

Salute & Benessere

Iscriviti alla newsletter su www.etadellacquario.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.

AVVERTENZA

Le indicazioni fornite in questo manuale sono tratte dall'esperienza professionale dell'autrice e dalla letteratura specializzata. Le informazioni presenti nel testo hanno uno scopo informativo e divulgativo e non sostituiscono alcun tipo di trattamento medico o psicologico. La casa editrice e l'autrice declinano ogni responsabilità dall'uso improprio delle informazioni riportate. Le lettrici e i lettori sono invitati a usare questo manuale come una fonte di informazione generale, che non sostituisce in alcun modo il parere di un professionista esperto, adattato alla singola situazione personale.

Le foto delle ricette riprodotte nell'inserto sono di Marzia Allietta e sono state fatte presso Convie Food, a Torino.

In copertina: foto di Marzia Allietta

© 2020 Edizioni L'Età dell'Acquario
L'Età dell'Acquario è un marchio di Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.
corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Prima edizione: ottobre 2020
ISBN 978-88-3336-227-4

Veronica Pacella

LA NUTRIZIONE DELLA BELLEZZA

Coltivare la bellezza fisica e interiore



Edizioni
L'Età dell'Acquario



Introduzione

Di nutrizione sentiamo parlare ampiamente e di certo le informazioni non mancano. Quello che manca, forse, è un punto di vista che guarda alla bellezza ed è questo il motivo che mi ha ispirata a scrivere questo libro. Come professionista, ho modo di apprezzare la bellezza dell'alimentazione e di meravigliarmi di fronte a ciò che accade nel corpo ogni giorno. La mia curiosità e il mio desiderio di comprendere meglio ciò che osservo nel mio lavoro hanno fatto sì che ben presto ampliassi la mia visuale: la formazione accademica all'università è stata un solido punto di partenza, nonché uno dei periodi più belli della mia vita.

L'esperienza sul campo non mi ha dato solo la possibilità di mettere in pratica gli studi acquisiti, ma mi ha anche portata a formulare nuove domande. Guidata dalla certezza che ognuno di noi è unico e prezioso, ho continuato gli studi nel campo delle discipline olistiche, della medicina naturale e integrata e del coaching. È stato un percorso a volte bello e stimolante, altre faticoso e irto di ostacoli, altre ancora inaspettatamente sorprendente. Le difficoltà sono quelle che, più di tutte, hanno rafforzato la mia visione. Perché se c'è stata una costante in tutto il mio percorso, quella è stata il mio intuito e il suo invito a proseguire per la mia strada.

L'intuizione è che ognuno di noi è qui per un motivo, biologico ed esistenziale allo stesso tempo, come vedremo insieme nelle prossime pagine. E se il primo libro, *Nutri la tua unicità*, l'ho dedicato ad accompagnare le persone nel loro percorso di crescita personale, in questo secondo libro c'è un ritorno alle origini, a quella nutrizione che è stata per me un punto di partenza e un input a proseguire il mio percorso. L'obiettivo di questo nuovo libro è quello di accompagnarti a nutrire la tua bellezza, mostrandoti la bellezza del cibo, dei nutrienti che da esso derivano, del tuo sistema mente-corpo e del tuo ecosistema, che a sua volta è parte di un ecosistema più grande di cui tutti noi facciamo parte. Un nutrimento che, nelle sue diverse sfaccettature, abbraccia l'aspetto fisico, attraverso le proprietà degli alimenti e l'integrazione nutraceutica, e quello interiore, nel suo insieme di pensieri, emozioni, sensazioni.

A fare da ponte in questo viaggio è il corpo che collega i diversi aspetti, tutti con le loro caratteristiche, tutti importanti, tutti complementari fra loro. Il corpo è quello a cui oggi prestiamo più attenzione: lo facciamo un po' influenzati/e dalla società, che ci vuole sempre in forma e performanti, un po' influenzati dal desiderio di guardarci allo specchio e di sentirci «bene» nella nostra pelle e con noi stessi. La frase «stare bene» rischia però di essere troppo generica e solo attraverso la consapevolezza abbiamo la possibilità di comprendere cosa ci fa stare bene davvero, cosa sentiamo e come vorremmo sentirci per stare meglio.

