

Paolo Manzelli

56. Scienza e Arte **La nuova “Nutriceutica”***

La nuova “NUTRICEUTICA” per la promozione delle relazioni tra nutrizione e benessere

Egocreanet da vari anni ha proposto di valorizzare il rapporto tra nutrizione e benessere come complessa attività metabolica di elevata importanza sociale ed economica che purtroppo è stata soggetta a semplificazioni concettuali che alterano la comprensione del potenziale essenziale dalla alimentazione nel realizzare una vita sana ed un invecchiamento attivo.¹

Nel focalizzare l’attenzione al necessario cambiamento di conoscenze Egocreanet, a partire da alcuni anni fa, ha contribuito a sviluppare una campagna di disseminazione di conoscenze innovative sulla nutrizione, finalizzate a superare il semplice e fuorviante “calcolo in calorie” degli alimenti normalmente utilizzato dai nutrizionisti per sintetizzare le diete proposte.²

In tale contesto promuovemmo la attenzione alla importanza delle relazioni tra “cervello e cervello enterico” nel controllo delle attività del assorbimento, digestione ed infine del metabolismo alimentare.³

L’azione culturale e scientifica di Egocreanet infatti è stata focalizzata sulle complesse attività cerebrali attuate nel controllo della alimentazione. Pertanto, abbiamo messo in evidenza la azione delle “papille gustative”, le quali non sono solo localizzate sulla lingua; questi recettori sono presenti anche nel tratto gastrointestinale e in quello respiratorio e nel cuore per segnalare al cervello centrale il regolare apporto di sostanze nutritive e di ossigeno ed anche per stimolare la digestione e la motilità del sistema gastrointestinale, mentre nei polmoni e nel cuore i ricettori del gusto vengono coinvolti nel controllo del flusso di ossigeno e nella difesa da sostanze potenzialmente tossiche nel sangue o inalate dai polmoni.

Egocreanet ha inoltre realizzato recentemente contributi di riflessione sul tema della comprensione e della diffusione delle relazioni tra alimentazione e salute, visti in relazione alla produzione e valorizzazione di sostanze “nutraceutiche”, mettendo in evidenza i più recenti studi di “nutrigenomica”⁵, i quali hanno evidenziato che alcune componenti del cibi hanno effetti sulla espressione dei “DNA nucleare” ed anche su come il ruolo degli “antossidanti” permetta una migliore attività della respirazione cellulare attuata dai “mitocondri”, combattendo l’ eccesso di radicali liberi ed infine su come gli acidi grassi insaturi, contenuti, per esempio nell’olio di oliva ovvero quelli Omega3 (EPA e DHA) contenuti in buone quantità nel pesce, siano utili a migliorare le funzionalità anaboliche del colesterolo, che è un componente fondamentale delle membrane biologiche, nonché il precursore di tutti gli ormoni steroidei, e dei sali biliari e della vitamina D, il cui disequilibrio tra le forme LDL (Costruttiva) e HDL (Distruittiva) determinano disfunzioni cardiovascolari.⁶

Certamente, ancora oggi osserviamo che permane la tendenza a semplificare la complessità del rapporto tra “Nutrizione e Benessere”; infatti, le nuove conoscenze, pur mettendo in evidenza la necessità di evitare un consumismo alimentare (specie di grassi insaturi e zuccheri) che degenera in obesità e malessere, dobbiamo notare come tali avanzamenti cognitivi purtroppo si associano con l’emergere di una tendenza, di una moda alimentare “vegetariana” (che include uova e latticini) o radicalmente di stile “vegano”, che professa niente cibo di origine animale. Tali modalità alimentari

tendono ad essere squilibrate in relazione alle necessità di una attività metabolica completa (anabolica e catabolica) di un organismo “onnivoro” come quello umano.

Il mangiar sano – o, meglio, il convincersi di mangiare sano – è divenuta una moda che determina un comportamento psichico orientato ad attribuire la colpa del malessere nutrizionale, a qualche elemento alimentare specifico, così da eliminarlo secondo il principio “Libera nos a malo”.

