



di D.O. Giuseppe PENSIERI

# La pastacolla

**C**osa lasceremo in eredità alle generazioni future? Sarebbe importante consegnare loro un pianeta "evergreen", con il minor tasso d'inquinamento possibile e invece l'illusione di raccogliere le immondizie in maniera differenziata e acquistare cibo "Biologico" ci sta facendo credere che qualcosa di buono venga fatto per il mondo e per la nostra salute.



Da quando ero un 14enne ho iniziato a frequentare una piccola erboristeria vicino casa che si occupava di alimentazione in generale, alimentazione vegana e macrobiotica e ne rimasi subito affascinato; mi ponevo domande sul perché i grandi animali mangiavano l'erba e avevano i muscoli e invece gli esseri umani mangiavano i muscoli degli animali e non l'erba come loro!!! Domande che in un certo senso mi pongo ancora ora nonostante le conoscenze siano aumentate! Così mi chiedevo di conseguenza perché tutti i giorni a casa mi dovevo mangiare la "pastasciutta" ecco questa parola mi irritava già solo a sentirla! Erano semplicemente le curiosità di un ragazzo che voleva capire cosa fosse necessario mangiare per essere in forma conoscendo le proteine i grassi e i carboidrati così come mi venivano introdotti dalla signora "Anna M." erborista (che ricordo con piacere ora in pensione!). Gli anni passavano e il mio corpo iniziava a darmi "lamento", mangiavo la pasta e avevo crisi di sonno improvviso meteorismo e

problemi di pancia! Inizio da lì a sperimentare studiare e capire fino ad eliminare completamente l'uso delle "colle" adottando un regime alimentare di cui parlerò prossimamente. Oggi le persone che soffrono di "colon irritabile" nel loro lamentarsi perché non riflettono su cosa crea loro tutto questo oltre il rimuginare, lo stress, l'insonnia, i medicinali? ecc. Il cibo è all'origine di molte patologie, entra a stretto contatto con il nostro sistema immunitario e se siamo in grado di tollerare ciò che ingeriamo ci darà energia per vivere, altrimenti ci darà dei grandi problemi. Non andremo a rispettare la vita, che è regolata da leggi semplici, degli ingranaggi perfetti della natura, dove ogni cosa ha il suo ruolo e il suo perché! Ormai ci alimentiamo in base a ciò che ci propongono in TV, a ciò che la cosiddetta scienza dice che è adatto a noi e far comprendere ciò che è sbagliato a chi magari è cresciuto nutrendosi di certi alimenti dall'inizio del secolo vivendo le epoche dei due grandi conflitti mondiali fino al dopoguerra è un compito assai arduo. Si sente dire mia nonna, il padre di mia zia, la sorella di mia nonna è vissuta 100 anni e mangiava di tutto ecc. Domanda: di tutto cosa? Se durante la guerra, e la storia ce lo insegna, c'era povertà e il cibo mancava ovunque. E poi queste persone lavoravano in ufficio 8-12 ore al giorno? Erano sedentarie? Facevano gli aperitivi e gli apericena? Ingurgitavano litri di vino o superalcolici e altre menate del genere per socializzare come afferma certa gente depressa, che gioca a fare lo o la "snob", e intanto si avvelena non reintegrando le energie perse? Fantascienza...

**Mangiamo tutti i giorni e ovunque "colla" glutine! (Il termine Glutine richiama alla mente il verbo agglutinare, che significa saldare due o più elementi con sostanze adesive incollandole).**

Osteopata. M.R.O.(I) Membro del Registro degli Osteopati d'Italia. M.F.E.O. Membro della Federazione Europea degli Osteopati. Laureato in Scienze Motorie e Sportive. Specialista in Prevenzione e Rieducazione dell'Università di Roma (I.U.S.M. - Italian University for Sports and Motion). Specializzando in M.T.C. (Medicina Tradizionale Cinese) al College Francese S.F.E.R.E. di Aix en Provence.

*La maniera in cui si digerisce decide quasi sempre del nostro modo di pensare (VOLTAIRE)*



# OGNI SECONDO DI OGNI GIORNO, NEL MONDO, QUALCUNO NECESSITA DI UNA TRASFUSIONE DI SANGUE

Il glutine è una miscela proteica colloidale, viscosa ed elastica, formata da gliadina e glutenina; si forma durante l'impasto di farine di cereali con acqua e viene usata per alimenti speciali e anche nell'apprettatura dei tessuti, nell'industria degli adesivi e della carta. È

un grande amico alleato dell'industria ma un nemico individuato per l'uomo.

