

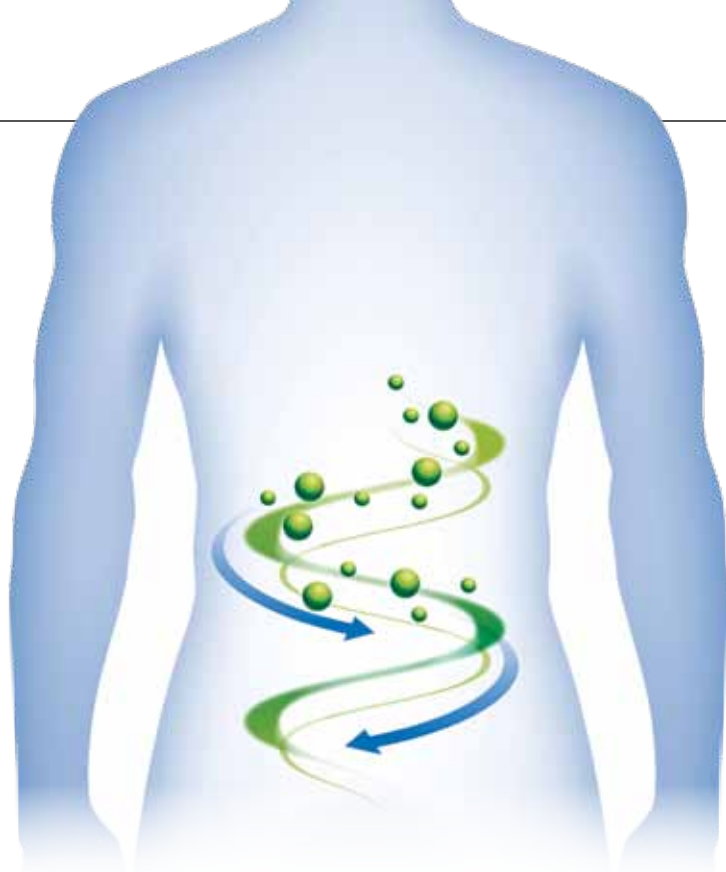
L'obesità non è altro che un'inflammazione

Il Progetto del Genoma Umano, che ha avuto tra i suoi promotori il Professor Dulbecco, Premio Nobel per la medicina nel 1975, si è realizzato attraverso la collaborazione internazionale di numerosi Centri di Ricerca americani, europei e giapponesi, avvalendosi di tecnologie e apparecchiature bioinformatiche estremamente complesse e sofisticate. Il risultato di questi sforzi poderosi, che hanno richiesto un investimento superiore a 3 miliardi di dollari, è stato l'annuncio nell'estate del 2000 di aver raggiunto un obiettivo davvero storico per la scienza. Sono state decifrate la quasi totalità delle unità biochimiche che costituiscono il DNA

Si chiama The Plan ed è un metodo basato sul principio che ci sono alimenti amici e alimenti nemici, e la prima cosa da fare è individuarli con una serie di test. Questo regime alimentare rivoluzionerà la vostra vita semplicemente eliminando i cibi che non vanno d'accordo con la chimica del vostro corpo

di Maria Cassano





Con i suoi 300 mq di estensione, l'intestino rappresenta la sede immunitaria più importante: in esso sono contenute circa il 70% delle cellule immunitarie dell'organismo. La giusta scelta degli alimenti può contribuire a potenziare la sua azione e migliorare la salute generale.

umano. Si è venuta così a realizzare il 99% della lettura del DNA.

Questa conquista rivoluzionaria è destinata a stravolgere la nostra vita. Con la mappa del genoma abbiamo il nostro "libretto di istruzioni" che fa nascere, crescere, ammalare e ingrassare un essere umano. Questo libretto di istruzioni porta con sé una vasta serie di informazioni su quali siano le condizioni e abitudini di vita più adatte ad ogni persona e quali i suoi cibi, limitando le reazioni avverse in essi contenuti, quali ad esempio la difficoltà nel perdere peso.

Una delle più sorprendenti acquisizioni provenienti dalla decifrazione del genoma umano è che, in media, il corredo genetico, di due esseri umani, indipendentemente dalla razza, è identico per circa il 99%! È proprio quell'1% di differenza che fa sì che non siamo tutti identici come cloni, ma singoli individui con meccanismi biologici e molecolari differenti anche per quanto riguarda le reazioni al cibo di cui ci nutriamo.

