



Scuola Tao Bologna

**Corso di Alimentazione Energetica secondo la
Medicina Tradizionale Cinese**

IL DIABETE: CAUSE E RIMEDI DAL PUNTO DI VISTA DELLA DIETETICA OCCIDENTALE E DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

**Candidata:
Andreina Giulia Olivieri**

**Relatrice:
Lena Tritto**

Anno Accademico 2018-2019

Sommario

VISIONE OCCIDENTALE	2
1 Cenni storici	2
2 Causa e classificazione del diabete.....	2
2.1 Insulina e glucagone	4
2.2 Insulino-resistenza.....	5
3 Consigli dietetici per il diabete	5
3.1 Indice glicemico	5
3.1.1 Variazione dell'indice glicemico	7
3.2 Carico glicemico.....	8
3.3 Indice insulinemico	8
4 Le regole secondo la dietetica occidentale	9
4.1 Composizione del menù equilibrato secondo la dietetica occidentale.....	10
4.2 Linee guida della dietetica occidentale	11
5 Rimedi fitoterapici occidentali.....	11
VISIONE SECONDO LA MTC	12
6 Cenni storici	12
7 Cause del diabete (o sindrome da consunzione).....	12
8 Classificazione del diabete secondo la MTC.....	13
8.1 Diabete del Jiao superiore	13
8.2 Diabete del Jiao medio	14
8.3 Diabete del Jiao inferiore	14
9 Le sindromi del diabete secondo al MTC e la relativa terapia dietetica	15
10 Complicanze del diabete	20
11 Regole dietetiche in caso di diabete.....	20
12 Composizione del menù equilibrato secondo la MTC.....	21
12.1 Saperi e diabete.....	23
13 Monografie di alimenti indicati per il diabete.....	23
14 Micoterapia	25
15 Ricette per il diabete	26
15.1 Colazione	26
15.2 Pranzo	27
15.3 Cena	30
15.4 Bevande	32

16	Considerazioni: differenze e punti di incontro tra la medicina occidentale e la MTC	33
17	Ringraziamenti.....	34
18	Bibliografia e sitografia.....	35

VISIONE OCCIDENTALE

1 Cenni storici

Il termine "diabete" fu coniato da Areteo di Cappadocia nel I sec. d.C.

In greco antico la parola “diabainein” significa letteralmente "sifone attraverso il quale passa l'acqua" (dià: attraverso; baino: vado), in riferimento a quello che è il sintomo più evidente: l'eccessiva produzione di urina.

Nel Medioevo la parola fu latinizzata in “diabètés” e successivamente fu aggiunto il suffisso mellito (miele, dolce) dopo aver notato che il sangue e le urine dei pazienti diabetici avevano un sapore dolce.

Tra l’800 e il 900, i ricercatori Mering e Min-kowski osservarono che nel cane privato sperimentalmente del pancreas, insorgevano i segni e i sintomi del DM prima della morte.

Nel 1910 si scoprì che le persone affette da DM in realtà fossero carenti di una particolare sostanza prodotta dal pancreas che fu chiamata “insulina” poiché prodotta dalle isole di Langerhans localizzate appunto nel pancreas.

Fredrick Grant Banting e Charles Herbert Best nel 1921 cambiarono la storia della medicina e salvarono la vita a milioni di persone scoprendo che la condizione di DM nel cane pancreasectomizzato poteva essere risolta somministrando insulina estratta dalle isole di Langerhans di un cane sano.

Banting ricevette il Premio Nobel per la fisiologia e medicina.

2 Causa e classificazione del diabete

Il diabete è una malattia metabolica caratterizzata da una condizione di iperglicemia (elevata quantità di zuccheri nel sangue) per alterato funzionamento dell’insulina, l’ormone prodotto dal pancreas.

In particolare, il diabete può essere dovuto a:

1. una ridotta disponibilità di insulina → c'è meno insulina di quanta ne servirebbe all'organismo per il suo corretto funzionamento;
2. un impedimento alla normale azione dell'insulina → l'insulina è presente, ma l'organismo non riesce a farne buon uso;
3. una combinazione dei due sopraccitati fattori → l'insulina è poca e non funziona in modo adeguato.

La classificazione del diabete stilata nel 1997 dall'OMS divide il diabete in tre tipologie principali:

1. **Il diabete mellito di tipo 1.** La causa di fondo è un malfunzionamento del sistema immunitario che riconosce come estranee le cellule beta pancreatiche delle isole di Langerhans, le aggredisce e le distrugge. È una malattia autoimmune.
2. **Il diabete mellito di tipo 2.** Questo comprende tutte le forme di diabete dovute a:
 - un deficit di secrezione dell'insulina da parte delle cellule beta pancreatiche delle isole di Langerhans,
 - resistenza dei tessuti dell'organismo all'azione dell'insulina (condizione nota come insulino-resistenza).
3. **Il diabete gestazionale.** Questo comprende le forme di diabete secondarie allo stato di gravidanza ed in genere è un fenomeno transitorio.

VALORI DI GLICEMIA IN SOGGETTI DIABETICI:

Glicemia a digiuno $\geq 126 \text{ mg/dl}^*$ ($\geq 7 \text{ mmol/L}$)[°]

Glicemia $\geq 200 \text{ mg/dl}$ dopo 2 ore dal test da carico ($\geq 11.1 \text{ mmol/L}$)

Glicemia $\geq 200 \text{ mg/dl}$ in qualsiasi momento della giornata (rilievo occasionale)

[°] mmol/L significa millimoli di glucosio in 1 litro di sangue

*In almeno due diverse occasioni è sufficiente a fare diagnosi di diabete, secondo le linee guida dell'*American Diabetes Association* e le Linee Guida Italiane

In condizioni fisiologiche, il meccanismo di regolazione della glicemia è basato sul controllo di due ormoni antagonisti: **l'insulina e il glucagone.**

2.1 Insulina e glucagone

L'organismo umano possiede un sistema di regolazione che consente di mantenere costante la **glicemia**, ovvero la concentrazione di glucosio disciolto nel sangue.

L'insulina è l'ormone prodotto dal pancreas quando c'è un alto livello di zucchero nel sangue, in quanto ha un'azione ipoglicemizzante e favorisce il passaggio del glucosio dal sangue nelle cellule.

L'insulina favorisce l'accumulo di glucosio sotto forma di glicogeno a livello del tessuto epatico e muscolare (glucogenosintesi) e favorisce l'accumulo di trigliceridi a livello del tessuto adiposo (lipogenesi).

Al contrario il glucagone, promuove la liberazione del glicogeno dal fegato, che viene riversato sottoforma di glucosio nel sangue e promuove la mobilizzazione dei grassi dai tessuti adiposi che vengono resi disponibili ai tessuti per essere bruciati.

Quindi l'**asse ormonale insulina-glucagone** regola il livello di glucosio nel sangue.

Se la **glicemia scende**, come durante il digiuno, il pancreas secreta glucagone che ordina al fegato di prelevare glucosio dalle sue scorte e di immetterlo nel sangue. Il glucagone, inoltre, spinge le cellule all'utilizzo di grassi e proteine come fonte energetica: in questo modo si predispone tutto l'organismo al risparmio del glucosio.

Se invece la **glicemia sale**, come dopo un pasto, il pancreas secreta insulina che comanda al fegato di prelevare il glucosio dal sangue e di immagazzinarlo. L'insulina, al contrario del glucagone, spinge le cellule a utilizzare i carboidrati come fonte energetica.

In casi patologici, l'attività dell'insulina può essere nulla. Si parla di insulino-resistenza.