La consapevolezza quindi diventa un perno centrale in questo viaggio insieme. È attraverso la consapevolezza che possiamo scegliere di nutrire la nostra bellezza, fisica e interiore, in base a ciò che sentiamo essere in linea con noi stessi. Senza consapevolezza non può esserci nessun cambiamento positivo e duraturo, e questo è il motivo per cui il testo ha

sia la teoria che la pratica. Domande e riflessioni si alternano alle parti descrittive per guidarti a trovare le tue risposte e, di conseguenza, a poter scegliere il modo migliore per nutrire la tua bellezza.

Una caratteristica che accomuna i miei libri infatti è quella di aggiungere delle domande aperte, a mo' di diario, una modalità che in inglese viene definita *Journaling*, un modo semplice ed efficace per guidarti a fare il punto e a scoprire nuove cose di te che aspettano solo di venire in superficie.

L'interrogativo forse più complesso a cui rispondere in questo testo è: «Si può nutrire la bellezza fisica senza nutrire quella interiore?». Io ho dato la mia risposta sulla base delle mie conoscenze ed esperienze, perché per me la bellezza rappresenta un concetto di armonia, sintonia e coerenza che ritroviamo anche nella Natura e nel Cosmo. Spero che in questo viaggio anche tu possa riflettere su questi concetti, per trovare il tuo modo di coltivare la tua bellezza fisica e interiore in linea con le tue caratteristiche uniche.

Buona lettura e buon viaggio!

Hashtag del libro: #lanutrizione Dellabellezza

Puoi utilizzare questo hashtag nei tuoi social per condividere le tue letture, le tue riflessioni e le tue esperienze con me, che in questo modo potrò trovarti e leggerti.

Il social che uso di più per aggiornarti, condividere informazioni e nuove risorse disponibili è Instagram, mi trovi come @veronicapacella.

Risorse gratuite e approfondimenti

All'indirizzo <https://veronicapacella.com/lanutrizionedella-bellezza> puoi trovare approfondimenti, suggerimenti, consigli sempre nuovi e percorsi gratuiti pensati per te che vuoi nutrire al meglio la tua bellezza in modo naturale. Ci vediamo lì! *(vp)*

LA NUTRIZIONE
DELLA BELLEZZA



Capitolo 1

La bellezza degli alimenti

La nutrizione ci permette di coltivare la nostra salute giorno dopo giorno ed è legata alla nostra stessa sopravvivenza. Cominciamo a nutrirci nel ventre di nostra madre grazie al cordone ombelicale, attraverso cui viaggiano i nutrienti che ci arrivano dalla sua alimentazione. Alla nascita, il nostro primo bisogno, istintivo, è quello di cercare il contatto con il suo seno. Un movimento spontaneo e naturale che ci porta a scoprire il cibo e il mondo intorno a noi. E così andiamo avanti, cominciando a muovere i primi passi e portando alla bocca tutto ciò che riusciamo ad afferrare. Crescendo, il cibo diventa un'occasione di incontro, convivialità e di ricordi, associati a particolari odori e profumi che richiamano in noi memorie ed emozioni.

Scontato, eppure spesso ignorato, è il fatto che attraverso il semplice gesto di portare un alimento alla nostra bocca stiamo introducendo i nutrienti che andranno a comporre le cellule del nostro corpo. Un concetto che, già così, da solo, potrebbe cambiare molte abitudini poco sane legate al cibo.

