



COMUNICATO ANDROMEDA n. 79/2000

DIMMI COME METABOLIZZI E TI DIRÒ CHI SEI

(NUTRIZIONE METABOLICA PERSONALIZZATA:
LA MADRE DI TUTTE LE DIETE)

In questa epoca di facili (ed effimere) mode nutrizionali, è facile restare disorientati dal gran numero di regimi alimentari in circolazione. Alcuni esperti propongono diete ricche di carboidrati e povere di grassi, altri diete ricche in proteine e povere in carboidrati, altri diete basate su presunte intolleranze alimentari, e così via. Chi ha ragione? A chi si dovrebbe credere?

Molti di noi hanno già imparato la dura lezione che la stessa dieta non va bene per tutti; alcuni stanno benissimo seguendo un certo tipo di alimentazione, altri non migliorano affatto con la stessa dieta, altri ancora vedono addirittura peggiorare la loro situazione. Come diceva il filosofo romano Lucrezio: *“Il cibo di una persona può essere veleno per un'altra”*.

Tutto questo è dovuto alla nostra *“individualità biochimica”*. Infatti, **il metabolismo** (cioè il modo in cui trasformiamo il cibo in energia per fare funzionare il nostro organismo) **è unico per ciascuno di noi.**

CHE COS'È LA TIPIZZAZIONE METABOLICA (METABOLIC TYPING)

Noi siamo **tutti** biologicamente differenti, e i fabbisogni nutrizionali variano per ognuno di noi. Per questo non ci può essere una sola dieta adatta per tutti. Ci sono certamente alcuni cibi che sono “cattivi” per tutti (*grassi idrogenati, zuccheri raffinati, additivi chimici, ecc.*), ma ci sono anche cibi buoni che sono “buoni” per noi, e cibi buoni che sono invece “cattivi” per noi. Questo è determinato dal nostro tipo metabolico. Una volta che abbiamo determinato il tipo metabolico di una persona, possiamo prescrivere specifici alimenti ed eventualmente supplementi che sono indicati per quella particolare tipologia biochimica.

Il primo passo da fare, quando si guarda un paziente nell'ottica metabolica, è misurare il **pH** (*cioè lo stato acido/alcalino, vedi nota*) del suo sangue venoso. Il pH del sangue rispecchia l'equilibrio biochimico e l'efficienza metabolica dell'organismo. Esso ci dà quindi una indicazione sullo stato di salute di quel paziente, e la sua tipologia lo predisporrà ad essere tendenzialmente più acido o più alcalino. L'importanza di mantenere un pH ideale nel sangue è fondamentale per la nostra salute. Il pH considerato ideale è 7,46 (*leggermente alcalino*) perché questo è il valore al quale i nutrienti possono essere assorbiti ed assimilati in maniera ottimale. Ogni deviazione dal pH ottimale di 7,46, infatti, può risultare in una ridotta efficienza degli enzimi ed in una minore assimilazione (*e quindi utilizzazione*) dei nutrienti (*vitamine, minerali, acidi grassi, ecc.*).

Quando queste deviazioni sono troppo grandi, o si prolungano troppo nel tempo, possono insorgere numerose patologie croniche e degenerative (*fra cui aumento di peso, allergie, ipertensione, stanchezza, ecc.*).

Ogni tipologia richiede alimenti e supplementi specifici per poter riequilibrare il pH. Al contrario di quanto molti credono, **gli alimenti di per sé non sono né acidificanti né alcalinizzanti, ma piuttosto producono un effetto acido o alcalino sull'organismo a seconda della tipologia metabolica di quella particolare persona.** In altre parole, ogni cibo o nutriente può avere effetti biochimici opposti su

persone diverse, a seconda del loro tipo metabolico. E, parallelamente, lo stesso sintomo morboso o la stessa condizione degenerativa possono essere causati da squilibri biochimici virtualmente opposti, in pazienti con differenti tipologie metaboliche. **Non è quindi la malattia che va trattata, ma lo squilibrio metabolico sottostante che ne è la causa.**