2.2 Insulino-resistenza

L'insulino-resistenza è una condizione che si crea quando le cellule dell'organismo presentano una scarsa sensibilità all'insulina. Pertanto, il glucosio rimane a livello ematico perché non viene assorbito dalle cellule.

Nella maggior parte dei pazienti, l'iperinsulinemia compensa l'insulino-resistenza anche per diversi anni. Tuttavia, quando la risposta insulinica non è più adeguata alle richieste, si instaura uno stato iperglicemico che può progressivamente evolvere verso il diabete mellito di tipo 2.

I fattori che predispongono all'insulino-resistenza sono una dieta ricca di grassi trans, zuccheri e povera di grassi buoni, fibre e minerali; stile di vita sedentario; fumo.

3 Consigli dietetici per il diabete

La patologia diabetica rappresenta la più diffusa malattia endocrina dei Paesi industrializzati e mostra una chiara tendenza all'aumento sia in termini di incidenza sia di prevalenza, fino a diventare una vera e propria "epidemia".

Nei Paesi industrializzati e in quelli in via di sviluppo, il diabete rappresenta una delle principali minacce per la salute umana del XXI secolo.

Per migliorare lo stile di vita dei pazienti e prolungarne l'aspettativa di vita, la medicina occidentale agisce su diversi fronti: calo ponderale, esercizio fisico, stile di vita sano e dieta adeguata.

In caso di diabete, la dietetica occidentale prevede delle linee guida alimentari da rispettare per tenere sotto controllo il livello di zucchero nel sangue.

L'aumento del glucosio ematico che si verifica dopo l'assunzione di cibo non è uguale per tutti gli alimenti che contengono carboidrati. Ogni alimento determina un diverso innalzamento dello zucchero nel sangue a seconda del proprio indice glicemico e carico glicemico.

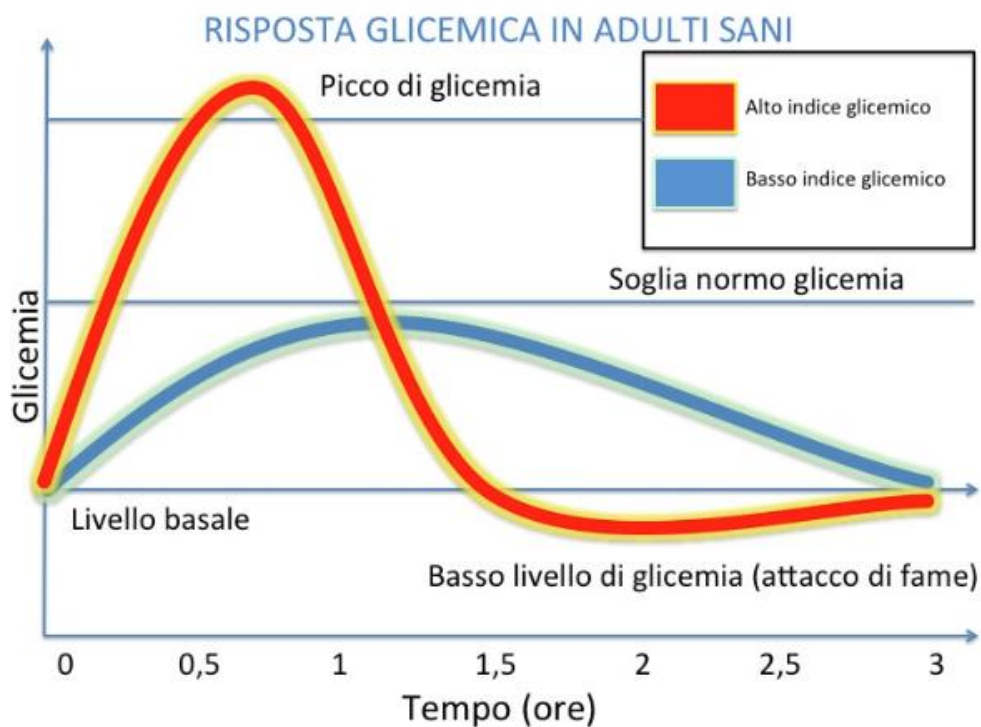
3.1 Indice glicemico

L'indice glicemico è il rapporto tra la risposta glicemica post prandiale di un singolo alimento e quella di un alimento di riferimento (il glucosio o pane bianco, il cui indice fissato è pari a 100) a pari quantità di carboidrati.

IG: risposta glicemica ad un dato alimento/risposta glicemica a un alimento di riferimento x 100

Gli alimenti presentano un alto, basso o medio indice glicemico a seconda di questo range:

IG
Alto >70
Medio 50-69
Basso <49



In un soggetto sano, un alimento ad alto IG viene assorbito molto rapidamente e la curva glicemica (curva rossa) sale altrettanto velocemente e ripidamente (iperglicemia) al di sopra della soglia normo glicemica.

Al contrario un alimento a basso IG tiene bassa la curva glicemica (linea azzurra) senza creare sbalzi di glicemia.

In condizioni fisiologiche, un alto livello di glicemia richiama la secrezione di insulina, l'ormone responsabile della gestione del glucosio. L'insulina sequestra tutto lo zucchero e la glicemia scende al di sotto della soglia fisiologica.

A questo punto il soggetto presenta i sintomi tipici dello stato di ipoglicemia quali stanchezza, confusione mentale, fame improvvisa e accumulo di peso.

Per evitare brusche variazioni della glicemia bisogna scegliere alimenti che tengano basso il profilo glicemico.

3.1.1 Variazione dell'indice glicemico

Ad eccezione dei carboidrati puri come glucosio, fruttosio, saccarosio che hanno IG stabile, l'IG di alimenti che non sono solo composti da carboidrati, in genere è soggetto ad un enorme variabilità a causa di fattori come ad esempio:

- **composizione dell'amido.** L'amido è composto da amilosio e amilopectina. I carboidrati che hanno maggiore concentrazione di amilosio, hanno un IG più basso perché sono digeriti più lentamente. Il frumento e il mais hanno IG più basso rispetto al riso perché hanno la concentrazione più alta di amilosio
- **grado di maturazione.** I frutti amilacei aumentano il loro IG in funzione del loro grado di maturazione. Una banana matura avrà un IG più alto perché l'amido con la maturazione diventa meno resistente (e quindi più facilmente arriva in circolazione)
- **grado di elaborazione dell'alimento.** I cibi glucidici raffinati, come i farinacei hanno un IG più alto. I processi industriali aumentano l'IG: ad esempio il riso soffiato ha un indice glicemico più elevato rispetto al riso in chicco
- **contenuto di altri macronutrienti.** Grassi e proteine abbassano l'IG perché rallentano la digestione e l'assorbimento degli alimenti
- **contenuto di fibre.** Le fibre rallentano la digestione da parte degli enzimi e quindi l'assorbimento
- **tempi di cottura dell'alimento.** Tempi di cottura brevi garantiscono una digestione più lenta e quindi l'assorbimento è rallentato. L'IG della carota cruda è 20, la carota bollita ha un IG più alto
- **modalità di cottura.** La cottura a vapore riduce l'IG rispetto alla bollitura perché il grado di idratazione più basso ostacola la completa gelatinizzazione dell'amido. Quindi le patate lesse hanno un IG più alto di quelle al vapore.

Alimenti ad alto IG non causano un aumento della glicemia in termini assoluti poiché questo dipende anche dalla quantità di alimento assunto.

Analogamente alimenti a medio-basso IG, se assunti in quantità eccessive, sono comunque in grado di causare iperglicemia.

