

FAQ SULLA NUTRIZIONE

Le carote fanno ingrassare

Certo che no, le carote sono una verdura e nessuna verdura fa ingrassare minimamente. Soltanto se le si confronta con altra verdura, hanno leggermente più calorie (hanno più zuccheri, infatti sono più dolci degli spinaci ad esempio). Ma ne hanno soltanto 40/100g di carota, mentre il pane e la pasta ne hanno oltre 300/100g prodotto, e l'olio quasi 1000/100g di prodotto. Cos'è che fa ingrassare di più secondo te? Anche se si guarda l'indice glicemico, quello delle carote è molto più basso di quello di tutti i prodotti che contengono farine o anche altri carboidrati.

Le patate fanno ingrassare

Le patate non sono verdura, vanno considerate al pari di altri carboidrati come la pasta, la polenta, il riso, il miglio, il pane. Tra questi, sono quelle con meno calorie, quindi fanno dimagrire. Farebbero ingrassare se le si considerasse verdura e le si mangiasse come contorno oltre ad altri carboidrati. Questo è un errore nutrizionale che ha anche altre conseguenze negative.

La frutta ha più vitamine della verdura

No, è l'esatto contrario, la verdura ne ha molte di più, anche la vitamina C è presente principalmente nei cavoli, le mele ad esempio ne hanno pochissima. Soltanto i kiwi e gli agrumi hanno molta vitamina C, in compenso non hanno molto altro. La verdura invece ha sempre diverse vitamine in buone quantità e anche minerali, che nella frutta sono quasi assenti.

Fare gli spuntini tra i pasti è sano e fa dimagrire

Per niente, è dannoso per gli organi digestivi che hanno bisogno di riposo tra i pasti, e soprattutto fa ingrassare, sia perché così si mangia di più (lo confermano gli studi scientifici, meno pasti si fanno e meno calorie si mangiano) sia perché si alza continuamente l'insulina, la quale fa ingrassare.

I carboidrati vanno mangiati a pranzo e le proteine a cena

La dieta dissociata non è consigliata a tutti, è meglio mangiare sia proteine che carboidrati ad ogni pasto, tuttavia se si sceglie di fare la dieta dissociata, è molto meglio mangiare le proteine a colazione

e pranzo e i carboidrati la sera: Le proteine saziano, danno energia e levano la fame per tutto il giorno, quindi è sensato mangiarle presto, anche e soprattutto se si vuole dimagrire, ma non solo, anche se si ha bisogno di energia. I carboidrati rilassano e alzano la glicemia, quindi è sensato mangiarli quando dopo si sta tranquilli. Se si mangiano carboidrati a pranzo dopo ci si sente più stanchi e presto torna la fame, inoltre non si bruciano calorie nel pomeriggio, nemmeno se si fa movimento, a causa dell'insulina alta. Meglio che sia alta di sera, quando in ogni caso non si fa movimento.

Non ci si può fidare della verdura biologica, quindi tanto vale comperare quella normale

La verdura biologica, anche se non è perfetta, ha comunque di media il doppio delle vitamine di quella convenzionale, e soprattutto, molto importante, ha molte meno sostanze tossiche, da prendere con molta serietà. Chi mangia verdura non biologica per tutta la vita, anche se mangia bene, avrà gravi problemi di salute causati dall'intossicazione.

Le uova alzano il colesterolo nel sangue

No, tutti gli studi scientifici, sia quelli di qualche decennio fa che quelli recentissimi del 2020, confermano che le uova non alzano il colesterolo ematico, né l'LDL, né causano diabete o altri disturbi, fino ad un massimo di due uova al giorno, tutti i giorni, anche per periodi prolungati. Il colesterolo è un grasso indispensabile per il nostro organismo, ne abbiamo bisogno e le quantità contenute nelle uova non sono eccessive. Molto peggio sono i grassi trans contenuti in tutti i prodotti industriali (grassi idrogenati).

La carne bianca è meglio di quella rossa

No, è il contrario, se proprio si vuole mangiare carne è meglio quella rossa, preferibilmente di selvaggina locale. Contiene meno tossine e più ferro e proteine. La carne di pollo è considerata la più dannosa, secondo recenti studi americani. Il tacchino è ancora peggio per il modo in cui viene allevato e nutrito, e il vitello è estremamente non etico, in realtà il vitello è carne rossa, ma gli allevatori privano i vitelli completamente di ferro in modo che la loro carne diventi chiara (con terribili conseguenze per la loro salute). Unica eccezione può essere il pollo di allevamento proprio, a cui si dà soltanto cibo biologico. Quello è sicuramente meglio del manzo del supermercato.

