Circ. 2 S. Rita Torino **Ass. Caleidos Sportidea**

Progetto ARGENTOVIVO 2011: TANTI MODI DI CURARE

13 gennaio 2011: "SALI MINERALI E OLIGOELEMENTI" a cura di **Ornella Navello**, divulgatrice scientifica

I medici nutrizionisti si avvalgono di diete specifiche per curare varie patologie cercando di riequilibrare la biochimica umana con somministrazione di vitamine, minerali, aminoacidi e enzimi.
Gli errori più diffusi in Italia sono:
1.autocura delle persone con integratori in vendita nei supermercati e negozi seguendo i messaggi della pubblicità
2.somministrazione di vitamine e minerali come fossero farmaci, quindi uso di zinco in tutti i casi di difese immunitarie indebolite, magnesio in generale come antidepressivo, calcio in tutti i casi di osteoporosi, ecc.

Escluso i casi di denutrizione (uso quotidiano di alimenti industriali squilibrati, anoressia, ecc) o di inadeguata nutrizione (dieta monotona, poco variata) le persone sfasano il loro equilibrio biochimico interno a causa di periodi problematici che inducono le ghiandole a funzionare come in stato di emergenza; i meccanismi difensivi automatici stimolano la funzione "simpatica" e quindi un aumento della funzione delle ghiandole tiroidea e surrenalica, che consentono una extraproduzione di energia, ma per un periodo limitato (lo stress può essere causato dal ritmo di vita o da aspetti ansiogeni del carattere). Se i livelli di sollecitazione nervosa continuano per un lungo periodo abbiamo una perdita anomala di minerali, aminoacidi e vitamine, che alterano anche l'equilibrio del sistema endocrino.
A questo punto, nonostante l'assunzione di alimenti ricchi in nutrienti, il malfunzionamento di una ghiandola indurrà carenze o eccessi di presenza di sali o vitamine, a livello tissutale o ematico.

Esaminiamo un esempio per conoscere il doppio meccanismo:

1. qualcosa provoca la carenza di un minerale, oppure
2. la carenza di un minerale provoca una anomalia nel funzionamento dell'organismo.

Fattori che contribuiscono alla carenza di zinco sono: assunzione di antinfiammatori con corticosteroidi, di diuretici (come le tiazidi, principi attivi diffusi nei farmaci), di alcuni antidepressivi oppure diete quotidiane troppo ricche in fitati.
Uno stato di carenza relativa di zinco può essere favorito da: insufficienza surrenalica, ipotiroidismo, iperparatiroidismo.
Alcune condizioni associate a carenza: macchie ungueali (carenze limitate); disturbi della visione (difficoltà a distinguere gradazioni di verde e di blu); nel diabete giovanile la carenza di zinco peggiora la malattia perché lo zinco è necessario per l'immagazzinamento dell'insulina. Una delle manifestazioni più serie è data dalla acro dermatite enteropatica che si manifesta nei bambini, mentre carenze di zinco sono rilevabili in malati di lupus erimatoso, sclerodermia, psoriasi, ecc.
I livelli rilevati sono relativi all'analisi del capello o mineralogramma.
Ma dove si concentra lo zinco, in natura?
Nell'organismo umano si concentra nella coroide dell'occhio, nel nervo ottico, nella prostata, fegato, reni e muscoli, nel cuore e nella milza, testicoli e surrenali. L'aspetto della cute (per le concentrazioni elevate) può essere un buon indicatore dei livelli tissutali, infatti è un elemento intracellulare. Gli esami del sangue non sono adeguati per tale indagine.
Quali sono gli alimenti ricchi in zinco?: il fabbisogno quotidiano è di 7 – 10 mg, che vengono ricavati dai cereali integrali, uova, carne, piselli, fagioli e molluschi. Lo zinco contenuto nelle proteine animali è assorbito meglio di quello presente nei vegetali ma pratiche come l'ammollo dei legumi e la lievitazione aumentano l'assorbimento nelle diete vegane-vegetariane (vedi tabella successiva).
La povertà di zinco nel suolo si ripercuote sulle verdure coltivate e sull'uomo che poi le consuma; infatti pomodori e fagioli belli e sani necessitano di un terreno ricco in zinco. Lo zinco nel suolo aumenta la resistenza al freddo degli alberi (senza almeno 0,2 mg/m3 di terra i pini muoiono).
Non sono ancora così diffusi i mezzi di indagine e cura qui citati.
Medici nutrizionisti come il Dr Pigozzi raccomandano una serie di regole generali, che vanno comunque adeguate alle prescrizioni dei propri medici curanti:

