

Non mangiare questo!

1. Niente zucchero. Niente mieli - men che meno l'agave -, niente dolcificanti naturali o artificiali, niente fruttosio in polvere, niente prodotti chimici dolci che possono servire come insetticidi. "Ma dottore, con cosa addolcisco il mio caffè? Lo ripeto ad alta voce: il caffè non ha bisogno di zucchero, soprattutto se è un buon caffè! E ricordate le raccomandazioni che vi ho dato su questa bevanda!
2. Prodotti lattiero-caseari di origine animale, specialmente il latte di mucca. Nessun dramma, se un giorno lo spirito che vive dentro di te ti chiede un gelato, cercane uno buono e poi continua con le tue buone abitudini. Nessun prodotto senza lattosio, leggero o scremato. E non dimenticate che se siete disperati e volete un pezzo di formaggio, è meglio scegliere formaggi grassi e stagionati di capra e pecora. Ma siate forti, dite addio ai latticini per molto tempo (ricordatevi della permeabilità intestinale).
3. Gli insaccati industriali, perché hanno troppo sodio, molti nitriti e un composto chiamato glutammato monosodico che fa aumentare l'acido urico. Scegliete solo salsicce con lunghi processi di stagionatura e maturazione - leggete le etichette! La maggior parte di questi contiene zuccheri con nomi identificabili: saccarosio, destrosio, maltodestrine, mieli, tra gli altri.
4. I cibi in scatola hanno anche molti processi chimici e hanno residui di metalli pesanti e troppo glutammato monosodico.
5. Succhi di frutta, siano essi frullati, smoothie o estratti, compresi i succhi di carota e di barbabietola. L'ho spiegato in profondità in questo libro. Sono veleno.
6. L'arachide, perché ha omega 6 -l'eccesso di questo acido grasso ci colpisce tutti- e una tossina chiamata aflatossina, che ha un'alta incidenza nel cancro al fegato.
7. Cibo processato con coloranti e conservanti, e tutti i prodotti che vantano il "sapore affumicato" o qualche parola strana che non si può pronunciare. Torniamo al naturale!
8. Alcol. Alcune bevande come il vino rosso possono avere una sorta di beneficio di breve durata; un drink occasionale o due probabilmente aiuterà con la resistenza all'insulina, ma più di due drink ha dimostrato di ottenere l'effetto opposto. Non dimenticare che l'alcol è un carboidrato e si comporta in modo simile al fruttosio. A me piace, come a te, ma se vogliamo curare il nostro metabolismo, è meglio evitare. Tuttavia, un bicchiere occasionale di buon vino, un sorso di un grande single malt e una birra occasionale - occasionale!
9. I cereali in scatola e i loro cugini, i granuli, quelli che sono pieni di mieli e sciroppi. Eliminateli subito dalla vostra dieta e da quella dei vostri figli, per favore.
10. Prodotti da forno e pasticceria, così come quei pasticcini che tutti amiamo, fatti con qualsiasi tipo di farina. Tutti causano lo stesso danno al metabolismo. Non importa se sono con o senza glutine. Alla fine, coloro che li consumano frequentemente finiranno per essere obesi senza glutine, avere il fegato grasso senza glutine o un diabete molto fresco perché è senza glutine. Il danno metabolico sarà lo stesso. "E la cottura chetogenica, dottore?". Questo può essere accettabile, ma sconvolge gli acidi dello stomaco e provoca frequentemente il reflusso.
11. Pasta. Devo dire che ha le sue eccezioni, ma in generale, evitatelo. In casi particolari, che il medico funzionale studia con i suoi pazienti, la pasta può essere consumata. Ma se state iniziando il processo di miglioramento del vostro metabolismo, lasciatelo fuori dalla vostra dieta per un po'. Anche senza glutine.
12. Il maiale, a causa dei suoi alti livelli di istamina, che può produrre una risposta infiammatoria del corpo che eleva la produzione di cortisolo e, naturalmente, l'insulina, soprattutto nelle persone che soffrono di allergie croniche.
13. Salse industriali, salsa di pomodoro, maionese, senape, salsa di soia. Ricorda che puoi fare molti di loro a casa e saranno migliori, e senza zucchero!
14. Oli vegetali, canola, mais, girasole o soia, e prodotti che li contengono. Di nuovo: sono una pessima fonte di omega-6.
15. Cibi "idrogenati" o margarine - tutti quei malvagi grassi trans. Non fatevi ingannare dalle colorate avvertenze sulle etichette che dicono: "Senza colesterolo". Certo che non lo sono: le margarine vengono dalle verdure. Sarebbe meglio e più onesto se avessero un grande cartello con scritto: "Grasso trans pronto da spalmare".
16. Alimenti aerosol (con pochissime eccezioni). Alla fine si vuole un cibo, non un deodorante.
17. Prodotti con nomi "carini" e diminutivi, come molti di quegli yogurt e lattini al cioccolato per bambini. Non lo dico io, lo dice il mio professore Mark Hyman e ha ragione! Più coccoloso è il nome, più dannoso è il suo effetto.
18. La sporca dozzina. Si tratta di frutta e verdura ad alto contenuto di sostanze chimiche e pesticidi, e di solito sono geneticamente modificati. Nella prossima sezione vedremo i loro cugini buoni, che sono chiamati i Clean Fifteen. Per ora, incontrate questi dodici protagonisti non troppo sani, nel loro ordine di contaminazione: a) fragole, b) spinaci, c) nettarine, d) mele, e) uva, f) pesche tradizionali, g) ciliegie, h) pere, i) pomodori, j) sedano, k) patate e l) peperoni. Tutti gli alimenti con pesticidi