Di conseguenza, i “vegani” giustificano l’utilità di eliminare del tutto le proteine animali, oppure altri ritengono necessario escludere l’olio di palma, ovvero prevenire la celiachia eliminando il glutine, ed in altri casi bandire il lievito, il glutammato di sodio e così via, con l’idea fissa che valga di più il rifuggire da un male potenziale anziché approfondire e perseguire un logica nutrizionale più complessa e cosciente, tale che possa efficacemente condurre al mantenimento della salute ed al benessere psicofisico.⁷

Tale riduzionismo alimentare è diretta conseguenza del metodo riduzionista della scienza meccanica la quale tende sistematicamente a semplificare, scomporre e analizzare la realtà complessa, riducendola in ciò che è più semplice da maneggiare, attribuendo alle componenti essenziali l’unica capacità di agire su problematiche complesse, come la trasformazione dei nutrienti in nutrizione della vita. Il riduzionismo meccanico della scienza porta ad avere a disposizione solo parziali conoscenze, che spesso non sono però sufficienti a capire ogni aspetto dell’insieme delle proprietà vitali di un sistema complesso e ciò conduce l’alimentazione a ridurre alimenti necessari per una specie onnivora come l’uomo, nel ridursi a mangiare solo verdura, come fanno i vegani, e persino a eliminare il fuoco come fanno i crudisti.

Il metabolismo alimentare corrisponde ad una complessa trasformazione del cibo per tramite è l’insieme di processi anabolici (costruttivi) e catabolici (degradativi) svolti all’interno di un organismo vivente. *In particolare sono proprio le attività anaboliche capaci di incrementare i processi rigenerativi dalla costruzione fisiologica dell’organismo umano*, quelle che preoccupano Egocreatet, che pertanto si propone di rinnovare l’impegno teso a sviluppare una coerente attività di comprensione e diffusione delle complesse correlazioni relazioni “ad andamento circolare” tra nutrizione e benessere..

Pertanto, nostra attuale intenzione di elaborare un programma innovativo durante l’anno 2017 sul tema “NUTRICEUTICA CONTEMPORANEA“ finalizzato nel mettere in evidenza la ciclicità’ del sistema nutrizionale della vita per favorire il benessere individuale e sociale della nostra epoca.

A tale scopo, cerchiamo di aggregare un consistente “partenariato di collaborazioni”, sia di competenze che di affiliazione e sostegno al progetto che vorremmo definire di comune accordo con coloro che, come Egocreatet, sentano la reale necessità di rielaborare un sistema di conoscenze transdisciplinari più adeguato alle esigenze di vita e di benessere contemporanee.

Chi vorrà aderire per sviluppare tale progetto sul tema:

“NUTRICEUTICA – CONTEMPORANEA”

potrà contattare il presidente di EGOCREANET all’indirizzo email

[<egocreatet2016@gmail.com>](mailto:egocreatet2016@gmail.com)

Nota → Distinzione tra NUTRICEUTICA e NUTRACEUTICA

<https://www.facebook.com/groups/EGOCREANET/>

Spesso le due parole molto simili, differendo solo per una lettera (I) o (A) sono usate senza alcuna distinzione tra di loro. Ciò causa alcuni fraintendimenti di significato che conviene correggere.

Per NUTR(I)CEUTICA, si intende ciò che in una dieta alimentare favorisce il benessere e una corretta crescita ed invecchiamento umano basato su una assunzione equilibrata del cibo. Pertanto, dicendo “NUTRICEUTICA” si associano sia le capacità nutrizionali che terapeutiche del cibo.

Per NUTR(A)CEUTICA (parola composta da: Alimentazione e Farmaceutica) si intende far prevalere le proprietà terapeutiche e funzionali alla prevenzione della salute di alcune componenti degli alimenti prevalentemente vegetali.

Questi composti funzionali (come per esempio vitamine, antiossidanti ed elementi immunostimolanti e protettivi) possono essere estratti dagli alimenti e venduti come integratori alimentari o farmaceutici.

Ora, bisogna fare attenzione che anche un eccesso di antiossidanti rallentando il processo di ossidazione dei mitocondri, vanno a neutralizzare la iper-produzione di radicali liberi del processo di respirazione cellulare, ma anche rallentano la normale rigenerazione cellulare regolata dalla apoptosi, mettendo a rischio la salute dell'intero organismo.⁸

Biblio online

- (1) - [Egocreatet competenze](#)
- (2) - [Progetto Ametista](#)
- (3) – [Cervello e cervello enterico 1](#); [Cervello e cervello enterico 2](#); [Cervello e cervello enterico 3](#);
- (4) - [I ricettori del gusto](#)
- (5) – [Nutrigenomica 1](#); [Nutrigenomica 2](#);
- (6) – [Nutrascienza 1](#); [Nutrascienza 2](#);
- (7) - [Ciclicità della vita](#)
- (8) - [Antiossidanti 1](#); [Antiossidanti 2](#); [Antiossidanti 3](#)

*Pubblicato in [Eduscuola](#) il 10 febbraio 2017

12 gennaio 2017
Codice ISSN 2420-8442