

LA SAZIETA' NON E' INDICATIVA DI SALUTE



Il genere umano è passato attraverso la storia patendo sofferenze, passando per varie carestie che hanno spazzato via un numero incalcolabile di individui. Le persone sopravvissute erano indubbiamente le più forti, quelle che sapevano resistere a periodi di digiuno molto lunghi, riuscendo ad essere efficienti nonostante la carenza di cibo.

L'uomo è vero che è fatto per mangiare ma è ugualmente in grado di sopportare periodi di poco cibo. Esaminando il passato dell'umanità noteremo che è stato costellato da ogni genere di male: povertà, malattie, guerre, schiavitù, siccità e quant'altro... da questo è facile immaginare che il nostro corpo è più adatto a vivere con una piccola quantità di cibo che a percepire il senso di sazietà ad ogni pasto per tutta la vita. Se dovessimo essere sazi in tutti i pasti della giornata per molti anni contrarremmo probabilmente qualche tipo di malattia metabolica.

La sazietà è una sensazione del uomo che deve essere provata solo sporadicamente nell'arco settimanale o addirittura mensile! Dando ascolto alla storia, il fisico umano funziona molto bene con una sensazione di fame protratta nel tempo. Infatti molti ormoni sono stimolati in concomitanza con il senso fame (glucagone, ormone della crescita, ecc...).

L'evoluzione ci dice che l'umanità, nei grandi numeri, ha provato molta più fame che sazietà! Da questo possiamo capire la causa di molte malattie del mondo moderno occidentale, dove il problema è proprio l'eccesso di sazietà protratto anche per tutta la vita. Questo problema determina un vasto numero di malattie: metaboliche come il diabete, cardiocircolatorie come ipertensione, infarto e ictus, sovraccarico del sistema digerente determinando la comparsa di processi tumorali, oltre ad una immensità di altre patologie...

Ovviamente si deve mangiare per sopravvivere, se non si vuole cadere nella denutrizione... bisogna però applicare i giusti accorgimenti. Uno di questi può essere quello di suddividere la giornata in piccoli spuntini, per esempio cinque, in modo da apportare al corpo tutti i nutrienti che servono senza però appesantire l'apparato digerente. Allo stesso modo una volta ogni una o due settimane dovrebbe essere ricreata una grande abbuffata che possa rendere sazi, come poteva succedere in tempi passati, dopo molti giorni di scarso cibo poteva arrivare l'occasione di una grande mangiata. Perfino programmare, al contrario, un giorno o due all'anno di digiuno può essere utile, dando al corpo la possibilità di depurarsi dalle tossine accumulate e mettere a riposo per un periodo gli organi digestivi. Oltre a ricreare le basi di manifestazione per un incredibile numero di interventi ormonali che possono concretizzarsi solo con il digiuno.

In sostanza possiamo concludere, considerando, che è giusto mangiare cibi salubri in modeste quantità per lunghi periodi ma è anche giusto abbuffarsi saltuariamente, così come è esatto digiunare per una giornata di tanto in tanto.

Se si seguono queste semplici ma fondamentali regole potremmo beneficiare anche noi, uomini moderni immersi in un mondo confortevole, della salute che hanno conosciuto i nostri antenati in tempi ostili...

Dott. Bartolomeo Davide Bertinetto

Riferito al libro: "MATEVO®, forza e massa per tutta la vita..."

HOME PAGE INTERNET: www.bertinettobartolomeodavide.it