- dovrebbero essere eliminati dalla vostra dieta. Sia chiaro: non significa che queste verdure siano cattive! Se sono biologici, se vengono da piccole fattorie, saranno una gioia per il vostro corpo. Se non siete riusciti a trovarli biologici, allora cercate di non mangiarli in grandi quantità.
19. Il butil idrochinone terziario, TBHQ, un conservante derivato dal petrolio, è meglio conosciuto come "liquido per accendini". È ampiamente utilizzato nelle margarine, nei cereali in scatola e in alcuni cioccolatini di grande nome che i bambini adorano. Yum! Barrette di cioccolato con petrolio, che buona nutrizione. Si trova anche in alcuni tipi di arachidi e mandorle.
 20. Prodotti con nitriti o nitrati, bromato di potassio e paraben. Ci sono due composti terribili che sono ampiamente usati come conservanti nei cereali per bambini, BHT (metilidrossitoluene) e BHA (idrossianisolo butilato), e sono nelle gomme da masticare!
 21. Cibi aromatizzati artificialmente. E fate attenzione a quelli che dichiarano "sapore naturale". Alcuni di essi, come gli "aromi naturali" approvati dalla FDA, ribes o mirtillo, sono derivati dalle ghiandole anali dei castori, e a volte li mettono nei cereali. Alla fine, l'industria non mente, è "naturale", ma né tu né io, né i nostri figli, vogliamo culo di castoro per colazione, vero?
 22. Il famoso colore "caramello". Il più noto è quello che ha la marca di bibite più venduta al mondo. Infatti, ci sono prove che è un produttore e induttore di vari tipi di cancro. Ovviamente, la Food and Drug Administration (FDA) degli Stati Uniti non ne ha tenuto conto. Quanti altri decessi dovranno verificarsi prima che lo prendano sul serio? E tu, quanto "color caramello" bevi al giorno?
 23. Frutta e verdura perfette. Parlo, per esempio, di quei pomodori rotondi, come se fossero stati creati con un compasso, e di un colore rosso impossibile; sono così belli, così simmetrici, così perfetti, che sono transgenici. È lo stesso per le arance giganti, le enormi cipolle bianche e profonde e creazioni simili. Niente di così perfetto è reale. Il consumatore cerca la perfezione estetica, ma non pensa alla bontà del prodotto.
 24. Il miracolo scuote. Quelli che propongono al consumatore di sostituire la sua colazione con "polveri" magiche contenute in un barattolo. Nessun prodotto chimico sarà mai un buon sostituto del cibo vero. È stato dimostrato che molti di questi prodotti colpiscono i dotti biliari - responsabili del trasporto della bile tra il fegato e la cistifellea - e possono causare una malattia letale chiamata colangite. Tutti quei frullati che finiscono nella vita, propagandati da molti atleti famosi, dovrebbero essere tolti dal tuo menu.
 25. Integratori per la palestra. Lei conosce i loro pericoli. Te l'ho detto in dettaglio: sii molto cauto con quei "cocktail" dolci di aminoacidi e proteine che sembrano un perfetto frullato quando aggiungi acqua. Attenzione a tutte quelle sostanze chimiche in barattoli e bottiglie.
 26. Altri composti che non dovrebbero entrare nella vostra dieta sono gli emulsionanti e alcune delle cosiddette gomme. Tra i primi c'è la carragenina, che ha molti difensori perché deriva dalle alghe, come se questo la rendesse l'elisir di Poseidone o la miscela segreta che Mitch Buchannon -di Baywatch- usava per nutrirsi. Ci sono indagini che mostrano che la carragenina industriale può causare colite, problemi digestivi e che potrebbe essere coinvolta in alcuni tipi di cancro. D'altra parte, ci sono gomme che derivano dagli alberi e possono essere buone, e altre che oggi sono il modo più noto per nascondere il nome di glutine.
 27. I contenitori di plastica che compriamo per contenere il nostro cibo, o che usiamo per portarlo in ufficio, sono per lo più ricchi di derivati come il bisfenolo A (BPA). È presente anche nelle bottiglie di plastica che contengono l'acqua che compriamo o beviamo. Quello che non sappiamo è che questi contenitori possono essere stati seduti su uno scaffale per diversi mesi e col tempo rilasceranno BPA nel liquido. Questo composto - che si trova anche nella carta chimica delle banconote - ha la capacità di causare un eccesso di insulina e quindi la resistenza all'insulina. Se questo fattore si aggiunge a una cattiva alimentazione, uno stile di vita sedentario e cattive abitudini, metterà a rischio la vostra salute. Ci sono altri derivati della plastica chiamati ftalati - esteri dell'acido ftalico - che sono ovunque nelle vostre case: nel PVC, nella vernice delle pareti, nelle tende di plastica del bagno e in molti dei giocattoli dei nostri bambini più piccoli, che tendono a mettere tutto in bocca! Dobbiamo avere una cura speciale per loro dagli ftalati, sostanze chimiche che tu, zia Bertha e io, anche se non vogliamo, abbiamo già nel nostro corpo. Questi possono colpire il sistema riproduttivo e il cervello, principalmente.
 28. Carne importata da paesi di grande produzione industriale perché, in generale, i bovini da cui provengono sono stati alimentati con cereali transgenici, gli sono stati somministrati antibiotici per alterare la loro flora intestinale, il che ha causato infiammazione, resistenza all'insulina e quindi obesità -più grassi sono gli esemplari più alto è il loro valore- e, inoltre, gli sono stati iniettati ormoni che risultano in sospetti bovini "bodybuilder". Tutte quelle alterazioni che l'animale ha saranno mangiate da voi. Se vivete in una di queste grandi nazioni, come gli Stati Uniti, controllate che la carne che state per mangiare provenga da bestiame nutrito ad erba. Se vivete in America Latina non avrete molti problemi a procurarvelo, quasi tutto il bestiame locale è alimentato ad erba.
 29. E il sale? Buona domanda! Molte persone vogliono toglierlo dalla loro dieta, ma lasciarlo fuori è un errore. Ho voluto chiudere questa sezione "Cosa non dovrete mangiare" con questo, perché molte persone pensano che sia dannoso. Ma no, se andate indietro nella storia dell'umanità noterete che è

sempre stato importante. Infatti, la parola "salario" si riferisce al valore che il lavoro di una persona aveva nel sale.

Il sale è assolutamente necessario per il corpo. Fondamentalmente oggi lo consumiamo sotto forma di cloruro di sodio (NaCl) e pensiamo che sia l'unico esistente. Oh beh, e ce n'è un altro molto popolare, creato dai geni del marketing, ed è il sale leggero, che ha più contenuto di potassio. Sai cosa puoi fare con questo tipo di prodotti: non comprarli! Ignorateli, e se li avete, salutateli.

