



Alimentazione e salute

La mancanza di equilibrio tipica dell'alimentazione moderna è spesso correlata al determinismo di molte patologie

Concimi chimici, raffinazione industriale, inquinamento, cibi in scatola ecc.. sottopongono il nostro corpo ad uno stress fisico notevole

Dott. Simona Nichetti

Alimentazione e salute

Per non parlare degli stress psicologici che letteralmente "consumano" le nostre cellule, uccidendole o deteriorandole

Da qui nasce l'esigenza di tornare fondamentalmente ad un'alimentazione più sana e "primitiva" possibile

Dott. Simona Nichetti

Alimentazione e salute

- ✓ Cibi crudi per assicurare enzimi vivi a cellule vive;
- ✓ Abolizione delle cosiddette "calorie vuote", come farine raffinate e zucchero bianco (prodotto chimico del tutto privo di elementi nutritivi)

Dott. Simona Nichetti

Alimentazione e salute

- ✓ Moderazione nel consumo di caffè e delle bevande alcoliche

Gli alimenti possono rappresentare quanto di meglio abbiamo a disposizione per prevenire innumerevoli stati di malattie

Dott. Simona Nichetti

Alimentazione e salute

Tutto ciò permette il corretto funzionamento dei complessi sistemi biochimici e biofisici che controllano l'equilibrio del nostro organismo

Dott. Simona Nichetti

Alimentazione e salute

Nei paesi occidentali,
soprattutto nel corso dell'ultimo secolo,
lo stile alimentare si è progressivamente
discostato da questo schema tradizionale,
per privilegiare cibi che un tempo
erano consumati con minore frequenza
(carni e latticini)
o che non erano neanche conosciuti

Dott. Simona Nichetti

Alimentazione e salute

Quali zucchero e farine raffinate
(come si riesce ad ottenerle
solo con la moderna tecnologia),
oli estratti chimicamente
o che addirittura non esistono in natura
(come gli ac. grassi idrogenati, che entrano
nella composizione di molte margarine)

Dott. Simona Nichetti

Alimentazione e salute

Questo modo di mangiare sempre più
"ricco" in calorie, zuccheri e grassi,
ma in realtà "povero"
di alimenti naturalmente completi,
ha contribuito largamente, allo sviluppo di
malattie cronic-degenerative

Quali?

Dott. Simona Nichetti

Alimentazione e salute

Obesità,
ipertensione,
osteoporosi,
diabete
e perfino forme tumorali
dell' intestino,
della mammella
e della prostata

Dott. Simona Nichetti

Alimentazione e salute

A questo proposito si ricorda il ruolo chiave dell'alimentazione in tutte le fasi della cancerogenesi

Chi consuma più frutta e verdura si ammala meno di cancro rispetto a chi ne consuma poca o non ne consuma affatto

Dott. Simona Nichetti

Alimentazione e salute

Essi indicano che non siamo in grado di catturare in una pillola, la meravigliosa complessità della natura e che corriamo dei rischi quando usiamo dosi più elevate rispetto a quelle che l'uomo può assumere col cibo

Dott. Simona Nichetti

Alimentazione e benessere

I cibi interagiscono direttamente con i meccanismi biochimici che sottostanno alla vita stessa del nostro organismo

A buona ragione si dice:

"siamo ciò che mangiamo" ...

infatti il nostro corpo, giocoforza, utilizza i substrati energetici che gli forniamo per soddisfare le proprie esigenze fisiologiche e metaboliche

Dott. Simona Nichetti

Alimentazione e benessere

L'alimentazione è vita,
come tale può contribuire ad una vita qualitativamente migliore e più longeva,
o viceversa,
favorire un precoce decadimento del proprio benessere psico-fisico

Dott. Simona Nichetti

Alimentazione e benessere

Sviluppare una nutrizione anti-aging significa rispettare le seguenti considerazioni di base:

- cercare di attivare al meglio la propria potenzialità genetica, influenzandone positivamente l'espressione genica
- cattive abitudini alimentari hanno come conseguenza una "limitata" espressione della propria potenzialità genetica