L'IG non fa riferimento alla quantità di carboidrati contenuti nell'alimento stesso ma si basa esclusivamente sulla velocità con cui vengono digeriti.

Quindi è essenziale valutare anche il **carico glicemico**, cioè il parametro che tiene in considerazione la quantità dei carboidrati presenti nell'alimento.

3.2 Carico glicemico

CARICO GLICEMICO: indice glicemico dell'alimento X gr di carboidrati presenti nella porzione/100

Gli alimenti presentano un alto, basso o medio carico glicemico a seconda di questo range:

CG
Alto >20
Medio 10-20
Basso <10

Esempio pratico di come calcolare il carico glicemico:

Carboidrato	Indice glicemico	Carboidrati disponibili (g)	Carico glicemico
Zucchero	68	100	$6800/100 = 68$
Galette di riso	85	80	$6800/100 = 68$
Pane bianco	70	56	$3920/100 = 39,2$
Ciliegie	22	11,7	$257,4/100 = 2,5$
Zucchine	15	2,3	$34,5/100 = 0,3$

3.3 Indice insulinemico

Gli ultimi studi hanno evidenziato che il rilascio dell'insulina dipende oltre che dall'indice glicemico/carico glicemico anche dall'indice insulinemico che indica il richiamo di insulina da parte di un determinato alimento.

Nella maggioranza dei casi, esiste una stretta relazione tra indice insulinemico e indice glicemico, cioè se uno è elevato, lo è anche l'altro.

Ma a questo fanno eccezioni gli alimenti proteici come carne, uova, formaggi che inducono inaspettatamente un'elevata richiesta di insulina.

4 Le regole secondo la dietetica occidentale

Una attenta alimentazione aiuta a tenere sotto controllo il livello della glicemia.

Ci sono alcuni accorgimenti fondamentali da mettere in pratica nella redazione di un piano nutrizionale in caso di diabete:

- **basso indice glicemico e carico glicemico.** Scegliere alimenti che tengano basso il profilo glicemico
- **fibre.** Le fibre abbassano l'indice glicemico. Per cui è importante inserire più fibre nell'alimentazione di un diabetico. Fibre sia solubili sia insolubili.
È consigliato iniziare il pasto con una porzione di verdura, introdurre cereali interi integrali, pane e pasta integrale
- **formato della pasta.** Durante la preparazione della pasta, il composto di semola e acqua si riscalda mentre passa nell'apposita macchina che dà la forma desiderata. Questo riscaldamento provoca la formazione di una pellicola protettiva che contribuisce a rallentare la gelatinizzazione dell'amido (disorganizzazione dei granuli dell'amido) durante la cottura. In questo modo l'amido risulta solo in parte accessibile agli enzimi della digestione e l'indice glicemico è ridotto.
Gli spaghetti hanno un IG più basso proprio per la loro forma che li espone più a lungo a questo processo
- **qualità dei cereali.** I cereali integrali ed interi hanno un IG più basso rispetto alla farina derivata dagli stessi chicchi (la lavorazione aumenta l'IG). Gli pseudocereali (amaranto, quinoa, grano saraceno) sono alimenti a basso indice glicemico
- **Composizione del piatto.** Fare un pasto completo di carboidrati, fibre, proteine e grassi tiene basso l'IG.

4.1 Composizione del menù equilibrato secondo la dietetica occidentale

Colazione:

pane integrale o di segale tostato (carboidrato a basso IG)

+ crema di frutta secca senza zuccheri aggiunti (proteina)

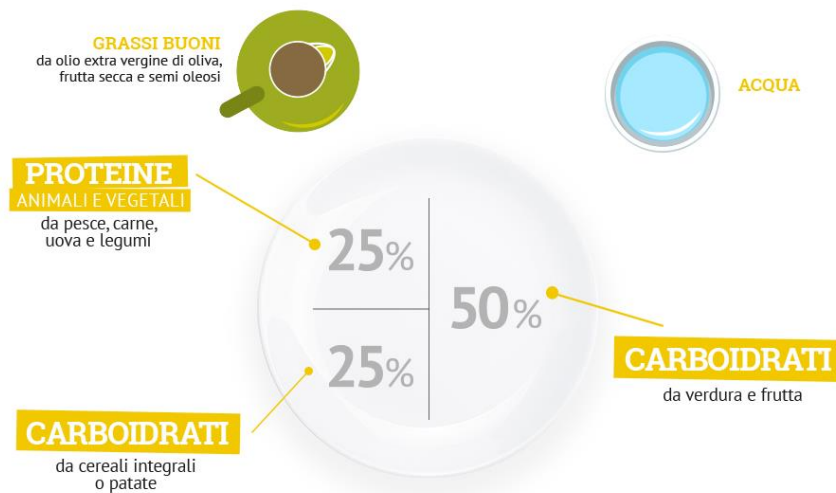
+ spremuta di arancia (fibre/vitamine)

Pranzo e cena:

Antipasto di verdura (fibre)

+ porzione di carboidrati: cereali integrali o miglio, quinoa o grano saraceno (a basso IG) o pasta integrale o pane integrale

+ porzione di proteina: legumi o pesce o carne o uova o formaggi



Spuntini: frutta

**La frutta da preferire è quella meno zuccherina. Secondo la dietetica occidentale i frutti da limitare/evitare sono l'uva, i fichi. I frutti da preferire sono soprattutto gli agrumi (arance, pompelmo, limoni).

4.2 Linee guida della dietetica occidentale

- *Fabbisogno energetico*

Nel paziente diabetico in sovrappeso, va ridotto l'apporto calorico di 500-1000kcal al giorno ed aumentato il dispendio energetico.

Nel paziente diabetico normopeso la quota calorica va calcolata a seconda dell'età, del sesso e dell'attività fisica.

- *Raccomandazioni per la terapia diabetica del diabete mellito secondo i LARN 2014 (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana)*

		Raccomandazioni nutrizionali 2013-2014
Proteine	%/kcal totali	10-20
Grassi	%/kcal totali	<35
Acidi grassi saturi + trans	%/kcal totali	<10
Monoinsaturi	%/kcal totali	10-20
Polinsaturi omega-3	%/kcal totali	2-3 porzioni di pesce la settimana e vegetali ricchi di omega-3
Colesterolo	Mg/die	<300 <200 se livelli plasmatici sono elevati
Carboidrati	%/kcal totali	45-60
Saccarosio e altri zuccheri	%/kcal totali	<10
Fibre	g/100 kcal/die	>20
Alcol	g/die	<10 nelle donne <20 negli uomini
Sale	g/die	<6

5 Rimedi fitoterapici occidentali

Eucalipto in foglie: i tannini impediscono la digestione di sostanze amidacee e riducono la glicogenolisi nei tessuti.

Ortica: ha una potente azione ipoglicemizzante, capace di abbassare il 20-30% del glucosio ematico

Mirtillo: (foglie e bacche) per la ricchezza di antocianidine, flavonoidi, tannini e polifenoli, esplica una blanda attività ipoglicemizzante e soprattutto valida azione antiossidante e di sostegno per il microcircolo, nella prevenzione di angiopatie (complicanze del diabete).

VISIONE SECONDO LA MTC

6 Cenni storici

Nel testo medico più influente, il Nei Jing (il canone di medicina Interna dell'Imperatore), il diabete viene definito Xiao Dan: calore consuntivo.

Nello Shang Han Lun, o trattato delle malattie indotte dal freddo di Zhang Zhong Jing, si parla di XIAO DAN "malattia da sete consuntiva" che sta ad indicare una sete intensa, desiderio irrefrenabile di cibo e di urinare legati ad un deperimento generale della persona con dimagrimento e stanchezza.

