



Oltre all'assetto metabolico l'importanza della tollerabilità alimentare di ogni specifico individuo

di Enrico Pasquini*

Inizia il nuovo anno, e con esso i nuovi buoni propositi! Sensi di colpa, insoddisfazione e bisogno di conferme. E noi, come ogni anno tra gennaio e febbraio, riprendiamo in mano la bilancia, sperando di assoggettare alla nostra volontà con la privazione, il primordiale, istintivo, indomabile senso di appetito. L'essere umano, il suo aspetto, la sua fisiologia, il suo patrimonio genetico, il suo sistema immunitario, è il risultato di milioni di anni di evoluzione e selezione. Tra tutte le forme di vita, la nostra ha sopravvissuto alle più estreme sfide della natura. Il nostro corpo è una macchina perfetta, in grado di resistere nelle situazioni più avverse ed estreme che l'essere umano ha superato in milioni di anni di storia. Eppure oggi, il nostro stile di vita, le nostre abitudini alimentari e ambientali sono decisamente contrarie alla nostra natura. Ci stupiamo e ci lamentiamo se i nostri figli continuano ad ammalarsi, se siamo tristi e se continuiamo ad ingrassare anche se il nostro più intimo desiderio è dimagrire.

Ci chiediamo perché? Il nostro aspetto è ciò che mangiamo, beviamo, respiriamo, crediamo, immaginiamo. E' il ricordo di ogni esperienza vissuta, di come la abbiamo vissuta e di come è memorizzata dentro di noi. Se vogliamo che il nostro corpo cambi nell'aspetto e nell'equilibrio, dobbiamo cambiare le nostre abitudini e il nostro stile di vita. "Alimentarsi significa assumere cibo, o meglio, tutte quelle sostanze che introdotte nell'organismo sopperiscono al dispendio di energie e costituiscono materiali indispensabili per l'accrescimento, la sostituzione di tessuti logori e lo svolgimento delle funzioni fondamentali".

Ma parlare di alimentazione in questo

Siamo ciò che mangiamo

periodo storico, dove di certo non manca il cibo, e la stragrande maggioranza delle malattie è causata da un eccesso di alimentazione è semplicistico e riduttivo perché non include una visione specifica dell'individuo. In questo senso la dietetica olistica vuol dire non esprimersi in kilocalorie, in metabolismo basale, in diete per dimagrire, ma ragionare su intolleranze metaboliche e un regime alimentare connesso specificatamente alla biotipologia e all'equilibrio strettamente personale che è, è bene ricordarlo, sempre di natura psico-neuro-endocrino-immunitaria (PNEI).

Si sente spesso parlare di allergie, ma l'allergia è un processo immunologicamente avanzato per cui un soggetto è diventato allergico perché si è sensibilizzato verso una sostanza producendo una gamma di anticorpi specifici, mentre le intolleranze sono spesso passeggere e rappresentano una periodica, perché legata a momenti stagionali, sensibilizzazione ad un alimento, sono legate a momenti essenziali, psichici e sono molto variabili. Se accettiamo il detto antico "noi siamo ciò che mangiamo" capiamo che le diete caloriche non hanno nessun significato "terapeutico", sono basate essenzialmente sul dosaggio calorico e servono sì a dimagrire ma non a curare. Il tipo biologico è legato alla sua struttura neuroendocrina e metabolica individuale quindi, con la scelta di cibi coerenti con il suo assetto genetico-costituzionale possiamo creare delle vere e proprie sollecitazioni tessutali e la strategia dietetica diventa una arma potentissima nelle mani del terapeuta. Un'alimentazione corretta mira ovviamente ad un equilibrio tra carboidrati, proteine, lipidi, vitamine e oligoelementi, ma ciò non basta. Il problema non sono le intolleranze che hanno un forte andamento temporale e soggettivo ma l'equilibrio tra i componenti fondamentali dell'alimentazione e tra i loro rapporti con la sensibilità d'organo biotipologica individuale. La domanda che bisogna sempre farsi è: "Oltre all'assetto metabolico di base,

quale è la tolleranza e la tollerabilità alimentare di quello specifico individuo?" L'importanza della biotipologia è alla base della Medicina naturale. Prendiamo in esame, ad esempio, una persona che presenta come organo estremamente sollecitato l'organo epatico, potremo accorgerci di questo in una visita accurata e dopo una attenta valutazione in base alla morfopsicologia, alla diatesi omeopatica, alla medicina tradizionale cinese, all'osteopatia e, più importante di tutto, alla clinica palpatoria e, se presenti, ad alcuni esami ematici, sarà così proprio il fegato che nella nostra dieta andremo a salvaguardare evitando il più possibile latticini in tutte le sue forme, uova e olio cotto. Abbasseremo inoltre molto la quota proteica che sottoporrà il fegato ad un iperlavoro metabolico aggravando la sua stasi epatoportale e cercheremo di drenare la colecisti e facilitare il passaggio della bile nel duodeno consigliando di mangiare alimenti alcalinizzanti per abbassare l'acidità gastro duodenale. Il risultato sarà globalmente nel suo benessere ed il regime alimentare avrà così anche un ruolo terapeutico ben diverso dal dimagrire.

Lo strumento che ci guida nell'analisi, così puntuale e minuziosa, della persona e delle sue caratteristiche è la biotipologia, la scienza del saper comprendere l'individuo che ci consulta, di saper capire il suo funzionamento organico ed il suo meccanismo emozionale. Solo così la cura sarà potente e mirata ad un obiettivo preciso, estremamente individualizza e, di conseguenza, tenderà ad un successo terapeutico. Allora, forse, la "fatidica trasformazione" non è così lontana; Ricordiamoci che siamo macchine perfette, sostituiamo la bilancia con uno "strumento" più efficace.

*Dott. Enrico Pasquini

Osteopata D.O.

Medicina Naturale - Bioenergetica

Studio: viale Castellamare 45,

Fregene, Tel. 06-665.65.024

email: info@enricopasquini.it