

## QUESTIONE DI STILE...

Di Valeria Tonino

Lo stile alimentare è il riflesso della vita profonda di una persona, perché descrive il suo rapporto con se stesso e con il mondo... mangiando infatti portiamo gli alimenti dall'esterno all'interno del nostro corpo. Saremmo quindi chiamati a porre attenzione alle scelte che operiamo... per poi non pensarci più e mangiare saggiamente senza accanirsi a pensare troppo al cibo, cosa che annoda le energie, le appesantisce, irrigidisce a livello emotivo: in medicina cinese l'accanimento, l'irrigidimento sono atteggiamenti collegati alla capacità del sistema funzionale di Fegato di far scorrere l'energia e l'alterazione di questa capacità si manifesta nel carattere (rigidità), sullo stomaco (acidità o chiusura), sull'intestino (stasi),... La necessità di impegnarsi su questo fronte vale soprattutto oggi nel mondo occidentale, perché nelle civiltà ancora legate alle tradizioni popolari il passaggio di testimone tra una generazione e la successiva rispetto alla cura di sé attraverso il cibo avviene in automatico, senza sforzi, poggia sulle solide basi della saggezza popolare e del buon senso. Molti studi hanno confermato la scarsa incidenza di malattie degenerative nelle popolazioni che hanno conservato uno stile alimentare legato alla terra d'origine.

Essere o meno consapevoli delle qualità che il cibo possiede cambia molto la situazione perché segna il confine tra scegliere ed "essere scelti" dagli alimenti. Questa riflessione è indispensabile e ciascuno dovrà riconoscere a che punto si trova a livello di consapevolezza.

Nell'ultimo secolo in Europa e nel mondo sono state tante le iniziative e molti gli studi e gli esperimenti che hanno cercato di fare luce sugli stili alimentari più corretti per la salute dell'essere umano.

Per noi italiani le "buone" abitudini alimentari tradizionali fanno riferimento alla dieta mediterranea, riconosciuta in tutto il mondo come uno stile in grado di conservare e promuovere la salute. Bisogna però intendersi su cosa significhi dieta mediterranea. Personalmente faccio riferimento alla dieta mediterranea "antica", considerata com'era alle origini.

### DIETA MEDITERRANEA

- CEREALI INTEGRALI (frumento, mais e riso) e prodotti derivati come la pasta e i prodotti da forno
- Consistenti quantità di PROTEINE VEGETALI provenienti da leguminose e dai cereali integrali
- ORTAGGI E FRUTTA IN ABBONDANZA
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA come principale condimento
- Uso sapiente di ERBE AROMATICHE e SPEZIE

- modesta presenza di uova, latticini e carni (soprattutto ovine e suine), abbinamento del pesce a ortaggi e cereali
- bevande energizzanti fermentate e soprattutto VINO,
- consumo limitato di dolci.

Tutto questo con abbinamenti equilibrati e con tendenza al PIATTO UNICO e ritualità/ritmo nella giornata

Alla luce degli studi in Alimentazione Energetica secondo la medicina cinese, le linee guida della dieta mediterranea hanno molti punti in comune con le valutazioni che la tradizione medica cinese faceva sulle abitudini alimentari. (vedi articolo su DBN magazine n.20)

Condensiamo in poche REGOLE D'ORO i consigli generali per una buona condotta alimentare.

1. Usare alimenti freschi e il più possibile vicini alla loro forma originale (invece di farine chicchi, invece di sale bianco sale marino integrale, invece di zucchero bianco zucchero mascobado,...)
2. Prepararsi il più possibile i pasti partendo da materie prime
3. Non bere bevande fredde durante i pasti, né eccedere con cibi crudi per non ledere il fuoco digestivo.
4. Rispettare ritmi regolari e avere un andamento nella giornata che preveda di mangiare molto nella prima parte di essa (colazione e pranzo) tenendo leggera la cena, il cui orario ha da essere precoce o almeno anticipato di qualche ora rispetto al momento in cui ci si corica. Lo scopo è promuovere una buona digestione, assimilazione e gestione delle sostanze nella parte della giornata in cui l'organismo è più attivo e difendere un buon sonno lasciando l'organismo tranquillo di sera e di notte.
5. Utilizzare regolarmente erbe aromatiche e spezie