Oggi nella Cina moderna si parla di Tang Niao Bing, malattia delle urine zuccherate.

7 Cause del diabete (o sindrome da consunzione)

Per la MTC, le cause di diabete si dividono in costituzionali e secondarie.

Il fattore primario (costituzionale o del cielo anteriore) è il **deficit dello yin con sviluppo di calore-vuoto-secchezza e successiva consunzione**.

Le cause acquisite che contribuiscono alla patologia sono:

- 1) **i disturbi psichici ed emozionali**: lo stato di compressione del fegato causa lo sviluppo di calore con lesione dei liquidi. La condizione di calore provoca un danno allo yin di più organi (fegato, vescicola biliare, stomaco, polmone, cuore). La stasi di qi evolve in una stasi di sangue con formazione di flegma
- 2) **lo stile di vita**: eccessivo lavoro fisico, mentale e sessuale (nell'uomo)
- 3) **alimentazione scorretta**: eccessiva assunzione di zuccheri, grassi ed alcool

8 Classificazione del diabete secondo la MTC

In MTC, il diabete viene classificato in base alla sintomatologia prevalente: polidipsia (sete intensa), polifagia (fame intensa) o poliuria (urine abbondanti).

Quindi il diabete viene classificato a seconda dei 3 jiao:

Diabete del Jiao superiore

Diabete del Jiao medio

Diabete del Jiao inferiore

8.1 Diabete del Jiao superiore

I sintomi sono riconducibili alla *lesione dello yin di polmone*:

- Sete più o meno intensa
- Bocca e gola secca
- Sudorazione notturna
- Dimagrimento
- Guance arrossate
- Febbricola serale

Terapia: nutrire yin e liquidi soprattutto quelli del Riscaldatore Superiore e del Polmone. È necessario evitare gli alimenti riscaldanti e lesivi dello yin, le cotture yanghizzanti e gli zuccheri raffinati. I cibi consigliati sono quelli con effetto specifico sul polmone e quelli che nutrono in generale lo yin.

Classe alimenti	Alimenti più indicati
CEREALE	orzo, grano, riso
CARNE	anatra, maiale (specie polmone), coniglio
PESCE	seppie calamari e ostriche, polpo, vongole
LEGUMI	piselli, ceci, fagioli neri, soia nera
UOVA	di anatra
FRUTTA FRESCA E A GUSCIO	pera, mandorla
LATTICINI	latte, burro, panna, yogurt, formaggi freschi
VERDURE	asparagi, funghi (tremella, champignon, orecchio di guida), cetrioli, spinaci, zucchina, cavolfiore, cavolo cinese, crescione, patata dolce
CONDIMENTO	olio di oliva, olio di sesamo, olio di girasole, olio di arachide, latte di mandorla

8.2 Diabete del Jiao medio

I sintomi sono riconducibili alla *lesione dello yin di stomaco*:

- Fame eccessiva
- Alitosi
- Bocca e labbra secche
- Bruciori epigastrici
- Sete di bevande fresche
- Stipsi

Terapia: nutrire lo yin, in particolare quello di Stomaco e del Riscaldatore Medio, rinfrescare lo stomaco disperdendone il calore.

È necessario evitare gli alimenti che ledono lo yin, le cotture yanghizzanti e gli zuccheri raffinati.

Gli alimenti da preferire sono quelli che hanno un effetto specifico sullo stomaco e che nutrono in generale lo yin.

Classe alimenti	Alimenti più indicati
CEREALE	orzo, grano, riso
CARNE	anatra, maiale (specie polmone), coniglio, pollo
PESCE	seppia, calamari, ostriche, polpo, vongole
LEGUMI	piselli
UOVA	di anatra
LATTICINI	latte, burro, panna, yogurt, formaggi freschi, tofu
VERDURE	Cetriolo, spinaci, pomodoro, cavolo cinese, cavolfiore
BEVANDE/CONDIMENTO	Latte di soia, salsa di soia

8.3 Diabete del Jiao inferiore

I sintomi sono riconducibili alla *lesione dello yin di rene*: il sintomo prevalente è la poliuria (urine abbondanti).

Il progressivo indebolimento del qi di rene e delle sue radici yin e yang non controllano gli sfinteri del basso con conseguente poliuria.

Il sapore delle urine è dolce (da qui diabete mellito) e indica l'incapacità della milza di estrarre il sapore che è associato a questo organo.

Terapia: rinforzare e tonificare il rene yin e il rene yang (se compromesso).

È necessario evitare gli alimenti che ledono lo yin, le cotture yanghizzanti e gli zuccheri raffinati.

I cibi consigliati sono quelli con un effetto specifico sul Rene e quelli che nutrono in generale lo yin.

Classe alimento	Alimento più indicato
CEREALE	orzo, grano, riso
CARNE	anatra, maiale (specie polmone), coniglio, piccione, fegato e rene di animali
PESCE	seppia, calamaro, polpo, ostriche, vongole, cozze
LEGUMI	ceci, fagioli neri, soia nera
UOVA	di anatra
LATTICINI	latte, burro, panna, yogurt, formaggi freschi, tofu
VERDURE	cetrioli, spinaci, pomodoro, cavolo cinese, fagiolini
BEVANDE	tè verde, latte di soia

9 Le sindromi del diabete secondo al MTC e la relativa terapia dietetica

Le sindromi di riferimento del diabete sono:

- fuoco di stomaco
- Deficit di milza-stomaco
- Calore di stomaco e polmone
- Deficit di qi e yin
- Deficit yang di milza-rene
- Calore umidità che ostruiscono il centro

La terapia dietetica per il diabete prevede:

- Preservare yin e liquidi
- Sedare fuoco di stomaco e fegato
- Tonificare qi di milza e rene ed eliminare l'umidità se presente
- Sostenere lo yang di rene senza creare calore
- Muovere e regolare il sangue (per evitare le complicanze)

Di seguito l'alimentazione a seconda dei quadri specifici.

Per preservare yin e liquidi

PREFERIRE:

- Alimenti che apportano liquidi: frutta, verdura
- Alimenti che nutrono lo yin: semi di sesamo, frutta a guscio, molluschi (seppie, calamari, polpo), brodi, frullati, centrifugati
- Alimenti di natura fresca
- Alimenti umidificanti (latticini, frutta secca a guscio)
- Alimenti con direzione rene (coniglio, piccione, anatra, maiale-soprattutto il rene)
- Alimenti leggermente astringenti: arance, pompelmo, frutti rossi

EVITARE:

- Alimenti diuretici: tè verde, legumi in eccesso
- Alimenti di natura calda e tiepida: caffè, spezie, alcool
- Alimenti amari: tarassaco, cicoria, scarola
- Cibi secchi: crackers, biscotti
- Fritto, soffritto, cotture in forno

Per sedare fuoco di stomaco

PREFERIRE:

In generale gli alimenti rinfrescanti e umidificanti

Nello specifico per sedare il fuoco di ST:

- Cereali: miglio, crusca di grano, germogli di grano saraceno, orzo
- Legumi: soia verde, germogli di soia, tofu
- Verdura: broccoli, cavolo cinese, cavolo verza, daikon, pomodoro, sedano, lattuga
- Erbe amare in piccole quantità (tarassaco, scarola, cicoria) senza ledere milza
- Pesci: granchio, lumachine di mare
- Latticini: latte di mucca
- Condimento: olio di oliva, semi di lino
- Bevande: centrifugati, succhi di frutta, tè verde, tè nero, birra, aloe vera
- Frutta: cocomero, melone

EVITARE:

- Cibi caldi: caffè, spezie, alcolici, cioccolato, affettati, carni rosse cotte ai ferri, formaggi stagionati
- Cene abbondanti e a tarda ora: lo stomaco è sempre a lavoro, crea calore e lede lo yin di stomaco
- Saltare i pasti e stare a stomaco vuoto per troppe ore
- Alimenti di sapore acido secondo la classificazione della dietetica cinese

Per sedare fuoco di fegato

PREFERIRE:

In generale gli alimenti che purificano il calore, nutrono il sangue di fegato e nutrono lo yin generale.

