



Dott. Cristian Baldini

**Bionutrizione organica
Nutrizione dello sport**

Il sostegno per la salute di una dieta nasce dalle corrette preparazioni e dalle associazioni degli alimenti

La dieta come associazione di diversi alimenti

Il concetto di nutrizione per la salute è derivato da due osservazioni:

a) È sempre stato attribuito alla dieta un ruolo fondamentale per il sostegno vitale e la salute.

b) L'importanza che gli istituti superiori di sanità di tutto il mondo occidentale attribuiscono alla cattiva alimentazione come causa di numerose patologie acute e cronico-degenerative.

Quindi se al cibo viene riconosciuta la capacità di far ammalare vuol dire che se correttamente associato ed utilizzato ha proprietà anche preventive e di sostegno per la salute?

La risposta è chiaramente sì.

Solo se evitiamo gli alimenti controindicati per lo sviluppo di una determinata patologia (come l'eccesso di zuccheri per l'insulino-resistenza e diabete di tipo II, ad esempio) facciamo prevenzione.

Il medico svedese Andreas Eenfeldt, fondatore del metodo LCHF (dieta a basso contenuto in carboidrati ed alto in grassi), parla di intervento nutrizionale come di una terapia naturale. Nella sezione delle avvertenze specifica che per i pazienti diabetici che vogliono iniziare la dieta a basso contenuto di carboidrati si deve rivalutare l'intensità dell'intervento farmacologico in quanto evitando il consumo di carboidrati si riduce anche la necessità di insulina.

Quindi, ad un paziente diabetico sotto cura con insulina che

inizia il percorso LCHF viene consigliato di controllare spesso i valori glicemici e di modulare la terapia farmacologica con l'aiuto di un medico.

www.dietdoctor.com/low-carb/with-diabetes-medications

Il potere naturale di una dieta è determinato dalla sinergia tra i diversi cibi che consumiamo e le diverse cotture.

Il limite di un intervento nutrizionale sta nel fatto che non possiamo immaginare di mangiare un solo alimento, diverse volte al giorno, per tutta la durata di un trattamento.

Trovato un principio attivo di interesse, possiamo immaginare di assumerlo tramite un solo alimento e solo quell'alimento più volte al giorno, tutti i giorni, per un periodo più o meno lungo come si fa con i farmaci?

Certo che no!

Dovremmo pensare ad una dieta adatta a quello scopo.

“ *Gli alimenti non sono come farmaci. Individuato il principio attivo di interesse non lo si può somministrare con un solo alimento in modo ripetitivo* ”

Oltre a conoscere le proprietà intrinseche dei singoli alimenti è necessario anche conoscere le modalità di cottura e le associazioni.

Diversi studi negli ultimi anni hanno mostrato che gli alimenti hanno proprietà salutari per il loro contenuto di diversi principi attivi. Il limite di queste ricerche è che nulla ci dicono sugli effetti delle diverse modalità di cottura e delle associazioni con gli altri alimenti.

È facile ed intuitivo capire che se per una specifica condizione è consigliato un consumo maggiore di un determinato cibo o gruppi di cibi non posso non tener conto che la cottura interferisce con la disponibilità dei micronutrienti.

A seconda di come viene proposto un alimento cambia la biodisponibilità del principio attivo che voglio sfruttare. Se per esempio voglio aumentare la quota assorbibile di vitamina K (vitamina liposolubile) di un dato cibo devo cuocere quell'alimento in un mezzo lipidico (come l'olio).

Come per i farmaci e sostanze chimiche in generale, il principio attivo può non arrivare sul sito bersaglio per svolgere la sua funzione se non viene associato ai necessari eccipienti, così il rimedio nutrizionale può risultare inefficace se non viene specificato il modo di cottura.

Per stimolare il metabolismo e l'energia (cioè le funzioni tiroidea ed epatica) in dieta dimagrante devo usare alimenti ricchi in iodio come le proteine del pesce.

Si ma quale tipo di pesce dovrei scegliere?

E come devo preparare questo pesce?

Non è sufficiente sapere che se ho scelto un filetto di branzino il contenuto di iodio intrinseco in questo alimento è maggiore rispetto alla quantità di iodio che contiene una sogliola.

Così come non posso non sapere che se il pesce lo faccio grigliato aumenta la concentrazione di iodio per disidratazione.

Al contrario, se lo stesso pesce lo cucino bollito lo iodio si diluisce nell'acqua.

Ancor meglio se usassi una frittura in olio extravergine di oliva del pesce perchè otterrei una rapida disidratazione e quindi una concentrazione di iodio (per il supporto della funzione tiroidea) e uno stimolo aggiuntivo sulla funzione epato-biliare dato dalla modalità frittura.

Ma non posso nutrirmi di solo pesce per tutta la vita.

Quindi, quali alimenti sono sinergici e quali contrari allo stimolo metabolico?

Noi ci nutriamo di pasti, non di alimenti!

Come detto non possiamo prendere un singolo alimento e somministrarlo in modo ripetitivo, ma dovremmo confezionare dei pasti atti a quello scopo.

