

Fino a quando i cibi pronti detteranno legge nei nostri regimi alimentari?... e le offerte dei negozi e supermercati che garantiscono cibi pronti determineranno i nostri pasti? Non ci accorgiamo nemmeno più del fatto che tutto ha lo stesso sapore. Non ci rendiamo conto del fatto che in questi cibi possono nascondersi sostanze di pessima qualità.

Essendo la nostra costituzione chimica, unica ed individuale, **per trovare e conservare il nostro peso ideale è necessaria un'alimentazione che metta in relazione l'individualità di ognuno di noi** con i cibi che più si adattano alla specifica struttura biochimica del nostro organismo. L'alimentazione non deve essere standardizzata. Questo significa che non esistono alimenti che semplicemente per il fatto di essere nutrienti, sono ugualmente sani e adatti a tutti.

L'alimentazione è definita come l'apporto ottimale di elementi nutrienti al fine di soddisfare i bisogni materiali e funzionali dell'organismo.

Noi abbiamo bisogno pertanto di alimenti che siano composti da carboidrati, proteine e grassi. I carboidrati servono per fornire energia immediatamente disponibile e di breve durata. Le proteine sono utili per il corretto funzionamento del metabolismo, responsabile della costruzione e della rigenerazione delle



cellule del nostro corpo. I grassi, con il loro elevato valore calorico, sono una riserva di energia di lungo periodo.

Proteine e grassi (composti rispettivamente da amminoacidi e acidi grassi), in quanto sostanze fondamentali per la sintesi di enzimi ed ormoni, servono alla regolazione del nostro metabolismo e devono essere assolutamente forniti al corpo attraverso l'alimentazione. Trattandosi di elementi di importanza vitale vengono definiti essenziali. Al contrario, non esistono invece carboidrati essenziali per il corpo, ma svolgono un ruolo importante per la chimica dell'organismo.

La corretta alimentazione è quindi fondamentale per una buona qualità di vita e per invecchiare bene.

Per trovare e conservare il nostro peso ideale è necessaria un'alimentazione che metta in relazione l'individualità di ognuno di noi.

Bibliografia:

- Dr. Wolf Funfack, La dieta metabolic balance, Hobby & Work
- Ministero della salute, Una dieta equilibrata, migliora la vita
- Dr. Giovanni Chetta, Alimentazione e benessere, www.giovannichetta.it

Christian Vendrame dottore in chiropratica sagi

Via Henri Guisan 6 CH 6500 Bellinzona
Tel. +41 91 825 55 50 Fax +41 91 825 55 51
E-mail: info@mondochiropratico.com
Web: www.mondochiropratico.com

mondo
chiropratico



Alimentazione sana e qualità di vita



Un mondo di benessere al servizio dell'uomo, della sua salute e della guarigione

Alimentazione sana e qualità di vita

Una sana alimentazione è fondamentale per una buona qualità di vita, una buona qualità di vita dipende dalla combinazione di vari fattori, tra cui il **movimento fisico, il comportamento alimentare corretto e sane abitudini di vita.**

Il nostro benessere è determinato da scelte che facciamo ogni giorno. Difficilmente si penserà al mantenimento attivo delle nostre buone condizioni, se non si è consapevoli di essere padroni della propria salute e responsabili dei propri problemi futuri.

Verdura
Latte
Frutta
Carne



Ognuno di noi ha la capacità di mantenersi sano e diminuire i propri problemi di salute. Manteniamo e miglioriamo il nostro stato di salute, mantenendo e migliorando la nostra qualità di vita. A piccoli passi proviamo quindi a migliorare la nostra qualità di vita ed il nostro stato generale di salute grazie ad un'alimentazione equilibrata, un'attività fisica regolare, un controllo dei diversi fattori di stress ed una postura sana aperta e flessibile (una colonna vertebrale priva di blocchi vertebrali). La responsabilità di mangiare correttamente, sviluppare buone abitudini alimentari che durano tutta la vita e periodici controlli dal chiropratico spettano quindi ad ognuno di noi. Un'alimentazione



equilibrata crea i presupposti per un libero scorrere dell'energia vitale e della salute e pone le basi di un benessere psicofisico fin dai primi giorni di vita. Sapendo che possiamo influenzare la nostra forza vitale, possiamo attivamente iniziare a migliorarla scegliendo cibi appropriati per noi stessi; mangiando ciò che ci fa bene, ma evitando anche ciò che ci fa male.



L'assunzione di cibi non tollerati dal nostro organismo oltre a problemi digestivi di vario tipo può causare: un aumento dell'acidità totale del sangue e dei tessuti con conseguente insorgenza della sensazione di fatica, una riduzione dell'assorbimento intestinale di nutrimenti che provoca un deficit energetico, una marcata diminuzione delle capacità difensive del sistema immunitario con un aumento della frequenza di faringiti, infezioni delle vie urinarie, sindromi influenzali ecc...



La via più naturale verso la riconquista e la conservazione della salute attraverso un'alimentazione adeguata al proprio fabbisogno mostra come chiunque, in sovrappeso o meno, giovane o anziano, malato e sotto cura

farmacologica o semplicemente privo di energia, stanco e fiacco, possa migliorare la qualità della propria vita.

La storia ci insegna che un'alimentazione scorretta non solo è la causa di tutta una serie di malattie, ma è anche responsabile dei due terzi dei decessi. È molto più importante cosa mangiamo rispetto a quanto mangiamo. Mangiamo infatti più del necessario degli alimenti sbagliati. Una mescolanza dannosa di grassi, dolci e troppi tipi di proteine provoca come conseguenza acidosi e sovrappeso. Mescolare tra loro in maniera insensata alimenti sbagliati non ci sazia, bensì ci fa ammalare.



Vita moderna significa cibi veloci. Questi cibi, già precotti, contengono sostanze che servono ad aumentare sempre di più il senso di fame. Anche la sete non è più appagata con l'acqua, ma con bevande dolcificate.

L'acqua è un elemento indispensabile per la vita perché favorisce i processi digestivi, regola la temperatura corporea, facilita l'eliminazione delle scorie metaboliche, contribuendo al mantenimento della nostra salute.

