

# Guardiamoci attorno... ma anche allo specchio!

Il viaggio in cui desidero accompagnarti in questo libro vuole renderti una persona consapevole, in grado di compiere scelte ben ponderate e svincolate dalle mode del momento e di costruire la propria “dieta perfetta”. Ma per farlo è necessario partire dalla realtà dei fatti, e purtroppo non sono buone notizie!

Prova a pensare ai sintomi di cui soffri più spesso, o a quelli che lamentano i tuoi amici o familiari. Ora controlla se li ritrovi in questa lista.

- ⊙ Reflusso, SIBO, gonfiore addominale, meteorismo, stipsi, diarrea.
- ⊙ Aumento o perdita di peso, ipertensione, diabete di tipo 2, insulino-resistenza.
- ⊙ Squilibri ormonali, sindrome dell’ovaio policistico (PCOS), endometriosi, candida, cistite.
- ⊙ Insonnia, malumore, stanchezza cronica, dipendenze, attacchi di panico, ansia.
- ⊙ Allergie, asma, psoriasi, dermatite atopica, acne.
- ⊙ Tiroidite di Hashimoto, Morbo di Crohn, celiachia, rettocolite ulcerosa, diabete di tipo 1, artrite reumatoide, fibromialgia, sclerosi multipla.
- ⊙ Epilessia, autismo, Sindrome Pandalas, Sindrome di Tourette, disturbi del comportamento alimentare (DCA).
- ⊙ ADHD, disprassia, disgrafia, discalculia, dislessia.

Sono sicura, purtroppo, che hai scovato tanti sintomi che ti sono familiari, e sono altrettanto certa che, come te, molti altri lettori avranno gridato nella propria mente “Bingo!” o “All-in!”. E credimi, ho riportato solo i disturbi più funzionali al tema di cui mi interessa parlare, perché sarei potuta andare avanti per pagine intere.

Per tutti i pazienti che incontro ogni giorno, soffrire di questi disturbi è “normale”. Già ti vedo in allarme, perché sono certa che anche tu hai sempre considerato “normali” questi sintomi. Per questo motivo dobbiamo analizzare meglio il contesto generale in cui viviamo, ma soffermarci anche davanti allo specchio per ritrovare consapevolezza. Soffrire di stitichezza o di reflusso, avere cistite e candida ricorrenti, essere depressi o iperattivi, in sovrappeso o in sottopeso... Quando tutto questo è diventato “normale”?

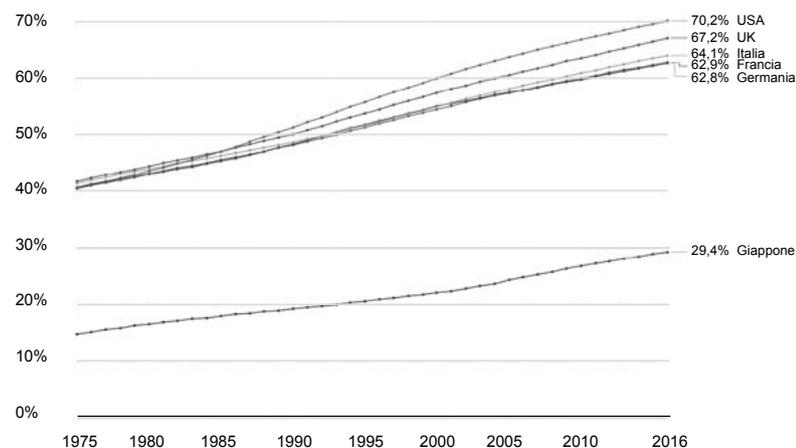
Prova a ripensare alla tua infanzia (se hai almeno 40 anni), oppure chiedi ai tuoi genitori o ai tuoi nonni: sono certa che un tempo sentire parlare di questi disturbi non era poi così frequente, non era “normale”! Oggi siamo abituati a essere malati: è come se fossimo rassegnati al fatto che una salute di ferro non sia alla portata di tutti. E anzi ci meravigliamo se una persona non soffre di alcun disturbo, non assume farmaci, è in forma e prestante a livello fisico e mentale. Abbiamo la consuetudine di chiamare “fortuna” questa condizione. Non ti sembra assurdo? È *fortuna* godere di buona salute ed è *normale* vivere malati? Diciamo che “normale” lo è solo da quando è diventato talmente diffuso intorno a noi da indurci a crederlo. Se vediamo una donna in forma, un uomo che non dimostra la sua età, un bambino sereno e in salute, la prima cosa che pensiamo è che sono fortunati, tanto da farci invidia, come se, rassegnati, ci fossimo preclusi a priori l’ambizione e il diritto di poter essere come loro. Invece dietro a quelle condizioni non c’è solo una predisposizione genetica, ma ci sono scelte, impegno e disciplina, e soprattutto c’è osservazione e ascolto del proprio corpo e un lavoro duro per assecondarlo, contro quello che invece ci viene imposto dall’esterno. E in questo rientrano le convenzioni sociali e le diete “alla moda”, che tutto hanno a cuore tranne che il nostro benessere.

