

Dietetica integrata: scelte alimentari tra tradizione cinese e scienza moderna

Duccio Petri*

Puoi scaricare [qui](#) l'articolo in PDF

Mangiare è una necessità; mangiare intelligentemente è un'arte

(Francois de La Rochefoucauld)

Con questo lavoro ho cercato di mettere a confronto le raccomandazioni proposte dal fondo mondiale per la ricerca sul cancro, il codice europeo contro il cancro, le linee guida europee per la prevenzione delle malattie cardiovascolari con le indicazioni suggerite dalla medicina cinese riguardanti la dieta e gli stili di vita e verificare quali fossero i punti di contatto ed eventuali divergenze e le possibili integrazioni.

Basandosi sulla revisione sistematica delle pubblicazioni scientifiche, il fondo mondiale per la ricerca sul cancro stima che un terzo dei tumori potrebbe essere evitato con la dieta, l'attività fisica ed il controllo del peso.

La cellula tumorale cresce e si riproduce soltanto a certe condizioni:

- se trova nel nostro corpo le sostanze necessarie per nutrirsi e per stimolare la crescita: fattori di crescita
- se è in grado di indurre la formazione di vasi sanguigni che gli portino nutrimento: angiogenesi

- se trova terreno fertile per promuovere i processi infiammatori necessari all'espandersi della massa tumorale
- se le nostre difese sono deboli

Possiamo:

- ridurre l'esposizione a radiazioni, virus e sostanze cancerogene
- ridurre la produzione di fattori di crescita
- ostacolare la formazione di vasi sanguigni
- ridurre lo stato infiammatorio
- potenziare le difese immunitarie adottando una determinata alimentazione e precisi stili di vita

Raccomandazione 1

La prima raccomandazione del fondo mondiale per la ricerca sul cancro afferma di ***mantenersi snelli per tutta la vita*** cioè avere un BMI tra 18.5 e 24.9; quindi snelli significa normopeso.

È dimostrato che l'obesità è correlata ad un maggior rischio di tumore e di malattie cardiovascolari.

La medicina cinese con il Suwen ci raccomanda d'altra parte la moderazione nel bere e nel mangiare e più in generale nello stile di vita al fine di mantenere la salute e vivere a lungo. "Gli uomini dell'alta antichità passavano cento primavere e autunni senza declino della loro attività Erano osservanti della Via (Tao) e si regolavano sullo Yin/Yang Bevevano e mangiavano con misura, lavoravano e si riposavano con regolarità, non si estenuavano in attività sconosciute. Potendo così mantenere l'unione del corpo e della mente, arrivavano alla fine dell'età naturale e, centenari, se ne

andavano.” (SW, cap. 1).

Secondo la medicina cinese alla radice dell'obesità sta una perdita del vivere secondo i ritmi stagionali causata dal riscaldamento artificiale e dalla illuminazione artificiale: grazie a computer, tv e caloriferi è come se vivessimo una lunghissima estate in cui il nostro corpo si prepara ad affrontare un inverno, che non arriva mai, accumulando grassi.

La medicina cinese ci dice inoltre che obesità e cancro riconoscono una genesi comune rappresentata da calore, fuoco, umidità e catarri. La patogenesi del cancro, se escludiamo i fattori genetici, inizia con:

- la penetrazione di fattori patogeni esterni, come radiazioni e sostanze chimiche, in profondità
- la difficoltà nella eliminazione dei fattori patogeni interni cioè le emozioni
- gli alimenti.

Lo yangming favorirebbe l'approfondimento dei fattori patogeni esterni e impedirebbe la superficializzazione dei fattori patogeni interni. Tutto questo porta ad una situazione di stasi da cui può scaturire il calore. Al calore si può associare l'umidità proveniente dall'esterno (ad esempio sotto forma di alimenti) dando così origine a umidità-calore oppure in risposta al calore il nostro corpo può produrre umidità dando così origine a calore-umidità. D'altra parte il calore può determinare un consumo di liquidi e quindi la formazione di tan, può dare origine al fuoco con conseguente danno tissutale, può colonizzare il sangue ed infine può consumare il qi determinando una ulteriore stasi di qi e sangue.