In dietetica cinese ha grande priorità la promozione delle capacità digestive dell'organismo che permette l'assimilazione delle sostanze. Si considera fondamentale la presenza del fuoco digestivo, ovvero di una sufficiente quantità di calore endogeno del sistema digestivo per poter effettuare il lavoro di rielaborazione degli alimenti introdotti. Ecco quindi che una regola generale di buona condotta alimentare prevede che l'alchimia degli alimenti (natura termica dei singoli alimenti, combinazioni alimentari e cotture) sostenga tale fuoco: si evitano troppi cibi crudi che richiedono un lavoro di totale demolizione delle strutture chimiche, si bevono bevande calde ai pasti per non bloccare con il freddo l'attività catabolica, si cucinano gli alimenti sostituendo il fuoco digestivo con quello dei fornelli o con la fermentazione.

Va ricordato che lo sguardo "cinese" sugli alimenti non valuta il contenuto molecolare o in Kjoule (le vecchie calorie), bensì considera gli effetti osservati empiricamente e per secoli (ormai millenni) che gli

alimenti sortiscono sull'equilibrio metabolico umano. In effetti, che un alimento contenga grandi quantità di una sostanza non dice nulla rispetto a quanto e come quella sostanza diventerà parte dell'organismo che la assume... inoltre uno degli aspetti considerati riguarda la capacità di influenzare in senso termico il corpo: un alimento può riscaldare, raffreddare o non influenzare la temperatura interna.

Lo sguardo medico cinese impone di evitare giudizi sugli alimenti e suggerisce di effettuare scelte in base all'equilibrio energetico individuale. Infatti gli alimenti "che fanno bene" vengono presi in considerazione in relazione al singolo individuo, non sono uguali per tutti e possono essere cambiati nel tempo se cambiasse l'equilibrio...

In occidente sono innumerevoli le diete proposte oggi, ciascuna con una quota di "successo" sia sociale, per la diffusione ottenuta, sia effettivo rispetto ai risultati di salute raggiunti. Un limite che personalmente rilevo è il considerare gli esseri umani tutti uguali nel modo di reagire agli alimenti in alcuni casi, o il suddividerli in categorie in altri casi. Già, perché trovare un regime alimentare considerato "buono" e renderlo assoluto? Credo che questo bisogno nasca dal grande disorientamento che oggi le persone avvertono riguardo a questo tema, oltre che dal bisogno occidentale di considerare la realtà alimentare divisa tra "ciò che fa bene" e "ciò che fa male".

Propongo qui qualche riflessione su stili alimentari molto diffusi attualmente. La premessa che faccio è rispetto e onore le scelte di tipo etico o le convinzioni personali su un regime dietetico e cerco semplicemente di prendere in considerazione quali punti deboli possano avere secondo la medicina cinese in modo da prevenire gli effetti che nel tempo si possono manifestare.

Il VEGETARIANESIMO può portare le persone a mangiare più spesso uova e latticini, oltre che a mangiare dei "primi" con farine invece che dei "secondi". Latticini, uova e farine in medicina cinese sono considerati umidificanti in modo forte e comportano un altrettanto forte lavoro del sistema digestivo e di tutto l'organismo per metabolizzare tale umidità apportata. Nel tempo si possono creare ristagni, accumuli, una scarsa circolazione di energia e liquidi, con difficoltà di concentrazione e ottundimento al capo, gonfiore addominali, difficoltà digestive, sensazione di gambe pesanti, oltre che un indebolimento generale del sistema. L'attenzione andrebbe quindi posta sull'uso dei legumi e dei semi oleaginosi o delle noci come sostituti della carne (insieme a latticini e uova) e in generale si consiglia l'uso delle spezie e delle erbe aromatiche per favorire la digestione e lo scorrimento dell'energia. Un sottogruppo del vegetarianesimo è la MACROBIOTICA che, almeno nel