TUTTE LE DIETE SONO VALIDE MA NON VALIDE PER TUTTI

Anche in fatto di alimentazione va presa in considerazione quella piccola percentuale di DNA che fa di ognuno di noi un singolo individuo diverso da tutti gli altri e con reazioni agli alimenti uniche. Perché ogni persona è chimicamente unica.

Alcuni di noi hanno sviluppato delle vere fobie nei confronti dei cibi: ci sono i vegetariani, gli intolleranti, gli alchimisti che accostano i cibi in base a regole oscure, i maniaci della dieta, i paranoici della cattiva digestione. Quando si va al ristorante in compagnia si confrontano tutte le religioni alimentari, alcuni si nutrono solo di insalata scondita. Mangiare non è più un piacere ma un rito un po' ossessivo.

Soprattutto per chi è su di peso e non riesce a calare, qualunque dieta faccia fallisce inesorabilmente. E poi ci sono quelli che qualunque cosa mangino soffrono di disturbi ormonali, frequenti infiammazioni, dolori articolari, disturbi digestivi, emicranie ecc.. I più infelici sono quelli che fanno il computo delle calorie ma i conti non tornano mai per-

ché quando salgono sulla bilancia si accorgono di aver acquistato peso e allora, carichi di frustrazione, cercano consolazione nei dolci che sfuggono a ogni calcolo delle calorie.

La verità è che bisogna ascoltare il proprio corpo, stare attenti ai segnali che ci manda. Se ingrassiamo, se abbiamo difficoltà a digerire, se proviamo spossatezza, insufficiente reazione allo stress significa che c'è un problema.

E spesso il problema consiste nel fatto che stiamo mangiando qualcosa che non è adatto a noi.

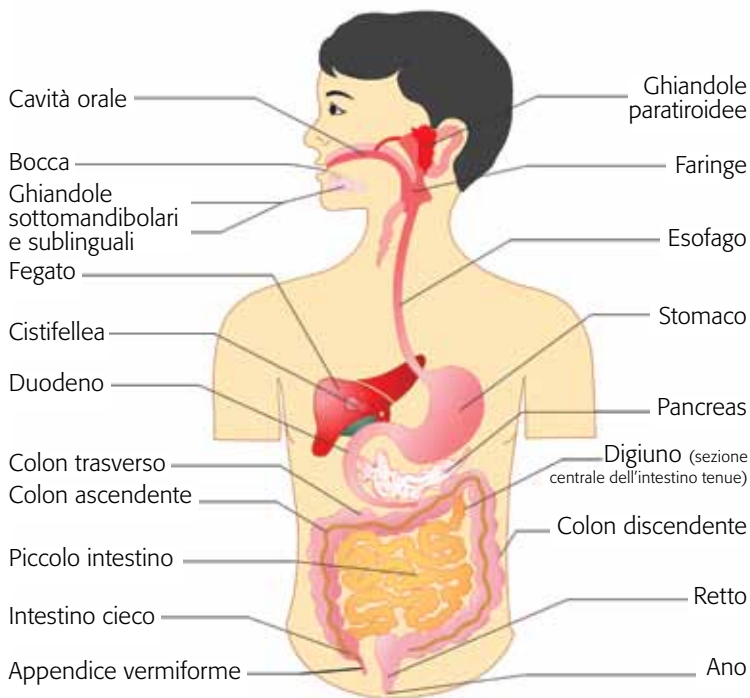
Alla base di questi complessi meccanismi c'è l'infiammazione e l'andamento del nostro peso non fa altro che rispecchiare le reazioni chimiche del nostro organismo ai vari alimenti. Certo, è chiaro che se esageriamo nelle quantità e nella scelta di cibo spazzatura ingrasseremo, ma se capita che ci mettiamo a dieta e nonostante il nostro impegno a mangiare cibi sani i chili ci restano incollati addosso o magari ne acquistiamo qualche etto in più, allora la strada da battere è un'altra.

Tutti possono perdere peso limitando le entrate a 700-800 calorie al giorno ma questo regime stressante non può durare a lungo, quindi non è questa la soluzione.

