

IN PERFETTA FORMA  
CON LE GIUSTE  
COMBINAZIONI ALIMENTARI

FLUMERI & GIACOMETTI

FLUMERI & GIACOMETTI

Copyright © 2015 Flumeri & Giacometti

All rights reserved.

ISBN-13: 978-1514815342

COPERTINA: ART DIRECTOR: Luana Prestinice

GRAPHIC DESIGNER: Elira Pulaj

FOTO © PIXABAY.COM

**Elisabetta Flumeri & Gabriella Giacometti** sono da anni una collaudata coppia creativa. Autrici di romanzi rosa e fotoromanzi, hanno scritto per la radio, la pubblicità, le riviste femminili e per ragazzi e hanno lavorato come sceneggiatrici televisive in serie di successo quali *Incantesimo*, *Orgoglio* e *Carabinieri*. Attualmente pubblicano con Sperling & Kupfer commedie romantiche tradotte in vari Paesi europei e negli USA. Fondatrici di EWWA, European Writing Women Association, sono state nominate ambasciatrici di We Women for Expo 2015. Negli Oscar Mondadori hanno pubblicato anche *I ristoranti alla moda* e *A tavola con l'Europa*.

[www.flumeriegiacometti.it](http://www.flumeriegiacometti.it)

## **PREFAZIONE ALLA NUOVA EDIZIONE**

Perché decidere di ripubblicare una guida che ha visto la luce nel lontano 1993?

Prima di tutto, per la stessa ragione per cui, nel 2012, decidemmo di tradurre e di aggiornare, con un sondaggio e alcune riflessioni contenute nella postfazione, un saggio del 1984 di un'antropologa statunitense sulla letteratura popolare e sulle motivazioni che spingono le donne a leggere romance. La ragione era che ritenevamo i presupposti su cui si fondava la sua indagine ancora validi.

I principi che regolano le combinazioni alimentari lo sono altrettanto e l'attualità dell'argomento è dimostrata anche dalle dodici ristampe che la nostra guida, pubblicata dagli Oscar Mondadori per la prima volta nel febbraio 1993, ha avuto negli anni. Anni in cui abbiamo approfondito l'interesse e l'attenzione per il cibo e l'alimentazione e in particolare per le eccellenze gastronomiche del nostro Paese, tanto da farne una bandiera e un segno distintivo dei nostri romanzi, dove la cucina ha sempre un posto d'onore.

A coronare tutto questo, siamo state nominate ambasciatrici di "We women for Expo" e la riedizione della guida vuole anche essere il nostro piccolo contributo a un evento così importante nel quale ci sentiamo, e vogliamo, essere coinvolte.

Proprio per questo abbiamo scelto di concludere il libro con l'aggiunta di un capitolo ex novo (a cura di un nutrizionista, il professor Francesco Lamura) sulla Dieta Mediterranea, la quale si fonda sugli stessi principi e modelli alimentari e che è diventata nel frattempo, il 17 novembre 2010, patrimonio culturale immateriale dell'Unesco. Tra le motivazioni leggiamo:

*La Dieta Mediterranea è un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola, tra cui la coltivazione, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo. È caratterizzata da un modello nutrizionale che è rimasto costante nel tempo e nello spazio, i cui ingredienti principali sono olio di oliva, cereali, frutta e verdura (fresche o secche), un ammontare moderato di pesce, prodotti lattiero-caseari e carne, numerosi condimenti e spezie, il tutto accompagnato da vino o infusioni, sempre nel rispetto delle convinzioni di ogni comunità”. E ancora: “La Dieta Mediterranea (dal greco “diaita”, stile di vita) comprende molto più che il solo cibo. Essa promuove l’interazione sociale, dal momento che i pasti collettivi rappresentano il caposaldo di consuetudini sociali ed eventi festivi. Essa ha dato alla luce un formidabile corpo di conoscenze, canzoni, proverbi, racconti e leggende”.*

Infine abbiamo chiesto allo chef che più si riconosce e rappresenta i principi e lo stile di vita enunciati qui sopra, Pietro Parisi, il “cuoco contadino”, ambasciatore nel mondo della tradizione gastronomica italiana, di parlarci della sua cucina, dei principi su cui si fonda e dei criteri di preparazione e di regalarci alcune delle sue ricette.

