



AFGHANISTAN

53 NOSTRI MILITARI CADUTI

NOI NON DIMENTICHIAMO

Condividi:



Commenti:



Salute, ricette e cibi per il benessere

Alimentazione e cibo come cura e conforto, ma anche come percorso da affrontare in modo sensato per garantire al corpo benessere e protezione

Sofia Lombardi - Lun, 12/11/2018 - 12:00



commenta



Mi piace 0

Il **cibo** è una presenza costante del quotidiano, non solo per la salute e il sostentamento giornaliero ma spesso come conforto, rifugio, passione, fonte di energia e anche cura. Mangiare in modo consapevole e ragionato, componendo il piatto con equilibrio è la soluzione più logica per allontanare lo spettro di malattie, patologie e problematiche fisiche.



Scansare abitudini e routine alimentari malsane è un supporto importante per il **benessere** del corpo, perché mette in atto un'azione preventiva fondamentale nei confronti delle **malattie** più aggressive favorendo anche il percorso di guarigione e recupero energetico. Come sostiene anche **Franco Berrino** nel suo libro "Medicina da mangiare" (ed. **Franco Angeli**) è fondamentale mettere in atto una sorta di rivoluzione scardinando abitudini errate, abbracciando così un percorso nuovo che possa diventare una scelta di vita salutare.

Per Berrino l'ideale è una **dieta** che possa contare sulle offerte alimentari e i principi nutritivi della **dieta Mediterranea** in tandem con la cucina orientale, che possa contemplare i fondamenti della macrobiotica. "Gli effetti di un cibo quando questo entra nel nostro corpo: le reazioni delle polarità freddo caldo (in termini di contrazione o espansione) sono differenti a seconda che il cibo sia esterno o interno a noi", precisa il medico. In comunione con una dieta Mediterranea con quantitativi più misurati, più semplice e prevalentemente vegetariana, che sia una proposta alimentare immediata che possa avvalersi della presenza di cereali integrali, legumi, semi oleaginosi, verdura e frutta, quindi piccoli quantitativi di carne e pesce per combattere e prevenire malattie quali "diabete, infarto, cancro, malattie croniche dell'apparato respiratorio, del sistema

Inserisci le chiavi di ricerca

Cerca

Info e Login



login



registrazione



edicola

Editoriali

I giornalisti prostituti e le prostitute a cinque stelle

di Alessandro Sallusti



Commento

Ma il verdetto è una condanna per il movimento

di Francesco Maria Del Vigo



Articolo della domenica

Altro che fascismo, il pericolo è il fanatismo

di Francesco Alberoni



nervoso, dell'apparato digestivo e del sistema immunitario".

Franco Berrino suggerisce 10 regole per il benessere personale:

1. peso corporeo equilibrato e conformazione fisica snella, con una massa grassa bassa e un indice di massa corporea compreso tra 18,5 e 25;
2. attività e movimento, che sia una camminata veloce, una passeggiata quotidiana a passo sostenuto fino alla sport è importante muoversi;
3. un minor consumo di prodotti confezionati, precotti e raffinati, quelli con un'alta percentuale calorica e con troppi zuccheri;
4. consumare molta verdura in coppia con cereali, legumi e frutta;
5. abbattere e ridurre il consumo di insaccati, salumi, carni rosse e prodotti conservati;
6. ridurre l'assunzione di alcolici senza superare il quantitativo giornaliero di un bicchiere di vino o di una lattina di birra per le donne e due per gli uomini;
7. meno sale per condire e insaporire;
8. meglio evitare i cibi contenenti muffe;
9. l'allattamento al seno è positivo almeno per i primi sei mesi;
10. vietato fumare.

