

**PUBBLICAZIONE** Il Consorzio di dentisti "Alidentali" realizza una guida che mette chiarezza e sfta molti falsi miti

# La salute parte dall'alimentazione Un libro insegna ad aiutare il corpo

*È sconsigliato sedersi a tavola con i piedi troppo freddi, anche il cibo più leggero verrebbe mal digerito*

*Alimentazione, una sintesi facile* di Francesco Menini e Paolo Bortoluzzi è un libro utile, che sfta molti falsi miti, una guida che risponde a tanti quesiti. Qual è la differenza tra alimentazione vegetariana, crudista e frugivora? Perché un eccesso di proteine fa male all'organismo? Quali sono i cibi con proprietà antiinfiammatorie? E quelli che favoriscono le infiammazioni? Perché lo zucchero è tra i primi nella lista nera? In che cosa consiste la famosa terapia dei limoni? Serve davvero? Che senso ha digiunare?

Le 94 pagine non contengono diete, integratori o calorie, ma raccontano come alimentarsi correttamente per stare bene e prendersi cura del proprio organismo. Prima di tutto ascoltandolo. Quando il corpo ci manda

un "segnale di dolore" è utile considerarlo come un campanello dall'allarme attraverso il quale ci sta chiedendo aiuto. E il cibo può aiutarci a stare meglio.

Molti i consigli sull'uso degli alimenti. Alcuni, più scontati, come preferire alimenti naturali e freschi, dando la preferenza ad alimenti biodinamici, grazie ai quali si limita grandemente l'assunzione alimentare di residui chimici tossici assumendo inoltre cibi con un maggior contenuto di vitamine ed oligoelementi. Altri, meno conosciuti, come preferire i cibi crudi a quelli cotti, non mescolare troppo gli alimenti tra loro perché possono causare ritardi digestivi, stanchezza, flatulenza.

Un capitolo intero è infatti dedicato alla loro combinazione. Bene proteine ed ortaggi, male proteine con carboidrati, limitate quindi il ragù sulla pastasciutta: impediscono la digestione degli altri e viceversa. Proibito anche associare le proteine con i latticini, banditi carne e formaggio insieme. C'è buona compatibilità tra carboidrati e lipidi, via libera quindi a pasta o riso con la polenta o accompagnati da olio, burro (poco) e anche un po' di formaggio.

È buona abitudine preferire

sempre gli alimenti stagionali, perché le esigenze del nostro organismo variano al variare delle condizioni climatiche.

Bisogna fare uso moderato di zuccheri raffinati (pasticcini, dolci, biscotti, bibite non naturali) perché alla lunga possono predisporre l'organismo a patologie metaboliche e alla stitichezza. Sono proibiti a fine pasto perché rallentano molto i processi digestivi e promuovono fermentazioni gastroenteriche.

Una consiglio utile: è sconsigliato sedersi a tavola con i piedi troppo freddi. In tale circostanza neanche il cibo più buono e leggero verrebbe digerito e assimilato. Altrettanto importante è tener ben caldo l'addome.

È fondamentale saper mangiare bene quando non ci si sente in forma. Durante una patologia o dopo stress prolungati associati ad astenia (stanchezza) è controindicato un pasto normale. È meglio alimentarsi con bevande e frutta oppure con passati di verdura.

In generale una cena leggera permette di non rinviare l'orario dell'addormentamento e non disturba il sonno. Dopo i pasti è consigliato stare tranquilli per 20-30 minuti.



La copertina

Un capitolo è dedicato all'acqua e alle bevande. Prima di tutto bisogna bere anche quando non si sente lo stimolo della sete. Una buona diuresi permette un'eliminazione ottimale di sostanze tossiche e di rifiuto.

Il libro è realizzato da Alidentali, innovativo Consorzio di Dentisti, con oltre 350 dentisti associati, di cui 17 a Vicenza e provincia, che propone numerose attività sul territorio in collaborazione con

vari professionisti della salute: Roberto Gava, medico specializzato in cardiologia e farmacologia clinica e tossicologia medica, il vicentino Nicola Zaupa e la compagna Alida Cambieri, chinesiologi e posturologi con studio professionale in città e Diego Fortuna, biologo nutrizionista.

Interessante la parte dedicata ai succhi di frutta e di ortaggi: ogni "gusto" ha specifiche proprietà e caratteristiche. Ad esempio quello di fragola aiuta ad eliminare l'acido urico ed è indicato nelle intossicazioni; quello di ananas è diuretico, quello di pesca è leggermente lassativo. Il re è il succo di carote per le innumerevoli proprietà nutrizionali e medicamentose: è tonico, mineralizzante, antianemico e stimola il sistema immunitario.

Il libro si chiude con alcuni consigli pratici sulla postura collegata al cibo, sui tumori, sulle diverse modalità di preparazione dei cibi e sull'alimentazione dei bambini.

E la famosa terapia dei limoni? Consiste nel bere ogni mattina il succo di un limone, aggiungendo un po' di acqua tiepida. Tra le varie proprietà terapeutiche c'è quella dimagrante e gastroregolatrice. Da provare!

Ma. Ra.



**FOTO OTTICA OPTOMETRIA**  
**G. TRONCA**  
1960 - 2014

**Occhiali da vista e da sole scontati**

Invia le tue foto alla nostra e-mail e ritirale stampate su vera fotografia **dopo solo 10 minuti**  
**10 x 15 a 0,15 / 13 x 18 a 0,20 (minimo 200 copie)**

Via Europa, 42 - Cavazzale (VI) - tel. 0444 595114 - e-mail fototronca@gmail.com

**“sanitaria Più”** da Natalino

**Ausili per traumatologia e ortopedia • Tutto per il bimbo e la terza età**  
**Erboristeria • Integratori per prevenzione e cura della salute**  
**Il meglio dalla natura per il benessere quotidiano**

*L'antico sapere che si sposa con le moderne esigenze*

**DUEVILLE (VI) - Via Garibaldi, 25 - Tel. 0444 594340 - Fax 0444 594198**