Piramide Alimentare di Ercole De Masi

La classica piramide alimentare che abbiamo conosciuto per decenni — con la sua massiccia base di carboidrati raffinati — ha mostrato tutti i suoi limiti, contribuendo all'epidemia di insulino-resistenza. Basandoci su un approccio olistico alla salute, sui principi dell'Alimentazione Metabolica e sulle ultime scoperte relative alla **Sindrome Cardionefrometabolica (CNMS)**, la nuova "Piramide" per il 2026 non si limita a dirti *cosa* mangiare, ma anche *quando* e *come* farlo.

Ecco la struttura della **Nuova Piramide Alimentare Metabolica e Circadiana (Ercole De Masi)**:

1. Le Fondamenta: Il Ritmo, l'Acqua e l'Ossigeno

Alla base della nuova piramide non c'è il cibo solido, ma lo stile di vita che permette al corpo di metabolizzarlo correttamente:

- **Digiuno Intermittente e Ritmi Circadiani:** L'approccio *Early Time-Restricted Feeding* (eTRF) o schemi terapeutici come il 4/3 (con giorni controllati in cui la cena è sostituita da un estratto di verdure detossinante). Rispettare i ritmi dell'insulina "frequentando la luce" (colazione abbondante, cena assente o leggerissima) è vitale per attivare l'autofagia notturna.
- **Idratazione Consapevole:** L'acqua non come semplice bevanda, ma come solvente indispensabile per il filtro renale e per mantenere fluido il muco intestinale.
- **Gestione del Cortisolo:** Pratiche come il *Forest Bathing* per ridurre l'ormone dello stress, che altrimenti innescherebbe l'accumulo di grasso viscerale (alzando il BRI).

2. Il Primo Gradino: La Farmacia del Microbiota (I "Veri Superfood")

Questo livello fornisce le fibre prebiotiche e gli antiossidanti necessari per sigillare le *Tight Junctions* intestinali, tenere a bada la Zonulina e spegnere l'infiammazione silente:

- **Verdure Amare e Brassicacee:** Broccoli, cavolfiori, cicoria, cicorione, puntarelle, carciofi, cime di rape e verdure spontanee come il **crispigno** (ricco di fibre e ferro, ottimo per il fegato) e

- **Aspragi e spinaci. Fitoterapici Quotidiani:** Cardo Mariano (epatoprotettore grazie alla silimarina), Aglio (potente antibatterico naturale a base di allicina) e Curcuma (il re degli antinfiammatori naturali), Cipolla (Considerata un "antibiotico naturale", ha proprietà antinfiammatorie, diuretiche, depurative e ipoglicemizzanti).

- **Frutta a Basso Impatto Glicemico: Mirtilli** (frutti di bosco) per proteggere l'endotelio e **Melograno** per le sue proprietà antiossidanti, limitando invece i frutti zuccherini che affaticano il fegato.

3. Il Secondo Gradino: Le Proteine "Pulite" e i Grassi Intelligenti

Qui si gioca la partita della stabilità glicemica (per mantenere basso l'Indice HOMA) e della protezione renale:

- **Proteine Vegetali (Legumi):** Ceci, lenticchie, fagioli, piselli, fave. Oltre a fornire energia a lento rilascio, garantiscono un carico acido renale (PRAL) negativo, offrendo un riposo fondamentale ai reni.

- **Grassi Buoni (Trigger di Sazietà):** Olio extravergine di oliva (EVO), avocado, semi di chia e lino, frutta secca (es. mandorle o noci per gli spuntini). Questi grassi stimolano il corretto svuotamento della colecisti, prevenendo la litiasi biliare insieme alla corretta idratazione.

4. Il Terzo Gradino: Le Proteine Animali in Rotazione

Le proteine animali non sono vietate, ma vanno selezionate accuratamente e ruotate per evitare sovraccarichi o intolleranze:

- **Pesce Azzurro e Uova:** Sgombro e salmone (ricchi di Omega-3 per spegnere l'infiammazione), uova (spesso inserite a colazione in schemi metabolici per favorire il senso di sazietà senza alzare la glicemia).

- **Formaggi Stagionati (con parsimonia):** Piccole dosi (es. qualche pezzetto di parmigiano) da utilizzare strategicamente negli spuntini per associare grassi e proteine senza picchi insulinici.

5. Il Vertice: Da Limitare o Eliminare

In cima alla piramide, destinati a un consumo rarissimo (o nullo nei soggetti con CNMS avanzata), troviamo i "sabotatori" metabolici:

- **Zuccheri raffinati e Cereali Ultra-Processati:** I veri colpevoli del grasso "a mela" e della steatosi epatica.
- **Carni rosse intensive:** Che il nostro microbiota trasformerebbe in **TMAO**, una molecola tossica che accelera la formazione di placche arteriose.

