Nicla Signorelli

VEG JUNIOR

Perché mio figlio ha bisogno di una dieta vegetale e integrale

PREFAZIONE DI
T. COLIN CAMPBELL
AUTORE DEL BEST SELLER
THE CHINA STUDY

Con ricette, consigli e indicazioni pratiche per un'alimentazione sana e nutriente

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Nicla Signorelli

VEG JUNIOR

Perché mio figlio ha bisogno di una dieta vegetale e integrale

Prefazione di T. Colin Campbell

Con ricette, consigli e indicazioni pratiche per un'alimentazione sana e nutriente

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Indice

Prefazione di T. Colin Campbell 9
Introduzione 11
Presentazione 14

CAPITOLO I. HO BISOGNO DI CAPIRE! 19
Mio figlio sta male 21
Perché una dieta vegetale e integrale 23
L'esempio è tutto 30

CAPITOLO II. LA COLAZIONE, il momento più importante della giornata 33
Le 3 regole d'oro 37
La prima: un pasto da re! 37
Regola numero due: acqua tiepida con limone 40
Regola numero tre: masticare! 42
In pratica 42
Alcune idee per la nostra colazione 47
I diversi tipi di latte vegetale e le loro proprietà 48

CAPITOLO III. TUTTI A SCUOLA. Come affrontare la mensa scolastica 53
Autorizzazione e moduli 57
Aspetto psicologico 57
Compagni di merende 61

CAPITOLO IV. LA TUA CUCINA: Pentole, alimenti e condimenti 65
I cereali: quali e come cucinarli 66
In pasta e in chicco 67
Integrale e semintegrale 68
Di cereale in cereale 69
I legumi, l'ammollo e le strategie di gusto 75
Polpette, tofu, seitan e preparati 78
Tutte le verdure colore per colore 79
L'arcobaleno nel nostro frigo 80
Le solanacee 84
Pentole e attrezzi da cucina 84
Metodo di cottura 87
Miglio, quinoa e amaranto 87
Verdure 88
Legumi 88
I condimenti 89

Olio extravergine di oliva e semi oleosi . . . 89
Olio di palma, oli vegetali e oli non idrogenati . . . 91
Il limone . . . 93
Sale marino integrale e gomasio . . . 93
Le spezie . . . 94
Frutta ed estratti: quando e perché . . . 97
Esempio di tabella settimanale . . . 101

CAPITOLO V. LE 4 REGOLE DI OGNI PASTO . . . 103
Regola numero uno: iniziare con il crudo! . . . 103
Regola numero due: un alimento proteico per ogni pasto . . . 108
Regola numero tre: semi oleosi e omega-3 . . . 110
Regola numero quattro: il limone . . . 112

CAPITOLO VI. NON SONO TUTTE ROSE E VIOLE! . . . 115
La noia degli alimenti . . . 115
Prima difficoltà: la novità . . . 117
Seconda difficoltà: questa verdura non mi piace! . . . 119
Terza difficoltà: l'inappetenza e possibili carenze . . . 121
E se la merenda è sempre uguale? . . . 122

CAPITOLO VII. MOMENTI SPECIALI: la gioia di essere in gruppo . . . 125
A casa di un amico . . . 125
La mia festa di compleanno . . . 127
La pizza del sabato sera . . . 127
Tutti in gita . . . 128

CAPITOLO VIII. QUALE SPORT PER QUALE RISULTATO . . . 131
Quale sport e perché . . . 133
L'alimentazione di un piccolo atleta . . . 139
Energia e carboidrati . . . 141
Proteine . . . 142
Grassi . . . 144
Sali minerali e idratazione . . . 145
Agonisti . . . 146
Consigli pratici . . . 147
Prima, durante e dopo l'esercizio fisico . . . 148
Mente e corpo insieme . . . 151

CAPITOLO IX. GELATO E CIOCCOLATA . . . 155
4 buoni motivi per mangiare cioccolato . . . 156
Solo fondente, grazie! . . . 160
Gelato e granite . . . 163