L'alimentazione deve contemplare la presenza dei tre pasti giornalieri, ovvero colazione pranzo e cena, dove il cibo deve risultare semplice e consumato in quantitativi adeguati senza eccessi. Secondo il medico, il cibo può ricoprire il ruolo di sostegno contro alcune patologie e alcuni casi anche nemico: per questo motivo in caso di **forme tumorali** o come regola preventiva è meglio consumare alcuni alimenti come mandorle, noci, nocciole, semi di girasole, zucca, sesamo, olio di cocco, frutti di bosco, miele, pesci grassi, cipolle, cavoli, broccoli, curcuma, zenzero, cacao amaro. Meglio evitare, come anticipato, prodotti troppo raffinati, industriali, commerciali, calorici e ricchi di grassi e zuccheri come carne rossa, formaggio, pane bianco, limitando l'assunzione di pompelmi, arance, kiwi, banane, frutti tropicali, pomodori, melanzane, peperoni e molluschi.

Per chi soffre di **tumore al seno**, o come azione preventiva, è importante evitare il latte e i suoi derivati, abbattendo l'assunzione di prodotti raffinati, calorici, grassi e troppo zuccherini, preferendo: alghe e prodotti tradizionali di soia, cavoli, verze, broccoli, rape, ravanelli, rucola. Per quanto riguarda le **problematiche intestinali** Franco Berrino suggerisce il consumo di cereali ma sotto forma di "crema passata al setaccio, pesce, crema di mandorle e nocciole, curcuma, lenticchie rosse decorticate, riso semi-integrale, quinoa, polenta di miglio. Mentre è bene ridurre l'assunzione di carni, latte e formaggi, cibi grassi, zuccheri, cioccolato, margarine, farine raffinate".

Per chi sta entrando nella terza fase della sua vita e deve combattere contro osteoporosi e menopausa è importante assumere "cipolle in grado di attivare le cellule incaricate del deposito della sostanza ossea, ma anche sesamo, mandorle, alghe, verdure verdi, crucifere, legumi, pescecipolle in grado di attivare le cellule incaricate del deposito della sostanza ossea, ma anche sesamo, mandorle, alghe, verdure verdi, crucifere, legumi, pesce". In caso di **insufficienza renale** è importante ridurre l'apporto proteico quotidiano, preferendo grano saraceno, fagioli azuki e zucca. Una dieta Mediterranea è ottimale per prevenire patologie degenerative quali Alzheimer e Parkinson.

Il cibo può diventare elemento di supporto contro l'insonnia, preferendo una cena light per agevolare un buon sonno e, in caso di depressione, il medico suggerisce l'assunzione di "cibi ricchi di triptofano come tofu, semi di lino, semi di zucca, semi di sesamo, mandorle, noci, fagioli dell'occhio, cereali integrali, datteri e fichi secchi, banane, avocado, tacchino, gamberetti, aragoste, cozze, sgombri, pesce spada, merluzzo, verdure a foglie verdi, broccoli, soia".

Raccomandato da 



Ecco la migliore alternativa agli auricolari Apple

The Good Feel

Tag: alimentazione dieta mediterranea dieta

SOSTIENI i nostri reportage

CONFLITTI DA NON DIMENTICARE



31%

€4,588

Raccolti su €15,000

76

Sostenitori

Sostieni

Afghanistan, Siria e Libia. Tre fronti, tre storie che vogliamo raccontare. Ma possiamo farlo solo insieme. Sostienici

Calendario eventi



18 Ott - 28 Ott	Festival del Cinema di Roma
31 Ott	Halloween
06 Nov	Midterm USA
06 Nov - 11 Nov	EICMA
23 Nov	Black Friday
07 Dic	Prima della Scala
01 Gen	Matera 2019
20 Dic - 06 Gen	Vacanze di Natale
03 Gen - 18 Gen	Calciomercato
22 Gen - 27 Gen	Giornata Mondiale della Gioventù
27 Gen	Giornata della memoria
24 Feb	Premio Oscar

Tutti gli eventi ➕

L'opinione



La verità è che gli fanno...

Cristiano Puglisi



Picchiatori grillini

Andrea Indini



Adieu, Macron! La mesta caduta...