

**NUTRIZIONE OLISTICA
APPROCCIO NATUROPATICO
TIPIZZAZIONE
ANTROPOMORFICA**

28 MARZO 2023

Alimentazione, nutrizione e nutraceutica – Autore: Mt Caselli

NUTRIZIONE OLISTICA

Dal greco *Holos* = tutto l'insieme,
globalmente

Ogni persona è un'individualità unica e irripetibile; quindi anche nel campo della Nutrizione non si deve tener conto soltanto della scienza dell'alimentazione tradizionale, ma anche di discipline innovative che mettono in relazione gli alimenti e il benessere psicofisico

Primum non nocere

“ I farmaci devono essere cibo e il cibo deve essere farmaco ”
(Ippocrate)

NUTRIZIONE OLISTICA

Attraverso gli alimenti si possono prevenire e contrastare diversi sintomi e patologie, anche quelle difficili da trattare e psicosomatiche

Per valutare lo stato nutrizionale di un individuo ci si può avvalere di diverse **Tecniche Olistiche**:

Mineralogramma ➤ valuta l'aspetto biochimico della persona

Kinesiologia applicata ➤ valuta le condizioni energetiche dell'apparato digerente, la permeabilità intestinale, eventuali intolleranze alimentari, ...

Fitoterapia ➤ ripristina il giusto equilibrio energetico e biologico nutrizionale

Floriterapia ➤ riequilibra l'aspetto psicologico ed emozionale del paziente

NUTRIZIONE OLISTICA

E' la correzione di una perturbazione metabolica attraverso un apporto nutrizionale adatto dal punto di vista quantitativo

Padri della nutriterapia

ROGER WILLIAMS Bisogni nutrizionali legati alla propria “individualità biochimica”

Insieme dei nutrienti = principio dell'orchestra

LINUS PAULING nel 1968 ha introdotto il termine ortomolecolare riferito prima alla medicina e poi alla nutrizione

Da *orthos* = diritto, esatto, giusto

NUTRIZIONE OLISTICA

La nutrizione olistica prende in considerazione:

- Il malato, non la malattia
- La presenza di intolleranze alimentari
- La carenza di vitamine e minerali

APPROCCIO OLISTICO



Integrazione di varie discipline nutrizionali fino a raggiungere un modello di alimentazione corretto per ogni singolo individuo

PRINCIPI ALIMENTARI nell'alimentazione naturale

Sono più di cento, ma riassumendo:

- Dieta del cavernicolo (alimenti naturali e biologici)
- Dieta Chenot (alimenti Yin e Yang)
- Dieta Mayr (alimenti bolliti, privazione di fibre)
- Dieta Bircher-Benner (miscela di cereali, frutta e semi, muesli; alimenti crudi ed integrali)
- Dieta Kousmine (uso di acidi grassi insaturi)
- Dieta dissociata di Hay-Shelton (incompatibilità digestiva tra alimenti)
- Dieta vegetariana (latto-ovo-vegetariana)
- Dieta vegan (nessun alimento di origine animale)
- Dieta eubiotica (alimenti freschi e crudi)

PRINCIPI ALIMENTARI nell'alimentazione naturale

Inoltre:

- Crudismo (solo alimenti crudi)
- Dieta macrobiotica (cibi Yin e Yang)
- Istintivorismo (attrazione istintiva)
- Dieta mediterranea (alimenti del nostro clima, olio extra vergine d'oliva)
- Monodiete (un solo alimento)
- Frugivorismo (frutta, bacche, noci, semi oleaginosi freschi e crudi)

NUTRIZIONE ORTOMOLECOLARE (anni '60)

Studio delle vitamine e dei sali minerali sull'organismo umano



POTERE CURATIVO DEI CIBI

Conoscenza del contenuto vitaminico e mineralico



Mineralogramma

Livello 11 minerali: Na, K, Fe, Cu, Mn, Zn, Cr, Se, Ca, Mg, P, metalli tossici



Alimentazione ottimale



Equilibrio biochimico = benessere psicofisico

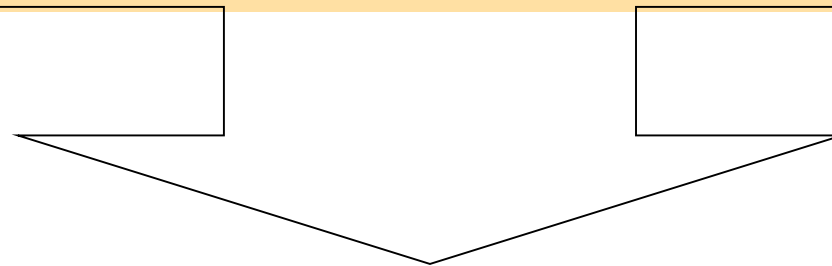
METABOLISMO INTERMEDIO DI WATSON

Come metabolizziamo e bruciamo gli zuccheri, i grassi e le proteine?