Perché, mentre lo zucchero uccide milioni di persone, continuiamo ad allargare il suo regno? Perché, al contrario, facciamo la guerra al sale? Per certi motivi: un eccesso di sodio nel corpo favorirà il ristagno di liquidi nel corpo: si avrà un eccesso di acqua nei tessuti e nei vasi sanguigni, che può portare alla pressione alta e ad altre complicazioni. Tuttavia, la carenza di sale è anche legata a molteplici malattie e condizioni cardiovascolari. Non dimenticate mai che il sodio gioca un ruolo cruciale nel vostro corpo, tanto che se i vostri livelli di questo macromin minerale diventano troppo bassi, morirete rapidamente. Se hai poco sodio e poco potassio, sarai sempre a rischio. Credo di aver risposto a una delle tue domande: devi includere il sale nella tua dieta? Sì, ma come fai a raggiungere un equilibrio di sodio e potassio nel tuo corpo se il sale convenzionale non è così "versatile"? Una delle soluzioni è quella di consumare alimenti che hanno una buona quantità di entrambi, prodotti ad alto contenuto di sodio come olive e noci, e alto contenuto di potassio, come spinaci, broccoli, avocado, papaia e banane, tra gli altri. Sto divagando. Sì, ho detto "spinaci", e forse sarete sorpresi: "Ma dottore, mi ha appena detto che questa verdura di Popeye's fa parte della Sporca Dozzina! E non per mangiarlo. Non preoccupatevi. Non ho mai detto questo. Ti ho suggerito di trovare un posto dove puoi trovare spinaci biologici. Gli spinaci sono molto buoni! Andiamo avanti.

Se volete godere del gusto salato senza pericolo, sarà meglio per il vostro palato e per il vostro corpo comprare un sale multiminerale, come il sale dell'Himalaya, che vi darà quel tocco salato ma grazie ai molti minerali che lo compongono e che sono presenti in esso in basse concentrazioni. Tuttavia, devi diffidare delle mie parole perché per decenni zia Bertha ha detto che "ogni essere umano sano di mente dovrebbe rinunciare al sale per evitare l'ipertensione". Dimenticate questo consiglio. Penso che sia un errore; dovete includere il sale nella vostra dieta! Ma vi faccio una proposta: che ne dite di cucinare i vostri piatti senza sale e poi aggiungerlo quando li servite? Io lo faccio e funziona per me, e non sacrifico il sapore del piatto che sto per mangiare. Se si aggiunge il sale in questo modo, sarà molto vicino alla superficie del cibo che viene servito e la lingua rileverà rapidamente il gusto salato, quindi è sufficiente aggiungerne un po'. Se lo aggiungi durante la cottura, il sale si mescolerà con altri sapori, ma il contenuto di sodio rimarrà lì dentro.

In conclusione: usate il sale con parsimonia e parsimonia, non tagliatelo fuori dalla vostra dieta. Ho comprato sale dell'Himalaya o sali marini non lavorati, che sono molto buoni. E ho sempre evitato il sale aggiunto nei cibi industriali. Se volete ampliare le vostre conoscenze su questa grande fonte di sodio, vi consiglio di leggere il libro *The Salt Fix* (2017), del dottor James DiNicolantonio.

L'ultima volta che io e i miei redattori abbiamo rivisto questo capitolo, abbiamo pensato che proprio qui si potrebbe desiderare di: a) chiudere il libro, b) bruciare questo libro, c) nella disperazione di non trovare nulla da mangiare, mangiare le pagine di questo capitolo - con del sale himalayano. In effetti, penso che potrebbe essere una nicchia molto interessante, quella dei libri che si mangiano, ricchi di carboidrati buoni, ricchi di grassi e proteine sane - senza zucchero e senza glutine! Sfortunatamente, l'idea non è andata giù alla direzione dell'editore. Comunque. Non chiudere il libro, non bruciarlo e non mangiarlo. So che questo elenco sembra squallido. So che in questo momento sarai arrabbiato e starai dicendo: "Questo Jaramillo ha danneggiato la mia esistenza! Non potrò più avere una vita sociale! E cosa dovrei dare da mangiare ai miei figli? Comprerò chicharrón con soda, lo completerò con tre dolci e dimenticherò tutto questo! E se tu avessi un po' di pazienza, girassi la pagina e potessimo parlare di cosa dovremmo mangiare? Con un po' di calma, un po' di disciplina e forza di volontà, e molta consapevolezza, farai un passo importante nella tua vita. Sarà facile, e sarà appetitoso.

Per favore, mangia questo

Non aspettatevi imposizioni da parte mia. Non ho intenzione di darvi un menu rigoroso di come mangiare ogni giorno. Né ho intenzione di suggerire di andare al ristorante con una piccola "gramera" per pesare le porzioni di ogni macronutriente (carboidrati, grassi e proteine) o di scaricare le ultime app per contare le

calorie - somma inutile. Ti chiedo una cosa che può sembrarti contraddittoria: rilassati! "Ma, dottore, come posso rilassarmi se lei mi dice in questo libro di rinunciare al pane, al latte, al succo di frutta e persino alla pasta? Non ho più niente da mangiare!" si potrebbe obiettare. E giustamente. Andiamo passo dopo passo. Qui vi darò alcune raccomandazioni che vi aiuteranno, e nel prossimo capitolo vi spiegherò come combinarle, mescolarle, trasformarle, in modo che, in mezzo a tutte queste informazioni e alle vostre nuove abitudini, non perdiate la testa il giorno in cui siete invitati alla nuova trattoria che vi raccomandano i critici gastronomici, e poi siete persi senza il vostro copione. Cominciamo con i macronutrienti che dovrebbero essere i protagonisti del vostro film sul cibo: i carboidrati buoni.

Un sacco di verdure!