L'alimentazione nel giro di appena vent'anni ha visto dei grandissimi cambiamenti. Basta pensare alla generazione dei nostri nonni: cinquant'anni fa quasi non esistevano i cibi confezionati. Il cibo era prodotto e venduto da agricoltori, alleva-

tori e pescatori, direttamente ai consumatori. Non c'era tempo né modo di trasformare il cibo per farlo durare più tempo o per renderlo più appetitoso e palatabile come succede oggi.

Questo contribuiva a mantenere benessere e longevità caratterizzando lo stile di vita italiano che, insieme ai paesi del Mediterraneo a noi vicini, è stato studiato da tutto il mondo per la sua «dieta mediterranea», dichiarata dall'Unesco nel 2010 Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità.

La dieta mediterranea «comprende una serie di competenze, conoscenze, rituali, simboli e tradizioni concernenti la coltivazione, la cucina e soprattutto la condivisione e il consumo di cibo» (www.unesco.it). È stata studiata sin dagli anni '60 da esperti come Ancel Keys, medico americano, che ha pubblicato i risultati su numerose riviste scientifiche. La dieta mediterranea è uno stile alimentare che comprende cereali, legumi, pesce azzurro, poco consumo di carne e latticini e olio extravergine di oliva spremuto a freddo.

Durante il boom economico vissuto dai miei genitori negli anni '80, il cibo ha cominciato a subire nel giro di pochi anni una serie di modificazioni: il confezionamento, la necessità di renderlo più conservabile e più gustoso, il mix con altri ingredienti che ne garantissero un aspetto migliore. Cambiamenti che hanno inciso non solo nella vita degli adulti ma anche nella crescita e nello sviluppo dei bambini, quando i pareri degli esperti incoraggiavano all'uso del latte artificiale perché ritenuto un alimento più «completo» rispetto al latte materno (oggi per fortuna sappiamo che non è così, il latte materno è stato molto rivalutato e l'allattamento al seno è ritenuto fondamentale per un corretto sviluppo del bambino dal punto di vista fisico, psicologico ed emotivo).

Il risultato è quello che vediamo oggi: alimenti sempre più poveri di nutrienti essenziali ma molto ricchi di nutrienti «ar-

tificiali» che, giorno dopo giorno, influenzano profondamente la nostra salute e il nostro benessere, a partire dalla composizione delle nostre cellule e dei nostri tessuti. Certamente anche lo stile di vita oggi è molto cambiato: il ritmo è diventato sempre più frenetico, spesso in pausa pranzo si mangia fuori o a mensa e, una volta a casa, è sicuramente più comodo poter scegliere un pasto pronto che richiede solo pochi minuti per essere scaldato.

Alla lunga, però, il nostro corpo comincia a pagare il prezzo di queste piccole scelte quotidiane. Il nostro livello di energia sembra non essere mai abbastanza e tende a esaurirsi molto presto. La nostra digestione è accompagnata spesso da meteorismo, fastidi o bruciori di stomaco. La pelle diventa sempre più spenta, secca o con piccole imperfezioni. I capelli appaiono fragili e disidratati. Le unghie tendono a sfaldarsi o a presentare macchie bianche. L'equilibrio ormonale cambia e compaiono gonfiore, ritenzione idrica, aumento ingiustificato di peso, sindrome premestruale accentuata. I disturbi del ciclo diventano fastidiosi e invalidanti rispetto a uno stile di vita che oggi ci vuole sempre al massimo della performance. I livelli di stress salgono e diminuisce la qualità del sonno, con una stanchezza crescente fino all'esaurimento psicofisico.

Questa *escalation* di sintomi e segni è determinata da quella che oggi chiamiamo *inflammaging*: cioè un fenomeno di infiammazione silenziosa e prolungata nel tempo che porta gradualmente verso un invecchiamento precoce: delle cellule, dei tessuti e quindi di tutto il corpo. Il termine *inflammaging* è stato ideato da Claudio Franceschi e dal suo team di ricerca, unendo le parole inglesi *inflammation* («infiammazione») e *aging* («invecchiamento»). L'invecchiamento non si può evitare, ma possiamo sicuramente rallentarlo grazie alle nostre scelte quotidiane e vedremo insieme come in questo libro.

