

# NUTRITION CENTER NEWS

Notiziario informativo della Nutrition Center Italia ,  
distributore esclusivo nazionale del **Prime Test**

Novembre 2003

## **SCOPRIRE e RIMUOVERE LE CAUSE O TRATTARE I SINTOMI?**

Per ottenere un buono o addirittura eccellente stato di salute ed aggiungere anni alla propria vita, è importante conoscere un principio generale per mantenersi in buona salute: trattare i sintomi solo dopo aver rimosso tutte le loro possibili cause. Cercando di eliminare i sintomi senza rimuoverne le cause, fa sì che i danni persistano e si rischia di perdere anche quei segnali che l'organismo manda, prima che si scatenino delle vere e proprie patologie. E' come chiudere un sistema antincendio senza aver prima spento il fuoco.

Una volta eliminata la causa non è più necessario, in futuro, preoccuparsi di nuovi sintomi che possono comparire.

Considerate sintomi come messaggi che il corpo invia per far capire che è arrivato il momento di migliorare il proprio stile di vita. Fate tutti i cambiamenti che ritenete opportuni, anche se non scientificamente provati, purchè non provochino effetti collaterali, dovuti al cambiamento stesso.

Molti sono i farmaci che trattando i sintomi, possono dare effetti collaterali. Scoprite quali sono gli alimenti più adatti a voi sottoponendovi ad test per le intolleranze alimentari valido e fate in modo facciano parte della vostra alimentazione, solo gli alimenti giusti. Dopo un certo periodo, molte persone provano a reintrodurre gli alimenti allergizzanti, sicuri di aver trovato la causa dei loro sintomi. Nel momento in cui non assumendo certi alimenti i sintomi miracolosamente scompaiono e quando riassumendoli questi ritornano, significa che si è sulla giusta strada. Se si è intollerante ad un alimento, spesso ci si sente peggio quando questo è eliminato e solo dopo alcuni giorni ci si sente meglio. Se reintroducendo l'alimento sospetto si prova uno stato d'euforia ciò deve far insospettire, perché tutto è dovuto principalmente ad una reazione di dipendenza all'alimento stesso. Alle volte non si hanno reazioni fino alla seconda o terza reintroduzione dell'alimento al quale si è risultati intollerante.

Molte persone non soffrono d'alcun disturbo anche se assumono alimenti per loro dannosi. Continuano con le loro abitudini alimentari fino a quando poi diventa troppo tardi perché ritornino ad essere in buona salute. Gli alimenti verso i quali si avverte un senso di dipendenza o che ci si rifiuta di eliminare, sono spesso quei cibi che si dovrebbero eliminare. Per fortuna quando s'inizia ad assumere alimenti diversi e ci si sente meglio, si prova un vero piacere nel seguire una dieta più varia con cibi nuovi.

Fatevi guidare dallo stile di vita che i nostri antenati avevano circa un milione d'anni fa. I nostri organismi sono stati concepiti per stare bene assumendo principalmente alimenti che erano raccolti a mano e mangiati crudi. Alimenti quali cereali, zucchero raffinato, oli vegetali, uova e derivati del latte non sono adatti agli uomini e spesso sono la causa di numerosi sintomi. Inoltre, grandi quantità di carne rossa, volatili e pesce non erano, anticamente, consumati fino a quando i nostri antenati scoprirono gli attrezzi da caccia e furono stabiliti i nostri fabbisogni.

Se si soffre di mal di testa, non si deve prendere un'aspirina fino a quando si è sicuri della causa e si è determinati ad eliminarla. Anche quando è in atto un'infezione grave, è bene sapere a cosa è dovuta prima che il medico prescriva un antibiotico generico,

Eliminate gli alimenti incompatibili con il sistema immunitario; sono quelli che danneggiano i globuli bianchi e che bloccano le arterie; eliminate le sostanze chimiche tossiche in generale e in modo speciale quelle alle quali siete intolleranti

La diagnosi certa di intolleranza alimentare deve essere basata su test accurati, per consentire un giusto trattamento ed evitare inutili limitazioni nella dieta

Alimenti e sostanze chimiche che danneggiano il sistema immunitario sono la causa di molti sintomi, sia evidenti sia nascosti. Queste reazioni allergiche ad azione ritardate, spesso o chiamate "intolleranze o ipersensibilità alimentari" sono la causa della maggior parte dei problemi di salute.