CAPITOLO X. SINTOMI E RIMEDI: quando i cibi facilitano la guarigione . . . 167
Tosse e raffreddore . . . 171
Lo zenzero: un ottimo alleato contro i raffreddori e i disturbi digestivi . . . 172
Febbre . . . 175
Il kuzu, un valido aiuto contro la febbre e le debolezze intestinali . . . 179

Il mal di pancia 180
L'umeboshi e i disequilibri digestivi 181
La salute intestinale del bambino nell'adulto di domani 182
Probiotici e prebiotici 185
Il mal di gola 187
Il mal di testa 188

CAPITOLO XI. LA CORRETTA INTEGRAZIONE 191
La vitamina B12 194
La vitamina D 197
Calcio 202
Zinco e ferro 212
Iodio 222
Acidi grassi omega-3 222

CAPITOLO XII. IL MAL DI GLUTINE 229
Celiachia, allergia e sensibilità al glutine 231
Perché il glutine fa male 235
Come diagnosticare il mal di glutine 236
Patologie correlate 237
Cosa fare in pratica 239

CAPITOLO XIII. QUANDO L'INTEGRALISMO NON AIUTA. Alla ricerca di una verità condivisa 241

CAPITOLO XIV. BEN FATTO MAMMA! Ricettario per bambini e non solo 247

APPENDICE A. Il fabbisogno proteico nei bambini 290
APPENDICE B. Quali zuccheri e quanti carboidrati nell'alimentazione di un bambino (0-14) 294
APPENDICE C. Il latte e il calcio 296
APPENDICE D. Come evitare carenze di ferro e di zinco 299
APPENDICE E. La vitamina B12 301
APPENDICE F. Gli acidi grassi essenziali 302
MENTE, CIBO E GUARIGIONE - Intervista a T. Colin Campbell 304
"NO OIL! NO OIL! NO OIL!" - Intervista a Caldwell B. Esselstyn 308

Possibili approfondimenti bibliografici 311
Ringraziamenti 317
Nota sull'autrice 318

Ai miei figli Anna, Sophia, Riccardo e Alessandro
perché non si stanchino mai di inseguire la verità

Prefazione di T. Colin Campbell

Penso sia più che evidente che le madri di tutto il mondo vogliano soprattutto la salute e la felicità dei loro figli e delle loro famiglie. Nulla o quasi potrebbe essere più importante.

Nicla Signorelli è una straordinaria madre che con suo marito Marco Fiorese opera in favore dei quattro figli nei quali si vede chiaramente tutto l'amore che i genitori hanno per loro.

Conosciamo anche Nicla e Marco professionalmente, essendo loro i fondatori di Be4Eat, un'organizzazione no-profit dedicata a offrire al pubblico le migliori informazioni su alimentazione e salute. In tre occasioni sono stato relatore ospite a importanti convegni sponsorizzati da Be4Eat, che hanno attirato diverse centinaia di persone. Ho potuto osservare la professionalità che Marco e Nicla portano a questi eventi. Nicla è una persona cordiale, di grande supporto sul palco, con una personalità che sa coinvolgere le persone.

Il nostro libro, *The China Study*, è stato tradotto in non meno di trenta lingue in tutto il mondo e ha suscitato l'interesse di milioni di persone. In origine era sostanzialmente basato sulle mie ricerche sperimentali alla Cornell University e sui generosi finanziamenti dei contribuenti americani. Ora, dieci anni dopo, vende ancora praticamente tanto quanto all'inizio. Sono felicissimo che sia stato così ben accolto in Italia, grazie a Nicla, Marco e alla loro organizzazione Be4Eat. Nella nostra famiglia siamo in diciotto tra figli, coniugi e nipoti, e tutti si alimentano in questo modo. Ho parlato ad almeno seicento conferenze, con medici professionisti e molte altre figure presenti, e nessun pubblico è stato più entusiasta di quello italiano, la cui storia alimentare è molto apprezzata in tutto il mondo.

