

DIETA ITALICA IN SINTESI

Come nasce la “Dieta Italica”?

Questo libro si sarebbe potuto chiamare in tanti modi: ho scelto il nome “Dieta Italica” perché i consigli che troverete nel libro, si rifanno all’unico Stile di Vita ed Alimentare salutare, che il mondo ci invidia: *l’Italian Style*.

La Dieta Italica è sempre esistita; piuttosto è stata soppiantata dalla più famosa Dieta Mediterranea, che però non rappresenta l’alimentazione di tutto il popolo italiano.

La Dieta Mediterranea fa riferimento alle popolazioni che si affacciano sulle zone costiere del Mar Mediterraneo, mentre la Dieta Italica comprende anche le popolazioni interne delle zone montane (Alpi e Appennini) e della pianura padana. Quindi, rispetto alla Dieta Mediterranea, è più estesa, comprendendo alimenti che i popoli costieri utilizzano di rado.

Quale è il suo scopo?

Parlando di **Dieta Italica**, non bisogna pensare subito ad una nuova Dieta Dimagrante, ad un programma per perdere peso: non è questo il suo scopo.

In un periodo di forti richiami sulla necessità di una dieta equilibrata e stile di vita adeguati alla natura umana come fattori di prevenzione nei confronti del crescente dilagare di numerose malattie degenerative (arteriosclerosi, diabete, ipertensione, obesità e sovrappeso, tumori), questo manuale educa il lettore a coltivare la propria salute, fornisce una maggiore conoscenza per una maggiore coscienza alimentare, concilia le ragioni della salute con quelle della gioia del mangiar bene.

La Dieta Italica, ispirandosi agli insegnamenti di Ippocrate (considerato il Padre della Medicina) che, con il termine Dieta non indicava un regime alimentare privativo, ma uno **stile ideale di vita orientato alla salute**, rappresenta una grande risorsa per tutti coloro che davvero vogliono migliorare la qualità della propria vita. Essa può essere seguita da chiunque, senza distinzione di età, sesso, struttura, storia personale, stato di salute.

Il nome **Dieta Italica** è seducente, perché subito fa pensare a sole e mare, a ortaggi freschi e frutti polposi, a pastasciutte allegre e fantasiose, a pane, formaggi, olio di oliva, vino, gli ingredienti e i piatti che sono da sempre la base della tavola italiana e del piacere di mangiare.

Ma come è possibile associare questi cibi ad una Dieta Salutare visto che siamo circondati da proposte Dietetiche che bandiscono le pastasciutte, il pane, i formaggi, l’olio di oliva, il vino?

Vorrei ricordare che, fino a quando (40-50 anni fa) nel nostro paese si seguiva un certo tipo di alimentazione (costituito essenzialmente da cereali integrali, legumi, ortaggi, grassi vegetali, latte, formaggi, pesce e saltuariamente da carne, che non era mai abbondante), l’incidenza di malattie degenerative era molto basso.

Con gli anni del benessere, il regime alimentare italiano è stato considerato povero, per cui è stato totalmente sostituito da abitudini alimentari non autoctone importate da Paesi a industrializzazione avanzata (più carne, più grassi animali, più zuccheri, più cibi light, più soia, più mais, più di tutto, troppo di tutto) o diete con strane alchimie alimentari; è il caso di chi dice di mangiare mediterraneo ma nel suo menù, oltre alla pastasciutta, si riscontrano:

- latte di soia al posto del latte di capra;
- formaggio di soia al posto del formaggio pecorino o del caprino;
- salmone al posto del pesce azzurro;
- ananas, banane, avocado, mango al posto della frutta mediterranea;
- ecc.....

Molti medici dietologi e nutrizionisti italiani, che parlano di Dieta Mediterranea, che scrivono libri sulla Dieta Mediterranea, che si dicono paladini della Dieta Mediterranea, prescrivono diete con le sostituzioni alimentari di cui sopra; ignoranza, incoerenza o tutte e due?

Cosa caratterizza questo libro?

Esso promuove un modello di alimentazione mirante a difendere la nostra salute, il nostro territorio, le nostre tradizioni culinarie, la nostra economia, a spendere meno sfruttando al meglio i prodotti nazionali, a recuperare il valore del cibo, ad affrontare i problemi che la moderna alimentazione globalizzata ha creato.

Dieta italica, quindi, intesa come Stile di Vita ed Alimentare e riscoperta delle tradizioni alimentari italiane; oggi ci stiamo rendendo conto che la diffusione delle malattie denominate "da civilizzazione o del benessere" sono legate a scelte alimentari errate e ad un allontanamento dall'Italian Style.