**Il Prime Test**, un test di alta affidabilità, analizza queste reazioni ritardate agli alimenti e alle sostanze chimiche. Se dopo aver fatto tutti i cambiamenti necessari riguardo allo stile di vita, si accusano ancora dei sintomi, è necessario aggiungere alla propria dieta vitamine, minerali o fitoterapici.

Eliminare gli alimenti e le sostanze chimiche che danneggiano i globuli bianchi e gli alimenti che procurano dei danni al sistema arterioso, in combinazione con l'esercizio aerobico, è la pietra miliare per rimanere in buona salute ed aggiungere anni alla propria vita.

Rita Marchetti, responsabile Nutrition Center

## **COME NASCONO LE INTOLLERANZE ALIMENTARI**

Nel momento in cui mangiamo, introduciamo sostanze complesse molto diverse da noi, che portano "un codice" della specie di origine, animale o vegetale che sia, sono cioè non uguali a noi (la medicina usa il termine non self). Sono quindi sostanze che non possono essere assorbite dal nostro organismo senza provocare violente reazioni di difesa in tutto e per tutto; i cibi devono essere prima digeriti, cioè rotti in parti talmente piccole che non solo possono essere assorbite da parte del nostro intestino, ma soprattutto in modo che perdano la loro caratteristica di specie e diventino quindi uguali " self" ai costituenti del nostro organismo e che possano

essere bruciate per produrre energia, o riassemblate in proteine umane. Il nostro intestino quindi è un filtro; quando per tutta una serie di motivi, l'intestino non assolve più alla funzione di filtro, può lasciar passare macromolecole, che portano ancora scritto il codice della specie di origine; esse producono così anticorpi che non solo bloccano il cibo in questione, ma si dispongono sulla superficie della mucosa intestinale ed ogni volta che quel particolare alimento verrà ingerito esse reagiranno e lo aggrediranno; questo meccanismo viene definito **malassorbimento alla rovescia**; il malassorbimento è infatti una malattia intestinale per cui gli alimenti non vengono correttamente assorbiti, creando così particolari carenze nutrizionali. In questo caso invece gli alimenti vengono per così dire assorbiti "troppo" creando una reazione di difesa che essendo troppo frequente, determina una vera e propria patologia.

Questo *malassorbimento alla rovescia* è fisiologico nei primi giorni di vita, il neonato, infatti spesso presenta una immaturità sia del sistema immunologico, soprattutto di quegli anticorpi di superficie che debbono rappresentare il primo livello di intervento dell'apparato, sia dell'apparato digestivo che si manifesta con una alterazione del normale assorbimento intestinale.

Esistono condizioni, o malattie, in grado di creare a livello intestinale le stesse condizioni della nascita e cioè una ridotta capacità di difesa e un' aumentata permeabilità intestinale.

Numerosi studi hanno dimostrato che durante gli episodi di gastroenterite acuta, cioè quelle forme intestinali che si manifestano con febbre, nausea, vomito e diarrea, il nostro intestino, alle volte, può assorbire delle macromolecole, che possono quindi determinare una risposta di difesa, la stessa condizione può crearsi dopo interventi chirurgici, dopo terapie antibiotiche o cortisoniche protratte, in corso di parassitosi intestinali e in particolari condizioni di stress.

Non deve quindi stupire che a qualunque età della vita si possa sviluppare un'intolleranza alimentare, viste le numerose condizioni che possono dare vita al *malassorbimento alla rovescia*.

Inoltre, al contrario delle allergie, i cui sintomi si manifestano poco dopo il contatto con l'alimento responsabile, le intolleranze alimentari non solo possono dare sintomi anche dopo alcuni giorni, ma possono anche rimanere inesprese per lunghi anni e manifestarsi solo in particolari condizioni di affaticamento o di stress

Dott.ssa. Concettina Battaglia  
*Pianeta Benessere*  
Reggio Calabria

## **LA NOSTRA ALIMENTAZIONE**

**"Una mela al giorno toglie il medico di torno"** dice un proverbio inglese.

Ma addentare una mela oggi, significa assaggiare fino a 145 tipi diversi di pesticidi. Solo in Italia se ne consumano ogni anno 2 miliardi e 100 milioni di kg.

Aria, acqua e terra non ce la fanno più a smaltirli, tanto è vero che una volta smesso l'uso, rimangono ad avvelenare la catena alimentare per più di 20 anni.

