



**L'importante ruolo
della nutrizione
nella pratica ciclistica**

Ritorno alla natura

Le sofisticazioni rappresentano un grave pericolo per la salute dell'uomo: l'unica via d'uscita è quella di "inseguire" la semplicità, anche attraverso il cibo

Sappiamo purtroppo che nel mondo c'è ancora troppa, tantissima gente che vive di stenti e muore di fame: l'assurdo è che l'altra fetta dell'umanità vive invece nell'opulenza e quindi nello spreco, inserita in maniera sempre più avvinghiata nei meccanismi del consumismo più esasperato.

Ovviamente sarebbe più opportuno e giusto focalizzare la nostra attenzione sul primo aspetto (magari dando ognuno un proprio concreto contributo), ma con la solita motivazione che "questa non sarebbe la sede più adatta per parlare di questi problemi..." anche noi andiamo a soffermarci sull'altra (più piccola) faccia di quella medaglia.

Stavolta però (non è opportunismo ipocrita per farci perdonare la nostra cecità sui mali del mondo) vogliamo affrontare l'argomento prendendo spunto da una considerazione negativa legata all'alimentazione di chi non ha problemi di fame, vale a dire quella relativa alle sofisticazioni alimentari, per parlare della ALIMENTAZIONE NATURALE.

Sappiamo che in natura, per gli animali, la scelta del cibo è istintiva, guidata dal gusto e dalla disponibilità; un animale allo stato naturale non si sovralimenta né consuma un cibo non adatto alla propria fisiologia; un animale in sovrappeso o malato per una cattiva alimentazione non avrebbe molte possibilità di sopravvivenza nel proprio ambiente. Nella nostra società tutto ciò che si mangia è condizionato più che da logiche nutrizionali, dalle convenzioni, dalle mode, dai convincenti messaggi pubblicitari e dai

falsi pseudoscientificismi. Ciò sta sclerotizzando in maniera grave il nostro modo di alimentarci, e l'unica possibilità per una via d'uscita è quella di ritornare con la ragione (e con la convinzione) a quelle regole che portino all'affinamento della sensibilità e del gusto, in una visione unitaria del rapporto uomo/cibo/ ambiente.

In altre parole ritornare alla "alimentazione naturale".

Attenzione non bisogna illudersi che questo sistema nutrizionale consenta in maniera certa guarigioni, o quantomeno il mantenimento di uno stato miracoloso di salute. Esso rientra nel contesto di uno stile di vita in sintonia con la natura e con noi stessi; per questa ragione, ognuno è tenuto da sé a trovare la propria dieta e a capire quali sono i suoi bisogni nutrizionali, fidando sull'esperienza, l'intuizione personale, l'aiuto di esperti abilitati a fornire suggerimenti e piani alimentari. In questo contesto ci sono diversi alimenti, semplici ed appunto naturali, che possono dare un grande contributo in tal senso: vediamo alcuni:

Iniziamo dal cibo integrale, che altro non è che il cibo che non ha perso nessuna delle componenti d'origine. L'industria e le confezioni ci hanno abituato ad alimenti mutuati e carenti: pane, pasta, biscotti, prodotti con farine raffinate senza crusca ed il germe di grano, riso brillante, zucchero e sale raffinati ecc.

Non tutti sanno che il consumo di cibi raffinati è causa di patologie da carenze che a lungo andare possono trasformarsi in degenerative.

La lavorazione e la raffinazione sottraggono a questi ali-

menti una buona parte di componenti indispensabili alla nostra buona salute, Sali minerali, vitamine, oligoelementi, ecc. La stitichezza ad esempio è da mettere in relazione all'uso di cibi raffinati; la mancanza di fibre altera, rallentando il transito intestinale e favorisce fermentazioni, putrefazioni ed alterazioni della flora batterica intestinale. È un errore voler compensare l'uso del cibo raffinato con integratori alimentari, poiché l'integrità di un prodotto è sempre superiore alla somma delle sue parti; per la nostra salute abbiamo bisogno che l'alimento sia come la natura ce lo offre.

