

## **ALIMENTI SANI ED EMOZIONI POSITIVE: IN UN LIBRO LA TERAPIA NATURALE PER IL DIABETE**

*CHIETI - "Bisognerebbe parlare del malato diabetico, e non della malattia, occorre cercare di capire prima di tutto chi è la persona che si ammala qual è il suo stile di vita, la sua alimentazione, il suo quadro psico-biologico. Bisogna leggere i messaggi che lanciano i tessuti del nostro corpo, i cosiddetti sintomi. La parola tessuto viene dal latino textus, che significa testo, libro. E i libri vanno letti".*

*È molto di più di uno snello e godibile trattato su una patologia cronica, "Come vincere il diabete in maniera naturale". A confermarlo, nell'intervista ad Abruzzoweb nella Giornata nazionale del Diabete, le parole stesse dell'autrice, Marilisa Laudadio Spoltore, docente di Medicina naturale, che vive e lavora a San Martino sulla Marrucina, in provincia di Chieti.*

*Il libro pubblicato dalla casa editrice Mondo nuovo di Pescara, è infatti un prezioso e documentatissimo viaggio nella corretta alimentazione, nel potere benefico delle piante, delle spezie e dei minerali, del corretto stile di vita e del controllo delle emozioni, sia sul fronte della prevenzione sia in quello della cura, di quasi tutte le patologie metaboliche. A cominciare dal diabete, o meglio dalle varie forme di diabete che, semplificando, sono tutte caratterizzate dalla presenza di elevati livelli di glucosio nel sangue, cioè iperglicemia, dovuta ad un'alterata quantità o funzione dell'insulina. L'insulina è l'ormone, prodotto dal pancreas, che consente al glucosio l'ingresso nelle cellule e il suo conseguente utilizzo come fonte energetica. Quando questo meccanismo è alterato, il glucosio si accumula nel circolo sanguigno, con gravissime complicazioni.*

*L'International Diabetes Federation nel 2017 ha stimato 425 milioni di diabetici, che saliranno a 629 milioni entro il 2045. In Italia l'Osservatorio Arno ne conta quattro milioni. Più un altro milione che ignora di esserlo.*

*È l'autrice, prendendo nettamente le distanze dagli integralisti delle medicine alternative, e da improbabili guru del web, mai mette in discussione le basi scientifiche della medicina ufficiale e l'utilizzo dei farmaci insulinici, quando siano necessari e indispensabili. Invita solo a guardare oltre la farmacologia, che comunque ha origini da principi attivi vegetali, in una visione olistica e complementare alla medicina accademica. E a parlare per la sua autorevolezza il curriculum: Marilisa Laudadio Spoltore, laureata in Farmacia, diplomata in Fitoterapia, Omeopatia, Omotossicologia, Floriterapia. Esercita la professione di farmacista e fitopreparatore, nutrizionista, esperta di alimentazione ed intolleranze alimentari. È docente di Medicina naturale in scuole di alta formazione per medici, farmacisti, dietisti, erboristi, sia in Italia che all'estero.*

*Ha alle spalle oltre 42 anni di esperienza nel settore, con diversi articoli pubblicati su riviste specializzate, è stata inoltre insignita delle onorificenze di Cavaliere e Ufficiale dell'Ordine al merito della Repubblica Italiana.*

*L'autrice per ora non aveva mai pensato di scrivere un libro. A convincerla Enrico Faricelli, editore, e Massimo Pamio, direttore artistico, di Edizioni Mondo Nuovo, casa editrice*

*di Pescara con distribuzione in tutta Italia, nata da circa un anno, affermandosi gi&agrave;, in una congiuntura di mercato non certo facile, grazie titoli non banali e sempre coraggiosi.*

*&ldquo;Di solito accade questo: un aspirante autore porta manoscritti e bozze alla casa editrice per proporre la pubblicazione. A me &egrave; accaduto il contrario, a margine di un convegno sono venuti gli editori di Mondo Nuovo&nbsp; a farmi la proposta, dopo aver ritenuto molto interessante il mio intervento. Ho detto s&igrave;, accettando una sfida, perch&eacute; credo sia importante diffondere il pi&ugrave; possibile le conoscenze per prevenire e contrastare una patologia gravissima e spesso sottovalutata, esplosa negli ultimi vent&#039;anni, e che con le sue gravissime complicazioni provoca ogni anno milioni di morti, pi&ugrave; del cancro.&rdquo;*

