Ti con zero
scienza&arte, economia&politica&società,
recensioni di saggi, di letteratura, racconti, ebook

Luigi Campanella

31. Comunicare scienza
Analisi dei capelli 2 ♦ Effetti benefici degli alimenti ♦ Olio d'oliva e etichette ♦ Nutrizione e calorie

31.1.	Analisi dei capelli 2

L'analisi dei capelli negli USA viene eseguita da 25 anni.

Il capello è un organo di secrezione dell'organismo e può dare chiarimenti su disturbi d'alimentazione o su malattie metaboliche. I capelli sono collegati con le radici al circuito metabolico e assorbono, come altre cellule corporee, una parte delle sostanze trasportate. Le cellule del capello vengono spinte fuori dalla radice, si induriscono, e fissano le sostanze assorbite.

Il dott. Jurgen Juchheim, medico di medicina generale e di medicina naturale a Monaco di Baviera, ha scoperto tante connessioni tra ambiente, alimentazione e salute.

Katja Akerberg, direttrice di un laboratorio privato tedesco per analisi di capelli, ritiene, in seguito ai suoi numerosi studi sui capelli, che si riconoscono dei modelli-minerali ripetitivi, cui assegna un comportamento psicosociale. Lei differenzia tre tipi di metabolismo: il "bruciatore lento" (svogliato, stanco, spossato, senza iniziativa), il "bruciatore veloce" (imperativo, nervoso, pauroso, ansioso) e il "bruciatore misto" (lunatico, stanco, depressivo).

Tutte le cellule corporee hanno bisogno non solo di vitamine ed enzimi, ma anche di sostanze minerali ed oligoelementi, la cui importanza per molto tempo fu sottovalutata da medici, biologici e da scienziati dell'alimentazione.

La differenza tra sostanze minerali ed oligoelementi sta nella dose giornaliera occorrente. Per sostanze minerali come il calcio, potassio, magnesio e zinco il corpo umano ne richiede quantità considerevoli. Se venissero a mancare dai 100 ai 300 milligrammi di potassio, la nostra pelle sarebbe secca, la digestione non funzionerebbe, insonnia e nervosismo sarebbero evidenti. Gli oligoelementi sono anch'essi minerali, ma richiesti dal nostro corpo in quantità minime. Il disturbo del bilancio dei minerali comporta una condizione di stress. Nel sangue, spesso questo "stress" non è visibile. L'organismo può compensare queste mancanze per tanto tempo, riducendo le riserve accumulate, come una certa mancanza di ferro dal fegato e muscoli.
"L'analisi dei capelli offre una possibilità, di diagnosticare in uno stadio prematuro lo squilibrio dei minerali, perciò l'analisi dei capelli è un ottimo strumento di medicina preventiva e non per ultimo concorre nel diminuire i costi sulla salute".

Gli esperti sono concordi sul fatto che questo metodo non può sostituire i metodi d'analisi finora utilizzati, ma dovrebbe essere usato come tecnica diagnostica complementare, cosicché nella valutazione dei tanti "diffusi aspetti di malattie" potrebbero essere ottenuti nuovi punti di vista e nuove conoscenze.

Come funziona il principio dell'analisi dei capelli? I capelli nella parte posteriore della testa e della nuca devono essere tagliati il più vicino possibile al cuoio capelluto. Non dovrebbero essere più lunghi di 3 centimetri. Un grammo di capelli basta, corrisponde ad un ciuffo di capelli del volume di una matita. Poi i capelli vengono messi in un modulo d'analisi, che contiene le domande sull'età, sesso del paziente e colore dei capelli, gestito da un laboratorio specializzato ed attrezzato Nel laboratorio i capelli vengono preparati con un procedimento speciale, vengono lavati e poi asciugati bene, e sciolti in acido, fino a disintegrarsi. Il

metodo di analisi comunemente applicato è la Spettrografia di assorbimento atomico (AAS) con la quale vengono accertate le sostanze minerali, gli oligoelementi e i metalli pesanti tossici.

Se l'analisi dei capelli offre così tanti vantaggi, perché non viene usata già da tempo come un comune e riconosciuto mezzo di diagnosi? Questo dipende ancora da alcune questioni ancora non chiarite, prima fra tutte la mancanza di valori di riferimento. Così ancora non è chiaro quanto i prodotti di cura per i capelli influiscano sul contenuto dei minerali del capello.