Ottimo il sapore dolce (delicato) per rilassare il fegato.

Nello specifico per il calore di LR:

- Cereali: grano e germogli
- Legumi: soia nera, verde, tofu
- Verdure: alghe (nutrienti dello yin, rinfrescanti e disintossicanti), sedano (ottimo sedativo di fegato), verdure fredde ed amare con azione disintossicante (cicoria, spinaci, tarassaco, cicoria, scarola, indivia), rucola, carota (rilassa fegato perché dolce)
- Frutta: limone, prugna
- Pesci: vongole, granchio, ostrica, abalone
- Latticini: yogurt
- Bevande: centrifugato di verdure (sedano, carote, spinaci, pomodoro)
- Lavanda, melissa, iperico, crisantemo cinese - per rilassare fegato
- Erbe aromatiche fresche: per muovere qi ed evitare la stasi di qi di fegato
- Metodi di cottura: in umido, al vapore
- Camminate nel verde

Nello specifico per nutrire sangue di fegato e yin:

- cereali: kamut, farro
- legumi: lenticchia, soia gialla, soia nera
- semi e frutta secca: semi di lino, semi di sesamo, pinoli, nocciola
- verdura: rapa rossa, ortica, spinacio, carota
- Frutta: avocado, datteri, frutti, rossi, uva, giuggiola
- Pesce: polpo, seppie, calamari
- Formaggi: mucca, pecora, ricotta
- Condimenti: salvia (tonico del sangue), cannella (nutre sangue ma attenzione al calore)
- Bevande: tisana o succo ai frutti di bosco
- Brodi di pesce e di carne
- Metodi di cottura: in umido, bollitura

EVITARE:

- Cibi caldi: caffè, spezie, alcolici, cioccolato, affettati, carni rosse cotte ai ferri, formaggi stagionati
- Cene abbondanti: apportano troppa tonificazione
- Metodi di cottura: frittiture, soffritti, cotture in forno
- Stress emotivi (rabbia, ira)

Per tonificare qi di milza e rene ed eliminare umidità

PREFERIRE:

In generale:

- Alimenti tiepidi, caldi, tonificanti (milza ama il tepore)
- Alimenti fermentati (miso, crauti, ottimi per favorire la funzione digestiva)
- Cereali integrali in chicco e ben cotti
- Carne e pesce per tonificare il qi
- Erbe aromatiche e spezie per innalzare il qi di milza
- Lunga masticazione

Alimenti specifici per tonificare milza:

- cereali: miglio, avena, riso, farro, orzo, quinoa
- Legumi: azuki, piselli, soia gialla
- Semi: nocciola, semi di zucca
- Uova: quaglia e oca
- Verdure: carote, patata, zucca, fagiolini
- Frutta: fico e giuggiola
- Carne: coniglio, manzo, vitello, pollo, tacchino
- Pesci: carpa, trota, persico, cefalo, ombrina, sgombro
- Erbe aromatiche: anice, cumino, prezzemolo, cardamomo, cannella, rosmarino, noce
- Acqua calda con erbe aromatiche e spezie (ottimo in caso di deficit di milza)
- Acqua d'orzo (molto tonificante)
- Alimenti freschi e di stagione - ricchi di Jing
- Modalità di cottura: stufato, brasato, bollito, cotto in forno

EVITARE:

- Alimenti di natura termica fredda
- Bevande fredde
- Alimenti troppo umidificanti (latticini, farine raffinate)
- Alimenti lievitati (pane e biscotti e altri prodotti da forno, pizza)
- Sapore dolce eccessivo (dolci, zucchero)
- Alimenti crudi (verdura e frutta cruda)
- Cibo surgelato
- Cibo confezionato e industriale - alimenti poveri di Jing
- Mangiare senza regole e senza orari
- Mangiare in situazioni di stress

Per muovere e regolare il sangue

Il sangue va mosso per evitare le complicanze. Se c'è troppa umidità, il qi rallenta e di conseguenza il sangue si blocca.

Se c'è troppa secchezza (per deficit dello yin), c'è il rischio che si creino dei ristagni di sangue.

Gli alimenti per muovere il sangue sono soprattutto:

- Melanzana, bietola
- Zafferano

- Segale
- Azuki
- Salvia
- Zucchero di canna
- Arancia (prezioso rispetto allo yin)
- Pesca
- Prugna (muove qi e sangue)
- Lenticchia (muove sangue e qi)
- Cozza (muove sangue e nutre lo yin)
- Granchio (però è freddo)

10 Complicanze del diabete

Il rischio di complicanze è proporzionale alla durata della malattia e alla persistenza dell'iperglicemia. Le conseguenze negative principali possono essere:

- *Disturbi oculari*: retinopatia, cataratta, emorragia retinica. Sono segni della lesione dello yin di LR e KI, del deficit di sangue di LR, della stasi di sangue, della liberazione dello yang di LR
- *Edemi*: si manifestano inizialmente in basso (piedi e caviglie) e poi salgono in alto. Sono causati dallo yang di milza debole che non riesce a metabolizzare i liquidi
- *Disturbi della circolazione ematica*: disfunzioni erettili, parestesie, riduzione della funzione di organi di senso. La causa è il ristagno di liquidi e sangue nei vasi principali e nei luo
- *Ictus*: causato da condensazione dell'umidità in tan che sono spinti verso l'alto con liberazione dello yang

11 Regole dietetiche in caso di diabete

Regole generali per comporre un piano alimentare per un soggetto con diabete:

- 1) inserire soprattutto alimenti della prima fascia: frutta secca a guscio, semi vari, molluschi
- 2) preferire i cereali a chicchi interi
- 3) nutrire lo yin con semi, molluschi, brodi, frutta
- 4) aumentare il consumo di frutta e verdura fresca con azione nutriente verso i liquidi e purificante per il calore
- 5) evitare cibi scaldanti e disseccanti
- 6) evitare cibi che apportino calore-umidità

12 Composizione del menù equilibrato secondo la MTC

Secondo la teoria cinese è utile fare **una colazione da re, un pranzo da principe e una cena da mendicante.**

COLAZIONE

La mattina (fra le 7-9) è il momento in cui lo stomaco è nel massimo di energia per cui la colazione è il pasto principale della giornata. Proposte di colazione:

Pane integrale tostato + uova strapazzate (nutrono lo yin) oppure miele e crema di arachidi (nutrono lo yin)

OPPURE congee di riso (nutre lo yin) + pere o frutti di bosco (nutrono yin e liquidi) + semi di sesamo nero (nutrono lo yin di KI e LR, sangue e Jing)

OPPURE latte di mandorla + muesli + pinoli (nutre lo yin)

OPPURE yogurt senza zuccheri (nutre lo yin, crea liquidi e rinfresca) + pinoli (nutrono lo yin) + semi di sesamo nero + uva (nutre molto i liquidi).

PRANZO

Prima opzione:

Verdura cotta (nutre lo yin e milza fatica meno).