Del tutto indifferenti ai pesticidi sembrano i parassiti a cui erano destinati: dal 1945 ad oggi il danno causato dagli insetti alle culture è raddoppiato e l'uso dei pesticidi decuplicato.

Inoltre nonostante i trattamenti chimici e le manipolazioni della Biogenetica, i prodotti agroalimentari non sono migliorati qualitativamente e vengono danneggiati e impoveriti ulteriormente durante i processi di preparazione e conservazione.

Oggi, nonostante i prezzi elevati, si mangia di più, ma ci si "nutre" di meno. I più non se ne preoccupano, l'amore per il mangiare viene condizionato dalle sensazioni stimolate dalla pubblicità. I carrelli dei supermercati vengono riempiti di cibi impacchettati, carichi di elementi sintetici, coloranti, additivi, conservanti, emulsionanti.

### ***Le pance si riempiono ma non si saziano.***

Quello che doveva essere progresso, diviene minaccia per la salute del nostro organismo, che adeguandosi ad ogni tipo di alimento, anche il più trattato manifesta attraverso allergie, intolleranze alimentari, malattie dei denti e delle gengive, disturbi circolatori, il disagio dovuto ad un allontanamento progressivo dalla naturalità dei prodotti.

L'agricoltura biologica nasce dall'esigenza di un ritorno alle origini, nel senso della qualità e del sapore del cibo e dei suoi procedimenti di produzione e lavorazione. I metodi di coltivazione biologica consentono al terreno di rimanere più fertile, con la coltivazione rotazionale, nel rispetto dei cicli della natura e delle caratteristiche del suolo, il quale viene inoltre curato con concimi organici e metodi naturali.

Chiunque partecipa a questo sistema, contribuisce positivamente alla salute dell'uomo e crea le premesse per una nuova generazione che antepone la ricchezza naturale della terra all'arricchimento devastante della grande industria.

*Novella Dell'Orto, nutrizionista*

## **COME PREVENIRE E CURARE LA CELLULITE**

Gli edemi, cioè quei gonfiori che predispongono alla cellulite possono essere provocati da una "intolleranza alimentare" a determinati cibi della quale non siamo assolutamente consapevoli.

La cellulite è una reazione del tessuto connettivo provocata da aggressioni esterne o interne all'organismo, sia traumatiche sia legate ad un squilibrio ormonale, sia tossiche.

Possiamo considerare la cellulite come una manifestazione locale di una sofferenza generale.

E' possibile arrivare ad una prevenzione primaria della cellulite con la giusta alimentazione.

Per mezzo della dieta esiste, infatti, la possibilità di stroncare l'edema, cioè il gonfiore dei tessuti pieni di acqua, che in certe zone del corpo femminile corrisponde alla condizione pre-cellulitica.

La stessa dieta può guarire anche altre patologie, come la poliartrite o la sinusite o controllare una candidosi. Molte malattie possono essere dovute alle "intolleranze alimentari" cioè agli alimenti che ci "intossicano" non essendo compatibili con il nostro organismo.

L'importanza delle intolleranze alimentari è dovuta al fatto che oltre 95 persone su 100 ne soffrono e quasi mai sanno di averle.

Le intolleranze o incompatibilità alimentari non vanno confuse con le allergie; queste si manifestano con sintomi a insorgenza rapida e facilmente riconoscibili come reazioni cutanee e, nei casi più gravi, shock anafilattico.

Le incompatibilità alimentari, invece rispondono a meccanismi diversi e risultano più difficili da distinguere. I sintomi, che compaiono da due a settantadue ore dopo l'ingestione dell'alimento sono vari e più sfumati: dolori muscolari, colite, irritabilità, depressione, mancanza di concentrazione, cefalea, manifestazione cutanee di vario genere, aumento di liquidi extracellulari, con conseguente gonfiore dei tessuti. Quest'ultima manifestazione crea un legame tra intolleranze alimentari e cellulite

In particolare le reazioni che avvengono al livello dei globuli bianchi fanno sì che alcuni enzimi in essi contenuti, disperdendosi nei tessuti, agiscono sulle membrane delle cellule, alterano l'equilibrio osmotico tra interno ed esterno, provocando consistenti imbibizioni d'acqua, cioè quegli edemi, quei gonfiore che corrispondono alla condizione pre-cellulitica. Inoltre insieme agli enzimi aumentano i famigerati "radicali liberi" una delle cause di un invecchiamento precoce.