La patogenesi dell'obesità acquisita riconosce da una parte un deficit di milza-pancreas e un eccesso di alimenti umidi (dolci e formaggi) e dall'altra un eccesso di alimenti caldi (carni rosse, alcolici, cioccolato, spezie). Nel primo caso

avremo un'obesità da eccesso di umidità che si potrà combinare con il freddo in caso di deficit di yang di milza-pancreas o di eccesso di alimenti freddi (crudi) oppure con il calore prodotto in risposta all'umidità o introdotto con alimenti caldi. Nel secondo caso avremo un'obesità da eccesso di calore allo yangming che, associato all'umidità prodotta come risposta al calore o introdotta con alimenti umidi, determinerà la formazione di calore-umidità.

Quindi vediamo come la patogenesi del cancro e dell'obesità, secondo la medicina cinese, abbiano molti punti in comune così come li vede in correlazione la medicina moderna.

Raccomandazione 2

Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni svolgendo un'attività fisica di intensità moderata per almeno 30 minuti al giorno riduce il rischio di insorgenza di tumori e di malattie cardiovascolari.

In questo caso la medicina cinese propone per il mantenimento della salute, la prevenzione delle malattie e la longevità la pratica di taijiquan e qigong i cui benefici ormai sono riccamente documentati sia a livello psico-fisico che energetico.

Raccomandazione 3

Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica contenenti zucchero e grassi ed evitare il consumo di bevande zuccherate come succhi di frutta e bevande gassate.

Il consumo di zucchero, pane bianco, patate, riso brillato, fiocchi di mais (cioè alimenti ad elevato indice glicemico) determina iperglicemia, iperinsulinemia, ipoglicemia e quindi lo stimolo ad una nuova assunzione di questi alimenti. D'altra

parte il consumo di grassi animali provoca un aumento di rigidità delle membrane cellulari con il conseguente meccanismo di insulinoresistenza e quindi iperglicemia. Tutto questo porta a una maggior incidenza di obesità e diabete mellito ed un incremento dei fattori di crescita con conseguente aumento del rischio di tumori e malattie cardiovascolari.

Inoltre lo zucchero per essere assimilato richiede magnesio e calcio che prende dal nostro corpo provocando carie e osteoporosi. Come se non bastasse lo zucchero e le proteine animali acidificano il sangue e a questa acidificazione il nostro organismo risponde prelevando calcio dalle ossa.

Il consumo del latte ridurrebbe i tumori dell'intestino mentre i formaggi li aumenterebbero. Il problema del latte però rimane quello della contaminazione da parte dei cosiddetti POP (persistent organic pollutants) che interferiscono con vari sistemi e apparati.

Per la medicina cinese lo zucchero è un sapore dolce tossico cioè non adatto al nostro corpo che determina un eccesso di umidità e tan che sono alla base di obesità e tumori. Inoltre provoca, in quanto sapore in eccesso, una lesione dello xing (cioè della forma, della struttura anatomica) di milza-pancreas, vale a dire il diabete mellito. Secondo il ciclo dei 5 movimenti lo zucchero da un lato, seguendo la legge di superinibizione, disperde lo xing del rene e quindi favorisce carie e osteoporosi dall'altro, contrapponendosi all'amaro, lede il qi e lo xing del cuore cioè favorisce le malattie cardiovascolari.

Per quanto riguarda i grassi la medicina cinese ci dice che favoriscono la formazione di umidità e tan che da una parte sono alla base di obesità e tumori e dall'altra, ostacolando la circolazione di qi e sangue favoriscono le malattie cardiovascolari.

Quindi per quanto riguarda gli effetti di zucchero e grassi possiamo dire che medicina moderna e medicina cinese sono completamente d'accordo.

Il latte ed i suoi derivati soprattutto se al latte viene aggiunto zucchero portano alla formazione di umidità e tan con conseguente sovraffaticamento della milza-pancreas ed eventuale formazione di calore; la medicina cinese quindi non considera il latte un alimento consigliabile.

Raccomandazione 4

Basare l'alimentazione su cereali integrali, legumi, verdure non amidacee e frutta.

Una dieta così fatta ha dimostrato ridurre il rischio di cancro e di malattie cardiovascolari. Inoltre la presenza di fibre in questo tipo di alimentazione rappresenta un nutrimento per la flora batterica intestinale che è di fondamentale importanza per la salute umana.

