carenza di fibre
nella dieta**



Tossici alimentari

ANALISI BIA

Le mucose esposte al rischio della patologia flogistica cronica

- **Strutturalmente il tubo digerente e il tratto respiratorio hanno molte somiglianze: estesa superficie luminale altamente vascolarizzata con barriera epiteliale selettiva e strato di muco con batteri commensali, patogeni, antigeni.**

I due epiteli hanno la medesima origine embrionale dalla porzione cefalica dell'intestino primitivo.

- **E' assai probabile che siano gli analoghi componenti infiammatori e immunitari la causa della sovrapponibilità delle modificazioni patologiche a cui vanno incontro l'apparato respiratorio e l'apparato digerente.**

* Holguin , F . , Folch , E . , Redd , S . C . & Mannino , D . M . Comorbidity and mortality in COPD-related hospitalizations in the United States, 1979 to 2001 . *Chest* 128 , 2005 - 2011 (2005) .

* S Keely, NJ Talley and PM Hansbro. Pulmonary-intestinal cross-talk in mucosal inflammatory disease *Mucosal Immunology*, VOLUME 5 NUMBER 1, JANUARY 2012

Le mucose esposte al rischio di innesco della patologia flogistica cronica

- ❑ **Il rischio di esportazione del processo flogistico da una mucosa all'altra non riguarda solo l'apparato digerente e il respiratorio, ci sono evidenze che riguardano anche l'apparato urinario.**

- ❑ E. A. Mayer, T. Buffington. **Interstitial Cystitis and Related Pain Syndromes: Overlap of Bladder and Bowel Dysfunction** Center for Neurovisceral Sciences & Women's Health, David Geffen School of Medicine at UCLA, Los Angeles, CA and The Ohio State University, Columbus, OH.

- ❑ [Mathieu N.](#) Comorbidités somatiques dans le Syndrome de l'Intestin Irritable : fibromyalgie, syndrome de fatigue chronique et cystite interstitielle/syndrome de la vessie douloureuse. [Gastroenterol Clin Biol.](#) 2009 Feb;33 Suppl 1:S17-25.

: non è una vera allergia la grano e non è celiachia e spicca come una entità nosologica a se stante rispetto ai disturbi glutine-correlati. Epidemiologia al momento stimata in Italia: ~~3.000.000~~ di persone.

Il trigger sarebbe rappresentato da un eccessivo uso di grani ÍiperconcimatiĬ con quantità di glutine superiore del 12% rispetto al normale ed ai cosiddetti *%grani gentili+*. Pur potendo comparire già in età adolescenziale, essa viene per lo più diagnosticata in pazienti adulti (con problemi in larga parte intestinali) che in passato venivano classificati tra quelli sofferenti di colon irritabile.

La farina di grano tenero è composta per la maggior parte da AMIDO (64-74 %) e proteine (9-15 %), principalmente GLUTENINA e GLIADINA. Le interazioni proteina-proteina portano alla formazione del glutine.

che non contengono glutine sono: **riso, soia e mais.**
e gli pseudo-cereali: **amaranto, quinoa e grano saraceno.**

• KAMUT e FARRO hanno dimostrato di non avere differenze a tal proposito, rispetto al comune frumento. Però: ad eccezione di una ristrettissima porzione di gruppi 0+, i più riescono a ben tollerare il farro o il **Kamut, che ultimamente presenta problemi non già di per se stesso, ma per i trattamenti che riceve, dovendo arrivarci da parti del mondo lontane, tra cui soprattutto Canada e Stati Uniti.** Del farro invece, si conoscono 3 varietà:

- **farro piccolo** (triticum monococcum),
- **farro medio** (triticum dicoccum)
- **farro grande o spelta** (triticum spelta).

Quello piccolo ha un elevato contenuto proteico, ma un minor contenuto in glutine, per cui è una scelta accettabile per un pane più salutare.

...) FARINE PRIVE DI GLUTINE (miglio, mais, grano
... HANNO POCO (avena, farro piccolo) SEMBRA LA SCELTA
MIGLIORE.

