



Michela Trevisan

Liberi da allergie e intolleranze

**Ricette e consigli pratici
per prevenire allergie
e intolleranze
in adulti e bambini**

Terra Nuova
EDIZIONI

Indice

<i>Presentazione. Cosa preparo per cena?</i> di Claudia Milievich	11
<i>Prefazione</i>	13
Capitolo 1	15
Il bambino nasce sterile	15
I primi contatti con il mondo	15
Una storia diversa	16
Il sistema immunitario	18
Nasciamo tutti allergici	18
L'esercito del sistema immunitario: personaggi ed interpreti	18
I linfociti T, agenti speciali antisommossa	19
Come rimaniamo allergici	21
Formazione della flora batterica e del sistema immunitario nel neonato	21
In sintesi	22
Capitolo 2	23
Sviluppo della flora batterica durante l'allattamento	23
In sintesi	24
Capitolo 3	25
La flora batterica intestinale stimola la maturazione del sistema immunitario	25
Ruolo della flora batterica nell'intestino	25
Produzione di vitamine	26
Maturazione del sistema immunitario	27
In sintesi	29
Capitolo 4	30
I ritmi del bambino e il sistema immunitario	30
Latte materno e produzione di melatonina	31
Il ritmo della vita	32
Di quali ritmi ha bisogno il bambino	33
Deficit di sonno e difese immunitarie	34
In sintesi	34

Capitolo 5	35
L' ipotesi dell'igiene	35
Parto cesareo e asma	38
Vaccinazioni ed equilibrio Th1/Th2	38
Oltre l'ipotesi dell'igiene	39
In sintesi	40
 Capitolo 6	 41
I disinfettanti	41
In sintesi	44
 Capitolo 7	 45
I cibi precotti	45
Carenze che causano un indebolimento immunitario progressivo	47
In sintesi	47
 Capitolo 8	 48
Le attuali carenze nell'alimentazione occidentale	48
Le fibre	49
Le vitamine liposolubili	50
Il magnesio	51
Lo zinco	52
Il rame	52
La vitamina C	53
Gli antiossidanti	55
Gli oligoelementi	56
In sintesi	57
 Capitolo 9	 58
Gli eccessi alimentari e le loro conseguenze	58
Cibi light e indice glicemico (IG)	59
Bimbi (e adulti) obesi più allergici	60
Eccesso di sale raffinato	60
Le calorie “vuote” dello zucchero bianco	61
In sintesi	62

Capitolo 10	63
Alimenti e sistema immunitario	63
L'influenza del cibo sui geni	64
Additivi, pesticidi e sistema immunitario	64
Residui di antibiotici e xenobiotici	65
Alimenti che peggiorano le manifestazioni allergiche in atto	67
In sintesi	67
 Capitolo 11	 68
Grassi e difese immunitarie	68
I grassi saturi	70
I grassi monoinsaturi	70
I grassi polinsaturi	70
I grassi trans	70
Dai grassi alla comunicazione intercellulare	72
Effetto dei grassi sul sistema immunitario	73
Grassi ed espressione genica	74
Cambiamento dei consumi di grassi	74
In sintesi	76
 Capitolo 12	 77
Meglio i grassi vegetali o animali?	77
Estrazione degli olii di semi	79
In sintesi	80
 Capitolo 13	 81
Il colesterolo fa sempre male?	81
In sintesi	84
 Capitolo 14	 85
Quali grassi per la nostra immunità?	85
Quali grassi per condire e cuocere	86
Quali grassi allora nell'alimentazione quotidiana?	88
In sintesi	89

Capitolo 15	90
Cosa sono le intolleranze alimentari	90
Facciamo una scrematura	90
Masticando	91
Senza residui, e non solo	91
Integro secondo natura	92
Affogati nelle fibre	93
Il recupero del semplice	93
Poi ci sono le intolleranze vere	93
Un po' di storia	94
In sintesi	95
 Capitolo 16	 96
Distinguere tra allergia ed intolleranza	96
Come si instaurano le intolleranze	97
Tutto inizia dall'intestino	97
Intestino permeabile	97
Ipotesi di Selye	98
Infiammazione minima persistente	99
In sintesi	100
 Capitolo 17	 101
Come si manifestano le intolleranze alimentari	101
Come si indagano	102
In sintesi	102
 Capitolo 18	 103
Quale prevenzione	103
Partiamo dal sistema nervoso	103
Alimentazione varia, ma cosa significa?	104
In sintesi	106
 Capitolo 19	 107
Quali alimenti per il sistema immunitario	107
Alimenti da evitare	107
Alimenti da assumere quotidianamente	107