Non dovrebbero mancare nel vostro piatto. "Ma, dottore, io e la lattuga non abbiamo nessun tipo di chimica", spiegherà disperato. C'è vita oltre questa verdura verde, anche se penso che sia fantastica! Ricordate che la lattuga non è una sola, c'è un'enorme diversità. E con una buona vinaigrette e i giusti accompagnamenti, è un cibo da serie A. Ma le verdure sono un vasto universo. Non limitarti. Abbassare la guardia. Vi consiglio di includere nella vostra dieta delle verdure verdi fibrose, come il cavolo, gli spinaci e sì, le lattughe! Ma ricordatevi di combinarli con verdure colorate; che tu sia il grafico, il pittore, l'artista della tua insalata, usa Pantone e abbi verdi (come quelli che ho menzionato sopra), rossi (pomodori, peperoni, ravanelli, ecc.), gialli (zucchine, peperoni e simili), bianchi (cavolfiore, cuori di palma, aglio, cipolle, asparagi, funghi, per nominarne alcuni) e viola (barbabietole, cavolo viola, melanzane, lattughe varie). E puoi cambiarli ogni giorno. Includi molte verdure nei tuoi pasti.

"Dottore, posso mangiare le patate? E le banane e il riso?" mi chiedono spesso i pazienti quando iniziamo il loro recupero metabolico. E di solito rispondo che ogni cosa a suo tempo. All'inizio della dieta preferisco lasciarli da parte, ma poi li reincorporiamo -a seconda di come si evolve ciascuno-. Con il passare dei giorni, i cereali (riso, quinoa, couscous, tra gli altri) e gli amidi (patata, yucca, plantain, patata dolce) saranno nel tuo piatto, ma non dimenticare che entrambi sono fondamentalmente fibre e glucosio. Tuttavia, all'inizio del processo, è meglio metterli da parte, ricordate che stiamo correggendo il vostro metabolismo. Finché avremo gli indicatori del sangue e la percentuale di grasso corporeo giusti, rimani fedele alle verdure iniziali.

Frutta, naturalmente

Ma il modo migliore per integrarli nella tua dieta è durante la colazione. Non sono così raccomandati per la cena - la sera - e non includerli tra i pasti. Quante porzioni di questi dovresti consumare ogni giorno? Secondo quanto pubblicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nell'agosto 2018, "almeno 400 grammi (o cinque porzioni) di frutta" ogni giorno. Questa indicazione mi sembra eccessiva. Faccio questa affermazione sulla base del lavoro che abbiamo fatto, in compagnia dei miei pazienti, per ottenere la correzione del loro metabolismo. I risultati che abbiamo ottenuto mi permettono di raccomandare che, se non hai problemi metabolici, puoi mangiare fino a due porzioni di frutta al giorno, durante i tuoi pasti; e se ti è già stato diagnosticato un disturbo metabolico, una porzione sarà sufficiente, fino a quando il tuo organismo si sarà normalizzato.

"E che tipo di frutta, dottore? Preferibilmente quelli a basso carico e basso indice glicemico (o glicemico). Quest'ultimo, come ho già spiegato, si riferisce alla capacità disponibile di glucosio che una persona ha nel sangue dopo aver consumato un alimento - in questo caso la frutta - e quanto il livello di questo glucosio sale. Il carico glicemico è la quantità di "zucchero" per centimetro che il cibo contiene, e sarà alto o basso a seconda che la sua ingestione produca un aumento della glicemia per un tempo lungo o breve. Qui, soprattutto, si tiene conto dell'intensità della risposta insulinica al cibo in arrivo.

Per risponderti in modo più diretto, incorpora nella tua dieta quelli con più fibra e, soprattutto, indice glicemico e carico più bassi, come fragole (biologiche), lamponi, more, mirtilli, mirtilli, pompelmo, kiwi, ananas, arancia, limone, lime, uva spina, cocco, mela verde, mango verde o con poca maturazione, tra gli altri.

Molti frutti non hanno queste due ultime proprietà eppure sono buoni. Prendete l'anguria, per esempio. L'anguria è povera di fibre e ha un alto indice glicemico (70); infatti, molti nutrizionisti la condannano per questo. Ma, d'altra parte, ha un basso carico glicemico, il che significa che la sua concentrazione di fruttosio per centimetro è molto bassa. L'anguria è fondamentalmente acqua, l'hai notato? Indice alto, ma carico basso. Un punto a favore dell'anguria. Il mondo non è perfetto. Nemmeno i frutti lo sono. Tuttavia, ribadisco, la scelta migliore sarà la frutta che ha "basso" entrambi i suddetti, e meglio se hanno un buon apporto di fibre.

Non l'ho dimenticato: nella sezione precedente vi ho parlato della Dirty Dozen -le dodici verdure e frutta con più pesticidi- e ho promesso di darvi la lista dei Clean Fifteen, che, per opposizione, sono quelli con meno tracce di pesticidi. Eccoli: 1) avocado, 2) mais dolce - consumalo solo se è biologico, così non mangi un mutante OGM, 3) ananas, 4) cavolo, 5) cipolle, 6) piselli, 7) papaia, 8) asparagi, 9) mango, 10) melanzane, 11) cantalupo, 12) kiwi, 13) pompelmo, 14) cavolfiore e 15) broccoli.

Grassi sani

Ve ne ho parlato in diverse sezioni di questo libro e in dettaglio. I grassi sani fanno bene al tuo corpo e dovrebbero essere una parte permanente della tua dieta. Nel corso della storia umana i nostri antenati li hanno consumati senza sosta. Dove si possono trovare questi grassi buoni? In oli di oliva, cocco, avocado o sesamo (ricordate: niente oli vegetali come canola o girasole); in cocco intero, avocado, olive; in noci come mandorle, anacardi, macadamie, noci pecan, noci (non comprate quelle che sono state tostate con olio vegetale!); in semi come chia, girasole, semi di lino, sesamo, canapa; in pesci come il salmone; e in uova, cacao e ghee (burro chiarificato; vi insegno come farlo alla fine del libro). Includeteli ogni giorno nella vostra dieta; vi darò più istruzioni tra qualche pagina.