*Marilisa Laudadio Spolore, prima di tutto, cosa significa a grandi linee, il&nbsp; metodo naturale applicato alla cura del diabete?*

*Nel mio approccio non si parla di diabete, ma di soggetto diabetico, o comunque di un soggetto che si ammala. Bisogna partire dal presupposto che il diabete, e non solo, non colpisce un soggetto improvvisamente, non &egrave; una punizione divina: potrebbe esserci una predisposizione genetica, ma i nostri geni possono subire variazioni, e infatti l&rsquo;epigenetica insegna che i geni sono sensibili all&#039;ambiente, agli stili di vita, alla qualit&agrave; del nostro cibo. Significa anche che in ogni caso vanno interpretati i molteplici segnali del corpo. Non basta una semplice diagnosi basata su analisi circoscritte ad un organo, pu&ograve; essere necessario considerare eventuali altri organi compromessi.*

*Tradotto in pratica?*

*Si scopre ad esempio che le emozioni hanno un ruolo importante in questa patologia. Cosa acclarata ora anche dalla medicina occidentale, ma da millenni base della medicina orientale per la quale ogni organo &egrave; sede di un&#039;emozione. In realt&agrave; noi siamo un network, una fusione di corpo, mente e anima. Platone e Seneca affermavano che la malattia &egrave; dovuta ad un insuccesso nella relazione tra corpo ed anima.&nbsp; Sapienza di cui troviamo riscontro anche nella nostra cultura popolare: quando siamo arrabbiati diciamo &lsquo;mi ha fatto venire un fegato cos&igrave;&rsquo;, e il fegato &egrave; per eccellenza la sede della rabbia, oppure &lsquo;questa cosa non mi va proprio gi&ugrave;&rsquo;, sottintendendo che affidiamo allo stomaco la digestione delle nostre&nbsp; emozioni. Questo riguarda anche il pancreas, ovviamente. Pensieri ossessivi, stati di forte ansia e stress, o secondo alcune teorie la paura davanti a coinvolgimenti sentimentali possono alterare la corretta produzione di insulina. Quando si &egrave; nervosi e sotto stress si tende poi ad alimentarsi in modo scomposto e compulsivo.*

*Questo significa buttare nel cestino le medicine?*

*Assolutamente no, sono farmacista prima di tutto, ben vengano i farmaci quando non se pu&ograve; fare a meno, ma una corretta alimentazione, il ricorso alla fitoterapia possono limitarne l&#039;uso, mitigare le conseguenze metaboliche e infiammatorie dell&rsquo;iperglicemia e migliorare comunque la qualit&agrave; della vita.*

*Ecco, parliamo di alimentazione, a cui e dedicata un&#039;approfondita sezione del libro, ricordando*

che due pazienti su tre vivono nelle metropoli, dove la gente passa più tempo in macchina nel traffico che camminare a piedi e dove si consuma molto più cibo spazzatura e confezionato e soprattutto ad alto contenuto calorico.

Il dramma, che non riguarda solo il diabete, che da "homo sapiens" siamo diventati "homo sedens". Facciamo sempre meno attività fisica. Si mangiano troppi carboidrati, semplici e complessi, che poi inducono il pancreas a produrre troppa insulina. Bisogna chiedersi a tal proposito: oggi che grano stiamo mangiando? Non quello nostro, salubre, come il Senatore Cappelli, il Saragolla, il Solina e altri grani antichi. Inoltre il grano "Senatore Cappelli" è stato modificato geneticamente, negli anni '60. Buona parte del grano poi arriva da Canada e Russia, e parliamo di frumenti con un numero di cromosomi e una qualità di glutine completamente diversi da quella che facevano parte della nostra cultura alimentare, per non parlare delle sostanze chimiche che contengono. Il grano è uno degli alimenti a cui il diabetico dovrebbe rinunciare, sostituendolo ad esempio con farro, kamut, segale, avena, grano saraceno e miglio. Inoltre va eliminata la colazione dolce, che non fa parte della nostra cultura contadina, che era salata: i biscotti si preparavano in casa e solo nelle feste comandate. Sento poi spesso dire: "la mattina bevo il caffè, fumo una sigaretta e poi vado in bagno". Spiego che il caffè e le sigarette in realtà non sono lassativi, "l'effetto" è dunque da attribuire ad una sorta di intolleranza alle due sostanze: l'organismo non le ha riconosciute e ha provveduto ad eliminarle immediatamente. E si potrebbe andare avanti per ore a passare in rassegna le aberrazioni alimentari che sono una delle principali cause dell'insorgenza del diabete e di tante altre patologie.