Metabolismo ipossidatore = non metabolizza i grassi, poco le proteine, molto gli zuccheri

Metabolismo iperossidatore = non metabolizza gli zuccheri, poco i grassi, molto le proteine

Metabolismo normossidatore = assenza di squilibri metabolici



DIETA METABOLICA

NUTRIZIONE OLISTICA

Principio dell'orchestra

Suonare la musica del corpo

Formare un'orchestra composta da vari strumenti nutrizionali: gli alimenti (vitamine, minerali, grassi, aminoacidi essenziali)

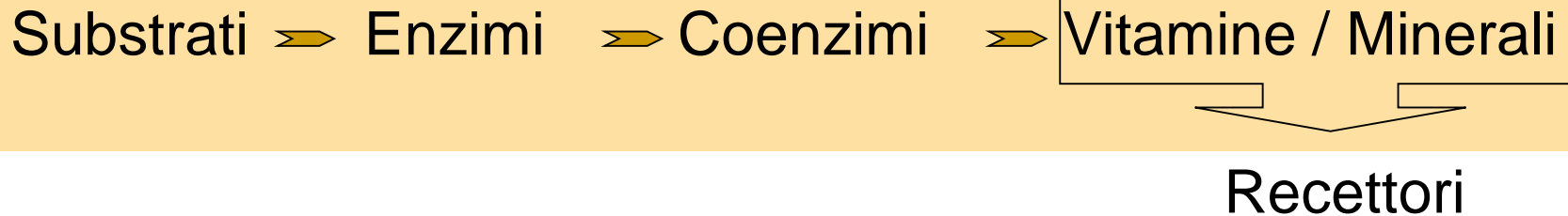
I micronutrienti agiscono in sinergia per realizzare le operazioni biochimiche che consentono il funzionamento delle cellule

Perché gli strumenti di queste operazioni, gli enzimi, entrino in azione necessitano di particolari chiavi: i coenzimi

I coenzimi sono vitamine, metaboliti delle vitamine oppure minerali, spesso l'attività degli enzimi richiede più coenzimi

NUTRIZIONE OLISTICA

Principio dell'orchestra



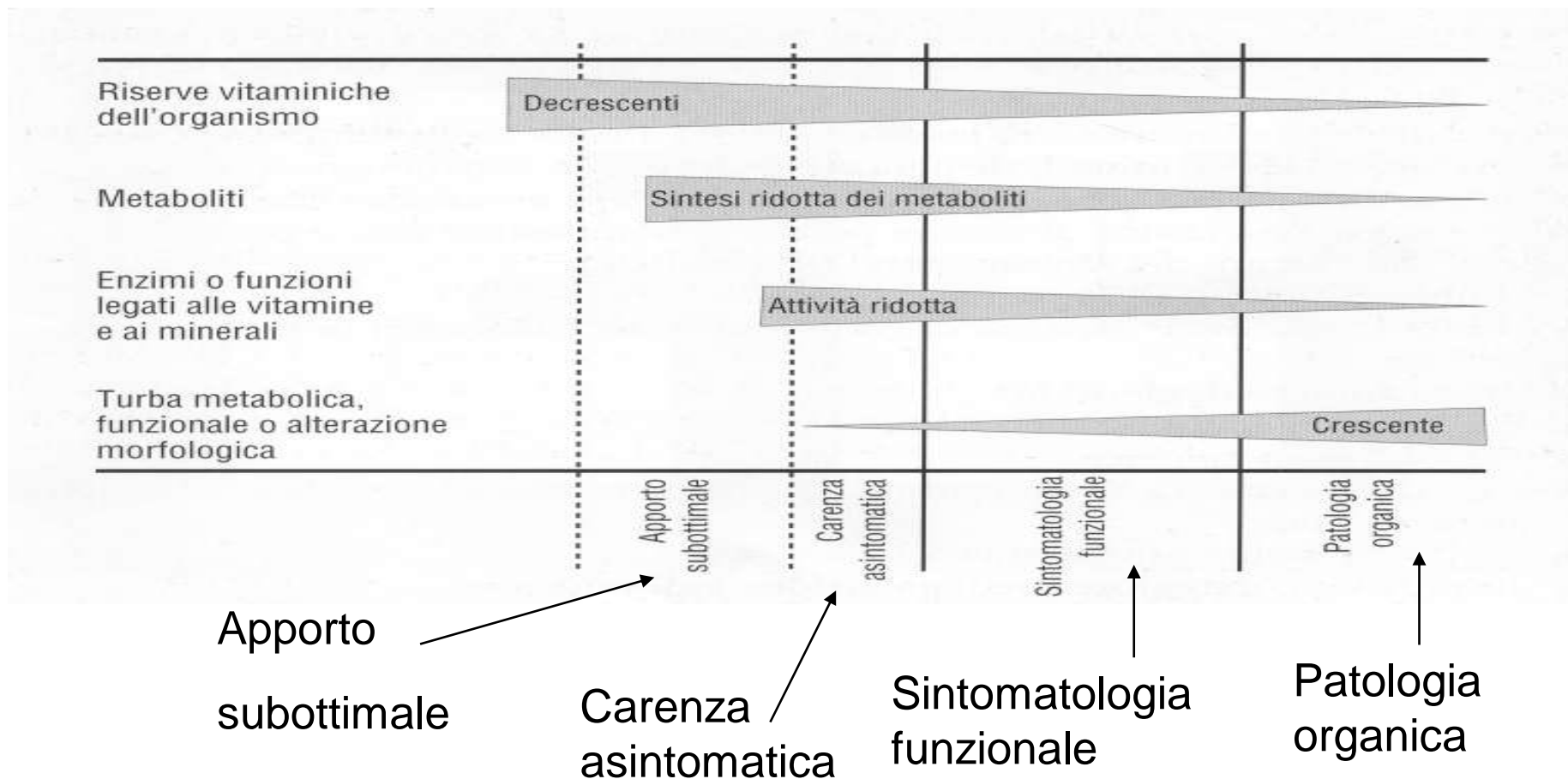
I micronutrienti possono partecipare alla configurazione di alcune proteine o strutture sia cellulari sia extracellulari