I lavori scientifici effettuati su diete a basso tenore di calorie hanno decretato il fallimento di queste strategie alimentari che penalizzano il corpo e alla lunga anche la psiche. Con tali diete, infatti, solo i pazienti che hanno meno di 10 chilogrammi da perdere hanno qualche speranza di successo. Tuttavia, anche in questi casi, una dieta ipocalorica, per quanto ben equilibrata, rimane la più dura da sopportare perché non toglie la fame. Questo criterio, spinto all'estremo potrebbe portare a



Apparato digestivo



Un intestino in ordine è alla base di una buona resistenza alle malattie. L'importanza del ruolo dell'intestino nella salute generale dell'organismo è confermata da recenti studi scientifici che hanno scoperto l'esistenza del cosiddetto "sistema immunitario intestinale". L'intestino è in costante rapporto con l'ambiente esterno e fa da interfaccia tra l'organismo e l'ambiente esterno. Le sostanze ingerite possono superare la barriera intestinale e penetrare nel sangue e nella linfa provocando reazioni che variano da persona a persona.

un regime di digiuno assoluto con la sola assunzione d'acqua a volontà. Ma il risultato sarebbe fallimentare perché porterebbe in breve tempo ad una perdita di massa magra, la parte metabolicamente più attiva dell'organismo, superiore alla perdita di massa grassa che si vuole eliminare. Dopo 10 giorni di digiuno, il paziente si ritrova, infatti, con circa due chili di tessuto muscolare in meno.

MECCANISMI NEGATIVI DI CUI NON CI ACCORGIAMO

La parola dieta deriva dal greco diaita, "modo di vivere".

Quando si parla di dieta si è portati a pensare ad un'alimentazione restrittiva mirata alla perdita di peso; essa va invece intesa come un "regime alimentare" composto di buone regole da adottare affinché l'alimentazione diventi uno strumento di salute.

Queste buone regole oggi consistono nel scegliere i cibi giusti. Ognuno di noi richiede dalla dieta un obiettivo che può essere di benessere, per migliorare il nostro livello energetico, il nostro aspetto, perdere peso o migliorare il nostro stato d'animo. Non si tratta quindi necessariamente di ri-

nunciare ma di dare un certo ordine alla nostra alimentazione, adottare una strategia in funzione dei risultati che si vogliono ottenere.

E questa strategia consiste nel capire quali cibi sono giusti per il nostro corpo. Come detto, il nemico da combattere è l'infiammazione.

Numerosi studi scientifici hanno collegato alle infiammazioni croniche di grado moderato, diabete, disturbi cardiaci, sindrome del colon irritabile, morbo di Chron, Alzheimer, Parkinson, sindrome ovarica policistica, infertilità, invecchiamento precoce e obesità, e forse altro ancora, proprio alcuni cibi, che per il nostro corpo risulterebbero essere veleno.

Nella sua funzione primaria, l'infiammazione è una buona cosa. È la risposta immunologica dell'organismo a un trauma (diarrea, mal di pancia, coliti, mal di stomaco) o ad una malattia, che ci permette di combattere l'infezione.

I problemi cominciano quando l'infiammazione non si risolve, ma diventa cronica all'interno del nostro sistema. Quando l'organismo è saturo di sostanze chimiche infiammatorie si riattivano patologie latenti, si invecchia precocemente e si acquista peso.

Tutti abbiamo determinati cibi che provocano reazioni infiammatorie al nostro corpo. Di per sé questi alimenti si potrebbero considerare sani, ma se si combinano con la particolare chimica del nostro corpo, possono diventare perfino tossici. Se mangiamo uno di questi alimenti, quella eccezionale macchina che è il nostro corpo avverte che nel sistema è stato introdotto qualcosa di nocivo. Entra quindi in allarme e inonda i tessuti di acqua, nel tentativo di tenere la sostanza tossica lontana dal cervello e da altri tessuti vitali; così provoca gonfiore, eruzioni cutanee, pruriti e danni ai tessuti.



Il trucco, quindi, è individuare i singoli alimenti che provocano la risposta infiammatoria. Identificarli ed eliminarli (i cibi-veleno) è il sistema sicuro e definitivo per perdere peso, migliorare il proprio aspetto e sentirsi in forma.

Quali sono i cibi che hanno maggiori probabilità di scatenare questa reazione negativa? Ecco i probabili cibi "nemici". Salmone, avena, yogurt greco: abbiamo sempre pensato che questi cibi salutari aiutino a perdere peso, ma potrebbe non essere così. Sorprendentemente non sono i carboidrati, le calorie, i grassi o le porzioni abbondanti che causano l'aumento di peso. Molti cibi comunemente considerati sani o addirittura dietetici se combinati con la chimica particolare di un individuo, possono causare una reazione tossica che innesca l'aumento di peso, l'invecchiamento precoce e una serie di altri disturbi. "Ogni volta che ingerite qualcosa che non va bene per la specifica chimica del vostro organismo", spiega Lyn-Genet Recitas, Ideatrice del metodo "The Plan", "si scatena una reazione istaminica; a questa si deve l'aumento di peso, automatico, che potete rilevare il giorno dopo sulla bilancia". Ma, l'istamina provoca solo un aumento di liquidi: come si trasforma, poi, in un aumento di peso? "Semplice, la reazione istaminica induce un aumento di cortisolo in circolo, il quale, a sua volta, provoca un accumulo di grasso a lungo termine. Il picco di colesterolo altera l'equilibrio ormonale, con influenze negative sui lieviti e sul tratto digestivo in generale. Ricordate che il 70% del sistema immunitario è nell'intestino, pertanto, ogni volta che ingerite un cibo reattivo, scatenate tutti questi meccanismi che vanno dall'aumento di peso al disequilibrio ormonale e, infine, all'alterazione del sistema immunitario".