Dalle intolleranze alimentari si può quasi sempre guarire. Esse non dipendono da fattori genetici, ma da una ipersensibilizzazione che si acquisisce quando si abusa di un alimento, consumandolo troppo spesso o in quantità sovrabbondante. E' necessario eliminare quel dato alimento dalla dieta per un determinato periodo, al massimo per quattro-sei mesi e poi riassumerlo saltuariamente.

## **ALIMENTAZIONE E ESERCIZIO FISICO**

Negli ultimi anni, l'uso dell'esercizio fisico è uscito dallo stretto settore degli sport competitivi per passare a quello più ampio della prevenzione e del trattamento delle malattie croniche e della conservazione di una salute ottimale. L'esercizio fisico è raccomandato nella prevenzione e nel trattamento del diabete, della ipertensione, delle malattie cardiocircolatorie, dell'obesità, di alcune malattie mentali, delle affezioni riguardanti la colonna vertebrale ed altre. Parallelamente, ci sono ormai le prove che alcuni principi nutritivi ( ad esempio la Vit.C e la Vit. E, il betacarotene e il Calcio) possono ridurre il rischio di tumori ed altre malattie. Vi sono tuttavia molti studi che fanno pensare che un esercizio fisico molto intenso possa promuovere la produzione di radicali liberi, con conseguente perossidazione lipidica e danno ai tessuti.. Sappiamo anche peraltro che tali vitamine hanno un effetto protettivo nei confronti di questo tipo di danno. In definitiva, il buon accordo esistente fra i benefici per la salute apportati sia dall'esercizio fisico che da una corretta alimentazione ed il ruolo svolto dai nutrienti antiossidanti, fa pensare che alimentazione ed esercizio

fisico debbano essere importanti componenti di qualunque regime che miri alla prevenzione delle malattie croniche.

### **Cinque buone ragioni per fare esercizio fisico**

1. **Godere dei piaceri della vita.** Un esercizio fatto regolarmente può aiutare a gioire maggiormente del piacere della vita. Aggiungere un cucchiaino di olio in più significano 120 calorie. Ci vogliono solo 30 minuti di una passeggiata a passo svelto per bruciare quelle 120 calorie.
2. **Perdere peso.** Durante i primi 20 minuti di esercizio fisico, si bruciano l'80% di carboidrati e il 20% dei grassi. Nei successivi 20 minuti si bruciano il 50% dei carboidrati e il 50% dei grassi. Oltre i 40 minuti di esercizio si bruciano 20% di carboidrati e 80% di grassi. Fate esercizio fisico più tempo per bruciare più grasso!
3. **Migliorare l'attività cardiaca.** L'esercizio migliora in modo significativo la salute del cuore e del sistema circolatorio. L'esercizio riduce la pressione sanguigna, diminuisce il colesterolo cattivo ( LDL), aumenta quello buono ( HDL) migliora la circolazione sanguigna, rende l'intero sistema cardiocircolatorio più efficiente.
4. **Ridurre lo stress.** Durante l'esercizio il corpo produce le endorfine, queste sono sostanze che l'organismo produce durante l'esercizio che riducono il senso del dolore, migliorano il senso di benessere ed il rilassamento. Le endorfine ringiovaniscono naturalmente il corpo mentre riducono lo stress.
5. **Controllare il livello di zuccheri nel sangue.** L'esercizio fisico può migliorare la risposta dell'organismo all'insulina e per questo influenzare il controllo della glicemia. L'esercizio inoltre migliora la circolazione del sangue in tutto il corpo,. Compreso le braccia e le gambe dove, molte persone, di solito, soffrono di problemi circolatori.

Mark Lovendale, *Preventive Care Center*

## **IL LATTE VACCINO**

Molto tempo prima del latte delle mucche domestiche, i popoli nomadi bevevano latte di capra e di altri animali (pecora, cammello, yak)

Gli europei introdussero il latte vaccino negli Stati Uniti intorno al 1625, poco dopo fu costituita la prima mandria per la produzione del latte.

Alla fine della Seconda Guerra Mondiale, il latte era diventato il simbolo del modo di mangiare tipico degli Americani, uno stile alimentare che negli anni successivi andrà imponendosi in tutto il mondo.

Il latte di mucca ha quattro volte più proteine e quasi quattro volte più calcio del latte umano. Non a caso si adatta perfettamente alle esigenze di crescita di un vitello! Questo alimento subisce però molte manipolazioni: le prime sono l'omogeneizzazione la pastorizzazione che provocano la liberazione di un enzima, la xantina ossidasi che, in grandi quantità risulta tossico per i vasi sanguigni, predisponendo all'insorgenza di disturbi cardiovascolari.

