

LA SINDROME METABOLICA: ATEROSCLEROSI E MALATTIE CARDIOVASCOLARI, OBESITA' E DIABETE.

Con il termine "Sindrome metabolica" non si intende una singola malattia, ma un complesso di disturbi che si presentano molto spesso assieme ed hanno origini comuni nell'alimentazione errata e lo stile di vita sedentario, oltre che nella vita frenetica e stressante di oggi. Per questo la sindrome metabolica è una sindrome moderna, legata alla nostra società, che ha preso piede negli ultimi decenni ed è in rapido aumento, tanto che è già diventata **la prima causa di morte a livello mondiale**, e soprattutto causa di molta sofferenza e tanti anni di vita con limitazioni come l'angina pectoris, che ci può impedire anche di fare sforzi come una leggera attività sessuale, o la claudicatio intermitens, cioè i problemi di circolazione alle gambe, che ci impediscono di camminare, o ripetuti micro ictus che un po' alla volta ci distruggono il cervello e ci portano alla stregua di vegetali nelle case di cura. Tutto questo fa parte della sindrome metabolica, la sindrome dell'uomo moderno.

Le malattie cardiovascolari rappresentano in Italia il 44% dei decessi, e ancora molto più alto è il numero degli ammalati di sindrome metabolica che non sono ancora morti.

Già l'infarto da solo colpisce ogni anno 120'000 italiani. Toccherà a te l'anno prossimo? O quello dopo? E quando sarà il momento di tuo figlio?

Si tratta di una vera e propria minaccia per la nostra società e va presa con molta serietà, soprattutto per quanto riguarda la prevenzione, perché la sindrome metabolica si sviluppa tacitamente per decenni per poi manifestarsi in età avanzata (o anche prima, a seconda della gravità), quando ormai la cura è molto difficile (ma non impossibile, se c'è forza di volontà e un buon naturopata).

Oggigiorno purtroppo l'età in cui appare la sindrome metabolica si sta abbassando sempre di più, sta arrivando a colpire anche i bambini (obesità, diabete II...). Quindi la sua prevenzione è indispensabile per tutti.

La sindrome metabolica comprende i seguenti disturbi:

- IPERTENSIONE**, cioè pressione alta
- IPERLIPIDEMIA E IPERCOLESTEROLEMIA** cioè valori alti di colesterolo e di trigliceridi nel sangue, derivanti dallo scompenso delle lipoproteine **LDL e HDL**. Questo porta ad un alto rischio di
- ATEROSCLEROSI E CORONAROPATIA** con rischio di **INFARTO E ICTUS**, oltre che di **ANGINA PECTORIS**.
- OBESITA'**

-DIABETE

Inoltre la sindrome metabolica è spesso associata alla GOTTA, anche se essa non ne fa ufficialmente parte.

Ovviamente non è necessario avere tutti questi sintomi per avere la sindrome metabolica, in realtà la sindrome metabolica viene definita soprattutto dalle cause, i sintomi si possono manifestare anche molto tempo dopo e alcuni possono anche non manifestarsi mai, ma se si è una persona a rischio (cioè se si ha già uno o più dei sintomi sopraelencati o se altre persone in famiglia hanno problemi simili) bisogna assolutamente reagire subito per prevenire l'aggravarsi della situazione.

In generale, per prevenire la sindrome metabolica, è necessario:

-**riformare l'alimentazione e nutrirsi in maniera sana**, non secondo le proprie conoscenze ma con l'aiuto di un valido nutrizionista (non di un medico allopatico, sanno troppo poco di alimentazione perché non è compresa nel loro percorso di studi). Vedi sotto per i consigli principali.

-**praticare più sport**, almeno un'ora al giorno di movimento leggero o mezz'ora di sport intenso, preferibilmente all'aperto. L'attività fisica è basilare per prevenire tutte le malattie e non esistono eccezioni. Il corpo dell'essere umano è fatto per correre 40 km al giorno, come facevamo nel paleolitico. La vita sedentaria ci fa molto male. Già mezz'ora di movimento al giorno, invece, può fare miracoli per il nostro organismo, può essere proprio ciò di cui egli aveva bisogno per riuscire a mantenere la salute.

Lo sport ovviamente va adattato all'età e alla costituzione, quindi è utile farsi consigliare da un esperto.

Oltre allo sport come la corsa, il nuoto, la bicicletta, è utile fare anche stretching, Yoga o simili discipline per mantenere elastici i tessuti. E' stato riscontrato che c'è una stretta correlazione tra l'elasticità dei tessuti come i tendini e le fasce e quella delle arterie. E le arterie elastiche non si rompono.

Inoltre è consigliato sostituire l'auto con la bicicletta o andare a piedi, salire le scale invece di prendere l'ascensore, uscire il più possibile all'aria aperta e fare esercizi di respirazione anche a casa. La respirazione corretta, come respirare profondamente l'aria fresca contribuiscono a riequilibrare un organismo inacidito.

-**armonizzare le giornate equilibrando i ritmi** di attività fisica, attività mentale, riposo e sonno.

- **eliminare lo stress** e tutto ciò che può indebolire l'organismo e il sistema immunitario, con meditazioni, visualizzazioni, corsi di gestione dello stress, psicoterapie mirate a questo obiettivo ecc.. E' utile farsi consigliare dalla naturopata sulla terapia o attività giusta per sé.

-fare regolarmente, almeno una volta l'anno in primavera, **una cura disintossicante**, seguiti da un nutrizionista o naturopata. Vedi i miei fogli informativi "cure depurative", "il digiuno".

L'ALIMENTAZIONE CORRETTA PER PREVENIRE E CURARE LA SINDROME METABOLICA

Ebbene sì, l'alimentazione moderna è errata, lo è più che mai, le nuove ricerche lo confermano sempre di più. La nostra alimentazione al giorno d'oggi costituisce una grave minaccia per la nostra salute perché è ormai provato che favorisce, se non è addirittura la causa primaria, di moltissime malattie, non solo della sindrome metabolica cioè malattie cardiovascolari, obesità e diabete, ma anche di tumori, osteoporosi, reumatismi, malattie autoimmuni, demenza ecc...