UN METODO PER INDIVIDUARE LE SOSTANZE "NEMICHE"

Ed ecco la dieta The Plan che si propone di risolvere il problema. Il metodo ha l'obiettivo di farci individuare in 20 giorni gli alimenti che funzionano e quelli che non funzionano per il nostro organismo, e di conseguenza ciò che ci fa ingrassare o perdere peso. "Una volta completate le varie fasi, riscontrerete in media un calo fino all'8 per cento del vostro peso corporeo e un netto miglioramento della qualità del sonno, del livello di energie, della funzione digerente e del benessere generale", assicura l'esperta. "Tutto questo accade quando eliminiamo gli alimenti reattivi responsabili dell'infiammazione e permettiamo al corpo di fare ciò che desidera più di ogni altra cosa, ossia riparare, rigenerare e riequilibrare". Questo metodo alimentare consiste di tre fasi.

Fase uno: la depurazione dei 3 giorni. La prima fase del piano alimentare serve a lenire lo stato infiammatorio dell'organismo, così da riportarlo a una condizione di base purificata e neutra. Permette all'intero sistema di godersi una pausa, interrompendo il faticoso lavoro di elaborazione e digestione di cibi che provocano reazioni negative avverse, come ad esempio cattiva digestione, mal di pancia, colite.

Nella fase di depurazione, per esempio, il caffè va eliminato per dare al fegato la possibilità di disintossicarsi completamente. A partire dal primo giorno sono tre le azioni che entreranno nella vostra routine quotidiana: pesarsi, bere mezzo litro di acqua fresca con una spruzzata di succo di limone e assumere un integratore per il fegato e/o bere una tazza di tisana di tarassaco. "Questo sostegno per il fegato è cruciale, soprattutto nel periodo della depurazione, quando il corpo è impegnato nella trasformazione e nell'eliminazione delle tossine accumulate al suo interno".

A colazione, si mangia una tazza di mirtilli e latte di cocco o di riso e semi di lino. "I semi di lino sono ricchi di omega-3 e calcio e costituiscono anche un'ottima fonte proteica: in una tazza sono concentrati ben 40 grammi di proteine, componente importante della colazione per garantire senso di sazietà, energie e favorire i processi di riparazione".

A pranzo zuppa di carote allo zenzero con semi di chia (sono semi di una pianta

Una delle più sorprendenti informazioni ricavate dalla decifrazione del genoma umano è che, in media, il corredo genetico, di due esseri umani, indipendentemente dalla razza, è identico per circa il 99%!



Il colon, ovvero il tratto terminale dell'apparato digerente che precede l'intestino retto, è spesso soggetto a infiammazioni, le quali si possono manifestare in diversi modi, come dolori nella parte bassa della pancia, oppure diarrea, stitichezza, sensazioni di nausea e di vomito, difficoltà urinarie, cefalea, e altro ancora. La visita specialistica di un medico è fondamentale per appurare che i fastidi fisici riscontrati siano effettivamente dovuti a infiammazione del colon e non ad altre problematiche.

Verdura e frutta sono alla base di una corretta alimentazione e quindi anche alleate della bilancia.

floreale chiamata *Salvia hispanica*, originaria del Guatemala e del Messico particolarmente ricchi di calcio, omega 3 e omega 6, di sali minerali e vitamine soprattutto del gruppo B); broccoli saltati o cotti a vapore conditi con olio all'arancia e succo di limone e un'insalata di lattuga mista con mezza pera di grandezza media e una manciata di semi di zucca.

Come spuntino, può andar bene una mela di grandezza media.

A cena, cavolo nero saltato con verdure e insalata di barbabietole e carote con semi di zucca.

Il secondo giorno di depurazione ripete lo stesso menù introducendo il riso integrale, ricco di fibre e con un basso livello di reattività; mentre nel terzo giorno si introducono i ceci che sono un'ottima fonte proteica e permettono di cominciare a testare la famiglia dei legumi.