Per cominciare, è utile conoscere i tre meccanismi che sono alla base dell'invecchiamento precoce e più in generale di numerosi disturbi che impattano sulla qualità del nostro benessere, della nostra salute e della nostra bellezza.

1) Stress ossidativo o Ossidazione

Lo stress ossidativo si verifica quando la produzione di radicali liberi all'interno del corpo aumenta fino ad avere conseguenze dannose sia sulla salute fisica che sulla bellezza. Il danno ossidativo è causato da sostanze note come «radicali liberi», cioè singole molecole di ossigeno (chiamato «ossigeno singoletto») che sono chimicamente instabili e possono danneggiare le strutture cellulari, il DNA, i tessuti e altri bersagli importanti nel corpo. Uno dei modi principali attraverso cui il corpo si difende dai radicali liberi è grazie a sostanze definite «antiossidanti» che vengono sia prodotte dall'organismo sia introdotte dagli alimenti che ne sono ricchi, per lo più di origine vegetale. Una sostanza è definita antiossidante quando dona una delle sue molecole di ossigeno al radicale libero, che è altamente instabile e viene così stabilizzato, perdendo la capacità di fare danni. Il fenomeno dell'ossidazione aumenta a causa di stress, attività fisica stancante, fumo, reazioni infiammatorie, sostanze inquinanti e carenze nutrizionali.

2) Infiammazione

Il meccanismo dell'infiammazione avviene naturalmente nel corpo ed è la prima nozione che si studia all'università riguardo la patologia. La risposta infiammatoria è un mecca-

nismo di protezione attraverso cui l'organismo reagisce a un insulto con i segni che la caratterizzano: *calor* (calore), *rubor* (arrossamento), *dolor* (dolore) e *tumor* (gonfiore), fino ad arrivare alla *functio* lesa, cioè alla perdita di funzione del tessuto.

L'infiammazione è uno dei modi attraverso cui il nostro sistema immunitario risponde a una sostanza per noi pericolosa che può entrare dalla bocca, dalla respirazione o essere assorbita dalla pelle. Quando il sistema immunitario la rileva, parte all'attacco creando gli step dell'infiammazione che abbiamo appena visto (calore, arrossamento, dolore e gonfiore) e questo processo può avvenire nei tessuti, nei vasi sanguigni o negli organi vitali.

L'infiammazione è essenziale per noi, ma comincia a essere un problema quando, invece di reagire a uno stimolo acuto, diventa cronica e silente, come lo è *l'inflamming*. Più aumentano le sostanze che attivano in modo anomalo il sistema immunitario, più infiammazione subisce il nostro corpo, più rapidamente invecchiamo, specialmente quando la nostra alimentazione è carente e il nostro stile di vita non è equilibrato.

3) Glicazione

La glicazione consiste in una reazione tra uno zucchero (glucosio, fruttosio, galattosio ecc) e una proteina o un lipide. Nel nostro organismo avvengono numerose reazioni di questo tipo in maniera controllata poiché le reazioni di glicazione sono necessarie per il corretto funzionamento di alcune molecole. Accade però che quando la concentrazione di zuccheri aumenta, come per esempio con l'aumento della glicemia (che corrisponde alla concentrazione di glucosio nel sangue), le reazioni di glicazione possono diventare incontrollabili.

Il glucosio reagisce con le proteine presenti nel sangue e nei tessuti generando molecole biologicamente inattive, chiamati AGE (dall'inglese *Advanced Glycation End-products*), che in quantità elevate si rivelano tossiche e dannose e possono provocare infiammazioni e ossidazioni controproducenti per la nostra salute. Una dieta ricca in cibi confezionati, contenente zuccheri, prodotti da forno e cibi fritti predispone maggiormente a questi fenomeni di glicazione perché nei processi di cottura e di preparazione del cibo gli AGE aumentano. Questi si rivelano particolarmente dannosi per la nostra pelle, nella quale determinano la perdita dell'elasticità dovuta alla glicazione dell'elastina e reagiscono con le altre strutture cutanee determinando danni che possono essere anche irreversibili.