Tutti questi cereali che mangiamo non sono adatti a questo tipo di vita, specie alla vita sedentaria, e soprattutto una vita che non è più governata dalla selezione naturale, ma è governata dalla medicina e dalla chimica che praticamente tengono in vita tutti, anche in condizioni di malattia grave, anche se una

delle leggi supreme della natura è quella della selezione naturale. Oggi ci sono molti celiaci perché non c'è più la selezione naturale che cancellava dal pianeta i portatori di un codice genetico, chiamato DNA, che non tolleravano il glutine.

Sono comparse le più "diversificate" allergie respiratorie a neonati e adulti da quando è sorto l'allattamento artificiale (al cui interno ci sono delle malto-destrine: zuccheri ricavati dai cereali) da quando vengono dati alimenti ricchi di glutine (biscotti sciolti nel latte e pastine glutinate).

Sono arrivato a conoscere in erboristeria qualche cereale e altro alimento che con molta parsimonia mangio

e consiglio tutt'ora ai pazienti che non sanno cosa siano: **quinoa, grano saraceno, mais, amaranto, riso, miglio** e avendoli consigliati a chi ha spremuto per anni il pancreas, "produttore" dell'ormone chiamato insulina molti mi dicono di trovare benefici a livello intestinale consumandoli.

I cereali con il glutine invece, che imperversano sugli scaffali dei supermercati e nei messaggi pubblicitari, sono il frumento, il farro, il kamut, l'orzo, l'avena, la segale. Non si deve dimenticare che siamo programmati per fare un sacco di attività fisica, come tutti gli animali, in parte la facciamo ma il carburante per ripristinare le energie spese non lo conosciamo. Ci sono molte pubblicazioni sulla relazione fra alimentazione e salute: quasi tutte dicono le stesse cose ma tutte mancano della semplicità e della praticità per motivare le persone. La colpa è da imputare anche ai terapeuti che non studiano il "cibo" e non sanno consigliare una semplice igiene alimentare! A prescindere che è visibile a occhio nudo e lo percepisco dagli odori, dalla qualità della pelle ecc., ma la prima cosa che chiedo a un paziente è come mangia! Le persone devono capire che quando si mangia una cosa, il nostro corpo ci manda a dire tutto ciò che succede quando gli alimenti vengono digeriti ed assorbiti. L'introduzione di materiale non tollerato può scatenare tutta una serie di reazioni da parte del nostro corpo. Ogni essere umano ha a disposizione dei segnali (malesseri come stitichezza, insonnia, meteorismi, stipsi ecc.) che madre-natura gli invia, segnali che fino ad ora non erano stati collegati in modo preciso con l'introduzione di certi alimenti. Il cibo non entra in un tubo esterno al nostro corpo ma entra in un tubo che ha un foro in alto chiamato bocca, e un foro in basso chiamato ano, il tutto chiamato sistema digerente. Ogni essere vivente ha il suo DNA ben preciso che governa tutto. Dal comportamento, al modo di reagire, al carattere. Lo stesso accade con i vari alimenti. Appena introduciamo una sostanza nel nostro corpo, il sistema immunitario viene allertato. Se la so-



Quinoa



Grano saraceno



Amaranto



Miglio





stanza è giusta, c'è l'ok del sistema immunitario, la sostanza entra e viene trasformata e assorbita. Se invece la sostanza è dannosa, il corpo nel tempo si ammala. Poi dipende, ovviamente, se il contatto è sporadico la reazione è impercettibile, ma se è prolungato nel tempo allora arrivano i problemi.



All'alba delle nostre origini, i primi uomini che hanno popolato la terra erano cacciatori-raccoglitori, onnivori con un'alimentazione basata sulle proteine animali, le bacche, i semi, i frutti spontanei della terra. Con questo voglio dire che l'uomo non è programmato per ingozzarsi di cereali. La natura non ha previsto campi di grano e di riso da nessuna parte, cereali spesso trasformati geneticamente (Vedi OGM). La natura ha messo uccelli nell'aria, animali sulla terra, pesci nell'acqua, bacche, radici, germogli, foglie nella terra. Come non ha previsto la pianta del pane, della pasta, del formaggio, dei salumi, ecc.