31.2. Effetti benefici degli alimenti

Analizzare gli effetti benefici degli alimenti sulla salute e sugli stati patologici, tenendo conto dell'apporto biochimico e dei principi attivi in essi contenuti, dei cofattori che ne permettono l'utilizzo, dell'interazione nella combinazione degli alimenti stessi nell'ambito dello stesso pasto, delle modalità di cottura e infine dell'azione diretta dell'alimento sui singoli organi e apparati del corpo: per raggiungere tale obiettivo, occorre una conoscenza approfondita della composizione dell'alimento quando è crudo, ma anche tutte le alterazioni cui va incontro dopo la cottura e, a seconda dei differenti tipi di cottura, ad esempio, alcuni alimenti particolarmente utili per le funzioni di un organo, sottoposti a cottura possono divenire dannosi.

È importante conoscere eventuali antagonismi o sinergismi tra nutrienti quando più alimenti si associano durante il pasto. È necessaria la conoscenza dei processi fisiologici e metabolici che sono alla base dei vari disturbi, in maniera tale da poter dare all'organismo le sostanze idonee presenti nell'alimento, anche in minime quantità. Infine è molto importante che l'evoluzione dello stato patologico sia monitorato nel tempo per far sì che il cibo si adatti alle variazioni del quadro clinico.

31.3. Olio d'oliva e etichette

La data di scadenza scompare dalle bottiglie dell'olio. La Camera ha infatti dato il via libera alla norma che recepisce la legge europea 2015-2016 che riguarda, tra le altre cose, anche la qualità e la trasparenza della filiera degli olii vergini d'oliva. In questo modo, sottolineano con preoccupazione le associazioni dei consumatori, si facilita la vendita dell'extravergine vecchio, ossia con un termine minimo di conservazione superiore agli attuali 18 mesi dall'imbottigliamento previsti dall'articolo 7 della legge "Salva olio", assai più rigida rispetto alla legislazione comunitaria, ma più favorevole alla tutela della qualità dell'olio.

Resta comunque in piedi l'impianto normativo della legge "salva olio" con la validità probatoria del panel test che ha permesso di correggere a favore del consumatore alcuni interventi di maquillage alimentare, come validi restano i controlli e le attività investigative a supporto della tutela dell'olio made in Italy.

L'eliminazione dell'obbligo di indicare in etichetta la data dell'imbottigliamento se da un lato si può pensare ad una poca attenzione del diritto di informazione del consumatore, dall'altra chiama ad una maggiore responsabilità gli operatori del settore che comunque non potranno esimersi dai controlli.

31.4. Nutrizione e calorie

La scienza della nutrizione ha cominciato ad interrogarsi sulla effettiva validità del calcolo giornaliero delle calorie come modello alimentare capace di intervenire sull'origine e la diffusione di sovrappeso e obesità.

Il rapido progresso della ricerca nel campo della biologia molecolare sta conducendo verso una rivoluzione copernicana, poiché i cibi che ingeriamo ogni giorno sono in grado di dialogare con le cellule e con il nostro DNA, portando l'organismo verso una condizione di salute e di sano peso corporeo oppure verso condizioni patologiche di sovrappeso e obesità. "Occorre conoscere prima il proprio corpo, il proprio io biologico e poi scegliere il miglior cibo per garantirsi salute e benessere psicofisico", sostiene il professor Pier Luigi Rossi docente presso l'Università di Bologna e l'Università Cattolica di Roma, che aggiunge: "Per vivere a lungo e in salute e per recuperare e mantenere il giusto peso forma occorre un cambio di pa-

radigma che superi le diete ipocaloriche circoscritte a determinati intervalli di tempo e approdi, invece, al metodo molecolare di alimentazione consapevole, che dura tutta la vita e si basa sulle porzioni di cibo e non sulle loro grammature".

"Conosci il tuo corpo scegli il tuo cibo", edito da Aboca Edizioni, scritto da Rossi, fornisce le basi del metodo molecolare di alimentazione consapevole, la cui chiave nutrizionale sta nel ricercare l'equilibrio tra proteine e carboidrati. "Abbandoniamo l'uso della bilancia – conclude Rossi – utilizziamo gli occhi per calcolare le porzioni e, soprattutto impariamo ad educare la nostra mano, che dal piatto porta il cibo alla bocca, e a saperla fermare: se riusciamo a ritrovare e ad avvertire il nostro personale punto di sazietà non serve il più calcolo giornaliero delle calorie per far convivere il piacere con la salute".

13 novembre 2016
Codice **ISSN 2420-8442**