Nicla inizia la sua storia raccontando di come si è interessata a un approccio alimentare e salutistico che secondo lei avrebbe garantito il miglior stato di salute ai suoi figli. Si è concentrata soprattutto su uno dei figli, che poco dopo la nascita ha sofferto di un problema di salute. Senza paura, Nicla è andata alla ricerca di opinioni nell'ambiente medico convenzionale ma anche al di fuori. La salute di suo figlio ne ha guidato la passione: un vero e proprio amore materno.

Nicla, che parla in tutta sincerità e ha raccolto le informazioni più credibili che potesse trovare, ha potuto vedere gli effetti di queste informazioni sulla sua famiglia. La sua è una storia piena d'amore, molto professionale, nella quale qualunque madre può riconoscersi. Gestito da Marco e Nicla, Be4Eat è il loro modo di raccontare al mondo questa storia. Sono convinto che i lettori di questo libro ne saranno profondamente toccati e le madri ne trarranno grandi benefici.

Parlo sia per me che per mia moglie Karen (siamo sposati da 52 anni): siamo felicissimi di conoscere Nicla e Marco, due cari amici e colleghi.

Mia moglie si è sentita così onorata di essere stata invitata a contribuire a questo libro che ha voluto aggiungere qualche parola:

I figli sono il nostro bene più prezioso; noi ne abbiamo avuti cinque. I figli sono i protagonisti del nostro futuro. Ovviamente, l'alimentazione è importante per molte ragioni, ma la salute dei nostri figli è in cima alla mia lista. La nostra salute ambientale è di fondamentale importanza, così come lo è il costo delle cure mediche. È infatti in gioco la sopravvivenza dei nostri paesi e anche del nostro pianeta. Una dieta a base di vegetali e cereali integrali riduce al minimo questi problemi, riportando la salute in tutto il mondo. Non è più il caso di esitare a condividere queste informazioni con tutti! Leggete il libro di Nicla e capirete ciò che tutti noi dobbiamo fare!

T. Colin Campbell, PhD
Jacob Gould Schurman Professor
Professore emerito di biochimica nutrizionale
Cornell University

Introduzione

Quando sono stato contattato dalla dr.ssa Nicla che mi ha chiesto di scrivere una introduzione al suo libro, sono rimasto spiazzato e perplesso.

Un oncologo che introduce un libro sulla nutrizione dei bambini, in crescita, senza la minima traccia di patologie in atto e soprattutto con tutta la vita davanti, poteva sembrare fuori luogo e forse anche poco adatto come figura medica.

Poi leggendolo mi sono detto che valeva tutta la mia attenzione e tutto il mio tempo: un bambino in salute, che si mantiene in salute, che si nutre correttamente sarà un adulto in salute, che si mantiene e si nutre con attenzione e che non presenterà patologie.

Da quando noi nasciamo siamo sotto l'influenza dei nostri elementi e dell'ambiente in cui viviamo.

Tutto quello che respiriamo e che mangiamo entra nel nostro organismo e ci rende energia, forza, crescita e mantenimento. Se ciò che introduciamo è di buona qualità ci darà una buona energia e una crescita adeguata e corretta.

Il bambino non conosce per esperienza le buone regole alimentari; siamo noi genitori che abbiamo l'obbligo di promuoverle e renderle attrattive ai nostri figli. E dobbiamo iniziare sin dai primi giorni di vita.

Il latte materno è il miglior alimento per la crescita sana, per un buon sistema immunitario, per lo sviluppo ottimale di tutti gli organi. E quello che la mamma mangia passa attraverso il latte. Ecco che il bambino già dai primi giorni di vita assapora tutti i buoni e sani alimenti che assume.

Facciamo che la nostra vita sia più regolare possibile, senza eccessi; questo servirà a mantenerli tranquilli, non stressati, non nervosi. Lo stress produce ormoni che passano nel latte e questi rendono il bambino irritabile.