clima sudeuropeo, non prevede l'uso di carne e riduce molto l'uso dei prodotti animali. Il regime macrobiotico è molto vicino alla tradizione cinese, di fatto ne è una semplificazione e ha un suo equilibrio coerente. Prevedendo l'uso integrato di cereali, semi e legumi con buone quantità di verdure e un uso consapevole delle spezie e delle aromatiche, garantisce l'apporto di tutti gli aminoacidi essenziali e promuove lo scorrimento delle energie. Proponendo l'uso di cibi fermentati sostiene molto bene le capacità digestive. Lo zucchero è bandito, come anche le verdure che contengono solanina; i prodotti animali sono usati in piccolissime quantità, quando non vietati. Grande importanza hanno le alghe, vegetali con tropismo per la tiroide. Le linee guida sono molto nette e concedetemi di affermare che sono rigide, un po' troppo uniformanti per la varietà di fenotipi dell'essere umano. Questo tipo di regime potrebbe essere consigliato in medicina cinese in corso di malattie conclamate per semplificare e sostenere il lavoro metabolico, per "liberare i meridiani" intasati da patogeni come Calore Umidità o Calore (in parte il Calore si può tradurre anche con una eccessiva acidificazione o infiammazione, mentre il Calore Umidità è ben descritto dalle dislipidemie, ma non è solo questo), potrebbe essere usato per periodi limitati o fino al raggiungimento degli obiettivi per poi ammorbidire le regole e aprire anche ad alimenti di varia origine e natura. Gli alimenti più usati hanno azioni sulle energie profonde (yuanqi=energia originaria e yinqi=energia nutritiva). La mia personale opinione rispetto alla dieta macrobiotica è che sia una proposta che comporta rinunce che andrebbero abbracciate con gioia e convinzione, altrimenti rischiano di alterare il rapporto con le radici nutrizionali della nostra tradizione, con la nostra pancia, con il gusto per le cose golose e per l'attrazione che il cibo esercita su di noi. Si riscontra troppo spesso una cappa di austerità che sull'energia del Fegato può avere un impatto contraente. Inoltre penso che il tipo di informazione passata da questo stile sia molto profonda e rischi di occuparsi solo degli strati profondi del nutrimento a discapito dell'espressività e del movimento nel mondo che il regno animale ci offre come componente yang legata alle maggiori capacità di movimento rispetto al regno vegetale.

Nel VEGANESIMO e nel CRUDISMO pare non ci sia questa atmosfera austera, oggi vengono proposti in modo accattivante piatti golosi in stile "vegan". La regola da seguire diventa una sola: niente che abbia origini animali o che sfrutti il lavoro animale. Lo spirito reagisce in modo più leggero.

Per chi conduce questo stile alimentare l'attenzione va posta alla natura termica complessiva: le ricette vanno bilanciate attentamente (soprattutto in autunno\inverno e soprattutto per i crudisti che non danno nessun apporto di fuoco) per poter tutelare il fuoco digestivo: si

scelgono vegetali di natura termica prevalentemente neutra o tiepida come zucca, cavoli, agliacee, patate, peperoni, funghi, asparagi, rapa rossa, pesche, albicocche, ciliegie, bacche di goji,...si scelgono cibi fermentati (come miso e tempeh, crauti,...) e spezie ed erbe aromatiche che scaldino le ricette (timo, basilico, alloro, curry, zenzero fresco e secco, curcuma, peperoncino e pepe, cannella, chiodi di garofano, senape, cumino, semi di anice e finocchio,...), si beva vino o si cucini con esso,...

Per riassumere, il rischio che si corre più frequentemente è quello di RAFFREDDARE e aumentare troppo i liquidi del corpo con la conseguenza di soffrire maggiormente il freddo esterno, di avere nel tempo difficoltà digestive o gonfiori addominali, dolori mestruali per le donne, ristagni e ritenzione idrica. Un'altra conseguenza dovuta sia al raffreddamento sia all'aumento di umidità (se si usano troppi latticini e uova), è il rallentamento dell'energia che ha innumerevoli effetti su tutto l'organismo, dal senso di ottundimento alla stanchezza. Il rischio di non essere efficaci nel nutrimento del sangue può essere scongiurato dall'attento uso delle proteine vegetali, ma è certamente realistico.

Dalla medicina cinese ci giungono insegnamenti rispetto a quali principi seguire per ottimizzare ciascuno di questi stili, secondo il principio per cui l'integrazione di più saperi porta a valorizzarli tutti.

SCUOLATAO

SCUOLA DI MEDICINA CINESE

Con sedi a Bologna, Milano, Roma e Lugano

Corsi di Agopuntura, Tuina, Tecniche complementari, Alimentazione energetica, Qigong, Farmacologia

Cell. 346 6183551

[www.scuolatao.com](http://www.scuolatao.com)

[info@scuolatao.com](mailto:info@scuolatao.com)