Il libro riafferma la necessità di utilizzare cibi provenienti dal territorio italiano; con questo non si vuole evitare di gustare qualche cibo esotico o frutto tropicale, ma bisogna farlo sporadicamente per togliersi uno sfizio; non può diventare una consuetudine.

Quando al supermercato acquistiamo un prodotto alimentare non locale, non siamo consapevoli del costoso viaggio che quel cibo ha fatto per arrivare fino a noi: migliaia di chilometri tra camion, aerei, navi che hanno un impatto devastante sui costi finali del prodotto e sull'inquinamento del pianeta. Per non parlare del fatto che è impossibile controllare la filiera produttiva per i cibi che provengono dall'estero.

Tornare indietro, dunque? In un certo senso sì; quello che stiamo cercando è più vicino di quanto pensiamo.

Siete stanchi di essere in sovrappeso, di avere il diabete, il colesterolo alto o soffrire di ipertensione?

Siete giovani donne con cicli mestruali irregolari? Siete donne in menopausa?

Siete uomini in andropausa?

Siete degli sportivi che vogliono migliorare la Performance?

Siete degli anziani che desiderano rallentare il progredire dell'età?

Avete una tiroide lenta?

Volete essere sani, in forma, raggianti, sexy e conservare un aspetto giovanile per molto tempo?

Volete mangiare in qualunque posto, consumare pasti salutari e godere i cibi preferiti?

Non importa chi siete; riscoprite la vera Dieta Italica ed i risultati non si faranno attendere.

INDICE

Premessa dell'Autore

Ringraziamenti

Prefazione di Franco Bruni

Prefazione di Claudio Cirotti

Prefazione di Vincenzo Mazzuca Mari

Prefazione di Gabriele Restori

Parte A: Prima di tutto la Salute

Capitolo 1: Le aspettative di Vita

Capitolo 2: A che punto siamo

Capitolo 3: Perché ci ammaliamo

Capitolo 4: Cosa fare per recuperare la Salute

Capitolo 5: Il Cibo come principale problema

Capitolo 6: Attenzione ai Falsi Miti

Parte B: Alimentazione e Società

Capitolo 7: La Storia del Cibo

Capitolo 8: Il cibo attuale

Capitolo 9: Perché mangiamo

Capitolo 10: Alimentarsi o Nutrirsi

Capitolo 11: Lo spreco quotidiano

Capitolo 12: Cosa aspettarsi in futuro

Parte C: La meravigliosa Macchina Umana

Capitolo 13: L'Apparato digerente

Capitolo 14: Il carburante della macchina umana

Capitolo 15: La Biologia della Longevità

Capitolo 16: Sconvolgimenti Ormonali

Capitolo 17: I fattori che determinano il comportamento alimentare

Capitolo 18: Il fenomeno della Fame Continua

Capitolo 19: L'Equilibrio Acido-Base: un pilastro della Perfetta Salute

Parte D: Aprite gli Occhi

Capitolo 20: Uomo: razza da salvare

Capitolo 21: I Killer Silenziosi

Capitolo 22: Abitudini alimentari distruttive

Capitolo 23: Gli Alimenti truccati, ovvero gli Orrori Alimentari

- Zuccheri e Dolcificanti Artificiali
- Additivi Alimentari
- OGM

Capitolo 24: Scopriamo cosa stiamo mangiando e bevendo

Capitolo 25: La Farsa del Biologico

Capitolo 26: Quante bufale che ci sono a tavola

Capitolo 27: A voi la scelta

Parte E: Malattie Fuori Controllo

- Malattie Cardiovascolari
- Malattie Tumorali
- Malattie Intestinali
- Reazioni Avverse agli alimenti (allergie, intolleranze, celiachia)
- Sovrappeso ed Obesità
- Diabete e Diabesità
- Sindrome Metabolica
- Calcolosi Biliare e Renale
- Osteoporosi
- Invecchiamento precoce e Demenza senile

Parte F: La Salute vien Mangiando: mettere in pratica la Dieta Italica

Capitolo 28: Gli Ingredienti della Salute

Capitolo 29: Principi fondanti della Dieta Italica

Capitolo 30: Le regole nutrizionali della Dieta Italica

Capitolo 31: Lo schema alimentare della Dieta Italica

Capitolo 32: Il Cibo: meglio crudo o cotto

Capitolo 33: Dieta Italica: Salute e Piacere

Capitolo 34: La Dieta Italica amica dell'Ambiente

Capitolo 35: Domande frequenti

Conclusioni

Appendice: Segreti Vitali

Tabella degli Additivi Alimentari

Tabella della Stagionalità dei Cibi

Bibliografia