Per la medicina cinese i cereali rappresentano la base dell'alimentazione. In quanto di sapore dolce tonificano la milza-pancreas che costituisce la fonte del qi acquisito; quindi i cereali sono il fondamento del qi acquisito e per avere più jing dovrebbero essere consumati integrali

I legumi, essendo semi, sono ricchi di jing e tanto sono più freschi tanto più jing avranno. D'altra parte proprio perché sono ricchi di jing possono essere facilmente conservati senza che questo determini una perdita significativa del loro potere nutrizionale. Tonificano milza-pancreas in quanto hanno in generale natura neutra e sapore dolce. Infine possiedono anche un'azione diuretica che favorisce l'eliminazione dell'umidità in eccesso.

Le verdure hanno una funzione equilibrante in quanto cereali e

legumi sono neutri mentre le carni tendono a riscaldare; le verdure di natura fresca tendono a rinfrescare. Un loro uso eccessivo soprattutto se crude può determinare un eccesso di freddo e danneggiare la milza-pancreas. Otteniamo più jing se le consumiamo colte da poco e se di stagione.

Tra le verdure un discorso a parte va fatto per aglio, cipolla e simili che avendo natura tiepida e sapore piccante riscaldano, mobilizzano e disperdono il freddo.

La frutta è considerata adiuvante e appena colta e di stagione contiene più jing. La frutta in generale è considerata avere sapore acido e dolce; il dolce è yang e l'acido è yin ma la combinazione dolce-acido esalta la capacità di produrre liquidi e quindi la frutta possiamo considerarla globalmente yin. Inoltre siccome il sapore acido-aspro ha un effetto astringente cioè favorisce la ritenzione dei liquidi, la frutta nel suo insieme è umidificante. Quindi il suo consumo va ridotto o evitato in presenza di umidità e tan mentre va incrementato in presenza di calore e secchezza. Infine avendo natura fresca, in estate è più indicata ed è meglio mangiarla cruda, mentre in inverno è preferibile cotta.

Semi e frutta secca sono ricchi di jing, tonificano e mobilizzano il qi. Avendo natura tiepida sono calorici. Inoltre hanno anche un'azione lassativa.

Pertanto per quanto riguarda la raccomandazione 4 la medicina cinese non solo si trova in accordo con la medicina moderna ma grazie alla classificazione degli alimenti secondo i suoi principi riesce a conferire a ciascun alimento caratteristiche particolari con indicazioni terapeutiche precise.

Raccomandazione 5

Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate.

L'aumento del rischio di cancro legato al consumo di carni rosse e conservate dipende da vari fattori tra cui la presenza in abbondanza del ferro-eme, dei grassi saturi, dei fattori di crescita e dei nitriti e nitrati; a questi possiamo aggiungere la cottura ad alta temperatura e prolungata che favorisce la formazione di sostanze cancerogene.

Per la medicina cinese le carni tonificano il qi e nutrono il sangue e quindi sono utili in caso di vuoto di qi e xue ma comunque devono essere consumate con moderazione perché essendo toniche determinano facilmente eccesso; inoltre tendono in generale a riscaldare. L'unica carne che rinfresca è quella di coniglio mentre il maiale genera umidità e calore. I salumi hanno una natura decisamente calda.

Le linee guida europee per la prevenzione delle MCV consigliano di consumare pesce (soprattutto azzurro) 2 volte alla settimana in quanto determinerebbe una riduzione della mortalità cardiovascolare. Secondo la medicina cinese i pesci hanno per lo più sapore dolce e dolce-salato e natura neutra, tonificano il qi, nutrono il sangue e quindi sono indicati nei vuoti di qi e xue.

Quindi riassumendo, per quanto riguarda la raccomandazione 5, la dietetica cinese pur non essendo vegetariana considera carni e pesci indicati solo in presenza di deficit di qi e xue e invita a fare attenzione a quelle tiepide e calde il cui uso potrebbe indurre eccesso di calore e umidità.

Raccomandazione 6

Limitare il consumo di bevande alcoliche

L'eccesso di alcol, indipendentemente dal tipo di bevanda, è legato a un aumento del rischio di cancro e può aumentare il rischio di sovrappeso e obesità. Sono consentiti:

- 1 bicchiere (120ml) di vino o 1 lattina di birra o 1 bicchierino di distillato o di liquore al giorno per le donne
- 2 bicchieri (240ml) di vino o 2 lattine di birra o 2 bicchierini di distillato o di liquore al giorno per gli uomini sempre e soltanto durante i pasti.

Gli effetti dannosi dell'alcol sono numerosi e coinvolgono l'apparato gastroenterico, il fegato, il cuore, il sangue, il sistema nervoso, l'apparato sessuale. Inoltre l'alcol amplifica l'effetto cancerogeno del fumo.

