

NATUROPATIA, NUTRIZIONE E BENESSERE IL RUOLO DEL CIBO NELLO SPORT



RELATORE: COLOMBI VLADIMIRO

Naturopatia benessere e salute come prevenire malattie e restare giovani

Negli Stati Uniti si sta infatti osservando che le persone non sembrano morire per che invecchiano ma per malattie che potrebbero essere prevenute attraverso una corretta alimentazione e uno stile di vita adeguato.

- . Si stima che oltre il 90% degli attacchi di cuore potrebbe essere prevenuto cambiando lo stile di vita e utilizzando praticando almeno 22 minuti di attività fisica al giorno

L'infiammazione: il nemico numero uno!!!

- Relazione tra infiammazione da un lato e cancro, ictus e infarto dall'altro;
- Un cancro su sei è direttamente collegato ad uno stato infiammatorio cronico (colon, utero, stomaco, polmone).
- I malati con un basso livello di infiammazione hanno il doppio di possibilità di restare in vita ad anni di distanza;
- L'invecchiamento cellulare è strettamente legato al livello infiammatorio individuale.



NUOVE EVIDENZE SCIENTIFICHE

- . Mandorle per obesità e diabete. Se 20% della giornata calo di IL6 e di PCR di oltre il 10% e del 15% del TNF (Liu JF et al, Eur J Nutr.2013 apr;52 (3):927-35);
- . Salicilati e depressione: ricercatori australiani scuola medica della Deakin University (BMC Medicine-Berk M et al, BMC Med. 2013 Mar 18;11(1):74)



Alcuni dati

- . **Infiammazione da cibo: 50% della popolazione;**
- . **Gluten sensitivity: 25% della popolazione;**
- . **Problemi digestivi: 10% della popolazione;**
- . **Allergie IgE mediate: 3% della popolazione**



L'infiemmazione: una comune esperienza

- L'immunologia moderna scopre citochine infiammatorie nuove ogni giorno;
- Ognuna di loro comunica un messaggio e lancia un segnale. Agiscono come ormoni, determinano azioni metaboliche, vascolari, psichiche e interferiscono con l'oncogenesi, modulando molti aspetti di queste reazioni;
 - Infiammazione come strumento di segnale bidirezionale.



Low-grade inflammation come concausa della genesi tumorale

Presenza di macrofagi attivati e cellule correlate
per induzione angiogenesi e metastatizzazione
(Pollard JW, Cancer Res. 2006 Dec
1;66(23):11238-46) e (Lin EY, Cancer Res.
2007 Jun 1;67(11): 5064-6);

▶ Citochine e insulino resistenza correlate con lo
sviluppo tumorale (WCRF London 2007).

Naturopatia benessere e salute come prevenire malattie e restare giovani

Cambiare l'alimentazione individuale attraverso una radicale virata verso alimenti integrali al posto di quelli raffinati potrebbe prevenire un enorme quantità di malattie patologiche la mancanza di attività fisica il fumo l'obesità e una corretta alimentazione sembrano addirittura incidere fino al 78% nel insorgenza di malattie croniche.

Colesterolo e noci brasiliane

Una sola porzione di noci brasiliane sarebbe in grado di abbassare i livelli del colesterolo più rapidamente delle statine e di mantenerli a un livello inferiore anche oltre un mese dopo l'assunzione



Cibo e invecchiamento: il veleno nel piatto

La pelle di pollo grigliata, la coscia di pollo arrosto, il wurstel alla griglia, la pancetta cotta sono solo alcuni esempi di cibi con moltissimi AGE



Rallenta l'invecchiamento con questi semplici ingredienti nel piatto

Maggiorana, origano e cannella



Soffri d'asma? Mangia così!

Il consumo di frutta a guscio ricca di vitamina E riduce le probabilità di contrarre asma



Cavolo riccio e colesterolo

Il cavolo riccio sarebbe in grado di abbassare il colesterolo cattivo (LDL) e aumentare il cosiddetto colesterolo buono (HDL) al pari di 480 km di corsa!