Perché? Perché i prodotti naturali sono stati in gran parte sostituiti da prodotti industriali denaturati, perché la nostra alimentazione contiene più prodotti animali che mai nella storia dell'umanità, perché il consumo di zucchero è al di fuori di ogni canone di ragionevolezza, perché i cibi che comperiamo sono carichi di tossine, pesticidi, antibiotici, metalli tossici....

E perché a causa della troppa disponibilità l'essere umano tende ad avere l'abitudine di mangiare soprattutto cibi "di lusso" contenuti molti grassi e carboidrati semplici che viziano il palato, invece di comporre i suoi pasti in maniera equilibrata. Inoltre, perché tutte le calorie che mangiamo e gli acidi che produciamo (digerendo questi cibi perlopiù acidificanti) non possono essere smaltiti dall'attività fisica, che al giorno d'oggi è diventata quasi inesistente.

Se a tutto ciò si aggiunge lo stress moderno che consuma quei pochi antiossidanti e minerali che il nostro povero fisico riesce a guadagnarsi dal cibo che gli forniamo giornalmente, il disastro è completo: il nostro organismo va in squilibrio, i suoi raffinatissimi meccanismi di regolazione ormonale, metabolica e nervosa non riescono più a tener fronte allo stress a cui lo sottoponiamo, è costretto continuamente a ricorrere a sistemi di emergenza per riequilibrarsi, i quali però a lungo andare provocano squilibri ancora più gravi e portano a malattie. Per molto tempo non ci accorgiamo di nulla, perché finché i sistemi di emergenza funzionano, il nostro corpo non ci dà segni di malfunzionamento, o se ce li dà, noi non li sappiamo interpretare, o perché non ci facciamo caso, o perché non abbiamo le informazioni necessarie per capire. Per decenni ci sembra di stare bene, mentre il nostro corpo sta facendo salti mortali per mantenerci in vita. Lo sapete che anche un lievissimo spostamento del PH sanguineo porta immediatamente alla morte? E' proprio questo il nemico principale contro cui deve lottare il nostro corpo quotidianamente: noi ingeriamo acidi sopra acidi, proteine e grassi che producono acidi con la loro metabolizzazione, cibi raffinati che inacidiscono per carenza di minerali, acidi come i conservanti e l'anidride carbonica nelle bevande gasate... per riequilibrare questi cibi ci vorrebbero diversi chili di verdura al giorno, oltre che tantissimo movimento fisico, che aiuta ad espellere gli acidi con la respirazione. Ma le ultime due cose sono piuttosto scarse nell'uomo moderno, specialmente tra i giovani, ed è proprio nei primi decenni di vita che si pongono le basi per un metabolismo sano ed equilibrato oppure per uno squilibrio cronico che porterà inevitabilmente a gravi problemi nella seconda metà della vita. Non è di molto aiuto iniziare a nutrirsi bene a 60 anni, è meglio farlo dal principio, per vivere tutta la vita sani e felici, pieni di vitalità e morire ultracentenni di mera vecchiaia.

L'alimentazione corretta oggi è diventata una scienza. Lontani sono i tempi in cui si mangiava quello che c'era e quello che c'era andava bene, perché erano prodotti naturali di stagione, variati e nella giusta misura. In quei tempi anche il nostro istinto era ancora intatto e ci diceva di cosa avevamo bisogno. Ora la giungla dei prodotti disponibili ci ha fatto perdere il senso di che cosa è naturale mangiare in quale momento dell'anno e della vita, e cosa non lo è, inoltre i prodotti industriali, studiati proprio per tentarci in tutti i sensi, rendono molto difficile resistere alle tentazioni di ingerire del veleno camuffato da cibo allettante. E' molto importante tenere sempre presente che chi tende le redini dell'industria alimentare non ha nessun interesse a mantenere la nostra salute, il suo interesse sta soprattutto nel renderci il più possibile dipendenti dal suo cibo in modo che spendiamo somme sempre più alte per procurarcelo. Inoltre le industrie farmaceutiche hanno moltissimo interesse a farci ammalare. Si pensi che solo in Europa si spendono ogni anno 200 miliardi di Euro per curare la sindrome metabolica, e in America è ancora peggio. Vedi anche: Matt Traverso, "come liberarsi per sempre del colesterolo", dove viene spiegato anche come le Multinazionali ci influenzano e tengono appositamente in cattiva salute.

Le prime 5 cause di morte in Italia sono imputabili all'alimentazione, 4 delle quali alla sindrome metabolica e una sono i tumori. Inoltre tra le prime cause di morte c'è la morte causata da medicinali o dal medico (morte iatrogena).

Per questo è molto importante la consulenza di un bravo, ma proprio bravo nutrizionista per capire che cosa ci fa bene e che cosa ci fa male.

In seguito elencherò i punti principali riguardanti soprattutto la sindrome metabolica, quindi soprattutto per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, arteriosclerosi, angina pectoris, infarto. Queste note serviranno come promemoria, ma non sostituiscono la consulenza dettagliata e personalizzata di una buona nutrizionista/naturopata.

- La regola principale è che ogni pasto dovrebbe essere composto **per 3/4 da verdura e frutta, per 1/4 da tutto il resto**. Per i bambini si può allargare la parte dei carboidrati. Solo così si è certi di rispettare il pH fisiologico e non sottoporre l'organismo a stress metabolico e acidosi.
- Evitare completamente tutti i **prodotti industriali**, in particolare i **grassi idrogenati**, i latticini UHT e la margarina. Se tra gli ingredienti di un prodotto si trova scritto "grassi vegetali" si tratta quasi sempre di grassi idrogenati. Altrimenti c'è scritto espressamente "non idrogenati". Comunque l'olio di palma e di girasole non sono ottimali nemmeno se non idrogenati. Quindi i prodotti industriali sono da evitare radicalmente. Molto meglio preparare i biscotti in casa, riducendo il più possibile la quantità di grassi. Esistono anche molte ricette per dolci e biscotti senza grassi o con solo un po' di olio vegetale.
- Ridurre al minimo il consumo di **carne grassa (maiale) e di latticini**. La carne di maiale è meglio eliminarla dal consumo casalingo. I latticini sono un prodotto molto poco salutare, e

andrebbero eliminati anch'essi, ma se per vari motivi si preferisce non eliminarli del tutto, si possono ridurre a massimo 2-3 dosi alla settimana. Alla fine dell'articolo c'è una tabella delle dosi consigliate.