Ottimi sono gli spinaci + pomodoro (purificano calore e nutrono lo yin) oppure gli spinaci + rapa rossa (ottimi in caso di diabete con sete)

+ cereale a chicco (poco umidificante per limitare l'umidità e favorire l'attività di milza)

Indicati per il diabete sono: il miglio (tonico che toglie calore), l'avena (purifica calore, drena umidità, sostiene il corpo nel prevenire ristagni), il riso (nutre lo yin)

+ condimento di fagiolo nero (diretto verso rene) o funghi shitake (nutrono lo yin, tonificano LU, per gli occidentali abbassano la glicemia) o polpo, seppie, calamari (ottimi nutrienti dello yin)

Seconda opzione: verdure cotte

+ secondo proteico: coniglio (ideale per eccesso di calore di ST) o il maiale fresco (contro secchezza di LU) o l'anatra (nutre lo yin, direzione rene) o le uova

+ riso o miglio o avena condito con olio EVO

SPUNTINI MATTUTINI E POMERIDIANI:

frutta (centrifugati o frullati di frutta o frutta cotta e con spezie per favorire il lavoro di milza).

La frutta con sapore dolce e acido è ottima per produrre liquidi (grazie al sapore dolce) e trattenerli (grazie al sapore acido).

La frutta consigliata: pere, mele, frutti di bosco, uva. Sono indicati anche gli estratti di frutta e verdura con poca frutta per preservare milza.

Oppure prugne in succo (per bocca asciutta o calore interno)

CENA:

Sono consigliate delle semplici verdure o minestroni o passate di verdura + un secondo proteico leggero.

La carne: da preferire quella fresca e non scaldante come il coniglio, l'anatra o il maiale fresco;

le uova: da preferire quelle di gallina, di oca, di anatra;

il pesce: da preferire seppie, polpo, calamaro.

Sono molto indicate anche le zuppe di carne o pesce per aumentare l'assunzione di liquidi (zuppa di anatra o zuppa di vongole).

L'azione tonificante del carboidrato sarebbe inutile in tarda serata.

La cena deve essere molto leggera perché ci si allontana dalla massima energia di milza e stomaco e per limitare l'attivazione dello yang che si sviluppa con la digestione.

Di sera il corpo va verso lo yin e l'attivazione dello yang lede maggiormente lo yin già carente in condizioni di diabete.

12.1 Sapori e diabete

ACIDO: è un ottimo sapore per lo yin perché è astringente però attenzione in caso di stasi di fegato perché l'acido andrebbe a peggiorare la situazione di compressione.

AMARO: in piccole quantità è utile per dare solidità al rene e asciugare l'umidità. In eccesso dissecca e lede lo yin.

DOLCE: in piccole quantità rilassa il qi, umidifica e aiuta la formazione dello yin. In eccesso, umidifica troppo.

SALATO: in piccole quantità nutre lo yin, in eccesso scalda.

PICCANTE: mobilizza lo yin che viene introdotto per nutrire.

13 Monografie di alimenti indicati per il diabete

La pera

Sapore dolce e acido
Nature termica fresco
Meridiani dest.: ST, LU

La pera è indicata in caso di diabete perché nutre lo yin, disseta, rinfresca e purifica il calore, calma lo Shen. Il sapore dolce-acido della frutta è ottimo per formare liquidi e trattenerli.

I momenti migliori per mangiare la frutta sono la mattina a colazione e durante gli spuntini mattutini e pomeridiani.

A colazione, la marmellata di pere spalmata sul pane tostato è adatta per iniziare la giornata dopo le otto ore di digiuno notturno.

La marmellata di pere è indicata nel diabete con Fuoco di stomaco e polmone con lesione dei fluidi perché nutre lo yin, promuove la formazione dei liquidi ed umidifica.

I succhi di frutta cotti contribuiscono ad aumentare la produzione di liquidi, preservando milza.

Per fare la marmellata fatta in casa, cuocere il succo di pere filtrato a fuoco lento e aggiungere del miele (circa metà della quantità di succo) mescolare e continuare a far cuocere a fuoco lento. Utilizzare 1-2 cucchiaini da far sciogliere in un bicchiere di acqua calda.

Nello spuntino, la pera può essere consumata intera o per preservare milza, può essere assunta sotto forma di centrifugato a cui si possono unire della verdura come carote o sedano.

Lo spinacio

Sapore Dolce

Natura termica: fresca

Meridiani dest.: ST, SP, LU, LI

Lo spinacio è indicato in caso di diabete perché purifica il calore, promuove i liquidi e nutre lo yin. È ideale in caso di sete e bocca secca (diabete del Jiao superiore) perché seda la sete e placa il calore.

È ottimo in caso di stipsi da calore (diabete del Jiao Medio) perché umidifica e purifica il calore.

A pranzo, lo spinacio può essere consumato in abbinamento al riso per realizzare la zuppa di risotto con spinaci.

Il riso è il cereale indicato in caso di lesione dello yin e per reintegrare i liquidi.

La zuppa è la modalità di cottura migliore per reintegrare i liquidi ed evitare la secchezza.

A cena, lo spinacio abbinato alla rapa rossa è un ottimo rimedio per il diabete con sete, epistassi, sangue nelle feci e urine. Si uniscono gli spinaci freschi alla rapa affettata sottilmente, un cucchiaino di semi di sesamo (nutrono lo yin) e 2 cucchiaini di olio EVO.

Si cucinano le verdure in una pentola con aggiunta di olio e infine si aggiungono i semi di sesamo.

La vongola

Sapore dolce (sa)

Natura t. fresca/fredda, Direzione: LR KI

Come tutti i molluschi, la vongola nutre molto lo yin e rinfresca

È indicata in caso di sete e per le caldane.

Da evitare in presenza di freddo al jiao medio in presenza di molli.

A pranzo, può essere il condimento di un cereale (riso o miglio o avena).

A cena, può essere aggiunta in una zuppa assieme al daikon (crea liquidi e rinfresca).

14 Micoterapia

I funghi cinesi sono molto utili per trattare le sindromi del diabete.

Il Reishi è il fungo della longevità, calma lo shen, tonifica il qi , nutre il sangue, ha effetto ipoglicemizzante.

Può essere usato sia in decotto (3-15g), sia in polvere (1,5-3g). Fare infondere 1 cucchiaio di polvere o un cucchiaio di fungo in scaglie in una tazza bollente per circa 15 min.

In cucina può essere usato per creare una falsa crema di cioccolato: bollire una tazza di Reishi in una tazza di acqua per 90min. Mescolare aggiungendo una bacca di vaniglia, dello zucchero, un cucchiaio di lecitina di soia e cannella.

Il Coprinus è in grado di prevenire le complicazioni cardiovascolari in soggetti affetti da DM. Inoltre ha un'azione simile al farmaco anti-diabetico per cui è in grado di ridurre la concentrazione di glucosio e di emoglobina glicosilata nel sangue.

Il Coprinus è utile anche nel diabete di tipo I perché presenta sostanze insulino-mimetiche.

La polvere o il fungo intero sono usati per bevande/decotti. Il fungo può essere anche usato in cucina come condimento di risotti o frittate.

Il Cordyceps è un fungo adattogeno comunemente chiamato "fungo del bruco": il fungo è a tutti gli effetti un parassita della larva falena. È riconosciuto come un alimento sacro che rappresenta l'unione tra il mondo animale e quello fungino. Tonifica lo yang, nutre il jing , rafforza la weiqi e regola i livelli di glucosio nel sangue.