Proteine animali

Se avete intenzione di mangiare carne rossa, è meglio che provenga da bestiame nutrito ad erba, come avviene nella nostra regione. Evitare il famoso Angus nordamericano. Ci sono altre ottime fonti di proteine animali che non sono così comuni, come l'agnello, l'anatra e il tacchino, che offrono anche un complemento di prima classe, i grassi sani! Se hai intenzione di mangiare pollo, assicurati che sia biologico, ruspante, non ingrassato con antibiotici, mais OGM o sodio eccessivo. Non è un compito impossibile, chiedete, consultate, sicuramente c'è un posto vicino al vostro quartiere dove potete trovarlo, ma forse non lo sapete perché lo comprate sempre al supermercato.

Spesso si crede che l'opzione proteica più sana sia il pesce, ma è la specie più inquinata di tutte; è una vittima del "progresso" umano. L'habitat marino o fluviale in cui vive è contaminato da mercurio, arsenico, rifiuti industriali, materia fecale, plastica e decine di tossine che li alimenteranno a causa nostra. Ve l'ho suggerito nelle pagine precedenti: quando si parla di omega, cercate di consumare i pesci più piccoli della catena alimentare -le sardine, per esempio- perché saranno sempre i meno contaminati. Qui possiamo dire che la loro dimensione è direttamente proporzionale alla loro tossicità. Evitare il pesce spada -non è molto comune nei nostri paesi, ma c'è chi può cedere al fascino dell'"esotico"- e mangiare tonno fresco, una volta al mese -mai in scatola-. Alcuni appassionati di palestra e di allenamento con i pesi iniziano a mangiare una quantità assurda di questo buon pesce grasso per aumentare e definire la loro massa muscolare. Forse otterranno il risultato sperato all'esterno, ma faranno ammalare il loro interno, ne vale la pena? Si potrebbe pensare che i pesci d'allevamento non abbiano i problemi che ho appena elencato, ma questo dipende dalla loro fonte di cibo; se li alimentate con cereali, fuori!

"Ed è vero, dottore, che mangiare fegato fa male?" Meno male che hai chiesto. Si tratta di un viscere che ha così tanti nutrienti di cui il corpo ha bisogno; tuttavia, ha una pessima reputazione a causa di un malinteso. È vero che è l'organo che fa la maggior parte della disintossicazione del corpo, ma quello che non viene detto è che la maggior parte delle tossine si accumulano nel grasso e non nel fegato. Se vuoi mangiarlo, mangialo - ma mangialo da una buona fonte.

Non parlerò delle proteine del latte perché, come ho spiegato nel capitolo sul latte, se usiamo il sano equilibrio dei benefici e dei danni che apportano al tuo corpo, questi ultimi vinceranno. Lo stesso vale per la carne di maiale.

Uovo

Le uova sono una grande fonte di proteine animali, naturalmente, ma non ho voluto includerle nella sezione precedente perché hanno le loro particolarità. Ci sono molte cose buone, ma anche molti detrattori. Le uova offrono anche una buona quantità di grassi sani; è un benefico "due in uno". Tuttavia, c'è disaccordo: a tutt'oggi non c'è consenso tra i nutrizionisti su quante uova possiamo mangiare ogni giorno. Non è facile stabilire una linea guida perché molte persone sono allergiche o hanno sensibilità alle uova - come mia moglie, una volta. E, d'altra parte, questo cibo è pubblicizzato negativamente. Zia Bertha, per esempio, dice che "le uova aumentano il colesterolo", un'affermazione che è falsa e le chiedo di lasciar perdere.

Generalizzando, se il tuo metabolismo è a posto, se sai già che non sei allergico o hai delle sensibilità, potresti mangiare da due a tre uova al giorno, e non necessariamente a colazione. Questa routine non aumenterà il vostro colesterolo né vi farà venire un infarto, ve lo assicuro.

Le uova contengono anche molteplici vitamine essenziali per lo sviluppo e la rigenerazione dei tessuti. È un complemento del sistema neurologico e contribuisce al mantenimento delle funzioni involontarie come il sonno, il rilassamento, la digestione, la produzione di ormoni e molte altre, da un potente nutriente chiamato colina, che contiene in abbondanza. Questa è la molecola precursore di un composto molto importante per il nostro corpo, l'acetilcolina, un neurotrasmettitore di primo ordine.

Potremmo dedicare decine di pagine alle uova, ma sarebbe una diversione inutile. Sarò soddisfatta se capirete che questo è un superalimento - ha così tanti vantaggi che un essere vivente può nascere da esso! Quando i bambini possono includerlo nella loro dieta? Prima del primo anno di vita, nessun problema. Quali tipi di uova comprare? Quelli organici. Guarda, l'importante non è se vengono da galline che corrono libere o che ballano il balletto, l'importante è assicurarsi che siano stati prodotti da uccelli ruspanti, ben curati e nutriti. Se trovate quelli che sono organici e arricchiti con omega 3 -che vengono da galline che hanno avuto alghe come integratore alimentare-, fantastico, ma nei paesi dell'America Latina non sono facili da trovare. Se sono biologiche, state tranquilli, avrete una buona fonte di proteine e grassi per voi e la vostra famiglia. E le uova sono molto versatili! Può essere preparato in molti modi diversi.

Proteine vegetali

Prima di andare avanti, mi sembra pertinente fare questa precisazione: non esiste un alimento naturale che sia solo proteine o solo carboidrati; quasi tutti hanno, in misura maggiore o minore, diversi macronutrienti nella loro struttura. Come ho spiegato diversi capitoli fa, la carne non è solo proteina, è anche composta da grassi, fibre e acqua. Lo stesso vale per le verdure che troverete in questa sezione. Sono ancora carboidrati, ma hanno un buon contenuto di proteine. È importante che tu sia chiaro su questo per non confonderti. Che ci sono. Durante i pranzi dei colleghi d'ufficio che decidono di andare in un posto di cibo "sano", è comune sentire frasi come "la quinoa è una superproteina". No. Prima di tutto, la quinoa è un carboidrato, è un cereale che ha buone proteine, ok? Questo è diverso.

Ti dico questo perché se inizi a consumarlo in eccesso pensando solo al suo contenuto proteico, causerà un disordine metabolico al tuo corpo perché questo, soprattutto, è un carboidrato, quindi finirà per alterare la tua insulina. Non cadere nella trappola. Capire perché e cosa state mangiando.