- Limitare il consumo di **carne e uova**: carne 0-1 volte alla settimana 100-200g, uova 2-3 volte la settimana, comprese le uova usate per cucinare. Meglio sostituire carne e latticini, ev. anche le uova, con pesce e legumi.

Non solo i grassi animali, come si sa da tanti decenni, favoriscono l'arteriosclerosi, alti livelli di colesterolo nel sangue e placche trombotiche, ma anche le proteine animali, e inoltre non favoriscono solo squilibri lipidici ma anche molti altri squilibri, che portano ad esempio al diabete II e all'osteoporosi, inoltre favoriscono le infiammazioni e quindi i reumatismi e tutte le malattie infiammatorie.

Vedi i miei fogli informativi "la piramide alimentare" e "guida all'alimentazione vegetariana e vegana". Un libro interessantissimo su questo tema è "The Cina Study", di T. Colin Campbell.

- Preferire il consumo di **pesce** (2-3 volte la settimana), in particolare di pesce ricco di grassi **Ω-3** come il pesce azzurro (sgombro, salmone, aringa...). Non esagerare nemmeno con il pesce, però, perché anch'esse sono proteine animali. Fare sempre pasti equilibrati con $\frac{3}{4}$ vegetali e $\frac{1}{4}$ pesce.
- Preferire il consumo di **legumi** al posto delle proteine animali. I legumi sono un'ottima fonte di proteine vegetali, che, al contrario delle proteine animali, non favoriscono alcuna malattia, anzi, mantengono l'organismo in salute. Inoltre i legumi contengono minerali molto importanti, vitamine del complesso B e fibre che aiutano l'intestino e legano le tossine.
- Mangiare almeno **5 manciate di frutta e verdura** al giorno (meglio di più), una parte cruda e una parte cotta, a seconda delle preferenze. E bene mangiare la verdura sia cotta che cruda perché:

La verdura e la frutta cruda contengono sostanze secondarie ed enzimi molto importanti.

Però sono un po' più difficili da digerire, a seconda dello stomaco. Sono utili preferibilmente a pranzo e tagliate finemente. Oppure in forma di centrifughe, il modo migliore per nutrirsi di vitalità e salute: una – due centrifughe al giorno tolgono il medico di turno. Specialmente se sono centrifughe variate con diversi tipi di verdura.

La verdura cotta contiene meno vitamine, ma esse sono più facilmente assimilabili perché la struttura cellulare è aperta; inoltre la verdura cotta viene consumata in quantità maggiori quindi alla fine si assimilano più vitamine dalla verdura cotta che da quella cruda.

L'importante è non cuocere la verdura in acqua e poi buttare via l'acqua, perché nell'acqua di cottura sono sciolti i micronutrienti. Cuocere la verdura a vapore a temperature non troppo elevate e poi usare l'acqua rimasta. Non cuocere la verdura al forno o per periodi troppo lunghi e consumarla subito appena cotta. Anche nel lavare la verdura non lasciarla mai nell'acqua.

Usare verdura più fresca possibile.

- Al posto di prodotti preparati con **frumento raffinato** (pasta, pane, dolci) preferire **cereali integrali** di vario tipo, soprattutto quelli più ricchi di minerali come **miglio, avena, segale, amaranto, grano saraceno**. Anche il **riso** è un ottimo alimento, soprattutto se integrale. Questo è molto importante per quanto riguarda il pH. Eccezioni possono essere fatte solo per i bambini e gli sportivi o temporaneamente per persone con gravi problemi intestinali.
- Evitare gli **zuccheri semplici** come lo zucchero bianco e i prodotti che lo contengono, limitare anche il miele e il fruttosio, specialmente se si è a rischio di diabete o si soffre di ipertrigliceridemia.
- Evitare completamente **burro, panna, lardo** e altri grassi animali presenti nei salumi ecc.. Preferire i grassi vegetali con molti **Ω-3**, come **semi oleosi, noci e frutta secca, olio di canapa, di colza, di lino, di noci**, anche **l'olio di oliva** va bene per cucinare. Evitare gli oli di semi vari e gli oli da frittura. Noci e semi oleosi sono anche ottime fonti di minerali, oligoelementi, vitamine E, B e D e proteine vegetali.
- **Non eccedere con i grassi**, nemmeno con quelli vegetali! La dose giornaliera consigliata di grassi, anche se si tratta di olio di oliva, è di tre cucchiaini, compreso quello usato per cucinare.
- Eliminare il **cibo fritto**, evitare i **soffritti**, e limitare il **cibo alla griglia**. **Non surriscaldare** l'olio o il burro. La cottura a vapore è sempre la migliore, oppure le minestre di ogni tipo.
- Evitare completamente il consumo di **alcolici** e altre sostanze nocive (fumo, droghe, medicinali). Questo è molto importante e va fatto radicalmente e subito. Se ti serve aiuto, fatti aiutare, ma non prendere alla leggera né il fumo né gli alcolici, provocano danni devastanti.
- Ridurre il consumo di **sale da cucina**, eventualmente sostituire con il sale al potassio.

Questi sono i consigli generali validi per tutte le persone. Vedi anche il foglio informativo "La piramide alimentare". Per una dieta specifica e personalizzata è indispensabile venire in studio da me. Qui sotto comunque elencherò uno per uno i vari sintomi e le loro cure.

Per quanto riguarda la cura disintossicante rimando ai fogli informativi: "cure disintossicanti", "dieta dissociata", "il digiuno". Anche il foglio "guida all'alimentazione vegetariana" è molto utile per prevenire la sindrome metabolica.

1. IPERTENSIONE

La pressione alta solitamente non dà sintomi, o ne dà pochi, ma è ugualmente pericolosa, anche se spesso la sua pericolosità viene esasperata dai medici per il commercio dei medicinali antiipertensivi.

E' comunque utile tenerla sotto controllo a partire dai 40 anni in su. Una pressione incontrollatamente alta può accorciare la vita di 10 o 20 anni.

La pressione giusta è individuale e soprattutto cambia con l'età. La pressione media è considerata 80/120, ma questo vale solo per i giovani. Dopo i 60 anni la pressione giusta si aggira sui 90/140, per i più anziani anche una pressione più alta può essere fisiologica. E' importante tenere conto dell'età perché la tendenza medica è quella di applicare gli stessi criteri per tutti, con la conseguenza che il 95% degli anziani risulta iperteso. Si comprende il guadagno per le aziende farmaceutiche, a scapito della popolazione, perché i farmaci antiipertensivi sono molto pericolosi, e hanno molti effetti collaterali anche gravi e tendono a mantenere la malattia piuttosto che favorire la salute, perché occultano i sintomi ma aggravano le cause. Piuttosto è molto meglio lavorare sulla causa, migliorando l'alimentazione e lo stile di vita.