Da tradizione viene utilizzato assieme all'anatra o al maiale. Può essere consumato in infusione, dopo averlo lasciato una notte a bagno a temperatura non superiore ai 60°C, oppure sotto forma di zuppa.

Il Maitake è un fungo che drena l'umidità, purifica il calore, tonifica qi di ST e diminuisce la resistenza insulinica.

Usato in decotto (6-12g).

In cucina può essere anche usato per condire i risotti insaporito con semi di sesamo e alga nori.

15 Ricette per il diabete

15.1 Colazione

Congee di riso: apporta liquidi e disseta.

La ricetta base prevede di far bollire una parte di riso a chicco tondo in 6-10 parti d'acqua molto a lungo, anche 3-4 ore.

A questo, a piacere, si possono aggiungere i semi di sesamo nero (nutrono yin), le pere (creano liquidi), i frutti rossi (nutrono lo yin).

Il congee può anche rappresentare una buona cena per chi ha problemi di digestione serale. Si aggiungono spinaci (per nutrire lo yin e purificare calore) o i funghi shiitake (per nutrire lo yin e abbassare la glicemia).

Le ricette che seguono si intendono per 4 persone.

Soufflè di miglio con ricotta: crea liquidi e nutre lo yin

200g di miglio

200g di ricotta

300g di mele sbucciate a dadini

2 uova

3 cucchiai di miele

succo e scorza grattugiata di limone

burro, Sale marino

Procedimento:

Cuocere il miglio e lasciarlo raffreddare. Frullare i tuorli della uova assieme al miele, alla ricotta, al succo e scorza di limone, al miglio cotto e agli albumi (precedentemente montati a neve).

Versare il composto in stampini individuali e cuocere al vapore per 30 min.

15.2 Pranzo

Coniglio alla ligure: nutre lo yin

Ingredienti:

½ coniglio

500g di carote

1 cipolla

2 cucchiaini di trito aromatico (prezzemolo, timo, origano, maggiorana)

brodo vegetale, sale marino, olio EVO

Procedimento:

Soffriggere cipolla e carote assieme alle erbe aromatiche. Cuocere il coniglio per circa 10 min in un'altra pentola. Scolarlo, unirlo alle verdure ed insaporirlo per 5 min. Aggiungere tre mestoli di brodo vegetale caldo e finire la cottura.

Porridge di riso e carote: nutre lo yin. Utilizzarlo ogni giorno per 1-2 settimane allo scopo di trattare il Jiao medio.

Ingredienti:

80g di riso

200g di carote

sale q.b.

Procedimento:

In una pentola unire il riso lavato e le carote precedentemente tagliate a rondelle e far bollire con due tazze di acqua salata fino ad ottenere un porridge.

Orzo mondo e due sfumature di verde: crea liquidi, purifica il calore

Ingredienti:

350gr di orzo mondo

2 zucchine

10 foglie di menta

1 fettina d'aglio

3 cucchiaino di farina di mandorle

3 avogados piccoli o 2 medi

10 olive verdi sottolio

150gr di ricotta

sale marino integrale e olio extra vergine d'oliva bio

Procedimento:

Cuocere l'orzo mondo in 800 ml di acqua con una presa di sale per 50 min e lasciare riposare a pentola coperta ancora 10 min prima di servire.

Nel frattempo cuocere le zucchine affettate con 2 cucchiaini d'olio e l'aglio affettato, quando saranno tenere, frullarle con le foglie di menta e la farina di mandorle, regolare di sale e rifinire con un giro d'olio.

Tagliare gli avogados, togliere il nocciolo e pelarli, tagliarli e spruzzarli col limone.

Snocciolare le olive, tagliarle e metterle in una ciotola, aggiungere la ricotta, l'avocado, salare leggermente e frullare il tutto. Servire l'orzo condito con un filo d'olio ed erbe aromatiche a piacere con a fianco le due salse.

Bulgur con i ceci in insalata estiva: tonifica il qi, nutre liquidi e yin

Ingredienti:

320g di bulgur integrale

250g di ceci cotti

700ml di acqua di cottura dei ceci

1 pomodoro cuore di bue

1 peperone verde dolce

2 rametti di basilico greco
1 cucchiaio di succo di limone
una presa di origano
sale marino integrale e olio extra vergine d'oliva bio

Procedimento:

Tagliare a dadini il peperone e condirlo con una presa di sale, l'origano, il succo di limone e un filo d'olio. Cuocere il grano nel brodo di cottura dei ceci per circa 20 min. e lasciare riposare coperto per altri 10 min.

Tagliare a dadini il pomodoro e i peperoni, in una ciotola mescolare il grano i ceci e le verdure, regolare di sale, cospargere di foglioline di basilico e condire con l'olio, servire tiepido o freddo.

Insalata Nicoise: tonifica il qi, nutre liquidi e yin

Ingredienti:

2 manciate di fagiolini cotti
2 pomodori maturi sodi
1 cespo di lattuga romana
2 patate lesse
1 manciata di olive nere snocciolate
1 scatola di sgombro al naturale
1 uovo sodo a fette
sale marino integrale, olio e aceto q.b.

Procedimento:

In un'insalatiera mettere le verdure tagliate, le olive divise a metà e lo sgombro (che va scolato e condito con abbondante olio di oliva qualche ora prima di utilizzarlo), condire con olio, sale e aceto. Mescolare bene e decorare con le fette di uovo sodo.

15.3 Cena

Minestra di miglio e piselli: rinfresca e crea liquidi

Ingredienti:

180g di miglio

1 tazza di piselli

2 cipollotti

1 carota

1 cucchiaio di miso di orzo

1,5ml di brodo vegetale aromatico

sale marino , olio EVO

Procedimento:

Fare un soffritto di cipollotti, carote, poi unire i piselli e cuocere per 5 min.

Aggiungere il brodo bollente e cuocere il miglio precedentemente sciacquato per circa 25 min.

A fine cottura aggiungere alla minestra brodosa un cucchiaino di miso.

Zuppa di vongole e zucca amara: umidifica il jiao superiore ed elimina calore

Ingredienti:

100g di vongole

250g di zucca amara

1 cucchiaio di olio di arachide, sale q.b.

Procedimento:

Mettere le vongole a bagno in acqua e sale per 15-20min e poi risciacquare.

Unirle alla zucca amara pulita e tagliata a fette, due tazza di acqua, un cucchiaio di olio e sale.

Cuocere fino ad ottenere una zuppa.

Zuppa d'anatra: nutre lo yin, crea liquidi e rinfresca

Ingredienti:

2 cosce di anatra

1 bicchiere di vino bianco

1 porro affettato

1 carota tagliata a rondelle

1 ciuffo di bietola tritate grossolanamente

2 zucchine a spicchi

2 coste di sedano

1 patata a dadini

1 ciuffo di prezzemolo

1 pomodoro maturo, sale marino integrale, aceto balsamico

Procedimento:

Disossare l'anatra, togliere la pelle e tagliare le carni a dadini.

Fare un brodo con un litro di acqua, le ossa, il pomodoro, il prezzemolo, il sedano e il sale.

A parte cuocere l'anatra nel vino per 25min, poi unire la cipolla e il porro, subito dopo la carota tagliata a pezzetti ed infine il brodo caldo.

A bollore ripreso, aggiungere la patata e le zucchine.

Dopo 5 min aggiungere le bietole, aggiustare di sale e finire la cottura per altri 15 min.