Nell'età evolutiva ricordiamoci di propugnare al bambino tutti gli alimenti nel giusto equilibrio. Niente eccessi di zuccheri, di grassi, di proteine. Il movimento è il fondamento di un corretto sviluppo.

Se creiamo uno squilibrio, questo potrà portare a un danno che se diventerà permanente si esplicherà con varie patologie: da quelle autoimmuni alle patologie cronico-degenerative fino ad arrivare alla patologia neoplastica.

Ricordiamoci che un bambino obeso sarà molto probabilmente e più frequentemente un adulto obeso; potrà sviluppare una serie di patologie, dal diabete all'ipertensione fino alla neoplasia.

L'obesità sta diventando il pericolo numero uno per la salute della popolazione mondiale. Si stima che una persona con obesità grave abbia una aspettativa di vita di 8-10 anni inferiore, alla pari di un fumatore. E come un fumatore le problematiche legate alla salute sono tante e tutte nocive.

La prevalenza dell'obesità in età pediatrica in Europa è 10 volte maggiore rispetto agli anni Settanta. Il 20% dei bambini europei è in sovrappeso oppure obeso. In Italia il progetto "OKKIO alla salute" promosso dall'Istituto di Sanità ha pubblicato gli ultimi dati registrati nel 2014 che mostrano come il 20,9% dei bambini è in sovrappeso e il 9,8% obeso.

Di fatto 4 bambini su 10 sono in eccesso ponderale, un triste primato italiano. E stiamo parlando del Paese che dovrebbe essere il modello di salute per la sua dieta mediterranea!

Il dato più sconsolante è che il 38% dei genitori italiani di figli in sovrappeso non ritiene che il proprio figlio sia in eccesso ponderale.

Molti i fattori chiamati in causa: le abitudini sedentarie; il diffondersi di comportamenti alimentari con alto contenuto calorico e scarso apporto nutritivo; il consumo esagerato di zucchero e di grassi che hanno tolto intere porzioni di frutta e verdura che un tempo costituivano la base della dieta italiana.

Tutti pezzi di un puzzle complesso che porta oggi una madre di un figlio obeso o in evidente sovrappeso a non rendersene conto.

Parallelamente con la crescente epidemia dell'obesità infantile si è assistito nel nostro Paese all'aumento dei casi di diabete mellito, sia di tipo 1 che di tipo 2.

Contrariamente a ciò che possiamo pensare, il diabete mellito di tipo 1 (DM1) è in aumento soprattutto nella fascia 0-4 anni con una incidenza che recenti dati del RIDI, il Registro Italiano del Diabete mellito in Italia, indicano pari a 2,9% per anno.

L'aumento del numero di casi e l'abbassamento dell'età di esordio suggeriscono che oltre alla predisposizione genetica ci siano altri fattori ambientali, denominati "acceleratori": la diminuzione della frequenza e della durata dell'allattamento; la ridotta attività fisica; lo stress con ansia anche nei bambini più piccoli; lo stile di vita alimentare in generale.

L'incidenza di nuovi casi di diabete mellito di tipo 2 nei bambini e adolescenti in sovrappeso oppure obesi (circa il 2% l'anno in Europa) indica come uno scorretto stile alimentare, la cui correlazione è innegabile, stia apportando notevoli problematiche in una fascia d'età come quella pediatrica in cui era pressoché impossibile ritrovarne certi tipi decenni fa.

Anche le neoplasie infantili stanno subendo una lenta ma significativa ascesa: dai dati AIRTUM 2008 ("I tumori infantili") risulta che nel periodo di osservazione tra il 1998 e il 2002 il tumore, pur restando una patologia rara, ha subito un aumento della frequenza del 2% annuo.

L'incremento più consistente riguarda i bimbi sotto l'anno di età (+3,2%), seguiti da quelli tra i 10 e i 14 anni (+2,4%).

A oggi la speranza di sopravvivenza per bambini che si ammalano di tumore nei Paesi Occidentali supera il 70% a 5 anni. E questa è una vittoria importante della medicina, di cui ogni giorno nel mio ambulatorio assaporo vittorie e sconfitte. Tuttavia non è solo alla cura che dobbiamo guardare, come medici e genitori, bensì alla prevenzione.