1.1. CAUSE DELL'IPERTENSIONE

Elevato consumo di sale da cucina (sodio): nei paesi industriali consumiamo 10 volte tanto sale quanto sarebbe consigliato. Il sale lega i liquidi con la conseguenza di un elevato volume sanguigno che alza la pressione. Ridurre il sale da cucina è la prima cosa da fare per abbassare la pressione.

Obesità: Più aumenta il peso, più si alza la pressione. Mantenere un peso forma, anche questo adattato all'età. Chiedere a una brava naturopata qual è il BMI ideale per la propria età e costituzione.

Diabete: L'insulina inibisce l'eliminazione del sodio, inoltre causa l'indurimento delle pareti delle arterie; questo porta ad una pressione diastolica troppo alta.

Anche l'**iperglicemia** alza la pressione, quindi vediamo quanto strettamente siano correlati tutti i vari sintomi della sindrome metabolica.

Stress: Ormoni come il cortisolo e l'adrenalina, che vengono prodotti in situazioni stressanti, sia per stress fisico, sia per stress psicologico, o anche semplicemente per i troppi impegni e la vita frenetica, restringono i vasi sanguigni, con la conseguenza che la pressione si alza.

Fumo: anche la nicotina restringe i vasi sanguigni.

Alcolici: L'effetto ipertensivo degli alcolici è molto elevato. Aumentano la frequenza cardiaca e restringono i vasi sanguigni stimolando il sistema nervoso simpatico.

Pillola anticoncezionale: gli estrogeni aumentano la pressione.

Antidolorifici: anch'essi spesso restringono i vasi sanguigni.

Disturbi ormonali e malattie renali: I reni controllano la pressione attraverso gli ormoni e l'eliminazione del sodio. Se non funzionano bene, la pressione può alzarsi. Anche molti ormoni controllano la pressione: adrenalina, noradrenalina, cortisolo, aldosterone alzano la pressione.

Predisposizione: anche la pressione alta è ereditaria, ma attenzione: la predisposizione incita a maggior cautela, ma non è un verdetto! Con le giuste accortezze anche una persona predisposta può vivere benissimo. Comunque, se i Vostri genitori hanno o avevano la pressione alta, è il caso di stare molto attenti.

1.2. CONSEGUENZE DELL'IPERTENSIONE

I sintomi della pressione alta sono: cefalea, soprattutto al mattino sull'occipite, capogiri, ronzio alle orecchie, palpitazioni, emorragie, dispnea e spossatezza dopo l'attività. Ma non è solo questo il problema: la pressione alta comporta i seguenti rischi:

Infarto, ictus: La pressione alta è una delle cause dell'aterosclerosi e può anche provocare un infarto muovendo le placche formatesi nei vasi sanguigni.

Scompenso cardiaco: Il cuore fa molta fatica a pompare forte, e questo porta a ingrossamento del cuore, scompenso cardiaco, aritmie e coronaropatie.

Insufficienza renale: Le malattie renali si aggravano con la pressione alta, e ne possono anche insorgere di nuove, come la nefrosclerosi.

Morte: quando la pressione diastolica (la minima) supera i 120 c'è il pericolo di morte per insufficienza di vari organi (cuore, cervello, reni, occhi).

1.3. COSA POSSIAMO FARE CONTRO L'IPERTENSIONE?

Innanzitutto scorrere la lista qui sopra per individuare ed eliminare la causa. Dimagrire è sempre molto utile, a meno che non si sia già sottopeso. Eliminare le sostanze tossiche come alcolici e fumo è sempre utile per tutti.

Poi, se una volta eliminata la causa il problema persiste realmente, anche tenendo conto dell'aumento fisiologico della pressione in età avanzata, si può provare ad abbassare la pressione con rimedi fitoterapici: alcune piante medicinali come il **vischio** sono conosciute per il loro effetto antiipertensivo. Gli effetti migliori si ottengono se la pressione alta proviene dallo stress, aggiungendo al vischio **melissa, valeriana, passiflora, biancospino** e altre erbe calmanti. Chiedere al naturopata il rimedio adatto.

Anche agopuntura e massaggio Tuina hanno un discreto effetto sulla pressione, a seconda della causa.

Con l'alimentazione comunque si possono ottenere i risultati migliori e questa è sicuramente la prima cosa da provare.

1.4. ALIMENTAZIONE SPECIFICA CONTRO L'IPERTENSIONE

DA RIDURRE:

La prima cosa da considerare è il consumo di **sale da cucina**: come scritto più in alto, in media consumiamo 10 volte la dose consigliata. Quindi il sale è da ridurre drasticamente. In realtà non sarebbe affatto necessario salare gli alimenti, il sodio contenuto naturalmente nella verdura copre il fabbisogno. Quindi, il sale da cucina va abolito! Al posto del sale usare spezie, olio, succo di limone, erbe aromatiche. Esiste anche un sale privo di sodio, con potassio che contribuisce ad abbassare la pressione, come vedremo più avanti.

Attenzione anche al dado da brodo e a tutte le miscele di spezie con sale, alla salsa di soia, alle acciughe, le olive, il formaggio, il salmone affumicato, i salumi, i cetriolini e le conserve di vario tipo, le noccioline salate, le patatine ecc...

Inoltre evitare anche i prodotti industriali, i prodotti pronti, i sughi in barattolo, i pasti al ristorante: sono tutti eccessivamente salati e da evitare. Anche il pane e i prodotti da panificio contengono molto sale.

Anche il **caffè e il tè nero** sono da eliminare o ridurre al minimo perché attivano il sistema nervoso simpatico.

L'uso del collutorio orale è da sconsigliare per lunghi periodi, perché i batteri presenti nella cavità orale svolgono un importante ruolo per la conservazione dell'equilibrio di NO, fondamentale per la salute cardiovascolare. Il collutorio alza la pressione sistolica.