## Il sovrappeso negli adulti per Paese

Percentuale di uomini e donne adulti (> 18 anni) con Indice di massa corporea > 25

1975-2016

Fonte: WHO



Ma allora, perché abbiamo preso la dieta Mediterranea come modello di dieta salutare? Quando è accaduto tutto ciò?

Il primo esempio di piramide alimentare della dieta Mediterranea fu proposto nel 1980, proprio sulla base di quanto osservato da Keys nell'alimentazione di contadini che, avendo un livello socio-economico molto basso, era ricca soprattutto di prodotti della terra. L'apporto di carboidrati (specialmente pane e pasta) ricopriva il 55% dell'introito calorico. L'introito di zuccheri semplici era ridotto e rappresentato in larga misura dalla frutta. I grassi costituivano il 30% delle calorie totali e avevano un'abbondante componente monoinsatura, essendo rappresentati principalmente dall'olio di oliva. Le proteine erano presenti al massimo per il 15% ed erano soprattutto di origine vegetale; quelle di origine animale derivavano dal pesce, poi dalle carni bianche, dalle uova, dai latticini e infine dalle carni rosse<sup>13</sup>.

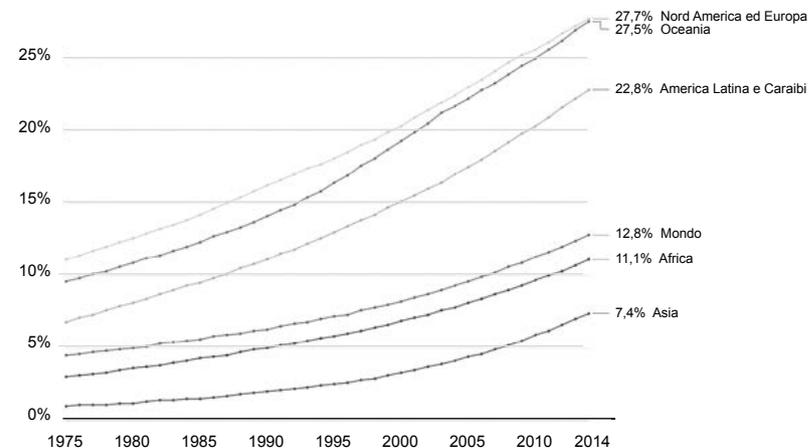
13. [www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_notizie\\_6109\\_0\\_file.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_notizie_6109_0_file.pdf)

## L'obesità negli adulti per area geografica

Percentuale di uomini e donne adulti (> 18 anni) con Indice di massa corporea > 30

1975-2014

Fonte: FAO/WHO



Per molti la frase salvagente è: “La dieta Mediterranea è talmente salutare che è stata eletta come patrimonio dell’umanità”. E allora andiamo a vedere cosa è accaduto nel 2010 riportando testualmente quanto pubblicato dal sito dell’Unesco<sup>14</sup>: “Il 16 novembre 2010 a Nairobi in Kenya il Comitato Intergovernativo della Convenzione Unesco sul Patrimonio Culturale Immateriale approva l’iscrizione della dieta Mediterranea nella Lista del Patrimonio Culturale Immateriale, riconoscendo con questa definizione le pratiche tradizionali, le conoscenze e le abilità che sono passate di generazione in generazione in molti Paesi mediterranei fornendo alle comunità un senso di appartenenza e di continuità. [...] Il riconoscimento del 2010 ha accolto la candidatura transnazionale di Italia, Spagna, Grecia e Marocco, che nel 2013 è stata estesa anche a Cipro, Croa-

14. [www.unesco.it/iniziative-dellunesco/patrimonio-culturale-immateriale/dieta-mediterranea/](http://www.unesco.it/iniziative-dellunesco/patrimonio-culturale-immateriale/dieta-mediterranea/)

## LEMON CURD

---

La famosa crema al limone inglese da consumare come dessert o da usare per farcire torte o per accompagnare biscotti e prodotti da forno dolci o salati. Si può consumare anche in versione “neutra”, senza dolcificare o mischiare con frutta.

### Ingredienti

- 2 uova fresche
- succo e scorza di ½ limone
- 50 g di ghee
- 1 cucchiaino di miele; **per la dieta Chetogenica** sostituire con 1 cucchiaino di eritritolo
- frutta matura per guarnire; **per la dieta Chetogenica** usare solo 1 cucchiaino di frutti rossi, crudi o cotti

### Valori nutrizionali

Per tutta la crema senza miele e senza frutta

- Kcal 600
- proteine 13 g
- carboidrati 1 g
- grassi 60 g

- ⦿ Sciogliere il ghee in un pentolino e aggiungere il succo e la scorza grattugiata di limone, le uova e il dolcificante scelto, girando bene con una frusta.
- ⦿ Spostare il pentolino in un altro già sul fuoco contenente acqua calda, così da continuare la cottura a bagnomaria a fuoco moderato.
- ⦿ Girare e cuocere finché si addensa.
- ⦿ Si può consumare calda così com'è oppure attendere che si freddi, e conservare in frigo per massimo 3 giorni.
- ⦿ Se consumata fredda si può guarnire con frutta matura, mentre per la dieta Chetogenica si possono aggiungere frutti di bosco.