Inoltre contribuiscono all'equilibrio ionico delle cellule e modificano il potenziale elettrico delle membrane

Interferiscono con l'adesione delle piastrine e neutralizzano le sostanze tossiche, per proteggere o riciclare altre molecole

NUTRIZIONE OLISTICA

Conseguenze delle carenze micronutrizionali



NUTRIZIONE E APPROCCIO NATUROPATICO

Fondamenti filosofici naturopatia:

- Causalismo Sintomo \Rightarrow causa \Rightarrow fattori fisici, psichici, biologici
- Vitalismo Principio vitale che governa tutte le funzioni; *Vis Medicatrix* che porta all'autoguarigione
- Naturalismo Natura unico fondamentale riferimento

- Oismo “La tendenza della natura a raggruppare in modo organico unità strutturali in complessi dotati di proprietà qualitativamente nuove rispetto alle componenti” J.Smuts (1926)



Evoluzione



Continuità



Medicina quantistica

OGGI nessuna relazione causa-effetto è separata dall'universo nel suo insieme

NUTRIZIONE E APPROCCIO NATUROPATICO

Si parla di malattia funzionale o lesionale

Alterazione funzione



Lesione organo

Approccio diatesico (di terreno)

“L’agente patogeno, l’aggressione dell’ambiente non sono le sole cause della manifestazione della malattia: esse non sono che le condizioni di apparizione necessarie, ma non sufficienti, essendo l’altra condizione costituita da un fattore endogeno: il terreno ricettivo”

(J. Menetrier)

Approccio di funzione specifica (legato al sintomo)

Costituzione ➤ predisposizione ereditaria verso particolari malattie

Diatesi ➤ sono 4 e sono la somma della costituzione e dei fattori esterni che intervengono a modificarla

DIATESI

1° DIATESI - iperstenica o allergica *Tipologia Mn*



Eccessiva risposta biologica nei confronti degli stimoli esterni

Iperattività ipotalamo-ipofisi-surrene-tiroide. ↑ Adrenalina e cortisolo

Stress ➤ attivazione surrene ➤ accelerazioni funzioni metaboliche

2° DIATESI - ipostenica *Tipologia Mn - Cu*



Iporeattività funzionale

Ipoattività ipotalamo-ipofisi-surrene-tiroide

Stress cronico ➤ squilibrio psico-fisico

DIATESI = fotografia di un momento nel flusso della vita

DIATESI

3° DIATESI - distonica o da sindrome spasmofilica *Tipologia Mn - Co*



Evoluzione della 1° verso la senescenza

Stanchezza progressiva

Evoluzione verso patologia lesionale

4° DIATESI - anergica *Tipologia Cu – Au - Ag*



Passaggio dall'alterazione funzionale a quella lesionale

Riduzione vitalità

DIATESI = fotografia di un momento nel flusso della vita

Alimentazione, nutrizione e nutraceutica – 2016 – Autore: Mt Caselli

OMEOPATIA E COSTITUZIONI

Costituzione carbonica

- ↳ Individui bassi-tarchiati, tendenti all'eccesso di peso ed a malattie metaboliche

