

Mercoledì del BenEssere: Alimentazione e salute, l'importanza della Micronutrizione

[Contattaci ora »](#)

Federica Pagliarone

Email: fpagliarone@gmail.com



Di Federica Pagliarone –

“Al contrario delle più comuni e note diete cosiddette “yo-yo”, le quali eliminano completamente dal regime alimentare alcune tipologie di cibi, con risultati poco durevoli nel tempo, la **“Terapia Micro Nutrizionale”** permette il raggiungimento del peso ideale e del benessere psicofisico, stimolando e accelerando il nostro metabolismo e diverse reazioni biochimiche”.

Queste le conclusioni esposte dal Dott. Claudio Frasson - già ricercatore presso il Dipartimento di Scienze Biologiche dell'Università di Padova, medico nutrizionista, nonché cofondatore della “Terapia Micro Nutrizionale” - in occasione del seminario dal titolo **“Micro-nutrizione: una nuova frontiera per la cura e la prevenzione di molte malattie croniche che affliggono il pianeta”**, che ha tenuto ultimamente presso il Diabetes Research Institute and Cell Transplant Center dell'**Università di Miami**, su invito del prof Antonello Pileggi, M.D., Ph.D Research Associate Professor of Surgery, Microbiology and Immunology all'Università di Miami.

Seminario al quale hanno preso parte anche il prof **Luigi Meneghini**, professore di medicina clinica e direttore del Kosov Diabetes Treatment Center; il **dott. Gianluca D'Ippolito**, ricercatore e professore associato di Ortopedia all'Università di Miami; e il **prof Camillo Ricordi**, direttore del Diabetes Research Institute and Cell Transplant Center.

In sintesi, la “Terapia Micro Nutrizionale”, **consente l'ottimizzazione del metabolismo del nostro corpo, attraverso la corretta scelta e associazione di alimenti di alta qualità**, al fine di garantire il necessario apporto dei micronutrienti essenziali, senza l'utilizzo di farmaci o integratori alimentari, così da consentire il raggiungimento del pieno benessere psicofisico. Come? Reinserendo nella nostra alimentazione quei micronutrienti essenziali, quasi scomparsi dai cibi presenti attualmente sulle nostre tavole, a causa della bassa qualità degli stessi e di una scarsa consapevolezza di quali siano effettivamente i cibi di buona qualità.

Ciò permette il **raggiungimento del peso ideale**, l'ottimizzazione del metabolismo cellulare e il raggiungimento del benessere psicofisico: effetti che si mantengono nel tempo, seguendo alcune semplici regole, alle quali non è difficile adattarsi nel tempo.

“I micronutrienti essenziali – **spiega il dott. Frasson** - sono sostanze organiche e inorganiche che, pur essendo indispensabili per il metabolismo cellulare, non sono prodotte autonomamente dal nostro organismo, per cui risulta necessario assumerle attraverso il cibo. In tal modo, tutte le cellule potranno funzionare in maniera corretta, quindi mantenendo i meccanismi di riparazione cellulare attivi, così da prevenire gran parte delle malattie croniche, che affliggono la società moderna, come ad esempio le malattie cardiovascolari”.

La micronutrizione, nello specifico, **è una nuova disciplina delle scienze dell'alimentazione** che si avvale delle recentissime acquisizioni della biochimica, della biologia molecolare, della fisiologia cellulare, della genetica e dell'immunologia.

“La speranza di vita sta aumentando considerevolmente, ma poche persone anziane godono di una buona salute. - continua Frasson - Ciò è dovuto al fatto che le condizioni di vita sono migliorate, la fame è quasi scomparsa e il progresso tecnologico ha ridotto notevolmente il lavoro fisico, ma nello stesso tempo ha creato uno stile di vita sedentario, causando l'aumento di obesità e le malattie cardiovascolari, prima causa di mortalità. Senza contare che la qualità nutrizionale degli alimenti si è considerevolmente impoverita. Le grandi produzioni, infatti, hanno impoverito i terreni che ormai, depauperati di

micronutrienti essenziali, producono cibi di bassa qualità. Bassa qualità che però non può essere dimostrata a causa dell'inadeguatezza dei parametri di qualità esistenti, in quanto attualmente basati solo sui macronutrienti".

"Non solo, al giorno d'oggi si sono diffuse capillarmente molte malattie degenerative croniche, come ad esempio le malattie cardio-vascolari e metaboliche, il cancro, l'osteoporosi, l'artrosi, la cataratta, la degenerazione maculare, l'aterosclerosi, i morbi di Parkinson e di Alzheimer. Fortunatamente però è stato dimostrato che Ippocrate, scrivendo "**Lascia che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo**", aveva colto nel segno, in quanto è stato scientificamente provato che l'alimentazione svolge un ruolo importantissimo sia nella prevenzione sia nella cura di queste malattie. La micronutrizione, inoltre, oltre a prevenire le malattie degenerative, è estremamente efficace nella correzione di disturbi funzionali quali ad es. stanchezza, stress, disturbi della memoria, disturbi della libido, insonnia, dolori, disturbi dell'umore, disturbi neurovegetativi".

Per promuovere la salute, in particolare, sarebbero necessari programmi di educazione alimentare che permettano agli individui di gestire in modo equilibrato la loro nutrizione secondo le disponibilità locali e le tradizioni culinarie regionali.