Le proteine vegetali più utilizzate sono i cereali, come i fagioli, i ceci e le lenticchie; i funghi, come gli champignon, i portobello e i funghi; l'edamame e il tofu, entrambi di soia, che devono essere certificati e non OGM; i broccoli e le noci, di cui abbiamo parlato anche nella sezione sui grassi: mandorle, macadamia, anacardi e i loro cugini.

Anche se i cereali sono una buona fonte di proteine e sono molto ricchi, i pazienti con malattie autoimmuni hanno paura di consumarli perché contengono lectine, che possono causare danni intestinali - proprio come il glutine, che è una lectina - e peggiorare la loro condizione. Tuttavia, se avete una di queste condizioni e volete mangiare cereali, vi invito a farlo a patto che usiate questo semplice metodo: metteteli a bagno per diverse ore in acqua con limone e aceto di sidro di mele, poi sciacquateli, e poi cuoceteli in acqua con limone e aceto di sidro di mele. Addio lectine! E buon appetito.

Quasi dimenticavo: in generale, la pasta di sesamo, o sesamo, conosciuta come tahini - un gioiello gastronomico degli arabi e dei turchi - è un altro alimento che puoi includere nella tua dieta, insieme al burro di noci puro - senza oli vegetali aggiunti - e all'hummus fatto con ceci, melanzane, cavolfiore o avocado. Ci sono così tante opzioni, vedi? Non devi solo mangiare la lattuga - forse, tra qualche settimana, tu e la lattuga verde o viola sarete migliori amici.

Spezie

Hanno qualità e poteri enormi. Per migliaia di anni sono stati utilizzati in diverse culture per migliorare il gusto del cibo, ma anche per guarire il corpo. Uno di questi è la curcuma, usata per secoli nella medicina tradizionale cinese. Molteplici studi sulla sua efficacia e funzione dimostrano che è il più potente antinfiammatorio che esista. La curcuma influenza gli stessi siti nel nostro corpo dove lavorano i più noti farmaci antinfiammatori commerciali, come l'ibuprofene o i corticosteroidi. Si potrebbe sostenere che consumando questa spezia moduleremmo quelle stesse aree che influenzano queste droghe. Per attivare la curcuma per una migliore assimilazione, consiglio di arrostitirla leggermente in una padella asciutta con del pepe nero. Questo aggiungerà anche le proprietà antinfiammatorie del pepe nero.

Ho voluto dare risalto alla curcuma perché nella nostra regione non è così popolare -dovremmo usarla di più-, ma ci sono molte altre spezie che ti aspettano per includerle nella tua dieta, tra queste, chiodi di garofano, cannella -per il controllo della produzione di insulina e la resistenza all'insulina-, zenzero -un altro antinfiammatorio-, timo, origano, alloro e coriandolo -hanno proprietà antimicrobiche e aiutano a rimuovere la flora intestinale in eccesso-. Ci sono molte spezie e peperoncini che, come il pepe di cayenna, sono anche antinfiammatori.

Una delle rock star della famiglia delle spezie è l'aglio, che è presente in quasi tutte le case del mondo e dà un sapore meraviglioso e imponente al cibo. L'aglio si aggiunge alla lista degli antinfiammatori - grazie alle sue molecole di zolfo chiamate trisolfiti - ha anche proprietà antimicrobiche - antivirali e antiparassitarie - e può essere consumato da tutti, ma non in ogni momento della vostra vita. Perché? Se avete una buona memoria ve ne ricorderete. Te l'ho detto nella prima parte del libro: l'aglio è ricco di fruttani, e i fruttani possono aumentare l'acido urico. Alcune persone ne sono vittime; diciamo che la sera hanno una cena deliziosa con preparazioni ricche d'aglio, ma quando si svegliano la mattina dopo si sentono come se avessero messo su dieci chili - è un'esagerazione, ma l'idea è quella. Cosa è successo, si chiedono. "Sono sicuro che sono state le patate. Ma no. "O la lonza di maiale al forno. Nessuno dei due. È stata colpa del signor Garlic, che nessuno incolpa. E questo succede perché queste persone hanno un problema metabolico: i fruttani di questa spezia provocano una crisi e il loro organismo trattiene molti liquidi. Qual è la ragione? Infiammazione cronica: tutte le vie infiammatorie del corpo portano alla ritenzione di liquidi! Sempre. In breve, siate prudenti con l'aglio.

"E la cipolla, dottore? Hai detto qualcosa a proposito di questo e dei fruttani". È vero. Ha lo stesso problema della rock star delle spezie, solo che non ha proprietà antinfiammatorie. Questo non significa che non si possa mangiare. Ci sono altri alimenti che possono anche alzare l'acido urico; non li elenco qui perché agiscono in modo diverso nelle diverse persone; li analizzo in consultazione, con ogni paziente e con i suoi test dell'acido urico più recenti; di solito lavoro su valori diversi da quelli tradizionalmente accettati dalla maggior parte dei laboratori, che sono molto permissivi.

Liquidi

Partiamo da una base scientifica innegabile: tutti gli esseri umani sono fondamentalmente acqua, il 60% del nostro corpo è acqua, le nostre cellule sono piene di acqua. E dobbiamo berla, ma deve essere buona e sana.

L'acqua che scorre negli acquedotti ed esce dai rubinetti di ogni paese è diversa e ha proprietà diverse. È potabile, sì, ma questo non significa che sia il più adatto al nostro corpo. Quindi quale dovremmo bere?

Suggerirei l'acqua filtrata; ci sono diverse marche che offrono buoni filtri, scegliete quello che preferite.

L'investimento ne varrà la pena e potrai stare lontano dall'acqua in bottiglia di plastica, a causa del BPA di cui abbiamo parlato prima. Se il liquido è imbottigliato in vetro, non c'è rischio di contaminazione.

Qualche anno fa molte persone hanno iniziato a cercare bevande alcaline o a bere acqua con bicarbonato e limone, a stomaco vuoto, per alcalinizzare il corpo. Questa è stata una delle mode del 21° secolo, funziona?

