

## ALIMENTAZIONE E "CELLULITE":

**La prevenzione inizia a tavola**

di Berenice Scarabelli

Alcune regole d'oro per orientarsi nella scelta dei cibi più idonei...

**Via gli alimenti che favoriscono il ristagno e gonfiano i tessuti:**

## 1 ZUCCHERI= IL DOLCE VELENO!

Al primo posto troviamo senz'altro lo **zucchero**, definito anche come "il dolce veleno"! Eh sì, al corpo non piace rimanere senza zuccheri e la richiesta è sempre in agguato. Il problema è che lo zucchero ed i carboidrati raffinati sono cibi "nuovi" per il nostro apparato digerente ed organismo tanto che ci mandano letteralmente in tilt e ci provocano dipendenza: quando mangiamo i carboidrati entriamo in un circolo vizioso dove "più se ne vogliono e più se ne vorrebbero mangiare". Ci bloccano la sensazione di sazietà attivata dall'ormone leptina, per cui non l'avvertiamo tanto facilmente e siamo portati a mangiare e ricercare in continuazione gli zuccheri. Il problema è che creano **insulinoresistenza** cui sono legate tantissime malattie!! ...potete verificare su internet le innumerevoli correlazioni tra insulinoresistenza e malattie. Quando i livelli di insulina aumentano, inizia ad essere prodotto un altro ormone il cortisolo che ha effetti negativi sull'organismo. Ma questi ormoni li approfondiremo in un altro articolo.



A livello estetico gli zuccheri che problema danno?

Intanto la parola "CARBO-IDRATI" ci fa capire che legano acqua e quindi la trattengono, causando un gonfiore generale. Tenete presente che spesso la voglia di dolce è dovuta al fatto che non beviamo abbastanza e che il corpo, disperato, attiva la voglia di zuccheri, pur di richiamare un po' di acqua. Questo concetto lo possiamo anche ribaltare e cioè: quando abbiamo voglia di dolci, beviamo prima tanta acqua, forse ci passerà perché abbiamo riempito le riserve idriche!

Un eccesso di zuccheri si lega alle proteine del corpo creando dei composti molto dannosi definiti **AGE (Advanced Glycation End-Products)** che accelerano l'invecchiamento della pelle e degli organi. Sono fattori causali nelle malattie degenerative. Pensate che aumentano di 50 volte la produzione di radicali liberi che vanno ad attaccare le strutture del nostro corpo. Gli effetti da accumulo di AGE si notano dopo i 35 anni, non prima; ne deriva che la prevenzione è l'unica arma che abbiamo a disposizione per limitarne la produzione.



Quando si parla di zuccheri semplici e carboidrati raffinati intendo non solo dolci, saccarosio, ma anche farina 00, le varie gallette, ecc...

## 2 SALE E ADDITIVI ALIMENTARI

Al secondo posto troviamo il **sale**, ma non sono da dimenticare sostanze tipo gli **additivi alimentari** (conservanti, coloranti, aromi, esaltatori di sapidità, addensanti, stabilizzanti...)

Il sodio, che deriva dal cloruro di sodio (comunemente chiamato sale da cucina) trattiene l'acqua a livello intercellulare impedendo il corretto scambio di liquidi tra la cellula e l'esterno e favorendo quindi la stasi linfatica (l'acqua si ferma tra le pareti dei vasi sanguigni rallentandone la circolazione ed aumentando i volumi).

Sale NATURALMENTE presente	Ortaggi, carne, legumi, uova, frutta, pesce (aragosta, cozze, gamberi surgelati, granchi in scatola, ostriche, razza, scampi)
SALE in ECCESSO	Pane, prodotti da forno, formaggi, condimenti alternativi (dado, ketchup, salsa di soia, ...), insaccati, scatolame

Partendo da questa premessa ora sembrerà più facile limitare il consumo di sale aggiunto magari sostituendolo con spezie o erbe aromatiche che, tra l'altro, sono considerati dei "super alimenti!"

Attenzione che il nostro palato può essere "educato" facilmente alla minor concentrazione di zucchero e di sale, diminuendo gradualmente la quantità giorno dopo giorno... provare per credere!

Il consumo medio raccomandato di sale è di 6 grammi al giorno, contro i 12-14 grammi che gli italiani consumano quotidianamente.

### Limitare i nutrienti che affaticano il fegato:

Il secondo nemico sono **tutte quelle sostanze che affaticano il fegato**, rendendo più difficoltosa l'eliminazione delle sostanze tossiche.

