

CONSIDERAZIONI GENERALI PER UNA ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

PREMESSA:

Mangiare in modo corretto non è affatto scontato. La dieta occidentale è sempre più dominata da cibi veloci, precotti, piatti pronti e consegnati a casa. Con il tempo, si è perso di vista ciò che sta alla base di un'alimentazione genuina. Non è solo ciò che mangiamo, che è già di per sé fondamentale, ma anche il modo in cui gli alimenti vengono preparati, manipolati e conservati.

Nonostante sia ormai dimostrato che i cibi processati e ultra-processati possano essere causa o co-causa di disturbi intestinali e infiammazioni croniche, la vita frenetica e **la mancanza di una vera cultura alimentare** ci stanno allontanando sempre più da un'alimentazione **consapevole**. Questo spesso ci porta a ricorrere a diete dimagranti o trattamenti medici per tamponare i danni causati dai processi infiammatori che si instaurano nel tempo.

MANGIARE BENE È FACILE: seguendo alcune semplici linee guida stilate insieme al Professore Ercole de Masi, che si rivolgono a tutte le persone, di ogni età e background, puoi iniziare a riconsiderare le tue abitudini alimentari e capire se sono in linea con questi principi.

Quando riconoscerai eventuali "errori", potrai correggerli autonomamente e scoprire nuovi comportamenti alimentari che, in modo naturale, ti accompagneranno verso un miglioramento del tuo benessere, proteggendo anche la tua salute.

Ci auguriamo che tu possa intraprendere un nuovo cammino verso la consapevolezza alimentare. Ricorda: la conoscenza ci rende liberi di fare scelte consapevoli.

*Qualora uno dei tuoi obiettivi è quello di perdere peso, ricorda che **tanto più lenta sarà la perdita di peso, tanto più il peso rimarrà stabile nel tempo!***

PER I PRIMI TRE MESI CONTROLLO MEDICO OGNI 30 GG

È IMPORTANTE

- **Bere circa 2,5 lt di acqua al giorno a basso contenuto di sodio** preferibilmente lontano dai pasti.
- **Non saltare MAI la colazione**, deve essere sostanziosa e rappresentare il **pasto principale**.
- Essere regolari nell'orario e nel numero dei pasti nella giornata.
- Fare anche 2 spuntini tra il pranzo e la cena, (colazione, spuntino, pranzo, spuntino, cena). (Utile tenere a portata di mano per eventuali "fuori orario" finocchi crudi-carote non conditi)
- Masticare lentamente.
- Assicursi di avere una funzione intestinale regolare (una volta al giorno tutti i giorni, preferibilmente al mattino) dedicando il giusto tempo al momento dell'evacuazione.
- Bere due grandi bicchieri di acqua prima di pranzo e cena. (Bere poi nelle ore successive un bicchiere d'acqua ogni ora)
- Ogni mattina, prima di fare colazione, assumere un bicchiere d'acqua tiepida (o tè bianco in foglie o maté in foglie- *Tale prodotto è controindicato in caso di assunzione di farmaci anticoagulanti, litio e patologie tiroidee; in tal caso si consiglia l'assunzione del karcadè sempre come infuso*) con un limone spremuto al suo interno in quanto ha diverse proprietà salutari (drenaggio delle tossine, lavaggio dell'apparato gastroenterico, lavaggio

dell'apparato renale, drenaggio epatico, regolazione dell'intestino, alcalinizzazione dell'organismo, antinfiammatorio).