- Utilizzare farine di provenienza biologica che assicurano un riparo dalla elevata presenza di cicli di lavorazione ed ancor più di stoccaggio, con alte dosi DI PESTICIDI. **Più i grani arrivano da lontano (quasi inevitabile) maggiore è la richiesta di trattamenti antiparassitari ed anti contaminanti richiesti.**

- Utilizzare farine integrali che grazie alle fibre hanno la proprietà di bloccare in parte, il glutine contenuto, contrastandone l'azione tossica.

- SCARTARE le oramai iper-utilizzate varianti moderne di farine GENETICAMENTE MIGLIORATE a favore delle varietà primitive, che si adattavano a bassi livelli azotati. Utile le semole di grano duro “**SENATORE CAPPELLI**” selezionato prima che fossero prodotti gli incroci all'inizio del secolo ed ancora utile **Semola di Grano duro “Grano Saragolla”**, la cui produzione sta aumentando in Abruzzo..

degli acidi tossici:

- Acido acetilsalicilico (analgesico)
 - Acido acetico (Consumo di dolci e grassi)
 - Acido ossalico (rabarbaro, spinaci e cacao)
 - Acido nitrico (carne salmistrata e formaggi con aggiunta di calcio e sodio)
 - Acido carbonico (bibite gassate)
 - Acido muriatico (stress, paura e rabbia)
 - Acido cloridrico
- o di carne
- e disgregazione delle cellule)
- Acido lattico (sforzo fisico)
 - Acido tannino (consumo di te nero e caffè)
 - Nicotina (fumo)
 - Acido fosforico (gas intestinali e carne di maiale)

Peter Jentschura... La salute attraverso l'eliminazione delle scorie.

Acidi = acidosi = malattia !!!

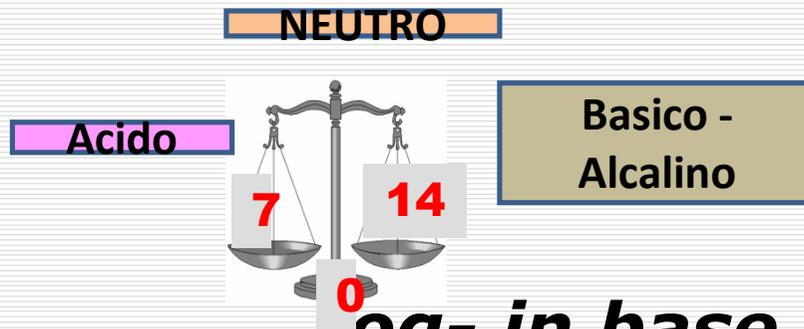
Acidi + minerali organici = Effetto tampone /Scorie ...salute

**Acidi/minerali organici/drenaggio e sostegno emuntori ...
BUONA SALUTE**

BRIO ACIDO-BASE

Il corpo umano è alcalino nella struttura, acido nella funzione.

Egli ha bisogno per funzionare correttamente, di carburante alcalino, mentre gli acidi sono il sottoprodotto di tutta l'attività metabolica.



log- in base dieci ...pH= -log10 H+

H e funzione digestiva..

Il processo digestivo inizia con la masticazione:

BOCCA

→ rottura delle membrane cellulari degli alimenti → rilasci di enzimi ed acidi → *r.f. gh. salivari* NaHCO_3 .

STOMACO

NaHCO_3 per alcalinizzare il cibo + HCl per distruggerne il potenziale elettrochimico. *Il bicarbonato di sodio sale verso la superficie della mucosa gastrica per alcalinizzare il cibo, mentre l'ac. cloridrico va nelle cripte della mucosa (pH sino a 1.0). (> 5.0 niente pepsina)*

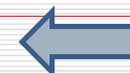
INTESTINO

Già nel duodeno (CHIMO) → cibo liquido/alcalino. ò Il pancreas immette altro NaHCO_3 nel duodeno se necessario (..pH CHIMO = 8.2/8.4).

Tenue (VILLI) assorbimento dei nutrienti ..e delle tossine

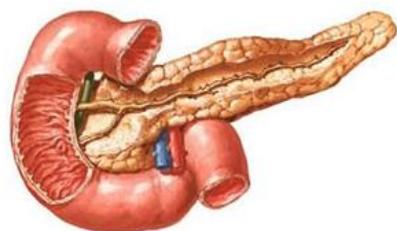
Colon acqua e minerali alcalini riassorbiti e veicolati al sangue (sist. Tampone) prosecuzione verso l'espulsione.

(pH 7.2 o > = buoni tempi di percorrenza perché venga pienamente utilizzato, pH più bassi **stasi fermentative ed escoriative**).





BILE. CKK
(colecistochinina)



secretina

IL SUPER-LAVORO basificante del pancreas

Secrezione pancreatica

Il pancreas esocrino produce in 24 ore 1000 È 3000 ml di succo a pH alcalino (7.9 È 8.6)

Il secreto pancreatico è composto:

Per il 3 % da proteine (enzimi digestivi)

Per il 97 % da acqua ed elettroliti

Il principale soluto è il bicarbonato

Il bicarbonato è secreto in concentrazione 4 . 5 volte maggiore rispetto al sangue e neutralizza l'acido proveniente dallo stomaco (8 . 18 gr/24 h)

Il bicarbonato determina un pH del chimo duodenale ottimale per l'attività degli enzimi (non inferiore a 6.8)

Fondamentale una terapia per il mantenimento della sua efficienza !!!

TAMPONE E L'EQUILIBRIO ACIDO-ALCALINO

IL CORPO NON TOLLERA SQUILIBRI ACIDI PROLUNGATI.

Per prevenire o **tampone** l'eccesso di acido l'organismo estrae un gruppo di *minerali basici* dai ns. tessuti, particolarmente adatti a neutralizzare gli acidi forti:

SODIO; POTASSIO; CALCIO; MAGNESIO; FOSFATI.

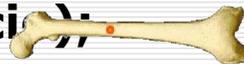


Se la loro **disponibilità è scarsa** (per carenze dietetiche-assorbitive) vengono recuperati altrove:

sottratti al sangue (p. es. sodio e potassio)



sottratti alle ossa (p.es. calcio);



sottratti ai muscoli (p. es. magnesio);

sottratti ai denti (complesso dei calcio-fluoro-fosforo).



IL DESTINO DELLE RAZIONI TAMPONE !!!



Manerere belli e sani?

**~~Evitare ciò che è nocivo!~~ Mangia e bevi solo quello
che ti fa bene!**

**Consiglio per l'alimentazione quotidiana 80% di
alimenti alcalinizzanti 20% di alimenti e
complementi alimentari acidificanti. 1 litro di
acqua e 1/2 litro di tisane alle erbe depuranti.**

Peter Jentschura... La salute attraverso l'eliminazione delle scorie.

EQUILIBRIO ACIDO-BASE Strategia di possibili interventi.

Drenaggio e sostegno emuntoriale: PANCREAS/FEGATO, RENE, LINFATICO.

Alimentazione a bassa fermentazione ed acidificazione.

Supporto nutraceutico ad azione tampone.

Educazione al movimento.



ALL		%RDA/dose
Potassio	300 mg	*
Calcio	240 mg	30
Magnesio	150 mg	50
Silicio	8 mg	*
Zinco	7,5 mg	50
Ferro	7 mg	50
Manganese	5 mg	*
Rame	0,6 mg	*
Molibdeno	50 mcg	*
Selenio	27,7 mcg	*
Beta carotene	3,6 mg	*
Ingredienti erboristici		
Ortica e.s. 200 mg		
Carota e.s. 200 mg		
Melissa e.s. 200 mg di cui acido rosmarinico 4 mg		
Tiglio e.s. 200 mg di cui bioflavonoidi 2 mg		
Finocchio e.s. 200 mg		
Tarassaco e.s. 200 mg		

*RDA non definiti



**Corretto bilanciamento tra
CITRATI
FOSFATI
CARBONATI
Ideale per trattamenti prolungati.**

1 bustina in acqua la sera prima di coricarsi

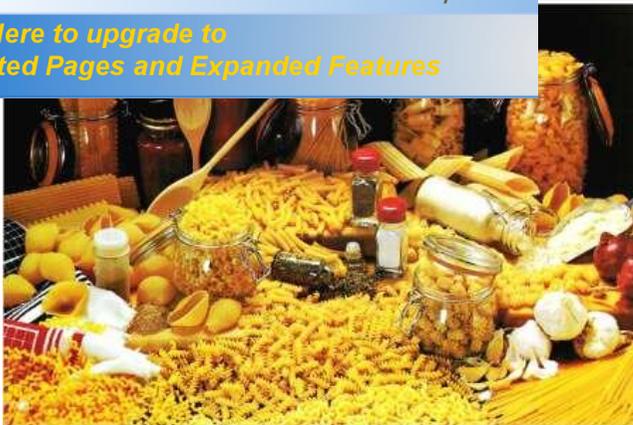
Ogni sera per 15 gg, poi
a sere alterne per 1 mese.