DA AUMENTARE:

Gli elementi da favorire invece sono: **calcio, magnesio, potassio, vitamina C e D**. Queste sostanze abbassano la pressione, anche di molto, se presi in dosi sostanziose.

Le fonti migliori di **calcio** sono le **mandorle** e le **noccioline**. Tra la verdura il **finocchio** e gli **spinaci** ne contengono le quantità maggiori, e anche tutti i **cereali integrali** e i **legumi** ne contengono molto. I migliori sono prima di tutto l'avena, che è anche ricca di zinco e magnesio e povera di sodio, poi miglio, amaranto, ceci. Inoltre si consiglia di bere **un'acqua minerale** ricca di calcio (senza gas!). Il calcio si trova anche nei latticini, che però sarebbero da evitare. Il grana o **parmigiano** sono ancora consigliati, perché ottime fonti di calcio con pochi grassi.

Il **potassio** si trova in moltissimi tipi di verdura e frutta, oltre che nelle patate, nei cereali integrali, nei legumi, nella soia, nella frutta secca, i semi oleosi. Non è difficile coprire il fabbisogno, tuttavia contro l'ipertensione servono dosi più elevate, quindi: molta frutta e verdura! Al top della lista sono in ordine di importanza: **albicocche secche, fagioli neri e di soia, fagioli borlotti, patate, pomodori, banane, castagne, zucca, barbabietole rosse, avocado, arance, melone, mela, salmone, sardine, trota, tonno, noccioline, noci, uvetta, mandorle, segale, datteri, fichi secchi, seppie, sarde, spinaci, funghi, crusca di grano, pistacchi, cacao**. Solitamente consiglio l'integrazione di potassio solo a chi ha gravi

problemi di ipertensione e non mangia verdura. Altrimenti basta usare il cloruro di potassio come sale da cucina invece del cloruro di sodio.

Il **magnesio** si trova in tutta la **verdura e nelle patate**, nei **cereali integrali**, soprattutto nel **miglio**, **l'amaranto**, il **grano saraceno**, la **segale**, il **riso integrale**, ma anche in buone quantità nelle **noci**, **nocciole**, **mandorle**, **pinoli**, **semi di zucca**, **sesamo**, **papavero**, **anacardi**, nei **legumi e nelle alghe**. Purtroppo il fabbisogno di magnesio nella nostra società è altissimo e quindi pur essendo un minerale frequente è difficile coprirne il fabbisogno. Si consiglia in ogni caso l'integrazione, meglio se in abbinamento con il calcio, suo antagonista, in rapporto 1:2. (500mg:1000ca o meno se l'alimentazione è corretta).

La vitamina C gioca un ruolo molto importante nella prevenzione, ma anche nella cura della sindrome metabolica. E' provato che la somministrazione di dosi elevate di Vitamina C abbassano la pressione anche di 10 punti. Inoltre è il rimedio più importante contro l'aterosclerosi. Si consiglia sia l'assunzione con l'alimentazione che l'integrazione.

Per assicurare un apporto più alto possibile, è utile mangiare ogni giorno un **kiwi** e bere una spremuta con almeno 2 **arance**. (non succo, spremuta fresca!). Inoltre la vitamina C si trova in tutta la verdura, soprattutto nei **pomodori**, nei **peperoni**, in tutti i tipi di **cavoli**. La cottura la riduce a circa il 50%, quindi è utile mangiare anche la verdura cruda, ma non disdegnare quella cotta, che viene consumata in dosi maggiori ed è più digeribile e quindi si riequilibra l'apporto di vitamine. Anche la frutta in generale contiene molta vitamina C, in particolare le bacche sono dei veri tesori: mirtilli, lamponi, cranberries, ribes.

Oltre a ciò consiglio l'integrazione di circa 250mg al giorno, 500 nei casi di pressione molto alta o di alimentazione povera di Vitamina C.

La vitamina D, specialmente in concomitanza con il calcio, aiuta ad abbassare la pressione di un altro 3-10%.

L'aglio abbassa la pressione: è la pianta più efficace in assoluto, quindi abbondate! Oltre a ciò inibisce la sintesi del colesterolo nel fegato, abbassa il tasso di lipidi (grassi) nel sangue, (anche di più del 10%), e scioglie le placche di trombociti e di fibre. Inoltre previene e cura le malattie da raffreddamento e le infiammazioni di tutti i tipi. Crudo meglio che cotto. Trovo che l'alitosi sia un problema di minore importanza di ciò che invece cura l'aglio, comunque esistono anche capsule inodori.

2. IPERLIPIDEMIA E IPERCOLESTERINEMIA

Con iperlipidemia si intende un eccesso di grassi nel sangue. Molto spesso si tratta di colesterolo, a volte di trigliceridi, raramente di altri tipi. L'iperlipidemia primaria è causata dai fattori che abbiamo visto sopra, soprattutto l'alimentazione scorretta e la carenza di attività fisica.

L'iperlipidemia secondaria invece può essere causata dalle seguenti malattie:

diabete, alcolismo, ipotiroidismo, insufficienza renale, sindrome nefrotica, colestasi, bulimia, anoressia, gravidanza e vari medicinali: diuretici (spesso usati contro l'ipertensione), retinoidi, contraccettivi, anabolici, corticosteroidi (cortisone, usato contro le allergie e i reumatismi).

Anche l'ipercolesterolemia, come l'ipertensione, è una sindrome che dalla medicina allopatrica viene usata per arricchirsi a scapito della popolazione, perché anziché combattere efficacemente la causa vengono distribuiti pericolosi medicinali come se fossero caramelle. Le statine, i medicinali più usati contro l'ipercolesterolemia, hanno disastrosi effetti collaterali e alla fine provocano ciò che promettono di migliorare. Senza un cambiamento delle abitudini alimentari la salute non è raggiungibile. Anzi, l'iperlipidemia è una sindrome da prevenire: nessuno dovrebbe nutrirsi così male da provocarla; purtroppo l'alimentazione scorretta è molto radicata nella nostra società e spesso manca proprio l'informazione. Diversamente da altri paesi più primitivi e più rurali, dove l'iperlipidemia è molto rara, come ad esempio la Cina e le regioni del sudest asiatico.

2.1. MECCANISMO SCATENANTE

Il colesterolo, come anche i trigliceridi, sono prodotti del nostro organismo. Non esiste nessun colesterolo "cattivo", il colesterolo è una sostanza indispensabile per la vita, fa parte delle membrane cellulari ed è la base di alcuni ormoni. Viene prodotto dal fegato a seconda del fabbisogno, dove viene anche immagazzinato.