15.4 Bevande

Limonata alle pere: rinfresca, nutre liquidi e yin

Ingredienti:

succo di 4 limoni

750 ml di acqua

1 pera a fettine e 2 a dadini

2 rametti menta, 2 di melissa, 3 foglie di basilico

1 cucchiaio di zucchero di canna integrale o miele

Procedimento

Mettere in una pentola la pesca a fettine, le erbe aromatiche e lo zucchero e far bollire per 5 minuti. Far raffreddare e filtrare, unire in una caraffa con i dadini di pesca e il succo di limone. Servire fresco.

16 Considerazioni: differenze e punti di incontro tra la medicina occidentale e la MTC

Le diete occidentali e la dieta secondo la MTC mostrano delle differenze e dei punti in comune nel trattamento del diabete.

La differenza fondamentale è l'approccio alla malattia.

La medicina occidentale classifica come "diabetici" tutti i soggetti che presentano iperglicemia e il trattamento riservato ai pazienti segue delle linee guida standard.

La terapia dietetica prevede fondamentalmente l'assunzione di alimenti a basso IG, molti omega-3, pochi grassi saturi, l'eliminazione di dolci e alcolici, la limitazione di frutta (soprattutto molto zuccherina).

Al contrario la MTC non tratta la patologia "diabete" ma i disequilibri energetici che il paziente presenta al momento della visita e differenzia il trattamento specifico da attuare.

Ogni paziente mostra sintomi differenti (bocca secca, stipsi, sete, sudorazione notturna, secchezza, dolori epigastrici, pesantezza) relativi a diverse sindromi: fuoco di stomaco, deficit di milza-stomaco, calore di stomaco e polmone, deficit di qi e yin, deficit yang di milza-rene, calore umidità .

A differenza della dieta occidentale in cui il cibo è un'unione di carboidrati, proteine e sali minerali, per la dieta cinese gli alimenti sono fatti da costituenti armonicamente uniti in un frutto o in una verdura o in un cereale.

Dal momento che le caratteristiche alimentari influiscono sull'equilibrio energetico della persona, si attuerà una terapia nutrizionale specifica a seconda delle esigenze personali del paziente.

Quindi non si possono stabilire delle regole dietetiche da proporre al paziente se non previo un'accurata diagnosi energetica personalizzata. Tuttavia a grandi linee si consiglia un'alimentazione che nutra soprattutto il deficit dello yin (quadro molto ricorrente in caso di diabete) e prevenga la secchezza.

Altre piccole differenze tra le due medicine emergono nella scelta degli alimenti adatti ai diabetici:

1. Nella visione occidentale il riso non è indicato nella terapia per il diabete perché ha un IG elevato. Per la medicina cinese invece, il riso è un cereale eccezionale per nutrire lo yin ed è inserito in molte ricette per nutrire il deficit
2. Per la medicina occidentale, la frutta zuccherina come uva e fichi è da escludere completamente, per la MTC invece, questi frutti sono degli eccezionali nutrienti dello yin
3. La medicina occidentale consiglia un'elevata assunzione di fibra per tenere basso l'IG, invece per la MTC questa indicazione varia a seconda dei casi e non è consigliata a prescindere. Infatti in soggetti con una milza debole, l'eccesso di fibra potrebbe aumentare la formazione di umidità (una delle sindromi del diabete) e aggravare l'insulino-resistenza.

Nel trattamento dietetico per il diabete, ci sono anche dei punti di incontro tra la medicina occidentale e la MTC.

1. Per la medicina occidentale, lo zucchero assunto con gli alimenti giunge nel sangue e causa l'aumento repentino della glicemia. L'insulina secreta sequestra lo zucchero in eccesso e determina un brusco calo del picco glicemico al di sotto della soglia fisiologica. Si assiste così ad un evento di ipoglicemia.
In caso di diabete è necessario limitare la formazione dei picchi glicemici, tenere a bada la glicemia ed evitare che salga rapidamente perché lo zucchero non viene ben gestito dall'organismo.
Per la MTC, lo zucchero è il qi e l'insulina è regolata dal sistema milza-stomaco. Gli sbalzi continui di glicemia danneggiano lo stomaco che si mantiene sempre attivo e non riposa mai. La sua perenne attività aumenta il calore di stomaco e lede lo yin (sindrome diffusa nel diabete).
2. L'insulino-resistenza è una condizione che si crea quando le cellule dell'organismo presentano una scarsa sensibilità all'insulina per cui il glucosio rimane in circolazione.
Per la MTC, l'insulino-resistenza si esprime come il ristagno di umidità che rallenta e ostacola la corretta comunicazione tra le cellule. Infatti, l'insulino-resistenza si manifesta in disturbi legati all'umidità: ovaio policistico, dislipidemia, obesità, apnee notturne.
3. Per la medicina occidentale, bisogna privilegiare gli alimenti a basso IG; per la MTC, sarebbe meglio preferire gli alimenti meno umidificanti come il miglio, la quinoa e il grano saraceno, che di fatto hanno un IG più basso.
4. La medicina occidentale consiglia l'assunzione di omega-3 attraverso il cibo: i pesci, i semi di lino, l'olio di lino sono ad esempio degli alimenti molto ricchi di questo grasso buono. Anche la MTC consiglia di privilegiare la categoria dei pesci, dei semi o degli oli per nutrire lo yin.

17 Ringraziamenti

Ringrazio tutti i docenti di Scuola Tao e in particolar modo le mie insegnanti di alimentazione: Lena Tritto, Valeria Tonino, Karin Wallnoefer e Federica Rapini per la passione e gli insegnamenti trasmessi in questi anni.

Il corso di alimentazione mi ha arricchita sia umanamente sia professionalmente: ho imparato ad osservare il paziente da più punti di vista ed attuare una terapia dietetica più mirata. Unire la dietetica orientale a quella occidentale è stata una grande svolta e mi auguro che questo sia solo l'inizio di un lungo ed entusiasmante percorso di crescita. Un grazie speciale va alle mie compagne di corso con le quali ho condiviso bei momenti di sorrisi e conoscenze.

18 Bibliografia e sitografia

Agrigento S., del Toma E. 19 VOCI. Per una corretta alimentazione e un adeguato esercizio fisico

Bottalo F. Aiuto A. Alimentazione taoista in medicina cinese. Ed. Xenia 2015

Campagna P. Farmaci Vegetali. Manuale ragionato di fitoterapia. Ed Minerva Medica 2008

Muccioli M. Le basi della medicina cinese. Fondamenti filosofici, fisiologia, eziologia. Ed. Pendragon 2013

Riccardi., Pacioni., Giacco., Rivellese. Manuale di nutrizione applicata IV edizione. Ed. Idelson - Gnocchi 2017

Rossi P. L. Conosci il tuo corpo, scegli il tuo cibo. Il metodo molecolare per una alimentazione consapevole. Ed. Aboca 2016

Rossi P. L. L'intestino. Il sesto senso del nostro corpo - Alimentazione consapevole e biochimica della gioia. Ed. Aboca 2018

Sotte L., Muccioli M., Piastrelloni M., Matrà A., Bernini A., Naticchi E. Dietetica cinese. Casa Editrice Ambrosiana 2011

Tritto L., Tonino V., Wallnoefer Karin., Rapini F. Il Tao e l'arte dei fornelli. Edizioni Pendragon 2012

Wallnoefer K. A tu per tu con la medicina cinese. Ed. Streetlib 2018

Appunti e slide lezione di alimentazione I, II, III

www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?id=170&area=Malattie_endocrine_e_metaboliche

<http://www.epicentro.iss.it/diabete/>

<https://www.diabete.net/diabete-e-salute-orale/in-evidenza/42978/>

<https://it.anastore.com/downloads/cordyceps/dossier-cordyceps-IT.pdf>