1. Preferire cibi biologici o da orto familiare 2.Un piatto di verdure crude di stagione come antipasto a pranzo e a cena 3.Un piatto di cereali preferibilmente integrali (pasta, riso, miglio, polenta, orzo, grano saraceno, avena, ecc) 4. Una porzione di legumi almeno 3 – 4 volte alla settimana 5. Condire con olio extravergine d'oliva preferibilmente a crudo

Nei prossimi incontri indicheremo su dispensa qualche ricetta di l'utilizzo di cereali ricchi in oligoelementi e sali.

Bibliografia: libri della d.ssa Kousmine nelle varie edizioni; Pandiani Watts – Guida all'assunzione di minerali e vitamine – edizioni Tecniche nuove; L.Baroni – VegPyramid – Sonda edizioni; rubrica del Dr Pigozzi su "Vita in campagna ", mensile in abbonamento

Dal momento che i fitati intrappolano lo zinco, e che le proteine animali sembrano aumentarne l'assorbimento, la biodisponibilità totale di zinco è più bassa nelle diete vegetariane.

Sebbene una deficienza conclamata di zinco non sia mai stata osservata nei vegetariani occidentali, gli effetti di un'assunzione marginale non sono ancora completamente chiari. Anche nel caso dello zinco, come per gli altri minerali, si instaurano però dei meccanismi di compenso che permettono, in presenza

Tabella 8

CONTENUTO DI ZINCO NEGLI ALIMENTI VEGETALI E IN ALCUNI CIBI ANIMALI INDIRETTI
(mg di zinco in 100 g di alimento al netto degli scarti)

ALIMENTO	ZINCO (mg)
Grana	11,0
Semi di zucca*	7,5
Semi di girasole*, noci pecan	5,0
Noci del Brasile, parmigiano, arachidi tostate, pop corn, fagioli crudi, ceci secchi crudi, frumento tenero	4,1-3,1
Carote crude, fagioli borlotti secchi crudi, lenticchie secche crude, frumento duro, noci secche, mozzarella di vacca, mandorle dolci secche, pistacchi, cavolo broccolo verde ramoso crudo, miglio decorticato, mais, carote cotte	2,9-2,1
Riso parboiled crudo, nocciole secche, cavolo broccolo verde ramoso cotto, bieta cotta, ceci secchi cotti, fagioli cannellini secchi cotti, patate novelle crude, funghi coltivati prataioli crudi, spinaci crudi e cotti, peperoni rossi crudi e cotti, riso brillato crudo, patate cotte e crude, sedano cotto e crudo, germe di frumento, zucchine scure cotte, fagioli borlotti secchi cotti, uova di gallina intero, pasta di semola cruda, lenticchie secche cotte, cavolfiore cotto, carciofi cotti	2,0-1,02
Macadamia, crusca di frumento, zucchine chiare cotte, carciofi crudi, zucchine scure crude, finocchi crudi e cotti, patate novelle cotte, peperoni gialli crudi e cotti, cavolfiore crudo, bieta cruda, finocchi cotti, latte di vacca pastorizzato scremato	1,0-0,59
Pasta di semola cotta, riso brillato cotto, ricotta di vacca, cocco, yogurt da latte intero, latte di vacca pastorizzato intero, pane formato rosetta, pesche senza buccia, cornflakes, ricotta di pecora	0,5-0,2

Fonti: Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN 2000), *Tabelle di Composizione degli Alimenti, aggiornamento 2000*, ©INRAN 2000, EDRA; *USDA Nutrient DataBase (http://www.nal.usda.gov).

Da pag 47 L. Baroni - VegPyramid - Ediz. Sonda