I cereali integrali	107
I legumi	109
I semi oleosi	110
Le verdure	110
I germogli	111
Le proteine	112
Le erbe aromatiche	113
I metodi di cottura	115
In sintesi	116
Ricette	117
Le colazioni	119
Tutte le varianti di “pane burro e marmellata”	119
Tutte le varianti di “pane e latte”	120
Le colazioni con lo yogurt	121
Ricetta per la colazione estiva	121
Ricetta per la colazione invernale	121
Crema Budwig (ricetta base)	122
Muesli	123
Muesli estivo	123
Muesli invernale	123
Le merende	124
Il castagnaccio	124
Dolce crudo di fichi secchi	124
Strudel di mele	125
Dessert di mandorle	126
Verdure in pinzimonio	126
Preparazioni di base	127
“Soffritto” all’acqua	127
“Soffritto” semplice di cipolla	127
“Soffritto” al vino bianco	127
“Soffritto” saporito	128
Maionese di soia	128
Crema spalmabile	129
Polpette e polpettoni	130

Polpettine di quinoa	130
Polpette di lenticchie	130
Crocchette di miglio e ricotta	131
“Arrosto” di ceci	131
“Arrosto” al cavolfiore	132
“Fette” di lenticchie	132
Insalate di cereali	133
Insalata di farro e ceci	133
Insalata fredda di cannellini e riso	133
Primi piatti	134
Minestra di grano saraceno, zucca, porri e ceci	134
Minestra da 10 minuti	134
Minestra di cardi e fagioli	135
Lenticchie e grano	135
Farrotto con finocchi sedano e carota	136
Pasta con germogli di silene (carletti) e mandorle	136
Preparazioni speciali	137
Come fare i germogli	137
La giardiniera di verdure	139
I crauti	140
Pane a lievitazione naturale	141
Pane degli esseni (ricetta crudista)	144
Torte salate	145
Torta salata con ortiche	145
Torta salata di zucca, radicchio e uova o ricotta	146
Focaccia con crema di fagioli e bietole	147
Focaccia di ceci e grano	148
Verdure e legumi	149
Ragù di lenticchie	149
Hummus di ceci	149
Zucchine ripiene di miglio e tofu	150
Frigitelli ripieni di quinoa	151
Involtini di verza	151
Fonduta pugliese	152
Bibliografia	153

PREFAZIONE

Negli ultimi decenni abbiamo assistito ad un tracollo delle difese immunitarie, bambini sempre più allergici e con malattie croniche o ricorrenti, magari “banali” otiti o raffreddori, ma che segnalano come la punta di un iceberg un grosso problema di base: uno svuotamento dell’organismo.

E si manifesta oggi perché spesso questi bimbi sono figli di genitori che sono la prima generazione di “svuotati”. Svuotati di nutrienti perché nutriti con latte artificiale “morto” subito dopo la nascita, scatolette durante lo svezzamento invece che cibi freschissimi come si meriterebbe un organismo in crescita, ed alimenti raffinati (pane bianco, pasta bianca, verdure surgelate ecc.) come mai era accaduto prima. E poi svuotati di interessi, sostituiti per lo più da programmi televisivi, social network e sms.

Come anche negli studi sulle cavie, per vedere le vere conseguenze sulla salute l’esperimento si deve protrarre almeno fino a valutare le conseguenze sulla prima generazione. E questo noi stiamo vedendo oggi.

In quest’ottica il libro vuole essere una riflessione su come iniziare a cambiare rotta, senza continuare ad alimentare la tendenza a curare gli effetti e non le cause (vedi ad esempio varie influenze: aviaria, suina; sarebbe sufficiente far crescere gli animali secondo le loro naturali esigenze, ma forse l’economia dei mangimi e dei vaccini rende di più). Fornisce perciò anche consigli pratici per introdurre nell’alimentazione piatti veloci e semplici che ci aiutino a fare la vera prevenzione a 360°: nutrire il nostro organismo con ciò che veramente gli serve per far fronte alle malattie (dal raffreddore al cancro) ed agli inquinanti ambientali, da cui ormai non ci possiamo purtroppo sottrarre senza che anche la prevenzione diventi settoriale (dieta per il diabete, per l’ipercolesterolemia, per il cancro alla mammella), od ancor peggio diagnosi precoce (screening al seno, prostata ecc. per scoprire malattie in fase iniziale, non per prevenirle).