Il colesterolo che dovrà essere usato a breve termine viene trasportato nel sangue attraverso delle lipoproteine. Le proteine responsabili per il trasporto del colesterolo si chiamano LDL (low density lipoprotein) e HDL (high density lipoprotein). Gli LDL portano il colesterolo dal fegato al sangue e gli HDL lo riportano in senso inverso verso il fegato.

Mentre nel fegato il colesterolo viene fisiologicamente immagazzinato e quindi non nuoce, nel sangue invece la quantità di colesterolo non deve eccedere perché in concomitanza con un irrigidimento delle arterie con lesioni e infiammazioni e conseguenti placche di piastrine create per tamponare la ferita, il colesterolo in eccesso si accumula sotto queste placche di piastrine, impedisce la guarigione della ferita e poi, staccandosi, va a finire nei vasi più piccoli, molto spesso nelle arteriole coronarie o cerebrali, provocando i temuti infarti e ictus.

Come si capisce, limitare l'apporto di colesterolo alimentare non ha molto senso; piuttosto è molto importante stabilire l'equilibrio tra gli LDL e gli HDL: che cosa stimola il fegato a trasportare il

colesterolo nel sangue? Semplicemente la quantità di LDL prodotta, e la quantità di HDL nel sangue determina quanto colesterolo tornerà nel suo deposito epatico. Che cosa, allora, stimola la produzione di LDL o HDL? Molte cose, prima di tutto l'alimentazione, soprattutto il tipo di grassi ingeriti, ma non solo, come già anticipato e come vedremo più avanti.

Inoltre, come si capisce dalla descrizione qui sopra, ciò che è veramente pericoloso non è la quantità di grassi ematici, ma soprattutto il livello di aterosclerosi e di infiammazione delle arterie. Di questo parlerà il prossimo punto, il capitolo Nr. 3. Comunque anche il livello di colesterolo nel sangue è da tenere basso, perché è anche un indice del livello di salute generale. Ma non se viene tenuto basso artificialmente da medicinali! In questo caso l'indice è sfasato, e questo favorisce l'insorgere della malattia.

Il colesterolo ematico viene molto spesso usato come indice per il rischio di malattie cardiovascolari, per questo si trova in tutti gli esami fatti da medici allopatici. Dovrebbe essere sotto i 150. Solo allora avremmo la certezza di non essere a rischio di sindrome metabolica. Se è al di sopra, non dobbiamo prendere medicinali, ma migliorare l'alimentazione.

2.2. CONSEGUENZE DELL'IPERLIPIDEMIA

L'accumulo di grassi nel sangue porta alla formazione di placche arteriose, che staccandosi possono provocare infarti e ictus con pericolo di morte, oltre che di gravi lesioni permanenti al cuore e al cervello con conseguente perdita di qualità della vita.

Inoltre le placche stesse anche senza staccarsi otturano le arterie e impediscono il normale flusso del sangue, con la conseguenza che alcuni organi non vengono correttamente riforniti. Ciò provoca angina pectoris, difficoltà di concentrazione e memoria, tinnitus, o, se sono le vene ad essere otturate, problemi di circolazione nelle gambe.

L'iperlipidemia è strettamente legata all'aterosclerosi e all'ipertensione, come anche al diabete.

1.3. TERAPIA DELL'IPERLIPIDEMIA

Mai prendere medicinali senza prima aver provato per molti mesi con una riforma alimentare seguita da una brava nutrizionista. Le statine, i medicinali comunemente usati dai medici per abbassare i livelli di colesterolo, hanno molti effetti negativi, si può dire che causano proprio ciò che promettono di curare, cioè le malattie cardiovascolari e l'infarto. Gli effetti collaterali sono più di 300, qui i più importanti:

- inibiscono l'azione cardioprotettiva degli Ω -3

- provocano microalbuminuria, la quale raddoppia il rischio di eventi cardiovascolari (come l'infarto) in pazienti diabetici, e lo aumenta anche negli altri. Inoltre questa microalbuminuria è un sintomo di disfunzione endoteliale, cioè compromette l'integrità delle arterie, esattamente quello che

vogliamo evitare. L'integrità e l'elasticità delle arterie è di gran lunga più importante dei livelli di colesterolo nel sangue.

-aumentano anche il rischio di disturbi renali

-indeboliscono il miocardio, oltre che tutti gli altri muscoli e il sistema nervoso.

-provano carenze di coenzima Q10, un nutriente essenziale per il cuore, e di zinco e selenio, anch'essi cardioprotettivi.

Cosa fanno le statine? Inibiscono la produzione di colesterolo. Ma il colesterolo è importantissimo per il nostro organismo, tant'è vero che viene prodotto dal fegato, se con il cibo non ne ingeriamo a sufficienza. Come abbiamo visto, se va a finire nel sangue, non è a causa di una sovrapproduzione, le cause sono ben altre, e inibire la produzione non ha senso! Specialmente se il prezzo da pagare è così alto.

Oltre all'alimentazione corretta, è importante anche l'attività fisica, almeno un'ora al giorno. Il movimento alza gli HDL e abbassa i Trigliceridi.

Utilissime sono anche le cure disintossicanti: Greenspirit propone ottime tisane, una delle quali, la "tisana disintossicante", specifica contro l'iperlipidemia. Inoltre una volta l'anno è utile fare una dieta disintossicante: i più giovani e forti possono cimentarsi con il digiuno, che è un'esperienza fenomenale, i più anziani e deboli si faranno guidare nello svolgimento di una dieta depurativa a base di frutta e verdura.

1.4. L'ALIMENTAZIONE CONTRO L'IPERLIPIDEMIA

DA RIDURRE:

Ridurre l'apporto di grassi in generale, senza però rinunciarne del tutto, perché anche un'assenza di grassi può provocare iperlipidemia, come nelle persone anoressiche o nelle persone che seguono una dieta troppo ferrea per molto tempo. A causa delle carenze di cui soffrono, queste persone hanno problemi di salute anche per molti anni dopo aver normalizzato nuovamente l'alimentazione.