Il cavolo riccio sembra contenere infatti alcune potenti sostanze antiossidanti in grado di aumentare la protezione contro alcune malattie croniche come tumori malattie coronariche infarto



SPORT E CIBO:

Gli alimenti che aiutare a performare nell'attività fisica

Alimenti ricchi di monossido di azoto un naturale Messaggero biologico presenti in molti alimenti potrebbero rappresentare un importante alimento per la prevenzione della pressione alta ma anche per favorire le performance muscolari negli sportivi



SPORT E CIBO:

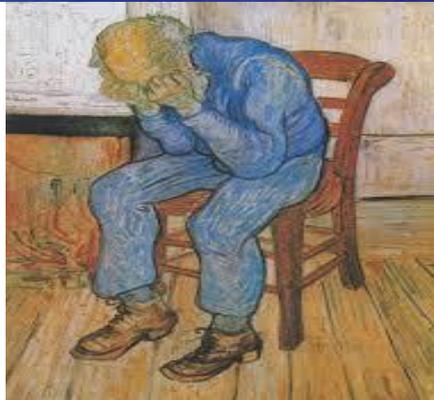
Gli alimenti che aiutare a performare nell'attività fisica

Alimenti molto ricchi di monossido di azoto sono la rucola (quasi 480 mg di monossido di azoto ogni 100 grammi di prodotto), la barbabietola e altre verdure a foglia verde (lattuga, cappuccio, il cavolo, le foglie di bietola) ma anche il coriandolo e il rabarbaro ne sono buoni contenitori.



Alimentazione e ansia

- . Aumentare il consumo di semi di sesamo girasole zucca potrebbe favorire la riduzione dei disturbi ansiosi
- . I carboidrati infatti possono facilitare il trasporto del triptofano al cervello ma occorre comunque assumere un'adeguata quantità di questo prezioso amminoacido attraverso l'alimentazione
- . Già dopo un'ora dall'assunzione di questi infatti è stato possibile misurare un miglioramento complessivo dell'umore



Previene la depressione attraverso l'alimentazione

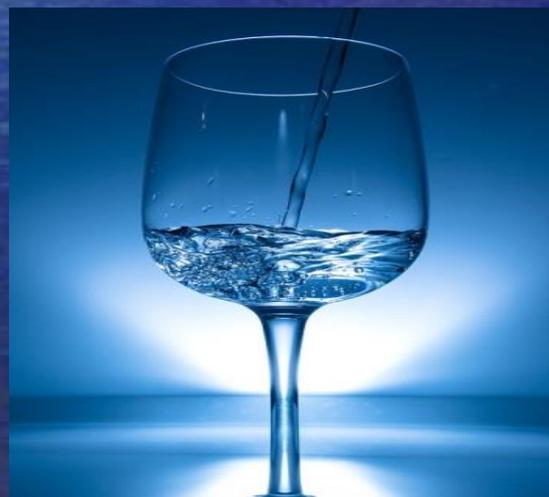
Acido arachidonico e rischio di tasso di suicidio di grave depressione.

Quando è stata tolta l'alimentazione l'ampio ventaglio delle più importanti fonti di acido arachidonico è stato osservato un aumento il crollo dei disturbi di grave depressione.



Bere bere bere: quando l'acqua può salvare la vita

Secondo la ricerca di Harvard 8 tazze al giorno di acqua sarebbero in grado di ridurre fino al 50% il rischio di tumore alla vescica con una riduzione intorno al 7% per ogni tazza di acqua in più