Ora che abbiamo presente quali sono i meccanismi che minano il nostro benessere e la nostra bellezza, possiamo cominciare il nostro viaggio a partire dagli alimenti, nel quale ritroverai spesso la parola «antiossidante» e/o «anti-infiammatorio» fra le loro proprietà. Comprenderemo infatti come l'alimentazione che scegliamo può contrastare questi fenomeni e vedremo come ogni alimento rappresenti un messaggio per il nostro organismo.

Lo seguiremo nel suo viaggio attraverso i processi digestivi e ne vedremo il risultato a livello fisico quando l'alimento che introduciamo viene scomposto nei singoli nutrienti che contribuiscono alla nostra bellezza. E non solo: in questo libro ti accompagnerò con consigli pratici per nutrire la tua bellezza fisica e proteggerla dalle minacce di oggi e ti mostrerò come la tua bellezza fisica vada di pari passo con quella interiore, fatta di pensieri, emozioni e sensazioni che si traducono biochimicamente in molecole che hanno un effetto su tutto il sistema corpo-mente.

Sarà un viaggio nuovo e con qualche colpo di scena: cominciamo!

Composizione degli alimenti: calorie e macronutrienti

Nel campo della nutrizione le fondamenta sono rappresentate dalla scienza dell'alimentazione, che studia gli aspetti tecnici e biologici degli alimenti. Essa si focalizza sulla loro composizione e sull'azione che questi svolgono nel corpo in termini di calorie e nutrienti. Ogni alimento infatti ha un duplice aspetto: la composizione chimica e il suo valore energetico espresso in calorie.

Dal punto di vista chimico ogni alimento è formato in misura variabile dai macronutrienti (carboidrati, proteine e lipidi) e dai micronutrienti (vitamine, sali minerali e fitonutrienti). Dal punto di vista energetico invece è rappresentato dalle calorie. Per molti anni le calorie hanno dominato la scena della nutrizione, lasciando poco spazio alla bellezza degli alimenti.

Purtroppo ancora oggi occupano un posto ingombrante nell'immaginario collettivo e quando si pensa a una dieta si pensa subito alle calorie e alle (inevitabili) restrizioni da seguire. Originariamente la parola «dieta», dal nome greco *δίαιτα*, cioè *diàita*, vuol dire «stile di vita» e non ha nulla a che fare con restrizioni e privazioni, poiché rappresenta una visione più ampia del benessere.

Vorrei quindi soffermarmi un attimo sul concetto di «caloria» per spiegare in modo semplice cosa si intende, quando può esserci utile e quando invece diventa un limite nella nostra alimentazione.

Perché le calorie sono (state) ritenute così importanti?

Perché, dal punto di vista biochimico, il nostro metabolismo è composto da un insieme di reazioni che forniscono energia, quantificata sotto forma di calorie. Queste esprimono sia il consumo energetico dell'organismo per svolgere le sue funzioni vitali sia l'energia che viene introdotta dai nutrienti e quindi dal cibo. Ogni alimento infatti è formato da nutrienti che vengono trasformati e utilizzati in base alla loro funzione, che può essere:

- *energetica* = l'energia necessaria per far funzionare organi, apparati e per l'attività fisica;
- *plastica* = il materiale per costruire e mantenere i tessuti;
- *regolatrice* = tutte le sostanze che servono da segnale per le reazioni cellulari.