Quali sono invece gli alimenti da raccomandare?

Quelli che, utilizzati in modo costante, possono aiutare a combattere il tasso di glucosio nel sangue, come le arance, i carciofi, le cipolle, l'aglio, la cicoria e le mele. E non dimentichiamo le piante officinali e le spezie. Le nostre nonne mettevano la cannella nel brodo, per il buon sapore che conferiva. Sarò un caso, ma poi si è scoperto che la cannella "mima" insulina, contiene cioè dei principi attivi con potere ipoglicemizzante, e in aggiunta ha un notevole potere antibiotico, antimicotico, antibatterico efficace contro "Helicobacter pylori, Escherichia coli e la Clamidia. Non va dimenticato infatti che alcune delle cause accertate del diabete sono le infezioni batteriche, virali, le intossicazioni da metalli pesanti, che minano la corretta funzionalità del pancreas. Ci sono poi altre piante, le cui proprietà sono descritte nel libro, che svolgono un'importante funzione di prevenzione e cura del diabete in virtù delle proprietà ipoglicemicizzanti, o che stimolano la produzione di insulina, o inibiscono in modo reversibile i recettori per il glucosio a livello intestinale.

Quali, ad esempio?

La Galega officinalis, contiene principi attivi guanidinici, da cui derivano la metformina e la fenformina, usati non a caso per produrre farmaci antidiabetici, utilizzate molto in passato come ipoglicemicizzanti del diabete di tipo 2. La galega è molto efficace, anche in tisana, soprattutto in gravidanza, per la prevenzione del diabete gestazionale e per promuovere la montata latte. Anche il gelso è una pianta eccezionale, riequilibra il metabolismo glucidico, lipidico e protidico e agisce sull'emoglobina glicosilata. Ci sono poi alcune

varietà di funghi, come il *Coprinus comatus*, anch'esso dal considerevole potere ipoglicemizzante.

*Che ruolo ha invece l'ereditarietà in questa prospettiva di metodo naturale?*

*Nel libro affronto il tema soprattutto relativamente ai gruppi sanguigni: noi non abbiamo ereditato dai nostri antenati solo gli occhi azzurri o neri, o i capelli biondi, abbiamo ereditato anche le predisposizioni alle loro patologie. Il gruppo sanguigno che abbiamo ereditato dai nostri antenati, si è strutturato in base ai cibi da loro consumati per secoli e secoli. L'apparato gastroenterico ed immunitario conservano una memoria genetica, una predilezione per i cibi consumati dagli antenati di gruppo sanguigno simile al nostro. Infatti nel nostro apparato digerente sono presenti proteine particolari, le lectine, presenti anche negli alimenti e in alcuni microrganismi, che riconoscono queste affinità. Accade così ad esempio che il gruppo sanguigno "0", quello dell'uomo primitivo raccoglitore e cacciatore, ha difficoltà a digerire i cereali e il gruppo sanguigno "A", che compare quando l'uomo diventa stanziale e inizia l'agricoltura, ancora oggi dovrebbe limitare il consumo di latticini, vaccini e proteine animali in genere.*

*I libri come i tessuti vanno letti, lei ha detto. Che messaggio spera che arrivi a chi leggerà questo libro?*

*Non ho pretese. Questo breve scritto è una sintesi delle mie conoscenze in materia, delle esperienze, dei risultati ottenuti studiando molto e verificando continuamente i benefici "in trincea", come si dice. Spero che possa creare curiosità e stimolare un approfondimento di alcuni argomenti ritenuti utili. Sono comunque consigli che hanno aiutato tante persone nei loro piccoli malesseri, portando nella loro vita un po' di riflessione, consapevolezza e presa di coscienza di cosa può farci bene o male, anche perché in questo mare magnum di informazioni risulta veramente difficile saper discernere il vero dal... non proprio vero.*

Articolo di Filippo Tronca



<https://abruzzoweb.it/alimenti-sani-ed-emozioni-positive-in-un-libro-la-terapia-naturale-per-il-diabete/>