



**CIRO
VESTITA**

SANI

E IN

FORMA

AD OGNI

ETÀ

**NUTRIRSI NEL MODO GIUSTO
IN OGNI FASE DELLA VITA**



Ciro Vestita
con Federica Alaura e Irene Gelli

SANI E IN FORMA AD OGNI ETÀ

Nutrirsi nel modo giusto
in ogni fase della vita

Illustrazioni di Margherita Travaglia

Hanno collaborato,
per la parte fitoterapica del libro:
prof.ssa Elisabetta Miraldi, dott. Marco Biagi,
prof.ssa Daniela Giachetti, dott.ssa Anna Rosa Magnano,
Università degli Studi di Siena,
Dipartimento di Scienze Fisiche, della Terra e dell'Ambiente,
U. O. Biologia Farmaceutica



BUR varia
Rizzoli

Proprietà letteraria riservata
© 2017 Rizzoli Libri S.p.A. / BUR Rizzoli

ISBN 978-88-17-09720-8

Prima edizione BUR Varia novembre 2017

Progetto grafico: Laura Addari / studio pym
Illustrazioni: Margherita Travaglia / studio pym

Seguici su:

Twitter: @Bur_Rizzoli www.bur.eu Facebook: /RizzoliLibri

SANI E IN FORMA AD OGNI ETÀ

Tutti i rimedi, le tecniche, le metodologie, i consigli, le ricette e quant'altro qui proposto sono a esclusivo scopo divulgativo e non sostituiscono il medico professionista al quale è sempre necessario rivolgersi.

Ogni cosa può essere nociva se utilizzata in maniera esagerata, persino una semplice tisana deve essere presa senza abusarne.

Inoltre si può essere allergici o ipersensibili a qualche pianta senza saperlo, perciò, prima di provare uno qualsiasi dei rimedi, siate più che sicuri di non avere alcuna allergia o intolleranza verso il prodotto utilizzato.

INTRODUZIONE

Quando alcuni mesi fa la mia collega Irene Gelli mi ha comunicato di essere incinta, abbiamo discusso a lungo su quale potesse essere l'alimentazione ideale per una donna in attesa e sugli eventuali accorgimenti per difendersi dalle insidie chimiche che ci circondano.

Da quelle chiacchierate ha avuto origine l'idea di disegnare una sorta di arcobaleno alimentare della vita che trattasse la sana nutrizione in ogni fase dell'esistenza. E così è nato il libro che avete tra le mani.

Partiamo ancor prima della nascita, perché è ormai accertato che le abitudini della donna incinta hanno per il nascituro conseguenze anche a lungo termine, un esempio su tutti quello di smettere di fumare almeno un anno prima del concepimento, per imparare poi come nell'infanzia si gettino le basi per una corretta condotta alimentare e una buona gestione del peso. Ma la nutrizione ideale cambia con il passare degli anni: ecco allora che la collega Federica Alaura illustra le semplici regole su cui dovrebbe basarsi l'alimentazione di ragazzi e adulti

e spiega i rischi delle fin troppo diffuse diete iperproteiche ricche di integratori. Infine io, vista la mia veneranda età, tratto andropausa, menopausa e senilità.

Parlare di alimentazione significa parlare più in generale di stile di vita, a partire dall'esercizio fisico, sempre fondamentale. Vedremo quindi quali sono le attività più indicate per ciascun momento dell'esistenza, dal semplice sgambettare del neonato allo yoga per la terza età. A percorrere tutto il libro un filo rosso che si occupa di prendere in esame e analizzare molte delle numerose tossine a cui siamo esposti quotidianamente e che minacciano la nostra salute, come ad esempio i parabeni nei prodotti per la cura della persona, gli ftalati nelle materie plastiche, i fitofarmaci nei prodotti ortofrutticoli e così via.

Un utile strumento aggiuntivo sono infine le informazioni sulle erbe mediche più indicate per curare in modo totalmente naturale i diversi disturbi citati.