Dott. Simona Nichetti

Alimentazione e benessere

- Una dieta dimagrante è completamente diversa da una dieta anti-aging: l'unico elemento in comune è dato dal fatto che una restrizione calorica (di conseguenza il controllo del proprio peso corporeo) è un fattore chiave in direzione del benessere

Dott. Simona Nichetti

Alimentazione e benessere

- Occorre ottenere una modificazione nella composizione corporea individuale, riequilibrando FAT (massa grassa) e FFM (massa magra)
- Un incremento della FFM aumenta la capacità dell'organismo di consumare con maggior efficacia le calorie, così come accade nei giovani

Dott. Simona Nichetti

Alimentazione e benessere

In tale ottica, impostare un regime alimentare che cerchi di adeguarsi ai concetti base, relativi al benessere, che abbia come scopo finale quello di incrementare il proprio benessere psico-fisico, quindi la salute

Dott. Simona Nichetti

Alimentazione e bellezza

Dagli alimenti ai cosmetici, termini come ossidanti, radicali liberi e antiox sono entrati a far parte della terminologia comune

L'equilibrio dinamico tra ox/antiox nell'organismo può essere definito come "stato redox"

Dott. Simona Nichetti

Alimentazione e bellezza

Se questa condizione si sbilancia a favore di potenziali ossidativi, si crea uno stato non fisiologico definito "stress ossidativo";

tutto ciò si riflette in un aumento dei RL (e dei loro danni) che col tempo compromette la nostra estetica, comportando l'insorgenza dei segni dell'invecchiamento

Dott. Simona Nichetti

Alimentazione e bellezza

Nel mantenimento dell'equilibrio ox/antiox
è l'alimentazione a fare la parte del leone

La connessione tra
la bellezza del nostro corpo e
la qualità dei cibi che mangiamo
non riguarda solamente la linea, ma si riflette
anche sulla morbidezza della pelle e sugli altri
aspetti della salute

Dott. Simona Nichetti

Alimentazione e bellezza

Una pelle levigata e liscia è il requisito
fondamentale per un viso luminoso:
attraverso l'alimentazione è possibile
migliorare il nostro aspetto
ed al tempo stesso
migliorare la qualità della vita,
la salute
e l'equilibrio dell'organismo

Dott. Simona Nichetti

Alimentazione e bellezza

E' facile essere belli quando si sta bene
(bellessere)

Uno dei segreti per essere sempre in forma
è bere molto, durante l'arco della giornata,
per mantenere il corpo sempre idratato e
depurare l'organismo da impurità e tossine
stimolando la diuresi

Dott. Simona Nichetti

Alimentazione e bellezza

Meno i cibi subiscono processi di raffinazione
e più sono salutari per il fisico

I carboidrati integrali
sono da preferirsi a quelli raffinati:
oltre ad una linea più asciutta
si noteranno miglioramenti notevoli nell'aspetto
di unghie e capelli

Dott. Simona Nichetti

Alimentazione e bellezza

I grassi non vanno eliminati completamente dalla dieta, poiché contribuiscono all'assorbimento di alcune vitamine in grado di rendere la nostra pelle più bella, le nostre ossa più sane ed a mantenere la nostra circolazione in buono stato

Dott. Simona Nichetti

Alimentazione e bellezza

Le proteine servono a riparare i tessuti ed hanno anche funzione strutturale, immunitaria e neuromediatrice

Sono pertanto fondamentali nella dieta e vengono fornite da carne, pesce, uova, legumi, soia e dai cereali rigorosamente integrali

Dott. Simona Nichetti

Alimentazione e bellezza

Se la pelle è sottile, anelastica e solcata precocemente da piccole rughe, ciò può essere la spia dei seguenti ripetuti errori dietetici:

- eccesso di carboidrati raffinati
- scarso apporto proteico
- insufficiente apporto di grassi o, peggio, consumo di grassi di scarsa qualità

Dott. Simona Nichetti

Alimentazione e bellezza

Vitamine e Sali minerali sono un pilastro fondamentale per l'equilibrio del nostro organismo, la salute e la bellezza degli annessi cutanei e del sorriso

La frutta secca ricca di elementi antiox andrebbe inserita quotidianamente nelle nostre scelte alimentari per ritardare gli effetti dell'invecchiamento

Dott. Simona Nichetti