E' importante assicurare l'apporto di acidi grassi $\Omega-3$, chiamati anche "colesterolo buono", (erroneamente, perché non hanno proprio nulla a che fare con il colesterolo), che aumentano gli HDL e fungono da antiinfiammatori.

I cibi da evitare sono, in ordine di importanza:

-**grassi idrogenati**: sono i peggiori in assoluto, si trovano in tutti i prodotti industriali come biscotti, merendine, dolci, margarina, nutella e simili. Evitare tutti i prodotti industriali.

- **grassi trans**: il burro o l'olio surriscaldato si trasforma e diventa nocivo. Evitare il fritto e il cibo alla griglia, non surriscaldare l'olio per cucinare, evitare del tutto il burro.

-**prodotti con molti grassi animali:** burro, panna, pancetta, frattaglie, insaccati sono da evitare completamente.

-**prodotti animali:** latticini, uova, carne sono da evitare o ridurre. Per quanto riguarda la carne, come ho scritto all'inizio, anche le proteine animali sono responsabili dell'insorgere di molte malattie, quindi si consiglia di ridurre l'apporto di proteine animali al 10% delle calorie totali. Più in basso ho messo una tabella di riferimento.

-**Alcolici:** Meglio eliminare completamente gli alcolici, soprattutto se si soffre anche di ipertensione o di ipertrigliceridemia.

-**zuccheri:** soprattutto nel caso di ipertrigliceridemia è necessario ridurre tutti gli zuccheri semplici, anche il fruttosio, e anche quelli complessi come il mannitolo, sorbitolo ecc..., e i prodotti raffinati come la farina bianca, il pane e la pasta bianchi. Usare solo prodotti integrali e preferire la verdura e i legumi ai cereali. E' stato provato che anche il frumento è potenzialmente cardiottossico, causa della lectina, che provoca infiammazioni nelle arterie.

-**grassi saturi:** i grassi vegetali sono in ogni caso migliori di quelli animali, però anche tra i grassi vegetali ci sono differenze: è meglio ridurre il consumo di grassi e oli saturi e favorire quelli polinsaturi, soprattutto quelli ricchi di $\Omega-3$ e con un buon rapporto $\Omega-6 / \Omega-3$.

Quindi: evitare oli vegetali non definiti, olio di palma, olio di arachidi, olio di mais, olio di zucca, olio di girasole. Preferire gli oli polinsaturi elencati sotto.

DA AUMENTARE:

-**acidi grassi $\Omega-3$:** noci, nocciole, mandorle, semi di lino, semi di sesamo, semi di zucca. Per quanto riguarda gli oli, sono molto buoni: **olio di canapa, olio di lino, olio di colza**. Anche favorevoli sono: **olio di oliva, olio di noce, olio di soia**.

Mangiare molto **pesce**, soprattutto il pesce azzurro, ricco di $\Omega-3$, come salmone, sgombero, aringhe, carpa, tonno, acciughe, pesce spada. Ma anche altri pesci come sogliola, vongole, merluzzo ecc..

-**fibra:** le fibre alimentari legano il colesterolo e contribuiscono notevolmente a ridurre la quantità nel sangue. Inoltre ottimizzano la digestione e quindi anche le funzioni epatiche. Inoltre un'alimentazione ricca di fibre è un'alimentazione automaticamente ricca di verdura e frutta, cereali integrali e legumi.

-**verdura, frutta e legumi:** ogni pasto dovrebbe consistere per $\frac{3}{4}$ in frutta, verdura, legumi, semi oleosi, frutta secca, e per $\frac{1}{4}$ in cereali o prodotti animali. Vedi "dieta dissociata". La porzione giornaliera consigliata di frutta e verdura è di 5 manciate al giorno.

-**carboidrati complessi:** come i cereali integrali, hanno un effetto positivo sui livelli di colesterolo.

Vedi anche "la piramide alimentare" e le informazioni all'inizio di questo articolo.

4. ATEROSCLEROSI E CORONAROPATIA

4.1. MECCANISMO SCATENANTE

Il meccanismo che porta all'aterosclerosi e all'ostruzione delle arterie con formazione di placche, le quali poi si possono staccare e diventare trombi che provocano infarti e ictus, dipende da fattori infiammatori e tossine come il fumo di sigaretta, e dallo stato di salute del sistema immunitario, soprattutto dalla carenza di antiradicali e fattori antiinfiammatori quali le vitamine A, C, E e l'oligoelemento Selenio.

Alla base c'è l'**irrigidimento delle arterie dovuto all'età**, che provoca una maggior fragilità della parete arteriosa, la quale, soprattutto sotto influenza della pressione alta, si può lesionare. Queste piccole lesioni vengono curate dal nostro organismo come esso fa con qualsiasi altro tipo di lesioni, interne o esterne: se il sistema immunitario è forte e provvisto di antiossidanti, la lesione guarisce in tempi abbastanza brevi (sempre più lunghi rispetto alla pelle esterna, ma con meno complicazioni).

Se invece il sistema immunitario non è in equilibrio, provocherà un'inflammazione cronica molto, molto pericolosa con la formazione di placche arteriose, dove si depositeranno varie sostanze circolanti nel sangue, tra le quali anche i grassi.

Prima o poi queste placche, diventate sempre più grandi a causa dell'inflammazione cronica, si staccheranno, nuoteranno nel sangue fino a trovare un vicolo cieco, cioè un'arteriola o arteria troppo stretta per passare.

Questa arteria quindi verrà otturata e il sangue non passerà più per di là. A seconda di dove portava questa arteria, le conseguenze possono essere più o meno gravi. Sono molto gravi se essa era una coronaria, perché senza apporto sanguigno la regione cardiaca interessata muore entro 10 minuti. Ugual tragedia accade se l'arteria portava al cervello. Meno gravi, ma comunque da evitare, sono i danni alle altre regioni del corpo.

4.2. TERAPIA DELL'ATEROSCLEROSI

Quindi si capisce che la cosa fondamentale è evitare le lesioni arteriose e soprattutto le infiammazioni croniche.

