

Le basi scientifiche

Part 3

Lipidi e grassi

Oggi parleremo di **grassi**, o come nominarli correttamente, **lipidi**.

Ci sono molte mitologie intorno ai **lipidi**. In primis hanno messo al fuoco il “povero” **colesterolo**, dividendolo in “cattivo” e “buono”, costruendo intorno un’intera industria nel campo sanitario e dell’alimentazione.

Dove ci sono investimenti finanziari e profitti degli industriali, la verità viene soffocata dalla aggressiva spazzatura pubblicitaria.

I ricercatori indipendenti dell'epoca hanno mostrato che il **colesterolo**, oltre a essere un substrato fondamentale per il nostro organismo, viene prodotto dal corpo stesso nelle quantità necessarie.

Se una persona con fegato e stomaco fortissimi riuscisse a mangiare ogni giorno dodici uova, un chilo di carne grassa, pasta annegata nel burro e caffè con dolci-crema fatti in casa, non riuscirebbe comunque a raggiungere neanche il **30%** delle necessità giornaliere essenziali di **colesterolo** per il nostro organismo.

Stanno accusando l’“innocente” **colesterolo** delle placche nei vasi sanguigni.

Hanno stabilito numeri di concentrazione del colesterolo nel sangue e vendono pillole per abbassare questi numeri.

Vasi sanguigni e stile di vita

Molto spesso il problema di una malattia si trova altrove.

Le pareti dei vasi sporchi sono la conseguenza di uno stile di vita **sedentario**.

Se una persona va almeno tre volte a settimana in sala pesi, le arterie, arteriole, vene e capillari **aumentano di calibro** e subiscono la **vasodilatazione**.

In questo caso è impossibile che qualcosa si attacchi alle pareti dei vasi.

Veganismo e lipidi animali

Un altro movimento che demonizza i **lipidi** di provenienza animale è il **veganismo**.

Gli adepti di quella setta non mangiano nulla che provenga dalla fauna.

Tuttavia, il nostro cervello è composto per oltre il **60%** del peso secco da **lipidi**.

L'olio vegetale non contiene **acidi grassi saturi**, essenziali per il funzionamento cerebrale.

Se non mangiamo **burro, carne grassa, formaggi**, ecc., non avremo la qualità essenziale degli **acidi grassi**.

Questo può causare difficoltà intellettuali e persino **demenza** o altre malattie del SNC.

Proteine e aminoacidi

Parlando del **veganismo**, si apre il discorso delle **proteine**.

Le **proteine** sono molecole complesse formate da catene di **aminoacidi**.

Gli **aminoacidi essenziali** per il nostro corpo sono di provenienza **animale**: le proteine vegetali, da sole, non contengono tutti i tipi di aminoacidi necessari.

Animali grossi e muscolosi come bovini, cinghiali o gorilla hanno nel tratto digerente una microflora capace di produrre **aminoacidi** e **peptidi** utili allo sviluppo e al mantenimento del corpo.

L'essere umano, invece, **non** possiede questa microflora in modo significativo.

Molti vegani e vegetariani hanno un aspetto denutrito o, al contrario, sono obesi: il corpo richiede **proteine**, avvertono **fame continua**, mangiano di più, bevono birra, consumano troppi dolci.

Quali proteine scegliere

L'alimentazione deve essere bilanciata e avere come base fonti di **proteine essenziali**:

- **carne**
- **pesce**
- **latticini**
- **uova**
- **funghi**

Carne, pesce e funghi contengono fibre sufficienti a formare le feci e permettere un transito intestinale naturale.

Non abbiamo bisogno di pane o pasta nera “ricca di fibre”:

la farina **0** è preferibile alla farina **2**.

La roba “integrale ricca di fibre” è marketing: il nostro stomaco non è quello di una mucca e le fibre eccessive sovraccaricano l'apparato digerente.

Carboidrati e micronutrienti

Oltre alle proteine, servono i **carboidrati**.

Fonti utili sono:

- **riso**
- **pane**
- **patate**
- **avena**
- **grano saraceno**
- **cereali vari**

Sono carboidrati che non alzano troppo la glicemia.

Non bisogna dimenticare **miele e frutta dolce**.

Frutta e verdura, oltre ai carboidrati, contengono **vitamine** e **minerali**, di cui parleremo nel prossimo articolo.

Grassi essenziali

I **grassi** sono sostanze essenziali:

sia quelli animali, nonostante la cattiva fama, sia quelli vegetali.

Formaggi, carne grassa, burro, latte intero devono essere sempre presenti a tavola. Dell'**olio d'oliva** non parlo: tutti sanno che è un prodotto eccellente.

Conclusione

Dobbiamo consumare tutta la varietà di prodotti che la nostra civiltà ci offre, evitando:

- **diete di moda**
 - consigli di **nutrizionisti ciarlatani** che, dopo un corso di 60 ore, si sentono guru del nutrizionismo.
-