Costituzione fosforica

- ↳ Individui longilinei magri tendenti all'ipertiroidismo e demineralizzazione

Costituzione fluorica

- ↳ Individui di taglia variabile, generalmente piccola, tendenti a patologie osseo-articolari e vascolari

ALIMENTAZIONE E REDOXOMICA

Lo stato di salute del nostro organismo dipende in larga misura da un ottimale bilancio tra la generazione e l'inattivazione (da parte del sistema di difesa antiossidante) dei radicali liberi. Le specie chimiche ossidanti (SCO) svolgono una serie di funzioni biologiche fondamentali per la sopravvivenza (modulazione pressione arteriosa, controllo dell'emostasi, ...)

In certe condizioni per effetto di fattori esogeni (es. radiazioni, inquinamento, farmaci, parassiti) e/o endogeni (es. infiammazioni, stati tossici) ci può essere un aumento del livello di SCO che, superate le fisiologiche capacità di difesa dei sistemi antiossidanti, determina un danno cellulare. Si parla allora di:

STRESS OSSIDATIVO



Fattore emergente di rischio per la salute, associato non solo all'invecchiamento precoce, ma anche a patologie invalidanti

ALIMENTAZIONE E REDOXOMICA

Alimentazione e nutrizione



Mantenimento adeguato BILANCIO OSSIDATIVO

Infatti aumento apporto calorico, regime iperlipidico, dieta povera in alimenti vegetali



Produzione **SCO** e mancata ricostituzione delle fisiologiche difese antiossidanti

Conseguenze: insorgenza di malattie infiammatorie croniche all'intestino, problemi di obesità e diabete mellito



BIOLOGIA DEI SISTEMI

DNA → RNA → Proteine → Metaboliti



Biochimica



Biologia molecolare

Genomica (DNA - PCR)

Trascrittomica (RNA - microarray)

Proteomica (proteine – elettroforesi bidimensionale/spettrometria di massa)

Informazioni di base dell'organismo

Metabolomica (analisi impronte chimiche lasciate dai processi cellulari)

Glicomica

Lipidomica

Istantanea della fisiologia dello stesso organismo, ma nel suo complesso

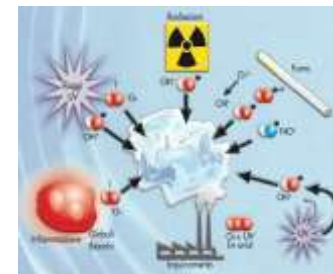
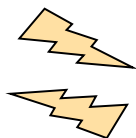
CONCLUSIONI E PROSPETTIVE

*Equilibrio organico
deriva da:*

Profilo
genetico

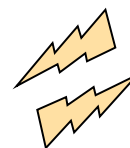


Profilo
redoxomico



Stato
ambientale

Bilancio ossidativo



NUTRIZIONE OLISTICA / FISIOLÓGICA

DIFFERENZE

L'APPROCCIO FISIOLÓGICO E' SEMPRE NECESSARIO PERCHE' RILEVA DATI OGGETTIVI ED INDIVIDUALI A CUI FARE RIFERIMENTO.

PUO' ESSERE RIDUTTIVO IN QUANTO PRENDE IN CONSIDERAZIONE PARAMETRI FISIOLÓGICI APPLICATI SOLTANTO ALLA NUTRIZIONE.

L'APPROCCIO OLISTICO E' UN VALORE AGGIUNTO PERCHE' PERMETTE LA VALUTAZIONE DELLO STATO DI BENESSERE IN TOTO DELLA PERSONA CON ALTRI PARAMETRI VALUTATIVI CHE FANNO RIFERIMENTO A DISCIPLINE DIVERSE CHE CONFERISONO ELEMENTI DI COMPLETEZZA NON ESCLUSIVAMENTE LEGATI ALLA NUTRIZIONE, MA ANCHE ALLA TIPOLOGIA ANTROPOMORFICA E ALLO STATO MOMENTANEO DEL SOGGETTO.

NUTRIZIONE OLISTICA / FISIOLÓGICA

DIFFERENZE

CONCLUDO CON UN' OPINIONE PERSONALE COME PROFESSIONISTA: PENSIAMO SEMPRE ALLA PERSONA CHE ABBIAMO DAVANTI E NON SOLO AI SUOI DISTURBI PERCHÉ SAPER ASCOLTARE È IL PRIMO PASSO VERSO L'AIUTO A CHI SI RIVOLGE A NOI.

OGNUNO DI NOI È UN'ENTITÀ DI CORPO-MENTE E PSICHE A SE' STANTE!

Grazie per l'attenzione