Ci è sembrato un arricchimento importante che ci permette, oggi, di ripresentare il volume in una nuova veste, affiancando questo aggiornamento agli enunciati e alle tabelle di Shelton e Hay, padri fondatori della teoria delle combinazioni alimentari, a quelli della bioelettronica dei dottori Ettore e Francesco Hyeraci e al già nutrito ricettario.

Buona lettura e... buon appetito!

**F & G**

## INTRODUZIONE

### *Una premessa indispensabile*

Stanchezza, sonnolenza, astenia, incapacità di concentrazione e, ancora, colite, gastrite, colesterolemia, obesità, fino ad arrivare a diabete, ipertensione, ulcera gastroduodenale e arteriosclerosi: ecco un elenco di quei disturbi, più o meno gravi, che vengono definiti genericamente e superficialmente “malattie del secolo”. Questo, nella logica comune, sottintenderebbe che dovremmo subirli e rassegnarci al loro insediamento nel nostro organismo perché non abbiamo alternative: una specie di scotto da pagare alla società del benessere.

Sempre molto genericamente attribuiamo questi disturbi allo stress e alla vita che la maggior parte di noi conduce e liquidiamo il problema imbottendoci di pillole per cercare di tamponare la situazione. Ma, se prescindiamo dai ragionamenti semplicistici e ci soffermiamo sulle cause scatenanti di tutti questi malanni, ci accorgiamo che lo stress non è che una componente e che un'altra motivazione fondamentale è la cattiva alimentazione. Si tratta di un tasto molto dolente, perché nessuno di noi intende rinunciare a quelle (cattive) abitudini alimentari a cui la società del benessere ci ha abituato: pasti ricchi e di numerose portate da un lato e tramezzini o panini consumati in fretta (e magari in piedi) al bar dall'altro. Ma, se davvero vogliamo affrontare il problema senza nascondere la testa nella sabbia, dobbiamo accettare che si tratta, in ambedue i casi, di eccessi in buona parte responsabili dei disturbi che ci affliggono perché mettono il nostro organismo in una condizione di squilibrio e di super affaticamento: un fatto di cui, prima o poi, dovremo inevitabilmente subire le conseguenze.

Se vogliamo provare a seguire i dettami di un'alimentazione corretta, sana e razionale, non dobbiamo però ignorare una premessa indispensabile,

ovvero la conoscenza del processo digestivo e, quindi, del tragitto che il cibo da noi ingerito compie, delle trasformazioni che subisce, degli enzimi che operano la scomposizione degli alimenti. Dobbiamo poi avere ben chiara l'incidenza del nostro tipo di alimentazione sul processo digestivo: una volta approfondito come questo si svolge, vedremo come evitare di sovraffaticarlo e di intossicarlo.

## STORIA DI UN BOCCONE

Ogni organismo vivente è costituito da cellule che hanno un elemento in comune, il carbonio, indispensabile per la vita. Per riuscire a immagazzinare il carbonio necessario alla vita e alla crescita e al ricambio dei tessuti, l'uomo deve introdurre nel proprio organismo quegli elementi basilari o principi nutritivi – proteine, grassi, carboidrati, sali minerali e acqua – che sono fondamentali per lo svolgimento delle reazioni chimiche che forniscono alla “macchina uomo” il combustibile.