## Basi versatili dolci e salate

### OMELETTE

---

Semplicissime, di sole uova. Chi non tollera l'albume può usare solo i tuorli (2 per ogni omelette). Sono una base dolce o salata da farcire, per esempio, con ghee e purea di frutta e arrotolare, oppure con carne, pesce, affettato o verdure e piegare in 2 o in 4, come piadina. In alternativa le omelette si possono arrotolare e tagliare in striscioline per fare delle fettucine o dei maltagliati da condire a piacere, o utilizzare come base per realizzare cannelloni o lasagne. Si possono anche aggiungere spezie in polvere o vegetali, frullati e ben strizzati.

### Ingredienti

- 2 uova fresche medie
- 5 g di ghee o olio di cocco o sego

### Valori nutrizionali

Per 1 omelette da 1 uovo

- Kcal 105
- proteine 7 g
- carboidrati 0 g
- grassi 9 g

- ⦿ Sbattere le uova con la frusta a mano in una ciotola fino a ottenere un composto uniforme.
- ⦿ Ungere e riscaldare con la fonte di grasso scelta una padella (se da 18 cm per ogni uovo si otterranno 2 omelette, se da 26 cm una).

## GELATINE

---

Uno spuntino goloso anche per i più piccoli, da realizzare in diverse varianti dolci o salate con ingredienti salutari. Le gelatine salate costituiscono anche un secondo piatto estivo.

### Ingredienti

- 200 ml di liquido: estratto di frutta (non per dieta Chetogenica) o tisana o brodo o purea di frutta (solo frutti di bosco per dieta Chetogenica)
- 20 g di gelatina grass fed in polvere
- ghee o olio di cocco (facoltativo)

### Valori nutrizionali

Per tutto il composto

- Kcal 71
- proteine 17 g
- carboidrati 0 g
- grassi 0 g

- ⦿ Riscaldare il liquido sul fuoco senza portare a ebollizione, poi spegnere. Aggiungere lentamente la gelatina usando la frusta per sciogliere bene.
- ⦿ Versare il composto in uno stampo grande o in stampini per ghiaccio o biscotti, meglio se precedentemente unti con ghee o olio di cocco o altro grasso.
- ⦿ Lasciare freddare e far rapprendere in frigorifero per 2-3 ore. Poi, se è stato utilizzato uno stampo grande, togliere il composto e tagliarlo a pezzetti con un coltello affilato.
- ⦿ Le gelatine si conservano in frigorifero per una settimana.

## Indice

- 5 Prefazione  
*di Natasha Campbell-McBride*
- 9 Introduzione
- 18 Guardiamoci attorno... ma anche allo specchio!
- 25 Dieta Mediterranea: facciamo chiarezza
- 39 Colesterolo e grassi, da angeli a demoni
- 46 Le diete Low Fat e il boom dell'obesità
- 49 Parola chiave: insulino-resistenza
- 53 La dieta Chetogenica: salvavita... e salva-girovita!
- 66 Gli alleati del benessere: dieta Low Carb e digiuno intermittente
- 75 Ma la "dieta" da sola non basta!
- 78 Lo stile di vita Paleo: guardiamo oltre il piatto
- 89 La dieta Paleolitica nella società moderna
- 99 Come scegliere cibo e acqua veri
- 110 Perché le diete non funzionano per tutti allo stesso modo? Guardiamoci dentro!
- 113 Il microbioma intestinale: la nostra carta d'identità

- 117 La dieta Gaps per le patologie autoimmuni, fisiche e mentali
- 125 Costruiamo insieme la tua dieta perfetta

## RIGETTE VERSATILI PER CREARE IL TUO PIANO

- 137 Non le solite ricette...
- 140 Creme spalmabili e condimenti
  - 140 *Maionese*
  - 141 *Maionese con uova sode*
  - 142 *Paté di fegato*
  - 143 *Panna acida*
  - 144 *Yogurt*
  - 145 *Kefir*
  - 146 *Pesto di basilico*
  - 147 *Crema di frutta a guscio*
  - 148 *Lemon curd*
- 149 Basi versatili dolci e salate
  - 149 *Omelette*
  - 150 *Crêpe e pancake*
  - 151 *Base per crostata*
  - 153 *Pan di Spagna*
  - 155 *Biscotti friabili*
  - 156 *Tartufini*
  - 157 *Focaccia*
  - 158 *Pane ai semi*
  - 159 *Pane senza vegetali*
  - 160 *Schiacciatina*
  - 160 *Brodo di carne*
  - 162 *Ghee*
  - 163 *Sego*
  - 164 *Gelatine*