Fase due: i test. Terminata la depurazione, inizia la fase due, ossia quella dei test. Si torna alle abitudini consuete: si possono gustare di nuovo caffè, formaggio, cioccolato, vino e tanto altro per verificare la reattività. "Con la depurazione si ripulisce l'organismo dalle tossine, si riduce lo stato infiammatorio e si prepara il corpo al meglio per i test di reattività ai vari cibi", spiega l'autrice di "The Plan", il libro che spiega il suo metodo.

Il quarto giorno a pranzo si può mangiare anche il formaggio, a cena il pollo con le mandorle e come dolce del cioccolato fondente.

Il quinto giorno si introduce la segale. "È il primo cereale testato perché nella struttura è molto simile al grano, ma contiene un prebiotico, che favorisce i processi digestivi", spiega la Recitas, ideatrice del metodo e del libro pubblicato successivamente.

La cosa più semplice è mangiare i cracker 100% segale, che contengono molto meno sodio e lieviti del pane, e in più sono piacevolmente croccanti. Quello della segale è un test fondamentale, perché ci fornisce informazioni anche su come il nostro corpo reagirà al grano. "La segale è un cereale 'apriporta'. Se passate bene il test, non avrete la garanzia assoluta di tollerare bene anche grano e altri cereali, ma la probabilità sarà sicuramente più alta".

Il sesto giorno prevede il primo test proteico. Si può scegliere di inserire del pesce bianco non di allevamento (perché i pesci allevati possono contenere sostanze tossiche), una bistecca di manzo, agnello oppure uova e fagioli.

A questo punto, c'è una pausa. "Da questo momento in poi, dato che i livelli di reattività dei va-



ri cibi potrebbero aumentare, a giorni alterni rispetteremo un giorno di riposo per permettere all'organismo di riassetarsi". In seguito, si testa il pane poi si alterna con un giorno di riposo e poi si introduce una nuova fonte proteica, e così via fino ad arrivare al ventesimo giorno testando di volta in volta i vari altri alimenti dal latte, al pollo e alle numerose verdure.

Secondo questo metodo, il miglior test che ognuno di noi può effettuare è verificare di volta in volta, quindi man a mano che si ingeriscono cibi, le eventuali reazioni che quei cibi ci provocano, ad esempio gonfiore addominale, mal di testa, difficoltà digestive, diarrea e tutto ciò che non ci fa sentire nel pieno benessere.

Fase tre: sperimentare. Arrivati a questo punto, siamo pronti per testare da soli nuovi cibi.

"Il modo più diretto per perdere peso è seguire le semplici regole base dei menu quotidiani e individuare una quarantina o cinquantina di alimenti ben tollerati dal vostro organismo", dice l'autrice di *The Plan*. La tentazione in cui è facile cadere è quella di non andare oltre e consumare solo i "cibi amici" già testati nei venti giorni. "Ma se vi fermate ora, il vostro corpo si adatterà, e anche voi vi adagerete. Inoltre, non continuando a ruotare e ad aggiungere alimenti nuovi, potreste sviluppare ipersensibilità nei confronti di alcuni cibi".

L'ideale è testare un nuovo alimento ogni quattro o cinque giorni. In questo modo, se risulterà reattivo, avrete a disposizione sufficienti giorni di riposo per ritornare al peso precedente e continuare a calare gradualmente fino a raggiungere il peso desiderato.

"Nel programmare il menu di una giornata di test, scegliete solo ingredienti già utilizzati in precedenza e aggiungetene solo uno nuovo. Accompagnatelo con cibi amici, in modo da identificare immediatamente la reattività, nel caso si manifesti".

Per seguire questo "stile alimentare" basta acquistare il libro e seguirne i consigli, oppure rivolgersi ad esperti di nutrizione che sposano questo metodo (come l'autrice di questo articolo, che dopo averlo sperimentato su se stessa lo ritiene veramente valido).

Il metodo è *The Plan* una vera e propria anti-dieta. Per la prima volta qualcuno pone attenzione sulla nostra individualità come organismo singolo e irripetibile.

Ognuno di noi ha una propria biochimica e reagisce ai cibi in modo del tutto singolare.

Saper scegliere i cibi sulla base della nostra biochimica e quindi delle nostre reazioni ad essi, potrebbe essere il metodo rivoluzionario per vivere in salute nel nostro peso forma, abbandonando l'inseguimento verso la dieta del momento.