Ciro Vestita

GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO

La vita e il suo corso sono eventi bellissimi che la Natura porta avanti in una maniera davvero unica e complessa. Ma quando inizia la vita? In molti risponderebbero alla nascita, perché in fondo è da lì che si inizia a conteggiare l'età; dal nostro punto di vista, invece, comincia ben prima, e cioè dal concepimento, perché sono molti, anzi moltissimi, gli aspetti su cui possiamo intervenire per migliorare la salute di madre e nascituro.

I fattori ambientali (cioè quelli esterni, non ereditari, come ad esempio l'ambiente domestico e lo stile di vita) possono infatti esercitare un'influenza – positiva o negativa – fin dal grembo materno e persino prima del concepimento.



Se la gravidanza è programmata, infatti, sarà bene adottare alcuni accorgimenti con largo anticipo.

Chi fuma, ad esempio, dovrebbe smettere almeno sei mesi prima di provare a concepire. E non si parla soltanto della madre ma anche del padre: uno studio della University of Bradford in Gran Bretagna ha evidenziato come, al momento del concepimento,

mento, il padre possa trasmettere al nascituro un DNA alterato, predisponendolo maggiormente a future patologie da adulto. Se la madre continua a fumare durante la gravidanza, riduce lo scambio di ossigeno tra lei e il feto, aumentando la possibilità di parto prematuro, di basso peso alla nascita e di altre complicanze che sarebbe meglio evitare. Per esempio, fumare durante il primo trimestre aumenta la probabilità di una patologia cardiaca del 70%.

Il problema non viene meno dopo la nascita: **evitare di fumare** in casa in presenza del bambino non è sufficiente a proteggerlo. Le particole di catrame, infatti, si depositano nelle fibre di tende e divani: quando i tessuti sono mossi o sbattuti, anche semplicemente sedendocisi sopra, le sostanze dannose delle sigarette vengono rilasciate nell'aria. È in questo modo che i bambini sono esposti al cosiddetto fumo di terza mano.

Quando si decide di avere un bimbo, inoltre, è fondamentale iniziare – se non lo si fa già – a **mangiare in maniera corretta e sana**. Seguire una buona dieta pre-concepimento significa introdurre tutte le sostanze nutritive necessarie per far crescere al meglio il bambino. Sarà bene al contempo eliminare tutti gli elementi che interferiscono con questo processo, in primis i prodotti ricchi di pesticidi e diserbanti che, oltre a incidere negativamente sulla fertilità, possono aumentare anche le probabilità di non avere un bimbo sano. Lo stile alimentare da seguire è sicuramente la **dieta mediterranea**, con una particolare attenzione alla **stagionalità dei prodotti e alla loro qualità**.

I pericoli del glifosato



Prendiamo il caso del glifosato, un **pesticida di largo impiego negli ultimi anni**. È molto frequente trovarne tracce nelle urine umane, eppure non sappiamo se sia dannoso o meno in queste quantità, visto che il suo utilizzo è ancora poco regolamentato. I numerosi studi di laboratorio effettuati, pur se in attesa di ulteriori conferme, ne hanno evidenziato la probabile azione cancerogena e di interferenza con il sistema endocrino dell'organismo umano.

Come difendersi da un pesticida di questo tipo? Purtroppo lo si può trovare un po' ovunque, sia nei cereali sia nei mangimi destinati ad alcuni allevamenti. La cosa migliore è cercare di usare il più possibile prodotti locali o con disciplinari di produzione seri: una buona azienda locale che realizza prodotti di nicchia (sia per quanto riguarda i cereali sia per la carne) sarebbe l'ideale. Chi non ha modo di accedere a questo tipo di alimenti può comunque scegliere di comprare derrate provenienti da allevamenti meno intensivi (la carne di bestiame allevato al pascolo è più costosa, ma sarà sufficiente mangiarla meno spesso) e fare sempre attenzione alla provenienza: il made in Italy ha ottimi disciplinari di produzione, e di recente per legge è diventato obbligatorio dichiarare in etichetta anche la provenienza dei cereali utilizzati per pasta e pane.