Ripetere cicli, durante l'anno.

**PIU' I CIBI SONO FRESCHI;
INTEGRALI , POCO LAVORATI E
POCO RAFFINATI**

.... PIU' SONO UTILI AL CORPO.

CLASSIFICA UN ALIMENTO IN BASE AL Ph ?



Dal p.to di vista nutrizionale, la classificazione degli alimenti in **acidificanti** o **alcalinizzanti** viene fatta in base all'azione che essi esercitano sul corpo (*rilascio di ceneri*) e non in base alla propria acidità o alcalinità.

→ Così, molti alimenti dal gusto acido sono considerati alcalinizzanti, perché nella metabolizzazione rilasciano un residuo basico, mentre gli acidi organici (*che avevano influenzato le papille gustative*) vengono degradati e trasformati ($\text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O}$).

→ È frequente invece, che gli alimenti dal *sapore tenue* (ad. es. *molte farine, gli zuccheri, ecc.*) siano invece acidificanti. Metabolizzate, esse rilasciano: residui di HCl , H_2SO_4 , H_3PO_4 .

assate, anche l'acqua minerale di questo tipo. **Ridurre** bevande
no dannosi per fegato e pancreas. **Evitare** di bere troppa acqua
(acqua) ai pasti: rende difficile l'assimilazione dei grassi.

RIDURRE il saccarosio.

Ridurre dolci e dolciumi, cioccolato incluso, perché sono acidificanti. Soprattutto non vanno ~~mangiati a conclusione di pasti serali.~~

Alternare latte e formaggi di vacca (acidificanti) a quello di capra che lo è meno.

USARE latte di avena.

Eliminare i succhi di frutta conservati, sono acidificanti, miglior frutta e spremute fresche di stagione.

Eliminare i dadi e surrogati per brodo, sono acidificanti.

Ridurre le carni rosse e il maiale (salumi e insaccati), **alternandole** a carni bianche, e preferire pesci di pescato.

AUMENTARE LE PROTEINE VEGETALI da legumi o da pseudo-cereali, come: grano saraceno- amaranto, quinoa.

Usare la frutta **SOLO** lontano dai pasti UNA PER TIPO E DI STAGIONE. Niente frutta a pranzo ed a cena

Mangiare la patate da sole o con altre verdure cotte o con olive, **non combinare** le patate con carne, pesce o formaggio.

Non combinare caffè e latte.

Non combinare prosciutto e melone.

Possibilmente non utilizzate amidi nel pasto serale perché il pancreas ha poca energia.

Pertanto ~~alla sera niente pasta, pane, riso, minestre, pizza.~~ Come regola generale: **amidi e carboidrati al mattino e a mezzodì proteine alla sera.**

MBINAZIONI ALIMENTARI CORRETTE O DA EVITARE

a titolo di esempio :

Combinazioni corrette:

cereali + verdura;

cereali + condimenti grassi;

legumi + verdura;

carne, pesce o uova + verdura;

frutta+verdura.

I DOLCI ed i DESSERT (pur non dovendo essere eliminati del tutto) VANNO CONSUMATI COME PIACEVOLI SALTUARIE ECCEZIONI; non alla sera e soprattutto (se contenenti creme) non dopo le proteine, in quanto favoriscono la presenza di dannosissime *nitrosammine*.

carne, pesce o uova + frutta;

carne, pesce o uova + condimenti grassi.

Combinazioni da evitare:

carne + legumi;

carne + cereali e tuberi;

carne + latte e derivati;

cereali + carne, pesce o uova;

cereali + latte e derivati;

frutta + condimenti grassi;

latte e derivati + carne, pesce o uova;

latte e derivati + cereali, legumi o tuberi.