Beh, almeno non ti intossica, ma i suoi benefici sono soprattutto una leggenda metropolitana. Perché cerchi questa alcalinità? "Perché ho la gastrite, dottore, come tutti gli altri", potrebbe spiegare. Capisco, è logico quello che dici, ma, per la trentesima volta, il nostro corpo non funziona così. Lo stomaco nel suo stato naturale è acido e, anche se sembra contraddittorio, dovremmo mantenerlo tale.

Ho avuto una gastrite cronica perché, come la maggior parte dei terrestri, nella mia infanzia mangiavo cereali in scatola, bevevo bibite con la scintilla della vita e avevo abitudini alimentari pietose. Nel corso degli anni, e con le conoscenze acquisite, sono stato in grado di controllare la mia gastrite - senza l'aiuto di pillole o sospensioni miracolose. L'ho capito: per uscire dalla gastrite bisogna preservare la fisiologia dello stomaco, la sua acidità, non cercare di sradicarla. Vi darò la mia "pozione" preferita per mantenere lo stomaco in condizioni ottimali: acqua, limone o aceto di sidro di mele. Lo bevo tutto il giorno, anche mentre scrivo queste righe. Non è un mito. Non è una leggenda metropolitana. È un liquido molto prezioso che ha anche buoni risultati sul controllo di insulina, acido urico e cortisolo. Ed è anche un ottimo indicatore di come sta andando il tuo stomaco. Se non riesci a resistere a questa bevanda, se non va d'accordo con te, se ti provoca molta "acidità", questo è un segno che dovresti iniziare un processo di guarigione, perché chiunque dovrebbe essere in grado di tollerarla senza problemi.

Fallo. Acqua, una spruzzata di limone, una spruzzata di aceto di sidro di mele - biologico ed etichettato con la madre, questo è quello buono. Se il tuo stomaco è buono, avrai una buona assimilazione dei nutrienti e potrai sgonfiarti. Dato che dopo aver condiviso tante pagine con voi ho già cominciato a conoscervi, vi avverto che questa "pozione" non vi aiuterà se continuate a mangiare male e a tutte le ore, se bevete anche molto alcol, non dormite le ore necessarie e non cercate di ridurre quella giornata lavorativa di 16 ore che considerate così normale e produttiva.

Tutti dovremmo bere tra un litro e mezzo e due litri di acqua o liquidi al giorno, ma tenete presente che molti dei cibi che mangiate sono ricchi di liquidi; sto parlando della lattuga - la vostra migliore amica - o dell'anguria, solo per fare due esempi. Questo aiuta. Cos'altro si può bere? Il tè (non quello in bottiglia); ora ci sono buoni tè ovunque, andate nel vostro negozio preferito e parlate con gli addetti, fatevi spiegare le loro proprietà; imparate a prepararli: tè nero, tè rosso, tè bianco, matcha -polvere verde- e il migliore, almeno per me, il tè verde, che potete bere in qualsiasi momento. Ma, senza esagerare, cosa c'è di male nel tè? La caffeina. Per favore, tenetelo a mente, ne parleremo. Non dimenticate di bere infusi di frutta e verdura che sono molto buoni; questo è un altro universo da mescolare, godere e riscoprire.

Se avete iniziato a leggere questo libro dall'inizio alla fine e vi state chiedendo perché non ho mai raccomandato di bere succhi di frutta o frullati, andate al capitolo sul fruttosio e capirete. Per ora, ho un altro paio di ospiti liquidi, di cui parlerò nelle prossime due sezioni. Cominciamo con i latt vegetali e poi passiamo alla bevanda scura incompresa.

Latte vegetale

Hanno guadagnato popolarità in tutto il mondo e non è affatto ovvio. Oggi, il 70% della popolazione mondiale è intollerante al lattosio - tutti sul pianeta dovrebbero esserlo, ma ne abbiamo parlato nel capitolo sui latticini - e non si rassegnano e cercano un sostituto per calmare le loro voglie di latte. Sì, è anche vero che una grande manciata di persone cerca questi liquidi bianchi perché capisce che possono essere migliori per il suo organismo. Li chiamiamo "latti", ma in realtà sono bevande vegetali che provengono da mandorle, cocco e anacardi, tra gli altri -non includo la soia, di cui non mi fido, a causa di tutte le trasformazioni genetiche che questo seme ha subito-. Tuttavia, per essere precisi, tecnicamente possiamo chiamarli "latti" perché hanno una fermentazione lattica e questo processo non è unico per i prodotti caseari animali. Lascio questo chiarimento ai puristi e agli specialisti dell'universo delle mucche da latte.

Suggerisco sempre ai miei pazienti di imparare a prepararli a casa; non è molto complicato. "Oh no, dottore, non faccia l'hippie, non ho il tempo né un machete a casa per rompere le noci di cocco", starai gridando disperato a questo punto. Spero che lui/lei si tiri su. Ma, se proprio non ne avete il tempo, cercateli in posti dove è garantito che siano preparati. Nei supermercati vedo sempre più persone che comprano il latte di mandorla; oserei dire che lo fanno perché un amico glielo ha consigliato. Vanno allo scaffale del cibo "salutare" e afferrano il primo che vedono, e non leggono l'etichetta! E finiscono per consumare una bevanda prodotta in serie con un contenuto di mandorle molto povero. Forse, se si fossero fermati a controllare le

informazioni sulla scatola, si sarebbero resi conto che questo "latte" ha meno dell'8% di mandorle e che il restante contenuto è composto da sostanze chimiche, coloranti e addensanti.

Tira fuori la tua calcolatrice per contare e moltiplicare le calorie, ce l'hai lì? Bene, facciamo i conti. Si scopre che hai comprato un cartone di latte di mandorla che dice che ha 30 calorie per bicchiere. Perfetto. Una singola mandorla ha sette calorie. Quindi in quel bicchiere ci sono 4,28 mandorle. Se prendi quelle 4,28 mandorle e le frulli, non avrai mai un latte così denso come quello che esce dalla scatola. Qual è la fregatura? Tutto il resto del tuo bicchiere è composto da addensanti ed emulsionanti, proprio quello che non dovresti consumare, ma vacci piano con il tuo bicchierino di prodotti chimici. Alcuni di questi latti, per finire, contengono zucchero, e alcuni sono anche peggio: sono mescolati con olio di soia, di canola o di girasole - cattive fonti di omega-6 altamente infiammatorie. Cercate un buon latte di mandorla o di cocco -questo è il mio preferito, lo conosco molto bene (ricordate che sono allergico alle mandorle)- o latte di anacardi. Non berli per punizione, non berli aspettandosi che sappiano di latte di mucca. Mio caro lettore-vitello, te l'ho detto fin dall'inizio: questi non sono "latti animali". Possono essere meglio di così.