Per raggiungere un tale scopo, però, i cibi che noi assumiamo devono subire una serie di trasformazioni ed essere a mano a mano scomposti in elementi più semplici (aminoacidi, monosaccaridi, glicerolo e acidi grassi) che potranno poi così essere assorbiti dall'organismo. È per questo che la digestione si svolge in diverse fasi successive, complementari e concatenate fra loro, e scandite dal passaggio degli alimenti ingeriti nei vari organi dell'apparato gastrointestinale a essa preposti. In ognuna di queste fasi agiscono diversi enzimi, ovvero sostanze capaci di catalizzare una reazione chimica, e cioè di permettere la combinazione di sostanze che, normalmente, a contatto l'una con l'altra, non sarebbero in grado di combinarsi. Questi enzimi non prendono parte alla combinazione e alla reazione, ma le determinano soltanto. Sono loro a permettere la trasformazione delle sostanze alimentari complesse in sostanze più semplici, agendo ognuno su un principio nutritivo (quelli che operano sui grassi non possono agire sui carboidrati né sulle proteine né su altro). Come dichiara H.M. Shelton, il medico americano fondatore del movimento dell'igiene naturale, «questa azione specifica degli enzimi è importante perché ci sono fasi diverse nella digestione degli alimenti e ogni fase richiede l'azione di un enzima diverso e i diversi enzimi sono in grado di fare il proprio lavoro solo se quelli che li hanno preceduti hanno eseguito correttamente il loro» (H.M. Shelton, *Le combinazioni alimentari fattore di salute*, M. Manca editore, Genova, 1979). Possiamo riassumere in sei tappe successive il percorso di un boccone, le diverse fasi digestive che attraversa e le relative trasformazioni che subisce.



## PRIMA TAPPA: LA BOCCA

In questa prima fase i cibi vengono triturati e impregnati di saliva. L'enzima che agisce è la ptialina, che "predigerisce" gli amidi.

## SECONDA TAPPA: L'ESOFAGO

A questo punto il cibo è stato trasformato in bolo alimentare, che viene sospinto nell'esofago da una serie di movimenti detti "onde peristaltiche".

## TERZA TAPPA: LO STOMACO

È qui che il bolo alimentare si accumula in strati successivi e, sottoposto a processo chimico e meccanico, si trasforma grazie all'azione del succo gastrico (il nostro stomaco ne produce 500 cc a pasto) e diventa chimo. Il succo gastrico contiene i seguenti enzimi:

- acido cloridrico, che dissocia le fibre muscolari;
- pepsina, che agisce sulle proteine;
- chimosina, che coagula il latte.

Man mano che lo stomaco si svuota, a una velocità collegata al volume e alla composizione degli alimenti, questi passano alla fase successiva, transitando nel primo tratto dell'intestino attraverso una valvola detta piloro.

## QUARTA TAPPA: IL DUODENO

Qui agiscono sul cibo semi-digerito:

- il succo pancreatico (prodotto dal pancreas);

- la bile (prodotta dal fegato).

#### QUINTA TAPPA: L'INTESTINO TENUE

Qui si svolge una fase fondamentale della digestione, ovvero l'assorbimento dei cibi grazie ai villi intestinali (formazioni simili a filamenti e creste in cui gli alimenti penetrano per poi essere assorbiti).

Tale assorbimento avverrà tramite il sistema linfatico e vascolare. I vasi linfatici sono preposti all'assorbimento dei grassi, del colesterolo e delle vitamine liposolubili. Per mezzo del sistema vasale, invece, vengono assorbiti aminoacidi e monosaccaridi. L'acqua è assorbita da entrambi i sistemi. Nell'intestino tenue si riversano quindi il chimo, la bile e i succhi pancreatici, che portano a termine la digestione, anche grazie all'azione degli enzimi contenuti nei liquidi che secernono le ghiandole presenti sulle pareti dell'intestino stesso. Essi sono:

- tripsina, che agisce sulle catene di aminoacidi;
- lipasi, che agisce sui grassi;
- amilasi, che agisce sugli amidi.

#### SESTA TAPPA: L'INTESTINO CRASSO

Qui passano i residui alimentari che non sono stati assorbiti nelle fasi precedenti e devono essere espulsi.