- Limitare il consumo di **sale**. Ideale non superare comunque i 5gr di sale al giorno Meglio non aggiungere sale all'acqua di cottura delle verdure. Per insaporire utilizzare sesamo tostato o gomasio senza sale; pepe, curcuma, limone, cardamomo, timo, aceto di mele ed altre spezie e erbe aromatiche.
- Ridurre lo zucchero e i dolci. Per dolcificare puoi utilizzare la stevia o il miele di castagno (non più di un cucchiaino al di) o zucchero di fiori di cocco
- Evitare il pane bianco. **Preferire il pane integrale tostato, oppure pane di segale integrale (fondamentale che sia integrale), ai 5 cereali o le fette integrali Wasa.** Meglio usare pane senza sale
- Limitare grissini o crackers.
- Limitare la pasta all'uovo e le paste ripiene.
- **Ridurre il consumo di carne** (in particolare le carni rosse e la selvaggina).
- Evitare cibi fritti, sughi complessi, intingoli, soffritti
- Evitare i grassi animali, salumi, salsicce, wurstel e cibo processato in generale
- Il pesce (meglio se fresco e di mare) ideale cotto al forno o al vapore consumato 2/3 volte alla settimana.
- Se tollerati assumere quotidianamente latte parzialmente scremato, yogurt magro o kefir (alta digeribilità) e alimenti fermentati in generale come kimchi o Kombucha.
- Limitare a 2 volte a settimana i formaggi magri meglio se di capra o pecora. Evitare i formaggi di latte crudo
- Assumere 2 - 3 volte a settimana legumi passati o decorticati in sostituzione del secondo piatto.
- Limitare le bevande alcoliche (vino, birra e superalcolici). In caso meglio non superare il ½ bicchiere di vino rosso a pasto
- Ideale qualche nocciola, mandorle o noci nell'arco della giornata in piccole quantità (2-4-6 pezzi a seconda della grandezza).
- Assumere quotidianamente 3 porzioni di frutta da 150 gr ciascuna e almeno 2 porzioni di verdura cotta e cruda (circa 200gr a pasto)
- Evitare, margarina, strutto, lardo o pancetta.
- Prediligere olio extra vergine d'oliva per condire a crudo.

METODI DI COTTURA CONSIGLIATA:

- Al vapore
- A pressione
- Arrosto
- Al microonde

CIBI FAVOREVOLI

Formaggi: magri, se tollerati. (Ricotta magra di mucca senza panna o crema di latte, mozzarella, linea osella, caprini). NB: per magro si intende il formaggio con meno di 20 gr di lipidi per 100 gr di prodotto.

Ottimo il parmigiano reggiano e grana padano oltre 30 mesi (gr 30). Ideale abbinato con ananas.

Pane, pasta e riso integrale (o riso rosso e riso chicco lungo italiano tipo basmati) nelle

quantità indicate (2 volte a settimana).

Pesce: pesce azzurro, alici, papotole, sgombro, sardine (non sotto sale), pesce spada, ricciola, merluzzo, sogliola, rombo, orata, dentice.

Olio di condimento: olio extravergine di oliva 2 – 4 cucchiari al giorno a seconda delle esigenze specifiche

Prosciutto crudo dolce o cotto completamente senza grasso e senza nitriti/nitrati, bresaola, petto di tacchino o fesa di pollo (limitatamente a 50gr la settimana)

Verdura: TUTTA (nb. Le patate e le carote non sono verdure)

Uova 2-3 alla settimana in due giorni diversi. Prediligendo gli albumi

Legumi in caso di difficoltà digestive, prediligere quelli passati o decorticati.

CIBI SFAVOREVOLI

Salame, mortadella, lonza, coppa, pancetta.

Latte intero, panna e formaggi grassi, besciamella.

Cibi e ortaggi conservati sott'olio e sotto sale.

Grassi animali: strutto, lardo, margarina, pancetta.

Carni grasse (maiale, oca, anatra, pelle del pollo, manzo grasso).

Patatine fritte in busta o popcorn, olive, arachidi, noccioline salate.

Alcolici, superalcolici, bibite gassate e dolci.

Pane condito e pizza.

Zucchero e dolci sia confezionati che fatti in casa, cornetti, e altri prodotti da forno.

Maionese e salse derivate (salsa tartara, rosa, tonn ), tramezzini.

Patate (tuberi in genere)

[Ercole De Masi \(gastroenterologo \)](#)

[Contatti](#)

[Alessandra Piazza \(Counselor del Benessere Alimentare \)](#)

alessandra.piazza.counselor@gmail.com



Prof. Ercole De Masi



Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare