

Joel Fuhrman si presenta: pratico come medico da quasi trent'anni e ho trattato migliaia di pazienti con diabete di tipo 2 e patologie al cuore, e la mia vasta esperienza dimostra che tramite l'alimentazione possiamo completamente guarire il diabete.

Questi pazienti seguivano una dieta "nutritariana" (termine da lui coniato) che si basa su due principi di base.

Il primo principio dice che bisogna moderare le calorie dando la priorità ai micronutrienti. Abbiamo due tipi di nutrienti nei cibi: i micronutrienti (vitamine, minerali, enzimi, sostanze fitochimiche) e i macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine). I micronutrienti non contengono calorie.

Quando aumentiamo i micronutrienti e diminuiamo i macronutrienti otteniamo un'estensione della nostra aspettativa di vita. Questo principio viene rappresentato da questa equazione: $h=n/c$ (speranza di vita in buona salute=micronutrienti/calorie). Questo significa che la durata della tua vita e la qualità della tua salute dipende dalla quantità dei nutrienti per ogni caloria che assumi durante la tua vita. Quindi dobbiamo condurre una dieta ricca di micronutrienti per caloria. Il segreto è che quando la nostra dieta è ricca di cibo pieno di micronutrienti, in particolare i **G-BOMBS** (altro termine da lui coniato che sta per greens, beans, onions, mushrooms, berries, seeds, cioè verdure, legumi, cipolle, funghi, bacche e semi), essa soddisfa pienamente la nostra fame, abbiamo meno appetito e quindi tendiamo a cercare meno calorie, ovvero meno cibo. Così diventiamo spontaneamente connessi ai segnali del corpo che ci indicano il giusto quantitativo di calorie di cui abbiamo bisogno.

Se vi invito tutti a cena e vi offro un buffet dove potete prendere il vostro piatto e mangiare tutto quello che volete, quante calorie scegliereste di consumare quella sera?

Ecco cosa dimostrerebbe un esperimento: a metà degli invitati do una mela appena entra in casa, che ha 65 calorie. Se tengo traccia scientificamente delle calorie che consuma durante la cena noteremo che mangerà 65 calorie in meno durante la cena, perché ha mangiato quella mela all'inizio.

Invece do un cucchiaino di olio d'oliva all'altra metà degli invitati, quindi 120 calorie. Visto che non c'è nessuna fibra né micronutrienti in quell'olio, gli invitati non mangeranno 120 calorie in meno, bensì la quantità di cibo che avrebbero mangiato se non avessero ingerito nulla prima della cena. Quindi alla fine avranno assunto più calorie totali. Infatti possiamo dire che se aggiungi olio e sale nelle pietanze, aggiungi calorie che non avresti scelto di integrare altrimenti, perché fanno funzionare i nostri recettori di sazietà in maniera scorretta facendoci venire appetito anche quando non siamo realmente affamati.

Diciamo per esempio che ognuno di voi assuma 25 calorie in più al giorno, quindi oltre il suo tasso metabolico e oltre le sue esigenze, per restare nel suo peso ideale. Se misurassimo con un calorimetro le calorie necessarie per mantenervi al vostro peso ideale e invece di farvi assumere quelle calorie, ne facessimo assumere 25 in più, cosa succederebbe? Beh se lo facciamo tutti i giorni sono oltre 10.000 calorie all'anno, quindi quasi 1 kg. Più di 13 kg in 10 anni. Andrebbero via 15 anni della vostra vita solo per aver consumato 25 calorie in più! Ma se invece assumiamo 15 calorie in meno rispetto il nostro tasso metabolico e le nostre esigenze? Dimagriamo troppo, diventiamo anoressici? No, non dimagriamo affatto. Il corpo si adatta rallentando il metabolismo, perché cercherà di mantenere il suo peso e questo porterà il corpo ad abbassare la sua temperatura, ad abbassare il quoziente respiratorio (cioè le calorie disperse con il respiro) e a rallentare leggermente la tiroide, per restare al peso ottimale. Per questo meccanismo il tuo corpo invecchia più lentamente mantenendo la sua giovinezza, manterrà in salute le sue ossa e i suoi muscoli durante l'invecchiamento e migliorerà l'assorbimento dei nutrienti. Quindi tutti i parametri miglioreranno e il peso resterà uguale.

Il mondo moderno pensa che bisogna aumentare il metabolismo per mangiare di più e non ingrassare, ma questo è sbagliato, in realtà l'obiettivo è rallentare il metabolismo per mangiare meno e non dimagrire troppo. Basta ridurre di poco le nostre calorie abbondando invece di micronutrienti. Questo può essere fatto tramite l'assunzione di G-BOMBS (verdure, soprattutto quella verde, legumi, cipolle e scalogni, funghi, bacche e semi). Più micronutrienti mangi, più il desiderio di mangiare cala e meno bisogno avrai di ingerire grandi quantità di cibo. Questi G-BOMBS sono tutti alimenti che proteggono dal cancro e soddisfano naturalmente il tuo appetito.

Il secondo principio della dieta "nutritariana" dice che la dieta deve essere favorevole agli ormoni perché un livello superiore alla norma di, per esempio, insulina, somatotropina o estrogeni, incentiva l'invecchiamento del cervello e aumenta il rischio di cancro.

Per descrivere i cibi che alzano troppo l'insulina useremo il termine "carico glicemico", ovvero la quantità di glucosio che entra nel sangue in un breve tempo dopo aver mangiato un cibo, in genere entro un'ora dal suo consumo. Quindi si riferisce alla velocità più che alla quantità di glucosio. Quindi se le stesse calorie di un carboidrato ci impiegano 3 ore o 15 minuti il suo effetto sul corpo sarà molto diverso. Per esempio i fagioli che impiegano più tempo avranno un carico glicemico basso, il pane che impiega poco tempo avrà un carico glicemico alto. Cibi come frutta secca, legumi e zucca sono ricchi di carboidrati lentamente assorbibili, i fagioli in particolare, quindi il corpo non aumenta molto l'insulina. Inoltre, tutti quei carboidrati nei fagioli che non vengono digeriti, quindi anche le loro calorie, vanno

direttamente nel gabinetto. Pane e riso bianco invece passano velocemente nel sangue e così il corpo aumenta la risposta insulinica. L'insulina è un ormone che incentiva il deposito di grasso e che promuove il processo dell'**angiogenesi**, cioè lo sviluppo di nuovi vasi sanguigni con lo scopo di alimentare le cellule grasse. Infatti le cellule grasse non possono crescere senza nuovi vasi sanguigni, perché hanno bisogno di essere nutrite con ossigeno e glucosio. Possiamo infatti dire che l'insulina incentiva l'aumento di grasso nel corpo. Invece i cibi anti-angiogenesi non hanno questo effetto, non incentivano l'aumento di grasso, proprio perché non ci sono queste nuove cellule da nutrire. Quindi ricapitolando: cibi altamente glicemici promuovono il deposito di grasso, la riproduzione cellulare (tumori e cancro), e l'angiogenesi, che derivano dall'innalzamento dell'insulina. Ecco perché io dico sempre "the whiter the bread, the sooner you are dead" (più il pane è bianco, più esso accorcia la vita). I G-BOMBS sono cibi anti-angiogenesi, quindi prevengono il deposito di grasso se mangiati regolarmente. In particolare le verdure, soprattutto quelle verdi, le cipolle, i funghi e i legumi. Parliamo di due cibi cotti (legumi e funghi) e due crudi (verdure e cipolle o scalogno). Questi quattro cibi agevolano l'aumento di batteri buoni che si ingrossano aderendo ai villi intestinali, nel microbiota. I villi intestinali sono dei ripiegamenti verso l'esterno, come delle dita finissime, che aumentano tutta la superficie dell'intestino. Questi batteri evitano che il glucosio raggiunga l'intestino tenue, quindi rallenta l'effetto ipoglicemico di qualsiasi cibo ingeriamo. Pensiamo che abbiamo 10 volte più batteri che vivono nel nostro tratto intestinale che in tutto il resto del corpo!

Questo meccanismo viene chiamato "**biofilm**", cioè un insieme di microrganismi racchiusi in una massa dalla consistenza gelatinosa. E questi G-BOMBS rendono più grandi e resistenti questi batteri, quindi rendono la superficie più collosa e di conseguenza più aderente ai villi intestinali. Questa massa che vive nell'intestino rallenta l'assorbimento del glucosio di qualsiasi cibo ingerisci, anche nel pasto o in due pasti successivi. Dunque se a colazione mangi del porridge di avena e della frutta, il loro carico glicemico resta basso anche se hai mangiato una zuppa di fagioli con funghi e cipolle il giorno prima, l'importante è che mangi questi cibi regolarmente. Gli scienziati chiamano questo effetto "l'effetto del secondo pasto", ovvero: consumare questi cibi regolarmente riduce il carico glicemico di tutti gli altri cibi che mangi, anche se essi non fanno parte dei G-BOMBS e se li mangi in momenti diversi.

**nel video passa il messaggio che questa collosità è negativa ed è causata da cibi malsani, invece si parla di una collosità batterica positiva causata da cibi salutari (g-bombs).*

Quindi potremmo fare una scala di qualità dei cibi in base a quante fibre, nutrienti e amidi resistenti contengono. In questa scala i legumi vincono: contengono più fibre, più nutrienti e si digeriscono più lentamente, quindi sono superiori a pane, riso e farine. Mentre invece farina bianca, sciroppo d'acero, miele e zucchero si trovano nel punto più basso di questa

scala perché si convertono in zucchero molto velocemente. Quindi mangiare pane o mangiare una caramella è la stessa cosa. Ma se vuoi rendere il pane più dannoso e aumentare il rischio di diabete puoi aggiungere dell'olio o del burro. Questo perché il problema più grande è la combinazione di zuccheri e grassi.

Il pubblico chiede: *vale anche per il pane senza glutine?*

Fuhrman risponde: Non è il glutine ad essere dannoso, ma quanto è stata raffinata la farina. Quindi il pane a base di farina di riso bianco è più dannoso di un pane di grano integrale. Le farine integrali sono migliori, ma se anch'esse sono molto macinate hanno un alto indice glicemico. Più il cereale è integro, più è sano per il nostro corpo. Per esempio lo sprouted bread (il pane fatto con cereali germogliati, chiamato anche pane esseno), è ancora meglio del pane integrale classico. Consumiamo il cereale integro invece del pane integrale. Per esempio cuociamo i fiocchi d'avena in acqua, piuttosto che macinarli rendendoli farina per farci il pane. I cereali nel loro stato integrale, come avena integrale, quinoa, miglio ecc. che non sono stati lavorati sono più nutrienti e hanno un basso impatto glicemico.

Parliamo ora di **IGF-1** o **somatomedina**, chiamato anche "fattore di crescita insulino-simile". Sappiamo che l'alimentazione di origine animale aumenta questo ormone e sappiamo che ha un alto contenuto di proteine piuttosto che i vegetali. In passato pensavamo che questo fosse positivo, invece ora sappiamo che i prodotti di origine animale hanno più potere nell'innalzare la somatomedina. Quest'ultimo aumenta l'invecchiamento cellulare, la riproduzione cellulare quindi cancro e tumore, attacco di cuore e diabete. La somatomedina incentiva l'insulino resistenza. Dunque se la tua dieta è prevalentemente fatta di prodotti animali, il tuo porridge a colazione sarà più glicemico per te... perché hai consumato proteine animali che hanno aumentato la tua somatomedina, la quale a sua volta ha portato ad un'insulino-resistenza. Quindi il corpo per rispondere al carico glicemico si trova a dover produrre più insulina. Più proteine animali mangio, più si accorcia la mia vita. Perché un pezzo di pollo è uguale a un pezzo di pane? (Vaccaro e il pubblico non sono molto d'accordo)

La prima ragione è che entrambi hanno un alto contenuto di macronutrienti e calorie, e pochissimi micronutrienti. La seconda ragione è che sono entrambi negativi a livello ormonale, perché il pane aumenta l'insulina e il pollo aumenta la somatomedina. La combinazione di alti livelli di insulina e di somatomedina è la cosa peggiore, perché ci rende insulino resistenti e quindi ci fa diventare diabetici.

Adesso vediamo la differenza tra noci o semi o avocado o cocco e il loro olio. Quando mangi la mandorla assumi anche le sue fibre, tra cui stanoli e steroli, che legano il grasso e fanno sì che non venga assorbito nel flusso sanguigno. Le fibre sono come potenti calamite per i grassi spingendoli fuori dal corpo. Quindi non tutte le calorie della frutta secca sono accessibili per il corpo, alcune di esse vanno perse. Le calorie che invece vengono assorbite nel flusso sanguigno lo fanno molto lentamente. Si tratta di un processo che richiede alcune ore e questo consente al corpo di utilizzare i grassi subito come energia invece di immagazzinarli nel corpo. Quando mangi olio invece, il cento per cento delle calorie dei grassi entrano tutte allo stesso momento, entro pochi minuti. Riassumendo: quando le calorie entrano velocemente devono essere immagazzinate come grassi, mentre invece le calorie che entrano lentamente possono essere utilizzate a poco a poco, ora dopo ora, come energia. Inoltre le fibre contenute nella frutta secca e nei semi non solo buttano via il grasso contenuto al loro interno ma buttano via anche i grassi saturi e il colesterolo LDL, quindi il colesterolo cattivo. Questo significa che il grasso scorre attraverso il flusso sanguigno per andare nell'intestino crasso e poi fuori direttamente nel gabinetto.

L'olio poi non soddisfa l'appetito, manda il segnale di mangiare più cibo, non meno. Quindi ad esempio l'olio di sesamo ci rende grassi e i semi di sesamo ci rendono magri, giusto? Perché questi ultimi contengono fibre che soddisfano il nostro appetito e ci portano a mangiare meno cibo successivamente.

Se riscaldiamo l'olio esso diventa rancido, cancerogeno e più pericoloso per il nostro corpo. Se mangiamo una porzione di patatine fritte a settimana in un fast food, aumentiamo il rischio di cancro al seno del 25%... solo una porzione a settimana! Quindi anche se consumiamo olio moderatamente aumentiamo comunque il rischio di alcune malattie. Infatti il modo migliore di condire l'insalata non è con olio e aceto, per esempio, ma con mandorle e aceto, magari frullandole per farne una vinaigrette, un condimento. Poi magari salto delle verdure nel wok, con dei fagioli, delle cipolle, dei funghi, del cavolo e magari aggiungo salsa di pomodoro o una salsa thailandese o altre salse senza olio.

Dal pubblico vengono richiesti approfondimenti sull'olio d'oliva, che secondo Valdo Vaccaro è benefico, se spremuto ed estratto a freddo e aggiunto per esempio a del radicchio.

Joel Fuhrman risponde: Uno studio fatto in Italia ha dimostrato che usare olio al posto del burro ha diminuito il rischio di attacco al cuore del 10%. Quindi l'olio è certamente migliore del burro. Ma quando hanno detto a queste stesse 10.000 persone di sostituire l'olio con la frutta secca, il rischio di attacco di cuore è diminuito del 75%.