Un consumo eccessivo di cereali non si adatta alla struttura antica del corpo umano, questo eccesso ha fatto sì che il cibo sia venuto ad essere un fine per saziarsi e non un mezzo per vivere! Non lo dico per vantarmi, ma ho trattato molte persone dal 2000 ad oggi e fra i tanti aspetti che ho sempre considerato per risolvere situazioni di disagio fisico, ricercando la salute e non la malattia, il più importante a mio avviso, è stato mettere in relazione il sintomo con l'alimentazione. Fino a quando non si avrà una risposta chiara, la cosa migliore che possiamo fare è chiederci se non sarebbe

## le ricerche dicono

♦ **COSA SUCCEDDE NEI SOGGETTI SENSIBILI AL GLUTINE.** Quando il glutine arriva nel tratto digestivo, entra in contatto con le cellule del sistema immunitario. Le cellule, per errore, lo scambiano per un invasore esterno, un po' come avviene per i batteri. Nei soggetti più sensibili al glutine accade che il sistema immunitario inizia a scatenare attacchi contro la sostanza, percepita come estranea e nemica. Nella celiachia, la forma più acuta e grave di intolleranza al glutine, il sistema immunitario non si limita ad attaccare la proteina, ma estende il suo attacco anche all'enzima presente nel tratto digestivo, la Transglutaminasi, causando carenze nutrizionali, problemi di digestione, anemia, affaticamento, accresciuta difficoltà a contrastare le malattie, maggiore esposizione al rischio di contrarre malattie, gonfiore, mal di stomaco, affaticamento, diarrea, dolore alle ossa e alle giunture. Bisogna tenere a mente che la maggior parte dei celiaci non ha sintomi intestinali, per questo è molto difficile diagnosticare il disturbo.

♦ **IL GLUTINE DANNEGGIA LA BARRIERA DIFENSIVA DELL'INTESTINO.** Il glutine produce effetti negativi sulla barriera difensiva dell'intestino, quella che deve impedire a sostanze tossiche di entrare in circolo nel sangue. Questo effetto negativo, però, non è del tutto confermato, in genere è un disturbo presente solo nelle persone che hanno una celiachia conclamata.

♦ **IN MOLTE MALATTIE NEUROLOGICHE SI ASSISTE AD UN NETTO MIGLIORAMENTO QUANDO SI DIMINUISCE IL CONSUMO DI GLUTINE.** Anche se, gli effetti peggiori del glutine sono riscontrabili nel tratto digestivo, si possono notare effetti anche a livello cerebrale.

♦ **IL GLUTINE PUÒ SCATENARE FENOMENI DI DIPENDENZA ALIMENTARE.** C'è una diffusa convinzione che i cereali contenenti glutine (il frumento e alcuni altri) possano dare dipendenza. Capita spesso, infatti, di avere una fame, un bisogno non normale, di cibi come pane, ciambelle e altri dolci.

♦ **IL GLUTINE È COLLEGATO ALLE MALATTIE AUTOIMMUNI.** È dimostrata la relazione fra Glutine, Celiachia e Malattie Autoimmuni, compresa la Tiroidite di Hashimoto, il Diabete di tipo 1, la Sclerosi Multipla ecc.

meglio evitare una sostanza che ha altissime probabilità di causare danni molto seri, malattie di tipo neurologico, degenerativo ecc. e il solo modo per sapere se si sta subendo danni da glutine sta nell'eliminarlo da quello che si mangia per almeno 30 giorni e poi, provandolo a reinserire, se ci sono variazioni sui sintomi precedenti, può significare qualcosa. ♦

Per qualsiasi Commento o Feedback concernente la Medicina Osteopatica sono presente su: facebook (studio di medicina osteopatica Roma) [www.medicofacile.it](http://www.medicofacile.it) - Per domande o richieste di materiale concernente la Medicina Osteopatica rispondo su: [www.studiodontoiatricogianicolense.com](http://www.studiodontoiatricogianicolense.com) - [pino.pensieri@gmail.com](mailto:pino.pensieri@gmail.com) - Pagina Facebook Studio di Medicina Osteopaticaroma