Le calorie introdotte con l'alimentazione vengono utilizzare in questo modo:

- fra il 60 e il 75% per il metabolismo basale, che corrisponde al consumo energetico del corpo in condizioni di digiuno e di riposo mentale e fisico;
- fra il 10 e il 20% per l'attività fisica, intesa come stile di vita (più o meno attivo) e come eventuali sport praticati;
- fra il 7 e il 13% per la termogenesi indotta dalla dieta, poiché anche la digestione e la trasformazione degli alimenti producono energia che viene dispersa sotto forma di calore.

Da quanto appena descritto, il peso corporeo rappresenta il risultato del bilancio energetico che avviene continuamente nel nostro corpo, fra entrate e uscite energetiche e quindi

caloriche. Ogni persona è diversa e ha un fabbisogno calorico quotidiano diverso che deve essere in grado di garantire lo svolgimento dei suoi processi vitali di base e delle diverse attività motorie in funzione del suo stile di vita. Questo ragionamento porta a pensare che se le calorie introdotte superano quelle utilizzate dal corpo, allora c'è un accumulo di grasso e quindi un aumento di peso. Da qui ecco che le diete hanno ruotato per anni attorno al concetto di caloria con l'unico obiettivo di ridurle, applicando il ragionamento che diminuire le calorie porta a una perdita di peso insieme al luogo comune che avvicinarsi al cibo contando le calorie permette di mantenere il peso desiderato.

Il limite di questa visione è quello di considerare il corpo più da un punto di vista «matematico» che «fisiologico». Per fortuna, con l'aumento degli studi e dell'interesse verso l'alimentazione come forma di prevenzione, e in molti casi anche di cura, stiamo vedendo nel cibo molto altro rispetto al solo valore calorico. Io stessa posso dire di aver imparato molto di più nei primi due anni di attività clinica in studio osservando l'intelligenza del corpo dei miei pazienti in risposta ai diversi cibi che durante gli anni di studio passati sui libri a fare calcoli.

È stata proprio l'esperienza sul campo a far emergere in me una serie di domande a cui, all'inizio, non sono riuscita a trovare una risposta nei testi di riferimento. Parliamo di undici anni fa, un tempo che oggi mi sembra lontanissimo ma che così lontano non è se pensiamo alle giovani donne che ancora mi chiedono di limitare cibi ad alto contenuto calorico, come per esempio l'olio extravergine di oliva.

Soffermiamoci quindi un attimo sui limiti che la cultura delle calorie ha generato fino a oggi.

Prima di tutto si è creata una cultura di diffidenza e di paura nei confronti dei cibi più calorici.

Non solo in chi cerca un dimagrimento, ma anche in chi vuole rimanere in forma, oppure, più semplicemente, pensa di rivolgersi a un nutrizionista ma teme di dover rinunciare a troppe cose. La stessa dieta oggi non è più sinonimo di «stile di vita» come vorrebbe l'etimologia di questa parola, ma è tristemente diventata sinonimo di privazione e sacrificio. Privazione di calorie, di cibi grassi ma anche e soprattutto di cibi gustosi.

Quando vengo contattata da persone interessate a un percorso nutrizionale che mi dicono: «Sono pronta a fare questo sacrificio» mi si gela il sangue. Specie se a dirlo sono delle ragazze poco più che ventenni. Quasi come se godere del buon cibo sia un «peccato» da cui costringersi a stare lontani se vogliamo rimetterci in forma e stare bene. Anzi, uso il termine al femminile, «lontane», visto che la maggior parte delle persone che seguono questa logica della dieta punitiva sono donne. Capisco che fino a pochi anni fa le calorie venivano considerate al centro di una dieta, ma direi che oggi è arrivato il momento di voltare pagina ed eliminare termini come «sacrificio» ed espressioni come «faccio la brava e non sgarro», «evito di mangiare» ecc.

La cultura del sacrificio, specie in questo campo, ha generato solo frustrazione, colpa e senso di impotenza, tutto il contrario di quello che viene associato allo stare bene con il cibo e con il proprio corpo.

Andando avanti, un altro concetto chiave è che le calorie non sono tutte uguali.