In ogni caso, tutta la carne è altamente cancerogena e proinfiammatoria e causa la sindrome metabolica (arteriosclerosi, infarto, ictus, diabete, obesità eccetera), reumatismi e altre infiammazioni.

È meglio ridurre al minimo i carboidrati e mangiare più proteine e grassi

No, i carboidrati sono, dopo la verdura, la base dell'alimentazione, come si vede chiaramente dalla piramide alimentare. Tutto ciò che non coincide con la piramide alimentare non è sano. È uno strumento molto professionale basato sugli studi scientifici e sull'esperienza di moltissimi medici che la elaborano continuamente.

Mangiare troppe proteine forse fa dimagrire a corto termine, perché stimola il metabolismo, ma danneggia gravemente la salute, specialmente se sono proteine animali. Anche troppe proteine vegetali sono sconsigliate, specialmente se si tratta di tofu, seitan o altri prodotti non naturali. I grassi sono meno dannosi ma lo sono comunque. I carboidrati invece se mangiati con ragionevolezza fanno bene, l'importante però è evitare il glutine, quindi frumento, ma anche farro. Si consiglia di mangiare ogni giorno cereali integrali come riso, mais, quinoa, miglio, orzo e avena, e di limitare al minimo pasta, pane, pizza, dolci. Ma eliminando tutti i carboidrati la dieta si squilibra eccessivamente e la salute peggiora.



Un bicchiere di vino al giorno fa bene

No, gli alcolici sono di per sé dannosi perché inacidiscono e intossicano. Un bicchiere di vino al giorno è la dose massima che si può bere senza avere grandi conseguenze sulla salute, ma non bere affatto è meglio. Il vino contiene fitosteroli, ma la verdura e la frutta ne contengono molti di più.

Un pezzetto di cioccolato nero al giorno fa bene

No, il cioccolato non è mai consigliato, è un prodotto industriale molto elaborato, contiene zuccheri raffinati e anche il cacao stesso è molto acido e contiene acido ossalico che danneggia le ossa e i denti. Il cacao contiene zinco e ferro ma è meglio mangiare legumi per questi minerali. Un pezzettino al giorno è considerato la dose massima tollerabile, ma solo se è nero e possibilmente senza zucchero, altrimenti infiamma comunque l'intestino, anche se è poco.

Per le ossa servono i latticini

Niente affatto, i latticini danneggiano le ossa piuttosto che rinforzarle e questo è confermato da diversi anche recenti studi scientifici. Una volta si credeva che i latticini facessero bene perché contengono molto calcio, ma questa è un'idea senza alcuna prova scientifica, che poi si è rivelata errata. L'assorbimento del calcio dipende principalmente dalla vitamina D e non da quanto calcio si mangia, inoltre il calcio come altri minerali basici viene consumato dal cibo acido come le proteine animali, dei quali i latticini sono ricchi. Quindi, come confermano gli studi, chi mangia latticini ha un più alto rischio di osteoporosi di chi non li mangia. I vegani hanno in genere le ossa più forti.

Ai bambini serve la carne

Non necessariamente, anche se la carne è una fonte di proteine, ferro e vitamina B12 che i bambini digeriscono e assimilano bene. Però contiene anche tante tossine, inoltre l'aspetto etico ed emotivo non va trascurato. I bambini sono molto sensibili alle emozioni degli animali che rimangono immagazzinate nella carne attraverso gli ormoni, e reagiscono con allergie, iperattività e disturbi emotivi di ogni tipo. Sempre più bambini soffrono di ansia, un disturbo che una volta tra i bambini era totalmente sconosciuto.

Anche i bambini possono essere nutriti in modo completamente vegano, l'istituto per la salute americano lo consiglia, e altrimenti io consiglio una via di mezzo con alimentazione principalmente vegetale ricca di legumi, noci e cereali integrali, arricchita con uova biologiche più volte la settimana e ogni tanto (una volta al mese) eventualmente piccole dosi di carne e pesce.