



Il cibo integrale

Gli alimenti integrali sono alimenti integri di tutte le loro parti commestibili, il più vicino possibile a come la natura ce li ha forniti: non raffinati e non manipolati industrialmente. Infatti i prodotti integrali ci forniscono tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno. Per esempio, allo stato naturale, i chicchi di grano, di riso e di altri cereali, contengono, oltre agli amidi, anche vitamine, sali minerali, oligoelementi, amminoacidi e fibre, e tutti questi elementi, sono indispensabili perché le funzioni del nostro corpo si svolgano in maniera perfetta e fisiologica.

Le fibre, contenute nella crusca (parte esterna del chicco eliminata nella raffinazione) pur non essendo digeribili dal nostro organismo, assicurano all'intestino una sufficiente motilità ed un regolare svuotamento, mentre la loro carenza favorisce il manifestarsi di processi putrefattivi, causando stitichezza, infezioni del diverticolo, formazione di vene varicose ed emorroidi.

Vitamine, sali minerali, enzimi ed oligoelementi sono indispensabili al processo digestivo e la loro carenza o mancanza nei cibi raffinati fa sì che siano sottratti all'organismo al fine di ricreare quell'equilibrio presente nei cibi integri che permette di portare a termine la digestione.

Ciò, a lungo andare, provoca sindromi da carenza vitaminica e di minerali (come l'osteoporosi) ed una diminuzione dell'energia vitale a causa dello sforzo digestivo (stanchezza e astenia). Anche una fame insaziabile può trovare origine, oltre che in motivi nervosi, anche nella carenza di sostanze che nutrono realmente, carenti nel cibo che la moderna società ci offre. E' per questo che chi mangia cibo integrale raggiunge prima la sazietà e tende a non ingerire quegli eccessi di cibo che indeboliscono l'organismo nello sforzo digestivo.

Gli stessi discorsi valgono per il sale e lo zucchero raffinati, che vengono impoveriti di tutte le sostanze vitali, necessarie al nostro organismo. Molte malattie della moderna civiltà, sono legate all'uso di cibo raffinato e di prodotti industriali che non hanno più nulla di naturale e nutriente. Così si sono diffuse malattie come diabete, artrite, cancro, osteoporosi, obesità, malattie cardiovascolari ed intestinali, come coliti, diverticoliti, stitichezza, ecc.

Non di meno si sono diffuse le malattie delle vie respiratorie, come tonsilliti faringiti, la cui causa è da ricercarsi in uno squilibrio della flora batterica intestinale, con conseguenti fenomeni putrefattivi e fermentativi. Tale preziosissima flora batterica che ci fornisce elementi preziosi e contribuisce al perfetto funzionamento del nostro corpo, va tutelata e mantenuta integra proprio mediante un'alimentazione ricca di sostanze vitali ed è seriamente danneggiata ad esempio dai medicinali, soprattutto dagli antibiotici.

Data la crescente richiesta, negli ultimi anni si sono diffusi alimenti, quali soprattutto pane e pasta spacciati per integrali: in realtà al posto di farine realmente integrali, vengono usate farine reintegrate, costituite cioè da una miscela di farina bianca raffinata e crusca (la parte esterna del chicco di grano, eliminata nella raffinazione), che non hanno nulla a che spartire con le prime.

È facile riconoscere questo finto integrale: il pane e la pasta presenteranno il caratteristico fondo puntinato della crusca aggiunta, per di più non biologica e quindi ricca di tutti i pesticidi assorbiti.