Gli alcolici in generale ed il vino rosso in particolare hanno sapore piccante e amaro e natura tiepida, fanno salire lo yang e favoriscono la formazione di umidità e tan. Se osserviamo il ciclo dei 5 movimenti notiamo che il piccante in eccesso disperde il qi e lo xing del polmone, lo xing del cuore mediante un meccanismo di contro inibizione e del fegato mediante la legge di superinibizione con effetti dannosi quindi su questi organi. Il sapore amaro eccessivo disperde il qi e lo xing di milza-pancreas e stomaco, lo xing di cuore, di polmone mediante una superinibizione e di rene mediante una contro inibizione (cioè su sistema nervoso e cellule del sangue)

Quindi per quanto riguarda la raccomandazione 6 abbiamo una perfetta corrispondenza tra ciò che ci dice la medicina moderna e ciò che ci dice la medicina cinese.

Raccomandazione 7

Limitare il consumo di sale e di cibi conservati sotto sale

L'eccesso di sale può danneggiare la mucosa gastrica favorendo l'infezione da *Helicobacter pylori* corresponsabile della genesi del cancro gastrico, favorisce l'ipertensione, favorisce l'osteoporosi in quanto aumenta l'eliminazione

renale di calcio e favorisce l'obesità perché provoca sete che magari viene soddisfatta con bevande alcoliche o zuccherate

Considerando il ciclo dei 5 movimenti possiamo vedere che gli stessi effetti dell'eccesso di sale vengono descritti anche dalla medicina cinese; infatti esso disperde il qi e lo xing del rene (osteoporosi), lo xing del cuore con un meccanismo di superinibizione (ipertensione), lo xing della milza-pancreas-stomaco con un meccanismo di controinibizione (danno allo stomaco e obesità).

Raccomandazione 8

Sconsiglia l'assunzione di supplementi alimentari a scopo preventivo in quanto non solo utili ma in alcuni casi addirittura dannosi; è preferibile assumere tutto quello che ci serve dal cibo

Su questa affermazione la medicina cinese è completamente d'accordo.

Raccomandazione 9

Allattare i bambini al seno per almeno 6 mesi perché questo riduce il rischio di cancro della mammella e forse dell'ovaio nella mamma e riduce il rischio di obesità in età adulta nel bambino.

Anche per la medicina cinese l'alimentazione ideale per il neonato è il latte materno.

La medicina cinese afferma inoltre che il latte deriva dalla trasformazione del sangue e che il sangue nutre e radica lo shen e lo diffonde in tutto il corpo. Un eccessivo prolungamento dell'allattamento può provocare un deficit di sangue con eventuali ripercussioni sullo shen. Pertanto la durata dell'allattamento, soprattutto se protratto oltre i sei-dodici mesi, non può prescindere da una valutazione anche

dello stato energetico e dell'equilibrio psicofisico della madre.

Raccomandazione 10

Le raccomandazioni per la prevenzione alimentare del cancro valgono anche per chi si è già ammalato.

Per la medicina cinese la dieta è un elemento fondamentale nella gestione del cancro; la dieta influenza sempre la malattia: o favorisce la guarigione o favorisce il peggioramento, non è mai neutra. La dieta è importante tanto quanto l'agopuntura, la fitoterapia e la chemioterapia

Raccomandazione 11

Non fare uso di tabacco

Gli effetti dannosi del fumo sia attivo che passivo sono innumerevoli e sono rappresentati sia da forme tumorali che patologie croniche

Per la medicina cinese il fumo ha sapore amaro e piccante (come l'alcol). Seguendo il ciclo dei 5 movimenti il piccante eccessivo disperde il qi e lo xing del polmone (BPCO, cancro), lo xing del cuore mediante la legge di contro inibizione (malattie cardiovascolari), lo xing del fegato mediante la legge di superinibizione. L'amaro eccessivo disperde il qi e lo xing di milza-pancreas-stomaco, lo xing del cuore, lo xing del polmone mediante la legge di superinibizione e lo xing del rene mediante la legge di contro inibizione

In conclusione, possiamo affermare che le raccomandazioni della medicina moderna riguardo alla prevenzione dei tumori e delle malattie cardiovascolari e le indicazioni della medicina cinese non solo sono in perfetta sintonia ma la loro

integrazione ci permette di affrontare queste malattie in modo più completo ed efficace.