Altra strategia positiva è quella che ci spinge al ricorso delle cosiddette "colture pulite", quelle cioè in cui non si fa uso di concimi chimici solubili, diserbanti o pesticidi. I veleni chimici usati in agricoltura hanno invaso ed impregnato terreni, ruscelli, fiumi, mari, piante, frutti, semi, animali e uomini.

I prodotti provenienti da colture pulite "organiche biologiche biodinamiche" sono decisamente superiori, con più gusto e con la giusta proporzione di vitamine, sali minerali, oligoelementi, aminoacidi ecc., e non ricchi solo di residui tossici; il consumo di questi prodotti interrompe anche il circolo vizioso dell'inquinamento dell'agricoltura.

Altro segreto è quello di far uso di frutta e verdura di stagione, poiché far uso di "primizie" o mangiare prodotti fuori stagione vuol dire cibarsi di alimenti coltivati artificialmente, maturati in serra con l'ausilio di concimi chimici, diserbanti e pesticidi. La frutta e la verdura di stagione ben mature sono rivitalizzanti, energetiche, ricche di vitamine, sali minerali, ecc. La frutta va consumata lontano dai pasti.

Un'altra necessità è quella di ridurre il consumo di proteine di origine animale, ed indirizzarsi verso una nutrizione prevalentemente vegetariana: ciò perché attraverso una alimentazione con ridotto contenuto di grassi e proteine animali è possibile prevenire le patologie che sono le più diffuse nei paesi maggiormente industrializzati del mondo (infarto, ictus) e mantenere corpo e mente in buona salute.

Sappiamo infatti che gli alimenti vegetali sono sempre e comunque più sani della carne, addirittura anche quelle che vengono definite di origine biologica o biodinamica. Infatti

pesticidi e concimi chimici possono essere pericolosi nella concentrazione presente nei vegetali normalmente trattati, ma sicuramente la carne (e specialmente il fegato) degli animali ne contiene molti di più, poiché quasi tutti gli animali da macellazione sono allevati e nutriti con foraggio costituito da vegetali trattati, e le loro condizioni di vita non permettono loro di smaltire le sostanze inquinanti, come metalli pesanti, pesticidi, concimi chimici presenti nell'acqua, nell'ambiente e nei vegetali di cui si nutrono, e poi antibiotici, tranquillizzanti, cortisone, sulfamidici, antitiroidei, anemizanti, sedativi normalmente somministrati con il foraggio.

Inoltre l'organismo degli animali che vivono in condizioni innaturali o di stress produce delle tossine (proprio come succede all'organismo umano) e si autointossica.

Non perché uno voglia demonizzare la carne, ma è pur vero che anche la carne cosiddetta biologica (cioè quelle bestie nutrite con vegetali coltivati biologicamente e vissuti in semi libertà) deve comunque essere trattata con antiossidanti, indispensabili per impedire che la carne assuma dopo poche ore dall'uccisione dell'animale la caratteristica colorazione bruno-verdastra caratteristica dell'emoglobina ossidata, che si può vedere facilmente nei mercati di carne del terzo mondo ove invece non si usano tali sostanze artificiali. ■

Un modo naturale per "tirarsi su"

Al termine delle vacanze, occorre rimettersi al lavoro. Per affrontare la ripresa dell'attività con una certa carica, ci viene in aiuto il rosmarino così solare e mediterraneo e noto a tutti. Il rosmarino si usa da millenni come pianta benefica specialmente per il fegato affaticato o antitossico, in quanto stimola la secrezione della bile ed è antitossico, protegge le cellule epatiche e riduce il colesterolo. Ma è anche digestivo, moderatamente diuretico e riesce ad alleviare i disturbi delle coliche renali e ridurre la formazione di calcoli nel rene; in più è antireumatico. Ma su tutte queste azioni predomina l'effetto "stimolante generale" il suo uso continuativo apporta vitalità e benessere e produce una sensazione di benessere. Fate l'infuso con un cucchiaino di foglie secche di rosmarino e bevete dopo i pasti principali.