Estratti di verdure + ricette rapide

Inserire gli estratti di verdura serali è una mossa vincente che unisce due pilastri fondamentali della gestione della Sindrome Cardionefrometabolica (CNMS): il **digiuno intermittente serale (eTRF)** e l'**idratazione consapevole**.

Sostituire la cena classica con un estratto (come suggerito negli schemi del Prof. De Masi) permette all'apparato digerente di riposare, impedisce i picchi insulinici notturni che causano l'accumulo di grasso viscerale e fornisce al rene acqua e minerali alcalini per smaltire le scorie senza affaticarsi.

Ecco tre ricette di estratti terapeutici, formulati utilizzando i "Super-Alimenti" validati dalla scienza per proteggere il tuo quadrilatero della salute:

1. L'Estratto "Scudo Renale" (Alcalinizzante a PRAL Negativo)

Questo estratto è studiato per spegnere l'acidosi metabolica e fornire un riposo assoluto ai reni.

- **Ingredienti:** Verdure a foglia verde (es. spinacino o sedano, cime di rapa, bietole, lattuga), mezzo limone con buccia (o pompelmo) e mezzo cetriolo.
- **Perché funziona:** Le verdure a foglia verde e gli agrumi hanno un PRAL (Potential Renal Acid Load) negativo, ovvero un potente effetto alcalinizzante.
- Nonostante il sapore acido, il limone apporta minerali come potassio e magnesio che nel corpo si legano al bicarbonato, aumentando la riserva alcalina del sangue e proteggendo i tubuli renali dall'infiammazione.

2. L'Estratto "Respiro delle Arterie" (Protezione Endoteliale)

Ideale per chi deve tenere sotto controllo la pressione arteriosa e l'ossidazione del colesterolo.

- **Ingredienti:** Succo di melograno puro, una manciata di mirtilli (o frutti di bosco) e un pizzico di zenzero fresco.

- **Perché funziona:** I frutti rossi e viola sono ricchi di antocianine, polifenoli cruciali per la protezione del microcircolo.

- Il melograno è un concentrato di acido ellagico che agisce come un ACE-inibitore naturale, riducendo la pressione arteriosa e proteggendo il colesterolo LDL dall'ossidazione.

- I mirtilli, ricchi di vitamina C, preservano la funzione endoteliale dei glomeruli renali, prevenendo la rigidità vascolare.

3. L'Estratto "Detox Epato-Biliare" (Antinfiammatorio)

Perfetto per mantenere fluida la bile e disinfiammare l'intestino e il fegato.

- **Ingredienti:** Carota, finocchio, una spolverata di curcuma in polvere e un piccolissimo pizzico di pepe nero.

- **Perché funziona:** Mantenere un'ottima idratazione è il primo passo per mantenere il muco intestinale sano e prevenire la *Leaky Gut*.

- L'acqua fornita dall'estratto agisce come solvente principale della bile, prevenendo la precipitazione dei cristalli di colesterolo e la formazione di calcoli.

- La curcuma è un potentissimo antinfiammatorio naturale che riduce le citochine pro-infiammatorie e la fibrosi renale.

- L'aggiunta del pepe nero (piperina) è indispensabile per permettere al corpo di assorbire correttamente la curcumina.

Consiglio Pratico: Se utilizzi l'estratto per sostituire la cena, sorseggialo lentamente. Questa "idratazione consapevole" non solo fornisce nutrienti, ma attiva la termogenesi (aumentando il tasso metabolico) e diluisce le tossine uremiche, facilitando il lavoro di "lavaggio" notturno del rene.

Piramide Alimentare di Ercole De Masi


Prof. Ercole De Masi
Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare
IL VERTICE:
DA LIMITARE
O ELIMINARE
5
ZUCCHERI RAFFINATI E
CEREALI ULTRA-PROCESSATI
CARNI ROSSE INTENSIVE
(sabotatori metabolici)
IL TERZO GRADINO:
LE PROTEINE ANIMALI
IN ROTAZIONE
4
FORMAGGI STAGIONATI
(es. parmigiano)
PESCE AZZURRO E UOVA
IL SECONDO GRADINO:
LE PROTEINE "PULITE"
E I GRASSI INTELLIGENTI
3
OLIO EXTRAVERGINE
DI OLIVA (EVO)
PROTEINE VEGETALI (LEGUMI)
GRASSI BUONI
IL PRIMO GRADINO:
LA FARMACIA
DEL MICROBIOTA
(I "VERI SUPERFOOD")
2
FITOTERAPICI QUOTIDIANI
ESTRATTI
DI VERDURA
VERDURE AMARE E BRASSICACEE
Cardo Mariano
Curcuma
FRUTTA A BASSO
IMPATTO GLICEMICO
LE FONDAMENTA:
IL RITMO, L'ACQUA
E L'OSSIGENO
(Early Time-Restricted Feeding)
1
DIGIUNO INTERMITTENTE eTRF
(Early Time-Restricted Feeding)
IDRATAZIONE
CONSAPEVOLE
GESTIONE DEL CORTISOLO
(FOREST BATHING)