Attraverso la pastorizzazione il latte viene reso più duraturo e di uso pratico, tale processo però uccide importanti microrganismi e contemporaneamente molte-

se non la maggior parte- delle sostanze contenute nel latte. Altera infatti le vitamine C,E,K e quelle del gruppo B, gli enzimi, fattori di crescita e fattori anti-igidità. Vengono inoltre modificate le molecole del calcio e delle proteine.

L'abitudine di omogeneizzare il latte può essere una delle ragioni per cui anche i bambini molto piccoli presentano già un indurimento delle arterie.

Inoltre, il latte vaccino aumenta sensibilmente il rischio di contrarre infezioni da lieviti ( la pastorizzazione aiuta la crescita della Candida, facilitata dalla presenza di carboidrati come il glucosio e il galattosio che abbondano proprio nel latte bovino e creano intolleranza).

Per questo i bambini non dovrebbero mai assumere latte vaccino prima dei due anni di età, si potrebbero così evitare sintomi come mugugno, eritemi cutanei, acetone,nervosismo, insonnia, irritabilità, pianto etc.

Il latte vaccino, infine, contiene una notevole quantità di nitrati, aggiunti al terreno come fertilizzanti per favorire la crescita dei campi di foraggio per gli animali.

Oggi si sa che le nitrosammine possono provocare il cancro dell'esofago.

## **Come sostituirlo**

Esistono oggi in commercio vari tipi di latte alternativo come il latte di soia, il latte di riso, il latte di mandorla, il latte di avena, il latte di cocco facilmente reperibili nelle erboristerie e nei negozi di alimentazione naturale.

Il latte di soia, dee essere usato con precauzione poichè presenta, da qualche anno, possibilità di sensibilizzazione dovute alla manipolazione genetica che può subire.

Infine l'ultima alternativa valida al latte vaccino, è il latte di cavalla o di asina, che vengono commercializzati in polvere concentrata, e può essere facilmente diluito.

L'analisi rivela caratteristiche biologiche di alto valore nutrizionale.

### **Attenti alla lattasi !**

Un'altra causa dell'intolleranza al latte è la carenza dell'enzima lattasi che scinde il lattosio, lo zucchero presente nel latte, in due zuccheri più semplici e più facilmente assorbiti dall'intestino: glucosio e galattosio.

Quando c'è carenza di lattasi, il lattosio non digerito fermenta per l'azione dei batteri presenti nell'intestino, provocando gas, gonfiore, crampi, diarrea.

Riza Salute , giugno 2002

## **II MINERALOGRAMMA**

Il periodo autunnale è il momento più importante per prepararsi all'inverno ed aiutare il sistema immunitario a difendersi dagli attacchi degli agenti atmosferici. Il Mineralogramma ( un semplice prelievo di un campione di capelli ) è un'analisi che ci permette di controllare i minerali intracellulari che costituiscono i catalizzatori di tutte le più importanti reazioni biochimiche che si svolgono

all'interno dell'organismo. I primi squilibri dell'omeostasi ( condizione di benessere ideale) avvengono proprio a questo livello.

Indagare i valori dei minerali significa conoscere preventivamente le possibili predisposizioni individuali a sviluppare disturbi o malattie

(osteoporosi, diabete, anemia, stress, sistema immunitario, intossicazioni ed altre). Il Mineralogramma è un'analisi che permette di rilevare i livelli quantitativi, gli squilibri in ECCESSO o DIFETTO dei minerali intracellulari più importanti, inoltre permette di valutare i rapporti tra i diversi minerali e la presenza di metalli tossici, per stabilire a quale tipologia metabolica il soggetto appartiene, secondo la velocità del metabolismo e dell'attività del Sistema Neurovegetativo.

### **La Vostra posta**

In questo spazio a disposizione dei lettori, cercheremo di dare risposte a tutti coloro- pazienti e medici- che ritenessero utile rivolgersi al Nutrition Center Italia quesiti o problemi. Cercheremo, nei limiti del possibile, di soddisfare le richieste che ci verranno rivolte

Nutrition Center Italia  
Via degli Olmetti, 3/ r  
00060 Formello ( Rm)  
tel.06/90400233 fax 06/9075004  
info: nuttioncenteritalia.com

Per informazioni rivolgersi