Capitolo 7

I CIBI PRECOTTI

Nel nostro generale andare alla deriva alimentare rivestono un grande ruolo i cibi precotti, quelli utilizzati nelle mense aziendali e scolastiche, ma soprattutto il loro uso casalingo quotidiano. Moltissimi adulti non sanno più cucinare! E l'aspetto più grave è che sembra molto normale! Tant'è vero che la maggior parte delle famiglie dà per scontato che merende, biscotti, pizze... si comprano già pronti, sempre nascondendosi dietro alla scusa della mancanza di tempo, o ancor peggio dei gusti dei bambini che “preferiscono” e quindi mangiano, senza fare storie, più volentieri i cibi pronti rispetto a quelli preparati freschi in casa. È vero che preparare quotidianamente due pasti, la colazione e le merende è impegnativo, ma se vogliamo garantire la salute a noi ed ai nostri figli la preparazione dei pasti non è assolutamente delegabile all'industria. Cerchiamo di capire perché!

Nei cibi precotti vi è la necessità di utilizzare maggiori quantità di sale e di grassi (non certo olio extravergine di oliva), per esaltare il sapore e per mantenerne la palatabilità dopo il riscaldamento o la ricottura. Anche i modi di dire della saggezza popolare ci ricordano che la famosa “minestra riscaldata” non è più appetitosa e saporita come quella preparata con verdure fresche, magari appena raccolte. Riscaldare e ricuocere le pietanze ne riduce il sapore, ne peggiora la consistenza e richiede un'aggiunta di sale, un naturale “esaltatore di sapidità”, e di condimenti per renderle ancora gradevoli. Basta pensare ad una pizza fatta in casa riscaldata o una pasta riscaldata il giorno dopo... Le pizze e le paste industriali già condite, per mantenersi morbide o croccanti, sono additivate di grassi, emulsionanti ed altre sostanze che cercano di mantenere le caratteristiche iniziali in modo del tutto artificiale, spesso anche con aromi¹³ che ricordano l'aroma del pane appena sfornato.

13. L'aroma è la caratteristica che distingue un alimento; comprende odore e sapore conferiti da una miscela di sostanze naturalmente presenti. Gli aromi vengono utilizzati dall'industria alimentare per rinforzare, standardizzare o imitare il gusto originale. Nelle etichette possiamo trovare la dicitura aroma che corrisponde ad una sostanza di sintesi non presente in natura, oppure aroma naturale che per l'ultimo regolamento CE n. 1334/2008 deve corrispondere almeno per il 95% ad una base naturale, che può essere o meno specificata.

Attenzione a non cadere nel tranello degli ingredienti: se per fare la pizza è stata usata una farina già “migliorata” con additivi ed aromi, sulla confezione non lo troverete scritto, perché il produttore ha l’obbligo di citare in etichetta solo gli additivi utilizzati per la preparazione, non quelli eventualmente già contenuti nelle materie prime.

Le caratteristiche organolettiche si esprimono attraverso una serie di sensazioni evocate dall’alimento; tra queste la croccantezza (che decade drasticamente negli alimenti conservati), il profumo ed il sapore (che derivano per lo più dalla presenza di oli essenziali molto volatili e delicati, molto sensibili al contatto con l’aria, ai tempi di cottura e di conservazione). Si aggiungono quindi aromi di sintesi, oppure... si abitua il consumatore a sapori più piatti, sempre più lontani dal profumo di cibo che fa venire l’acquolina in bocca; e questa a sua volta stimola appetito e digestione, ma anche il senso di sazietà!

Così i cibi precotti e in genere una cucina troppo industrializzata tengono alla «larga» i bambini dagli alimenti più veri e più sani. Chi mangia più frutta, verdura e pane integrale riesce a percepire meglio i sapori e di conseguenza ricerca cibi più semplici e naturali. E questo purtroppo accade fin dalle prime pappe, spesso addizionate, soprattutto in quelle prodotte dalle multinazionali, con aromi di sintesi che deviano fin dai primi mesi l’istinto del bambino.

L’esperto nutrizionista Klaus Duerrschmid, dell’Universitaet fuer Bodenkultur (Austria) ha scoperto, con sorpresa, che solo un bambino su tre (dai 10 ai 13 anni) sa riconoscere bene i quattro elementi «fondamentali» del gusto: dolce, salato, amaro, aspro/acido. Oltre un terzo ne riconosce due, il 25% appena uno, e l’8% nessuno.

Le cose non vanno molto meglio con gli odori. Solo uno su nove è stato in grado di riconoscere gli undici odori sottoposti all’attenzione; uno su due ne ha individuati la metà. Poiché non esistono studi comparativi per sapere come fosse la situazione vent’anni fa, l’ipotesi, per quanto concerne il gusto, è che i cibi già pronti limitino le capacità sensoriali dei bambini. Ma anche nelle nostre scuole vengono eseguiti numerosi “esperimenti” su odori e sapori, per scoprire che i bambini non riconoscono più l’odore vero della frutta, e ancor peggio l’hanno sostituito nel loro cervello con l’odore dell’aroma di sintesi!