È quindi evidente come non possa esserci un unico protocollo nutrizionale che vada bene per tutti i pazienti, ma ognuno dovrà avere un proprio protocollo, personalizzato in base al proprio tipo metabolico. Gli alimenti (*ed i supplementi*) appropriati tenderanno a riportare il pH del sangue venoso verso la neutralità, consentendo quindi una attività ottimale degli enzimi ed una adeguata assimilazione ed utilizzazione dei nutrienti. Questo aiuterà a correggere lo squilibrio metabolico in modo tale che la maggior parte dei pazienti, quale che sia la patologia che li affligge, avvertirà importanti benefici, e spesso in un tempo assai breve.

I TIPI METABOLICI

Le ricerche svolte negli ultimi 60 anni da Pottenger, Watson, Kelley, Kristal ed altri, hanno consentito di identificare i **due principali parametri** che vengono oggi utilizzati per la pratica della tipizzazione metabolica:

1) Sistema Nervoso Autonomo - L'organismo di ognuno di noi ha un suo unico modo di funzionamento, determinato geneticamente e controllato dal Sistema Nervoso Autonomo. Questo esercita un controllo neuro-endocrino sui processi metabolici, ed è un po' il “pilota automatico” del nostro corpo. Esso ci tiene in vita attraverso la respirazione, il battito cardiaco e la digestione, senza che noi siamo consapevoli di partecipare a queste attività.

Il Sistema Nervoso Autonomo ha due divisioni: il *Simpatico* ed il *Parasimpatico*. Il Simpatico tende a spendere l'energia ed è associato con l'azione, la veglia e lo stress. Esso ci prepara per l'azione fisica aumentando la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e la tensione muscolare. La tiroide, l'ipofisi e le surrenali sono ghiandole particolarmente influenzate dal Simpatico. Il Parasimpatico,

invece, tende a conservare l'energia, rallenta la frequenza cardiaca, ed aumenta l'attività intestinale, del fegato e del pancreas. Una dominanza della funzione simpatica rende il sangue più acido, mentre una dominanza parasimpatica lo renderà più alcalino.

2) Velocità di Ossidazione - L'ossidazione si riferisce alla rapidità con cui il cibo viene trasformato in energia, energia che verrà poi utilizzata dall'organismo per svolgere le sue funzioni. Se l'ossidazione è troppo veloce tenderà ad acidificare il pH del sangue, mentre se è troppo lenta, tenderà ad alcalinizzarlo. Uno squilibrio dell'ossidazione può inoltre facilitare la conversione del cibo in grasso piuttosto che in energia. Da ciò derivano, quindi, due sottogruppi: *Ossidativo Veloce* (acido) ed *Ossidativo Lento* (alcalino).

In questo contesto è molto importante il concetto di *dominanza* (Wolcott). In base alla dominanza di un sottotipo sugli altri, ogni essere umano può essere classificato in uno dei 5 tipi metabolici seguenti:

- 1) **Ossidativo Veloce** (acido)
- 2) **Ossidativo Lento** (alcalino)
- 3) **Simpatico Dominante** (acido)
- 4) **Parasimpatico Dominante** (alcalino)
- 5) **Bilanciato** (neutro)

IN PRATICA

Il protocollo utilizzato per determinare la tipologia metabolica del paziente viene eseguito completamente in studio ed ha una durata di circa 2 ore. Viene fatto compilare un ampio questionario dietetico/fisico/psicologico; poi si effettuano una serie di test di laboratorio su sangue (*glicemia*), saliva (*pH*) ed urina (*pH*, *peso specifico* e *tensione superficiale*) insieme a diversi test fisiologici (*pressione*, *polso*, *respiro*), che vengono eseguiti prima e dopo la somministrazione di una bevanda a base di glucosio e potassio (*carico di glucosio/potassio*).

Per motivi pratici e di attendibilità del test, la misurazione del pH ematico non viene effettuata direttamente sul sangue, ma indirettamente utilizzando le variazioni della glicemia prima e dopo il carico di glucosio/potassio.

