

Le basi scientifiche

Part 4

Nella “**Parte 3**” abbiamo discusso di **proteine, grassi e carboidrati**. Ora affronteremo **vitamine e minerali**. Non vi riscriverò le informazioni che potete tranquillamente leggere su vitamine e minerali in **Wikipedia** o in un'altra fonte.

Tante **vitamine** sono presenti nella **frutta** e nella **verdura**, però attenzione: durante il **trattamento termico** le vitamine vengono distrutte. I **minerali** rimangono, ma le vitamine no. Perciò, da questo punto di vista, è inutile mangiare la verdura **cotta, fritta, bollita**, come **fonte vitaminica**.

I **nostri antenati** hanno sviluppato il modo di conservare la verdura per tutto l'inverno senza che **perdesse vitamine**. Per esempio, avere **verza fermentata** e mangiarla durante tutto l'inverno. È facilissimo da fare: prendere una verza bella dura, tritarla finemente, grattugiare un po' di **carote**, aggiungere un po' di **sale**, mischiare stringendo bene con le mani e lasciare il tutto in una pentola o in un barile per tre giorni in casa, in un posto **calduccio**. Sopra possiamo mettere qualche **peso** che schiaccia tutta questa roba. Una volta al giorno, con un **bastoncino**, forare la verza fino in fondo, affinché il **liquido** sia dappertutto. Dopo tre giorni la nostra **miscela vitaminica** sarà pronta da mangiare e la sistemiamo nel **frigorifero**. Rimarrà sempre fresca e buona durante i prossimi **tre-quattro mesi**.

Dunque, dobbiamo cercare di **cibarci** con **frutta e verdura non cotte** per preservare le **vitamine**. Tante vitamine sono presenti nei **prodotti di provenienza animale** e sono **disciolte nei grassi**, i quali sono essenzialmente necessari per l'**assorbimento delle vitamine**. Pensateci un po': quali danni provocano a se stessi i **vegani** e le persone che cercano di **dimagrire** seguendo un **percorso sbagliato**. Quindi, per avere tutta la **scorta vitaminica**, occorre mangiare frutta e verdura **senza elaborazione termica** e non avere paura del **burro**, del **fegato**, delle **uova** e, naturalmente, bisogna **prendere il sole**.

Tanta confusione c'è intorno al **sale “NaCl”**. Molte persone mettono poco sale nel cibo, oppure alcuni mangiano addirittura **senza sale**. Dobbiamo sapere che nel nostro **organismo** tutto è perfettamente **bilanciato**. Nel nostro corpo ci sono liquidi come il **sangue**, la **linfa**, i liquidi **dentro le cellule**, dove è presente una certa **pressione osmotica costante**. Gli ioni **Na⁺**, **Cl⁻** insieme agli ioni **K⁺** regolano la pressione in tutto il corpo, ossia garantiscono il **funzionamento ottimale dei processi biochimici** dell'organismo. Se la nostra **dieta** è povera di sale, il corpo sarà costretto a **recuperarlo** da tutte le fonti possibili e, nello stesso tempo, a diminuire i **liquidi**

corporei. La nostra **pelle** diventerà secca e **rugosa**.

Parlando dell'**equilibrio acqua-sale** del corpo, va notato ancora una volta che non dobbiamo seguire concetti moderni basati esclusivamente sui **profitti economici**. Ultimamente persino alcuni **medici**, che hanno prestato il **giuramento di Ippocrate**, insistono che siamo obbligati a bere acqua, naturalmente **confezionata**, non quella del **rubinetto**, perché, dicono, non è **potabile**. Al mattino prescrivono di bere: vuoi o non vuoi, sei **obbligato a bere**.

Bisogna sottolineare che il nostro organismo **sa da solo** quanto liquido dobbiamo avere. Ci sono **recettori nel cervello** che reagiscono alla **pressione osmotica** e provocano la **sensazione di sete** se manca l'acqua. Quindi **sale** e **liquidi corporei** sono in assoluta **armonia**. La **concentrazione di ioni sodio nel sangue** tende a essere costante. Qualsiasi **squilibrio** provoca l'attivazione della produzione di certi **ormoni**, che regolano il **metabolismo acqua-sale**. Dunque, non c'è bisogno di ragionare troppo: l'**organismo** stesso ci darà dei segnali se dobbiamo **bere** o **mangiare salame**.

Oggi anche nei **supermercati**, all'uscita, vicino alla **cassa**, sugli scaffali possiamo vedere **integratori** con vari sali: **magnesio**, **potassio**. Uno, dicono, contro la **fatica**, un altro per... che ne so... "**dormire bene**". Certo, se una persona fa **sport** e **suda** tanto, ha bisogno di **minerali**, ma di **tutti i minerali** che ha perso con il sudore, non di **massicce dosi di magnesio**.

Equilibrio è prima di tutto!