Il problema della deviazione dei gusti dei bambini, deviazione che li porta a scegliere alimenti sempre più industrialmente “falsificati”, è tra l’altro

l'apporto inferiore di:

- vitamine ad azione antiossidante, come la vitamina A, C ed E, che preservano le funzioni del sistema immunitario;
- enzimi e flora batterica che favorirebbero la digestione dell'alimento e che vengono a mancare nel latte e nei succhi di frutta pastorizzati, oltre che nelle farine precotte per la prima infanzia.

Carenze che causano un indebolimento immunitario progressivo

Ricordiamo quindi che, se ci venisse la tentazione di acquistare cibi precotti soprattutto per i bambini, l'aggiunta di maggiori quantitativi di sale, zucchero o, peggio, di aromi di sintesi che aiutino ad esaltare o sostituire il sapore dei cibi li allontana dall'istinto naturale e dal consumo di frutta e verdura. E gli aromi di sintesi sono abbondantemente utilizzati proprio nei dessert per bambini, spacciati per yogurt, nelle stesse pappe precotte per la prima infanzia, nei biscottini da aggiungere al biberon... Impariamo a leggere sempre le etichette in modo critico!

Infine, non meno importante, è capire alcuni aspetti delle logiche di mercato e come gli aromi contribuiscono a “fidelizzare” il consumatore: fin dalla culla siamo bombardati da “aromi” del latte artificiale, del biscotto, dei giochi! Ed il ricordo olfattivo rimane impresso nel nostro cervello riportandoci, più velocemente delle immagini, allo stato emotivo collegato al primo incontro con quell'odore. Ad esempio alcuni ricercatori tedeschi hanno verificato come adulti che avevano assunto da bimbi alimenti vanigliati preferissero il ketchup all'aroma di vaniglia.

In sintesi

L'uso dei cibi precotti, soprattutto nei bambini, favorisce una riduzione delle capacità digestive, compromettendo il buon equilibrio della flora batterica intestinale e di conseguenza l'equilibrio del sistema immunitario; danno un ridotto apporto di vitamine naturali; contemporaneamente possono contenere sostanze di sintesi ed aromi dannosi ed un eccesso di sale e zucchero.

I cibi precotti inoltre orientano i gusti del bambino verso sapori lontani da quelli naturali, molto più poveri di sostanze vitali, e non lo educano a saper riconoscere le sostanze non naturali e a sapersi “difendere” da esse.



Michela Trevisan, nata a Venezia, si è laureata in biologia a Padova. Con la nascita dei figli Andrea e Martino inizia la professione di nutrizionista, con corsi di svezzamento. È consulente nutrizionista, realizza menù per asili nido, tiene corsi di alimentazione per scuole di naturopatia e per la kousminiana «Cibo è salute». Dopo l'esperienza nel campo dell'alimentazione naturale si specializza in scienza dell'alimentazione. È vegetariana dal 1985. Per Terra Nuova Edizioni ha già pubblicato *Il manuale dei cibi fermentati* (2009).

www.terranuovaedizioni.it

Negli ultimi anni si è registrato un aumento delle intolleranze e delle allergie, a partire già dall'infanzia. Risulta quindi indispensabile conoscerle meglio, così da poterle prevenire e combattere. Per aiutarci a farlo, Michela Trevisan mette a disposizione le sue conoscenze di biologa e la sua esperienza di nutrizionista, con un occhio di riguardo per i bambini. L'autrice illustra le origini e lo sviluppo di queste malattie e le armi fondamentali per prevenirle: dieta, prima di tutto, abbinata a stili di vita corretti.

Il libro è chiaro e scorrevole, accessibile a tutti e ricco di schemi, tabelle e solidi riferimenti scientifici distribuiti nei numerosi ma brevi capitoli. In fondo a ogni capitolo una sintesi pratica che riassume i concetti trattati, ribadendoli.

Alla fine, risulta ben chiaro perché un certo alimento va evitato mentre un altro è di grande aiuto e diventa facile mettere tutto in pratica. Un ulteriore stimolo viene dal ricettario, comprendente oltre 50 ricette equilibrate, di facile e rapida preparazione: tutti spunti utili per tenere a bada con gusto allergie e intolleranze fin da piccoli come la pasta con germogli di silene e mandorle, le «fette» di lenticchie, «l'arrosto» di ceci, il dessert di mandorle...

ISBN 88-88819-43-3



9 788888 819433

€ 11,00