Abbina così questi ingredienti per massimizzare il tuo benessere

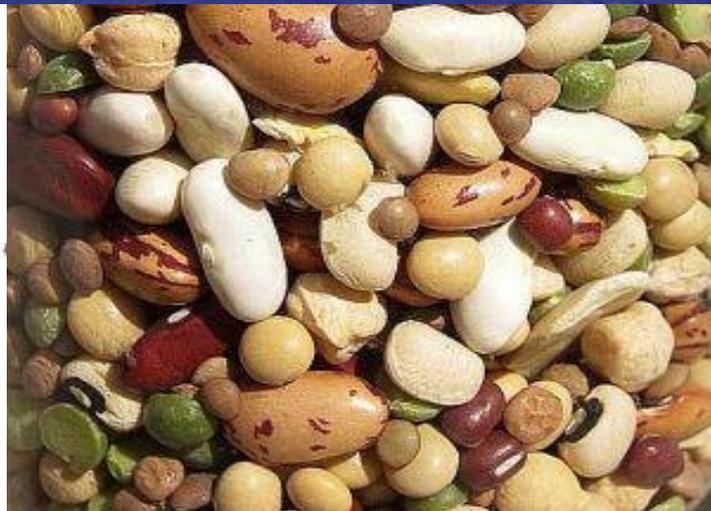
Associare alle verdure a foglia verde dei grassi può favorire l'assorbimento di preziose molecole

- . Broccoli e rucola con semi oleosi (per assorbire vitamina A, carotenoidi, zeaxantina e luteina)
- . Associare per esempio un avocado con succo di pomodoro può perfino triplicare la quantità di sostanze protettive per la nostra salute liposolubili



Alimentazione e prevenzione dei tumori

Abbinare semi di sesamo con legumi e cereali garantisce un apporto completo di proteine



Fonte: Odile Fernandez Martinez (La mia ricetta anticancro)

Soffre di dolori muscolari mangia così

L'assunzione di flavonoidi antociani riduce
l'indolenzimento e il dolore muscolare



I Polifenoli...

- . Evidenze farmacologiche rivelano che i flavonoidi mostrano attività anti-ossidanti, anti-allergiche, anti-microbiche, anti-infiammatorie, anti-diarroiche e anti-cancerogene;
- . Azione documentata nei confronti di NF-kB, TNF alfa, BAFF, IL6 e di molte altre citochine.

(Chu AJ, Inflamm Allergy Drug Targets. 2014 Feb;13(1):34-64), azione di controllo anche dei Toll Like Receptors (TLR), agendo cioè anche sulla modulazione dell'immunità innata stimolando inattivazione di NF-kB.



Soffre di dolori muscolari mangia così

Le bacche (e in le ciliegie in particolare consumate prima dell'allenamento) riducono il tempo di recupero della forza muscolare.



Soffre di dolori muscolari? Mangia così!

- . Il crescione sembra essere in grado (se assunto almeno due ore prima dell'esercizio fisico) di ridurre drasticamente la produzione di radicali liberi nel sangue;
- .. Se assunto regolarmente per un periodo di tempo di almeno due mesi è possibile ridurre drasticamente i danni al DNA cellulare al punto da non riuscire più a recuperarne traccia



Il tè verde per la protezione dei vasi

L'assunzione di tè verde può favorire la protezione dell'endotelio prevenendo la stasi linfatica.

Un regolare consumo di vegetali a foglia verde e di ortaggi ricchi di nitrati (barbabietola o rucola) possa ulteriormente incrementare l'efficienza dell'apparato cardiovascolare

. La curcuma grazie alla curcumina è in grado di migliorare la funzione endoteliale al punto da essere sovrapponibile secondo alcuni dati ad una attività fisica di un'ora al giorno aerobica



LA REGOLA «DEL QUINTO»

- . Il rapporto tra i carboidrati e le fibre non deve essere superiore a 5
- . Se per esempio compro della pasta e ci sono 60 grammi di carboidrati e 3 grammi di fibre significa che il rapporto è di 20 e non va bene. Ma se compro dei legumi e dei cereali integrali nei quali la concentrazione è di 40 parti di carboidrati e 8 di fibre allora significa che stiamo comprando un alimento utile per la nostra salute (40 diviso 8 da 5)



Zenzero e Ginseng

Un potente mix contro infiammazione e danni intestinali



Vladimiro Colombi



Naturopata

www.vladimirocolombi.it

vladimiro@vladimirocolombi.it

Facebook/Youtube