Per quanto riguarda gli zuccheri è preferibile evitare lo zucchero bianco, il "ladro di vitamine" perché per essere assorbito dalle cellule ha bisogno di vitamine e sali minerali. Meglio preferire i carboidrati complessi ed eventualmente il miele o lo zucchero integrale di canna.

Limitare le bevande nervine (caffè, tè, cioccolato), le bevande alcoliche (birra, vino e superalcolici)...

Per quanto riguarda i grassi, bisogna limitare quelli saturi di origine animale e preferire quelli insaturi: i grassi migliori restano sempre l'olio extravergine d'olive e via libera anche per il pesce, frutta secca oleosa.

### **Sì all'acqua: "L'acqua scaccia l'acqua"**

Bere circa **2 litri di acqua al giorno**, soprattutto lontano dai pasti per non diluire troppo il bolo, permettere una buona diuresi e l'eliminazione ottimale di sostanze tossiche e di rifiuto.

Le **acque oligominerali** (residuo fisso < di **200 o 500 mg/l**), hanno il pregio di depurare le vie urinarie ed epatiche.

Le acque più fisiologiche con azione drenante sono quelle che presentano i seguenti requisiti:

- **residuo fisso a 180°C: inferiore a 35 mg/l**
- **temperatura alla sorgente: 5-8°C**
- **nitrati: compreso tra 1-2mg/l**



Si tratta di acque che aiutano la depurazione dei tessuti connettivi.

### **Sì ad alimenti freschi ricchi di fibra, di antiossidanti e di potassio:**

Favorire il consumo di frutta e verdura fresca, ma anche legumi e cereali integrali, tutti cibi ricchi in sali minerali, antiossidanti e fibre.

### IL POTASSIO

**Il potassio** è un sale minerale che ha effetto contrario al sodio, cioè favorisce l'eliminazione dei liquidi, aumentando la diuresi ed eliminando le sostanze di rifiuto. Ha altre azioni tra cui favorire la trasmissione dell'impulso nervoso, regola la ritmicità del cuore, l'equilibrio acido.base e la contrazione muscolare. Quindi consumare in abbondanza, **spezie (origano, rosmarino, paprika...)** **spinaci, finocchi, legumi (piselli, lenticchie), prugne secche, albicocche secche, kiwi, banane, cipolla cruda, rucola, carote, avocado, quinoa, bacche di goji, cioccolato fondente amaro!**

### SOSTANZE VASOPROTETTIVE E ANTIOSSIDANTI

La frutta e verdura di colore viola ha notevoli benefici sui vasi sanguigni perché le molecole che danno il colore viola, **gli antociani**, hanno capacità di rinforzare le pareti dei vasi.

Alimenti ricchi in queste sostanze sono tutti i frutti di bosco, la ciliegia, il cavolo rosso, l'uva, la fragola, il sambuco, barbabietola rossa, melanzane e le bacche in generale.

Altri alimenti in cui gli antociani sono presenti, seppur in minor quantità, sono la banana, l'asparago, il pisello, la pera e la patata.

Un discorso a parte per il vino rosso, del quale si discute molto. Contiene flavonoidi, sostanze antiossidanti e vasoprotettive, ma in quantità molto bassa per dare dei veri benefici. Quindi non andar oltre alla dose di un bicchiere e soprattutto consumarlo durante i pasti, meglio il pranzo.

Tutta la frutta e verdura deve essere consumata nelle quantità di 5 porzioni al giorno, di cui 2 di frutta e 3 di verdura con colori diversi che garantiscono la presenza di antiossidanti di diverso genere.

Un aiuto molto valido per i vasi sanguigni è anche l'integrazione degli **omega-3** che mantiene elastiche le pareti dei vasi. Chi ha problemi di cattiva circolazione o anche geloni deve integrare con questi grassi insaturi. Sono presenti soprattutto nel pesce, ma anche alghe e frutta secca oleosa.

### **Si alle proteine**

Le proteine non devono mai mancare ad OGNI pasto e le ritroviamo nel pesce, uova, carne e legumi. Sono fondamentali perché svolgono la funzione plastica e perché mantengono il metabolismo basale efficiente.

Le proteine non vanno assunte in quantità maggiore al proprio fabbisogno che è di 1grammo per kg di peso corporeo, altrimenti il rischio è l'affaticamento di fegato e reni e la condizione metabolica di acidosi, che porta a diversi scompensi biochimici.

La regola più importante rimane sempre il consumare cibi semplici, poco elaborati e variare il più possibile senza farsi prendere dalle solite vecchie abitudini... che sono sempre difficili da gestire.