Nel caso precedente dello stimolo del metabolismo abbiamo imparato a scegliere i diversi tipi di pesce e come cucinarli in modo da sfruttare maggiormente il principio attivo di interesse (che in quel caso era lo iodio).

Sapere che alimenti come i latticini o alcune verdure ricche in potassio sono rallentanti il metabolismo è di vitale importanza per evitare che questi contrastino l'effetto di stimolo cercato.

“ La cucina:
il laboratorio chimico per la preparazione
degli alimenti ”

Ha senso una dieta con il solo calcolo delle calorie?

Assolutamente no!

Dare informazioni solo sul contenuto calorico degli alimenti senza poi sapere come questi intervengono sulle funzioni fisiologiche non può essere un metodo valido.

La nutrizione classica non prende in considerazione l'effetto degli alimenti sulle funzioni organiche.

Infatti vengono equiparati gli alimenti solo dal punto di vista calorico: 100 Kcal di mozzarella sono uguali a 100 Kcal di tonno.

Ma, come detto in precedenza, 100 Kcal di mozzarella sono ingrassanti perchè rallentano il metabolismo mentre 100 Kcal di tonno sono dimagranti perchè di supporto sulla funzione tiroidea.

La personalizzazione del piano nutrizionale: quando l'alimento interagisce con quel particolare organismo.

La nutrizione è intesa come un'interazione tra due organismi viventi: da una parte l'alimento che è fornito dalla natura e dall'altro l'organismo umano che lo riceve.

Conoscere le caratteristiche di tutti i cibi necessari per comporre un pasto, sia di quelli crudi, sia delle modifiche che intervengono in quelli cotti a seconda delle varie tecniche e modalità, non è sufficiente per stilare un piano nutrizionale: dovremmo capire quali effetti hanno quelle associazioni in quella particolare persona.

Quindi è necessaria la personalizzazione del piano alimentare:

- a) Tenendo presente la diagnosi organica e fisiologica del paziente: eventuali patologie già diagnosticate ed eventuali terapie farmacologiche, sport, gravidanza, allattamento, menopausa e così via.
- b) Identificando le caratteristiche costituzionali del soggetto da trattare: familiarità e predisposizioni.
- c) Valutare eventuali appetenze: capire se quelle appetenze sono richieste organiche specifiche oppure appetenze patologiche (come l'appetenza per lo zucchero nei pazienti diabetici).





PATATE FRITTE in olio Extravergine di Oliva

Le patate fritte svolgeranno un'azione di stimolo della funzione epatica, in quanto stimolano il polo biliare delle cellule epatiche e la contrattilità colecistica. Lo stimolo è supportato dalla presenza nelle patate di glicidi e potassio indispensabili al lavoro metabolico del fegato. Inoltre, zuccheri e potassio miorellassano la muscolatura liscia delle vie biliari.

Indicazioni:

obesità, ipofunzione epato-biliare, insonnia, stipsi ipertonica.

Controindicazioni:

tutte le condizioni acute di patologie organiche del fegato, che non sopporterebbero lo stimolo del fritto.



INDIVIA BELGA cruda ad insalata con olio, sale e limone

La belga cruda, conservando tutto il suo patrimonio di acqua di vegetazione diuretica, sarà la più indicata nei casi di imbibizione tessutale. La parte brosa del suo stroma è molto tenera e digeribile, per cui stimolerà in modo lieve il transito intestinale, tanto da poter essere impiegata anche in presenza di patologie come le coliti.

Indicazioni:

dieta dimagrante, gravidanza, diabete, patologie renali, imbibizioni organiche.

Controindicazioni:

riguarderanno solo i casi di elevati valori ematici di ferro e ferritina.



FILETTO DI PESCE al limone ripassato in padella

Facilmente digeribile, semplice da realizzare e gradita anche dai bambini o dagli individui che non tollerano facilmente il sapore intenso del pesce, questa preparazione sarà particolarmente adatta per incrementare la biodisponibilità e l'assimilazione dei nutrienti in virtù dell'acido citrico del limone e del ferro e della Vitamina C del prezzemolo fresco. Nello stesso tempo l'aglio, per il suo effetto neuro-sedativo, ne mitigherà l'azione eccitante nei soggetti a rischio.

Indicazioni:

dieta dimagrante, ipotiroidismo, diabete

Controindicazioni:

allergie, gastrite ipersecretiva, reflusso esofageo.

Tutti i dati e le informazioni citate in questa brochure sono derivati dalle più comuni ricerche o libri dedicati alla nutrizione e non sostituiscono in ogni caso il parere del vostro medico.

Dott. Cristian Baldini

Roma - Via dei Giuochi Istmici, 16
Torino - Corso Vittorio Emanuele, 160
L'Aquila - Via Solaria, 35
Milano - Via Ausonio, 26
Avezzano - Corso della Libertà, 61
Treviglio - Via Pontirolo, 43A
Crema - Via Diaz, 18

Per info o appuntamenti
chiama il 349 362 7698
dal Lunedì al Venerdì
oppure inviaci un messaggio



www.cristianbaldini.com
info@cristianbaldini.com