Concretamente, si dovrebbero utilizzare le **proprietà straordinarie dei prodotti vegetali**, attraverso una dieta ricca di una grande varietà di frutta, verdura, cereali e **legumi**, associati a prodotti animali ed a oli di origine vegetale il meno raffinati possibile.

"In particolare, il nostro gruppo di ricerca, condotto dal professor Benedetto Salvato - docente di Biofisica e Fisiologia generale alla Facoltà di Scienze dell'Università di Padova, - dopo anni di sperimentazioni, ha anche dimostrato che cibi ricchi di rame sono particolarmente utili per combattere l'Alzheimer".

Nel caso dell'Alzheimer, infatti, una delle cause più importanti dimostrate, è una grave carenza di rame nella dieta, che può produrre nell'organismo una serie di problematiche molto serie, soprattutto alterando le funzioni enzimatiche, che a loro volta alterano quelle fisiologiche. Ebbene, il rame è un elemento essenziale, capace di svolgere funzioni importanti in tutti gli organi, dalla produzione di energia alla maturazione dei tessuti connettivi. Nello specifico, il campione di persone che hanno sperimentato la dieta proposta dal prof. Salvato era di circa 180 persone, 150 delle quali arrivate a Padova già con diagnosi di malattie degenerative.

"Un centinaio di queste - sottolinea Frasson - ne hanno tratto giovamento, anche in tempi rapidi, con una stabilizzazione o addirittura una regressione dei sintomi della malattia. Da ciò si evince quanto sia importante porre attenzione alla carenza di rame: una carenza deleteria per qualunque attività metabolica".

L'importanza di questi micronutrienti essenziali (EMNs), soprattutto nelle sindromi da carenza alimentare, è dimostrata tutt'oggi da migliaia di articoli in letteratura, non a caso, negli ultimi anni, l'attenzione dei ricercatori, in questo campo, è aumentata.

Studi recenti hanno dimostrato inoltre che l'integrazione di EMNs in pazienti con carenze lievi, porta ad una riduzione dell'incidenza di infezioni, di malattie coronariche e di neoplasie nella popolazione anziana.

"Più studi clinici - prosegue Frasson - come abbiamo detto sopra, hanno messo in luce che ottimizzando nelle diete gli apporti di EMNs, si hanno **significativi risultati nella prevenzione e nel trattamento della maggior parte delle malattie croniche**. Altri studi invece evidenziano come l'inadeguato apporto di EMNs sia associato ad un aumentato rischio nel contrarre malattie croniche degenerative, malattie cardiovascolari e neoplasie maligne".

"Contrariamente al principio mangia quello che trovi, dove lo trovi e come lo trovi, la cultura tradizionale, le religioni e gli ambienti in cui viviamo hanno determinato le scelte alimentari di ognuno di noi. Inoltre, la demonizzazione mediatica e scientifica, spesso irragionevole, di alcuni alimenti, e le scelte dovute al gusto individuale hanno determinato il consolidamento del consumo di alcuni cibi rispetto ad altri (spesso con effetti non positivi)".

Il periodo del benessere poi ha portato l'avvento di **regimi alimentari ipercalorici** con esasperazione della produzione alimentare, diminuzione della qualità dei cibi e conseguente aumento esponenziale di malattie cardiovascolari, tumori e malattie degenerative. Da ciò la nascita della nutraceutica (che determina le linee guida per il mantenimento di uno stato di salute ottimale), dietologia e dietoterapia.

"Tutti questi regimi alimentari però - spiega Frasson - si occupano quasi esclusivamente dei macronutrienti, trascurando nel 99% dei casi di elaborare un apporto corretto di EMNs, necessari al metabolismo cellulare e tissutale. Personalmente, con il mio apporto professionale mi auguro di diffondere il più possibile la "Terapia Micro Nutrizionale", in modo che siano in tanti a poterne beneficiare, sia in termini di prevenzione che di cura.

A questo proposito, auspico che in futuro ci sia un'informazione mediatica più corretta relativa a **regimi alimentari che tengano conto anche dei micronutrienti essenziali**; e che in diagnostica si impari a pensare più spesso alle carenze di EMNs, compatibilmente con la clinica manifestata. Così come penso che ci sia bisogno di una nutraceutica seria che imponga regimi alimentari che tengano conto degli EMNs; che sia necessario proporre parametri essenziali per la determinazione della qualità di un alimento; che si imponga l'obbligo alle ditte alimentari di indicare anche le quantità di EMNs; e soprattutto che venga potenziata l'agricoltura biologica, facendo riposare i terreni tra un raccolto e l'altro magari con la tecnica del sovescio, in modo che ne escano arricchiti e capaci di produrre prodotti di ottima qualità e ricchi di EMNs. Va da sé infine che salvaguardare la salute degli animali da allevamento, nutrendoli con cibo di qualità, sia l'unico modo per ottenere latte, uova e carne di ottima qualità".

Poiché negli ultimi anni è aumentato sempre di più il desiderio di una conoscenza più approfondita di cosa e come mangiamo, per chi fosse interessato a saperne di più, nel mese di settembre a Bologna il dottor Frasson terrà un interessante corso dal titolo "Micronutrizione: la nuova frontiera per la cura di molte malattie croniche".