Per **prevenire l'irrigidimento delle arterie** è utile tenerle in movimento. Quindi, **attività fisica**, soprattutto di due tipi: uno è lo sport come lo jogging, il ballo, l'aerobica, le passeggiate in montagna, che servono ad allenare il cuore e le arterie favorendo il flusso sanguigno. Il grado di sforzo ideale è 2/3 del massimo possibile. L'altro è lo sport come Yoga, pilates, ginnastica posturale, che prevede molto stretching per mantenere l'elasticità dei tessuti. Le arterie sono come tutti gli altri tessuti, quindi lo stato di elasticità dei legamenti in tutto il corpo è un indicatore dello stato delle arterie. Così come la pressione diastolica indica quanto elastiche sono le arterie. Più scende la pressione diastolica, più elastiche sono. Più alta rimane, meno elastiche sono. Infatti è la minima la pressione più importante da tenere sotto controllo, non la massima.

Inoltre è molto importante **l'alimentazione corretta** durante tutta la vita, che fornisca alle arterie tutti gli elementi di cui ha bisogno per rimanere elastica, soprattutto acidi grassi **Ω -3 e silicio**, ma anche **Zinco, Magnesio e il coenzima Q10** sono importanti per il cuore, e molti altri micronutrienti contenuti in frutta e verdura.

Prevenire le infiammazioni croniche e favorire la guarigione rapida delle lesioni è più semplice e fattibile anche in età avanzata: l'importante è fornire all'organismo tutto ciò di cui ha bisogno per funzionare correttamente, quindi **vitamine, minerali e oligoelementi**, contenuti principalmente in **verdura, legumi, frutta, noci e semi oleosi**. I più importanti sono come scritto sopra, **le vitamine C, E, A e il selenio**. Anche lo **Zinco** è molto importante per il sistema immunitario, e anche tutte le altre **vitamine e oligoelementi**, così come gli acidi grassi **Ω -3**, che hanno molteplici funzioni, anche quella antinfiammatoria. Inoltre molte **sostanze secondarie delle piante** come ad esempio i polifenoli, i flavonoidi, le saponine, le fitosterine, sono antinfiammatorie, antiossidative, cardioprotettive, antiipertensive ecc.... Per questo è importante nutrirsi con una grande varietà di piante, sia cotte che crude.

Altri fattori che influenzano in modo negativo l'aterosclerosi e la coronaropatia sono il diabete, l'obesità, l'ipertensione, e soprattutto l'iperlipidemia, che ne è strettamente correlata.

4.3. ALIMENTAZIONE PER PREVENIRE E CURARE L'ATEROSCLEROSI

E' molto simile a quella contro l'iperlipidemia e anche a quella contro l'ipertensione. Infatti le regole generali scritte all'inizio di questo articolo vanno bene per tutti.

Per assicurare l'apporto di tutte le sostanze sopraelencate, mangiare almeno

-5 manciate al giorno di frutta e verdura + due porzioni extra di arance o kiwi.

-1 manciata di noci, nocciole, mandorle

-1 cucchiaino di semi oleosi

-1 porzione di legumi (ceci, lenticchie, piselli, fagioli, fagiolini)

-limitare i prodotti animali eccetto il pesce (vedi tabella sotto).

Eventualmente integrare con un prodotto **multivitaminico e multi minerale** naturale, soprattutto dopo i 60 anni, quando a causa del calo del fabbisogno calorico, la ridotta assimilazione intestinale e l'aumento del fabbisogno vitaminico rendono quasi impossibile un apporto corretto solo con l'alimentazione. Inoltre io consiglio anche **250-500 mg di vitamina C**, perché è la sostanza più importante per prevenire e curare le lesioni alle pareti delle arterie.

TABELLA: DOSI DI PROTEINE ANIMALI E VEGETALI CONSIGLIATE

Dosi **settimanali** consigliate per non superare il 10% dell'apporto calorico totale in proteine animali, soglia oltre la quale è confermato l'aumento del rischio di malattie cardiovascolari, tumori, sindrome metabolica.

PROTEINE ANIMALI, dosi da non superare

alimento	quantità	proteine in grammi
UOVA	3-4	20-25
CARNE MAGRA	1 porzione di 100-150 g	40-80
CARNE GRASSA	0	0
BURRO, PANNA, PANCETTA	0	0
PESCE	3 porzioni da 100-200g	60-120
LATTICINI	2 porzioni o meno	20

Porzioni di latticini: grana o parmigiano: 30g, formaggio a pasta dura o media: 40-50g, formaggio a pasta molle come mozzarella: 80g, yogurt: 100g, latte: 120ml.

PROTEINE VEGETALI, dosi consigliate

alimento	quantità	proteine in grammi
LEGUMI	7 porzioni (100g al giorno)	120-140
NOCI VARIE	140g (20g al giorno)	20
SEMI OLEOSI	70g (10g al giorno)	13

Si consiglia di mangiare tutti i giorni:

-5 abbondanti manciate di verdura e frutta, accompagnate da:

-una porzione di legumi al giorno (ca. 100g a secco), variando tra ceci, lenticchie, fagioli, piselli, fagiolini, soia o tofu.

-una porzione di cereali integrali variati tra miglio, grano saraceno, segale, avena, amaranto, riso, mais. Ogni tanto ci si può concedere il frumento, sotto forma di pasta, pane, dolci, ma non tutti i giorni, per favorire la funzione dell'intestino.

-una porzione al giorno di proteine animali, variando così: solo una volta alla settimana carne, o eliminare del tutto la carne. 2-3 volte la settimana pesce, 2-3 volte uova, e meno latticini possibile. Eventualmente sostituire i latticini con latte vegetale, yogurt di soia, tofu. Il formaggio grana o il parmigiano sono consigliati in piccole dosi per il loro altissimo apporto di calcio e basso di lattosio.

-una porzione al giorno di noci e frutta secca e

-un cucchiaino al giorno di semi oleosi, ad esempio sopra l'insalata, sopra il riso, dentro la pasta del pane, della pizza, della torta salata, nelle polpette di cereali o di patate....

Questa è la dieta ideale per prevenire la sindrome metabolica, per curarla, a seconda della gravità, è consigliabile ridurre ancora di più i prodotti animali e anche tutti gli altri alimenti acidificanti come i prodotti raffinati (zucchero e farina bianca), gli alcolici ecc...

A chi è già ammalato di cuore consiglio una dieta vegana. Vedi anche foglio informativo "L'alimentazione vegetariana e vegana".

Molte persone fanno fatica a cambiare alimentazione perché non sanno come sostituire i loro prodotti abituali e non sanno come cucinare o preparare gli alimenti consigliati. Venite in studio da me, ho molti consigli da dare e ottime ricette da provare!