La valutazione e l'interpretazione dei dati così ottenuti, consente poi di classificare il paziente in uno dei 5 tipi metabolici sopraindicati.

Oltre ad indicare il tipo metabolico dominante, queste batterie di test consentono nello stesso tempo di individuare tre altri tipi di squilibri (*squilibri secondari*) eventualmente presenti:

- 1) **Acidosi/Alcalosi**
(da non confondere con gli squilibri del pH ematico dei sistemi Autonomo e Ossidativo)
- 2) **Squilibri Elettrolitici**
(Stress ed Insufficienza Elettrolitica)
- 3) **Squilibrio Anabolico o Catabolico**

A questo punto al paziente vengono fornite indicazioni dietetiche personalizzate basate sul suo tipo metabolico e gli

vengono eventualmente prescritti opportuni integratori alimentari scelti sempre in base alla sua tipologia.

Naturalmente verranno trattati anche eventuali squilibri secondari che fossero emersi dai risultati del test. Dopo circa un mese il paziente viene sottoposto di nuovo a tutti i test per controllare i cambiamenti verificatisi nel suo pH ematico e negli altri parametri considerati. In base a questi nuovi dati, ed ovviamente in base al risultato clinico ottenuto, vengono eventualmente perfezionate o modificate le indicazioni dietetiche già fornite.

CONSEGUENZE PER LA SALUTE

Da quanto detto fin qui, emerge chiaramente come, senza conoscere il tipo metabolico di una persona, ogni tentativo di consigliare un tipo di alimentazione, una dieta dimagrante, od un intervento terapeutico nutrizionale, sia affidato completamente al caso, così come il suo eventuale successo. Paradossalmente potrebbe succedere che, seguendo quelle che sembrano essere le regole alimentari più salutari, si peggiori anziché migliorare il proprio stato di salute. A questo proposito val la pena notare, ad esempio, che mentre l'*Ossidativo Lento* ed il *Simpatico Dominante* non possono mangiare molte proteine e molti grassi, l'*Ossidativo Veloce* ed il *Parasimpatico Dominante* devono invece mangiare molti di questi cibi per mantenersi in buona salute, anche se questo sembrerebbe contrario al "buon senso alimentare", che oggi ci dice di fare attenzione al colesterolo, alle proteine animali, ecc.

Con la tipizzazione metabolica, è finalmente possibile fornire risposte concrete alle più fondamentali domande del paziente sulla nutrizione: "Che tipo di dieta dovrei seguire?" "Quali sono gli alimenti che aiutano a mantenermi in buona salute?"

Finora non avevamo un metodo sicuro per raccomandare la dieta più appropriata, benchè sia questa il vero fondamento di un buono stato di salute, ma ora possiamo finalmente farlo, grazie alla *Nutrizione Metabolica Personalizzata*.

Nota

Il **grado** di acidità o di alcalinità di una sostanza viene espresso dal **pH**, grandezza legata alla concentrazione degli ioni idrogeno ed espressa da valori che vanno da 0 a 14. I valori **da 0 a 6** esprimono **acidità**, **7 neutralità**, ed i valori **da 8 a 14 basicità** (o **alcalinità**). Riportiamo il pH di alcune sostanze a titolo di esempio.

acidità massima	0	soluzione di HCl
	1	succhi gastrici
	2	succo di limone concentrato
	3	aceto, vino, coca-cola
	4	succo di pomodoro, birra
	5	caffè espresso
	6	urina, acqua piovana, latte
	7	acqua distillata, sangue
	8	acqua di mare
	9	soluzione di borace
	10	acqua di calce
	11	soluz. di ammoniaca (uso domestico)
	12	liquido per fotosviluppo
	13	soda
basicità massima	14	soluzione di NaOH

Per ulteriori informazioni o per richiedere il Catalogo rivolgersi a **ANDROMEDA**
via Salvador Allende n. 1, 40139 Bologna - Tel. ☎ 051490439 - 0534.62477 - Fax 051491356
e-mail: andromeda@posta.alinet.it - <http://www.alinet.it/andromeda>