Caffè

Ho la fortuna di vivere e di essere nato in un paese che ha una notevole varietà di caffè. È un cliché, sì, ma è vero. L'ho visto con i miei occhi. Quando ho vissuto lontano, mi è sempre mancato il caffè colombiano - che suoni l'inno nazionale. Ma questa bevanda, così popolare nel mondo, è una delle grandi incompresse. Ed è la stessa cosa dell'aglio, che tutti possono bere caffè, ma non in tutti i momenti della loro vita e non nello stesso modo o con la stessa frequenza. Questo è un ottimo liquido, ha antiossidanti che aiutano a combattere l'infiammazione cronica e i danni dei radicali liberi. Contiene anche grassi buoni, ma il componente che lo rende unico è, allo stesso tempo, il suo peggior nemico: la caffeina - che è presente anche nei tè di cui abbiamo parlato recentemente, ricordi?

La caffeina stimola l'adrenalina, un ormone e neurotrasmettitore che agisce insieme al sistema nervoso simpatico, che è responsabile della preparazione del corpo per attivare lo stato di "lotta o fuga". In una tale condizione di allarme, la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna aumentano, le pupille si dilatano - perché è necessaria una visione molto più chiara per fuggire-, tutta la circolazione viene inviata alle estremità e il flusso di sangue agli organi viene interrotto.

Nel processo di stimolazione dell'adrenalina viene lasciato un segnale alle ghiandole surrenali per produrre cortisolo, l'ormone dello stress. E fate attenzione a questo: se avete uno squilibrio nell'asse ormonale che parte dal cervello fino alle ghiandole surrenali, ogni volta che bevete caffè produrrete più adrenalina, che a sua volta stimolerà la creazione di cortisolo, e in mezzo a tutto questo caos verrà prodotta più insulina e se questa si è già incontrata con l'acido urico, salvatevi! E tutto è iniziato da un piccolo stimolo generato da una bevanda che, in generale, dovrebbe essere benefica per il tuo corpo.

Il caffè è delizioso, ma non è il liquido più indicato per coloro che sanno di avere problemi di cortisolo; per il resto, sì. In condizioni normali potremmo tutti bere una o due tazze di caffè al giorno -principalmente al mattino e fino a mezzogiorno al più tardi-. Ma, torniamo alla stessa cosa che ho ripetuto all'infinito in tutto il libro: cercate un buon prodotto, comprate un buon caffè, possibilmente biologico, di alta montagna, meglio ancora se lo comprate in grani, se non è stato tostato da molto tempo e se lo macinate in casa -il prezzo dei macinini elettrici è sceso, sono piccoli, comodi, veloci-. Sarà un piacere per il tuo corpo, e meglio se è colombiano, naturalmente.

"Dottore, perché è meglio prenderlo al mattino? Perché è quando hai più cortisolo nel tuo sistema. In quello stato, se il tuo corpo ha un picco di adrenalina con il caffè, starai bene. Se lo prendi di notte, per esempio, può indurre un picco di adrenalina e cortisolo in un momento in cui il cortisolo dovrebbe diminuire e prepararsi per il sonno. "Allora, dottore, e il mio caffè pomeridiano? Prendi un buon decaffeinato, li rendono migliori ogni giorno, ma tieni presente che ci sono due modi per decaffeinare: 1) per estrazione chimica e 2) per lavaggio. Questo non viene detto quasi a nessuno, quindi chiedete al barista del posto dove bevete abitualmente il vostro caffè. L'ideale è avere una decaffeinizzazione per lavaggio.

Ah, ho quasi dimenticato zia Bertha, che era molto interessata a questo capitolo. Ha smesso di bere caffè perché, secondo la sua teoria, questa bevanda è sinonimo di gastrite. Se ti senti come lei quando bevi una tazza di caffè, probabilmente è perché i tuoi acidi dello stomaco sono cattivi e la tua mucosa è irritata. Te lo spiego io. Così come avete il sistema nervoso simpatico, che controlla gli stati di allerta o di fuga del vostro corpo, avete anche il suo opposto, il sistema parasimpatico, che gestisce il sonno, il rilassamento, la digestione, la respirazione, gli stati di calma e di pace, controlla la secrezione di ormoni e assicura che le ghiandole svolgano tutti i loro processi. Gestisce anche la produzione di acido nello stomaco. Quest'organo deve conservare la sua acidità, ma quando si beve caffè, che ha caffeina e stimola l'adrenalina, si sta dando un segnale al sistema simpatico, e per questo motivo la produzione di acido in quell'organo viene tagliata e la mucosa viene irritata. Tuttavia, il caffè non è il colpevole della gastrite.

Aceti e prodotti fermentati

Altri prodotti che puoi incorporare nella tua dieta sono condimenti sani come la senape -non quella venduta in barattoli sospetti del supermercato-, oli sani come l'oliva, l'avocado e il cocco, per esempio; aceti come il balsamico e l'aceto di sidro di mele (l'importante è che non siano ridotti con lo zucchero); la maionese fatta in

casa, preparata con grassi buoni e uova; i fermenti come i crauti o i crauti -provenienti dal cavolo-, il kimchi -creazione coreana- e il kombucha -una bevanda a base di tè fermentato-. Quest'ultimo è raccomandato in piccole quantità (mezzo bicchiere al giorno), perché, come ogni fermento, se consumato in eccesso può aumentare l'acido urico. Ho notato che molte persone lo scelgono perché è cool (è di moda) e lo bevono senza controllo. Dovreste essere più informati su quello che state bevendo.