Il primo principio analizzato all'inizio della lezione dice che i cibi densamente calorici con pochi micronutrienti accorciano la durata di vita. L'olio è l'esempio perfetto di questo, perché porta ad assumere più calorie e contiene pochi nutrienti. Quindi anche se l'olio è migliore del burro, questo non fa dell'olio un alimento sano e non lo rende migliore di noci e semi. Quindi è da preferire sempre il cibo integro piuttosto che il loro olio estratto. Chi fa molto sport o chi fa un lavoro molto duro per molte ore e mangia poco olio non importa, ma noi oggi abbiamo una vita piuttosto sedentaria, quindi bisogna alimentarsi con consapevolezza. Bisogna sapere che queste aggiunte di olio fanno ingrassare e per questo bisogna consumarlo molto raramente o niente affatto. E nei casi di diabete bisogna eliminare completamente tutti quegli alimenti che impedirebbero ogni miglioramento. Si tratta comunque di 120 calorie a cucchiaio!

Domande dal pubblico:

I cereali si possono mangiare?

Dipende quali, se parli di cereali nel loro stato integrali da cuocere nell'acqua, sì. Quelli ridotti in fiocchi, precotti o lavorati no, perché hanno un carico glicemico più alto.

Il dottor Max Gerson combatteva contro tutti gli oli, ma approvava un piccolo cucchiaio di semi di lino. Lei cosa ne pensa?

Nei G-BOMBS l'ultima S sta per Semi, infatti sono incredibilmente sani per il corpo, diminuiscono ad esempio il rischio di tumore al seno, ma devi mangiarli interi, non il loro olio estratto!

Cosa ne pensa della dieta mediterranea?

E' una domanda troppo generica perché bisognerebbe analizzare nei dettagli ogni aspetto della dieta: l'olio d'oliva, ma anche il formaggio, la pasta raffinata ecc. Alcuni elementi della dieta mediterranea sono buoni, altri no. La domanda che pongo io allora è: il popolo italiano muore ancora di attacco di cuore, di cancro, di ictus? E allora significa che la dieta non va bene! Se fosse una dieta sana nessuno morirebbe di tali patologie.

Voglio precisare che non ho posizioni o idee. Semplicemente ho studiato la scienza e ne condivido le dimostrazioni, in modo sgombro da ogni fattore influenzante.

Come sa che la dieta mediterranea è errata? Quali sono i suoi studi?

Ho 60 anni, ho revisionato circa 30.000 studi scientifici e tutti i miei libri hanno più di 5.000 riferimenti medici. La mia vita si è basata su tali studi.

Quindi cosa ci consiglia come schema alimentare giornaliero?

Vorrei che tutti avessero una grande insalata al giorno con un condimento a base di frutta secca e/o semi al posto dell'olio e una zuppa con fagioli, verdure, cipolle e funghi, per esempio a pranzo e un frutto come dessert. Valdo Vaccaro chiede spiegazioni perché l'igiene naturale consuma la frutta a stomaco vuoto per la fermentazione. Joel risponde: se mangio la frutta insieme al cibo, l'effetto glicemico della frutta si abbassa perché viene diluito dagli altri cibi e quindi qualsiasi frutta va bene.

Poi se ho fatto esercizi il giorno prima e sento fame, la mattina a volte mi faccio un porridge di avena, non quella istantanea, ma quella integrale, e aggiungo dei semi, del latte di mandorla e dei mirtilli. **nessuna carota bollita, come è stato tradotto nel video*

Se invece non ho fame mi basta un succo verde per colazione.

Per cena mi posso preparare un wok di verdure cotte con dell'acqua e condite con una salsa, per esempio thai curry salsa o qualsiasi altra salsa senza olio. Se vuoi consumare un prodotto animale devi utilizzarlo come condimento, in una piccolissima quantità, giusto per insaporire. **nessuna polvere al sapore di carne, come è stato tradotto*