Sostenere che l'alimentazione sia la sola causa reale di un cancro o di una patologia autoimmune o di un diabete sarebbe eccessivo, oltre che sbagliato. Tuttavia è bene aprire gli occhi.

Il recente documento del World Cancer Research Fund (WCRF 2007) identifica quelli che sono i cibi e le sostanze il cui consumo risulta essere protettivo nei confronti dei tumori. Questi cibi appartengono tutti al mondo vegetale.

Da tempo gli studi suggeriscono come nel mondo dei vegetali siano reperibili non solo molti fattori preventivi allo sviluppo di un cancro o di una patologia degenerativa bensì anche fattori curativi e integrati.

In Artoi, l'Associazione per la ricerca oncologica integrata in Italia, di cui sono il presidente lo sappiamo bene come il mondo naturale, e la nutrizione per prima, siano i primi e principali alleati della realtà farmacologica contro un male pesante come il cancro.

Questo non vuole essere, tuttavia, un invito ad abbracciare una alimentazione esclusiva di prodotti vegetali. Di nutrizione e nello specifico di nutrizione terapeutica il mondo scientifico sentirà parlare negli anni a venire e molti studi ancora verranno fatti a beneficio di una ragione piuttosto che di un'altra. Tuttavia questo libro è un invito all'ascolto. E alla presa di coscienza che qualcosa di ciò che crediamo per certo, così certo non è.

Il cibo è ciò che di più pratico e comodo abbiamo come medici e genitori per prenderci cura della gioia di vivere dei nostri pazienti o dei nostri figli. Non trasformiamolo in una bomba a orologeria.

Dott. Massimo Bonucci,
medico oncologo, presidente ARTOI,
Associazione italiana per la ricercata oncologica integrata

Presentazione

Questo libro parla di alimentazione. Non di alimentazione vegetariana, vegana, macrobiotica, proteica o qualunque altro aggettivo gli si voglia dare, ma solo e semplicemente di alimentazione.

Tutti noi dobbiamo mangiare e ogni giorno, mangiando, compiamo sulle nostre tavole scelte ben precise e concrete sulle quali però mai nessuno, a eccezione dei nostri cari, si è soffermato a spiegarci realmente l'importanza. Queste pagine sono state scritte per questo, per essere una guida pratica e concreta nel fare un punto a capo e ricominciare tutto dall'inizio.

Anche io, come voi, ho sempre avuto un solo obiettivo: fare del mio meglio per i miei figli. Tuttavia, quattro anni fa, questo obiettivo è diventato uno scopo primario: mio figlio Alessandro non stava bene e avevo bisogno di capire perché.

È iniziata così, insieme a mio marito Marco, una ricerca personale in tutta Italia e all'estero che ci ha condotti a capire, attraverso incontri, interviste, appuntamenti, approfondimenti, studi clinici e scoperte scientifiche, che l'alimentazione è l'unica vera scelta concreta che come genitori abbiamo a disposizione per supportare e sostenere la salute fisica dei nostri figli.

Io non sono uno scienziato. Non ho condotto esperimenti di laboratorio e non analizzo nei vetrini lo sviluppo di cellule tumorali o di mutazioni genetiche dei tessuti. Eppure in questi quattro anni di incontri con chi questi studi e approfondimenti li fa, ho capito una cosa: non c'è strumento medico e preventivo al mondo che sia più valido di un frigorifero ricolmo di frutta e vegetali.

La domanda che più spesso mi viene rivolta nelle diverse conferenze o davanti ai cancelli di scuola dei miei figli è se sono vegana o vegetariana. La realtà è che preferisco non utilizzare queste due parole. L'accezione filosofica che giustamente accompagna il movimento vegano o vegetariano parte da lontano e approda, come conseguenza diretta di un credo profondo e ideologico, a determinate scelte alimentari che escludono, a mio avviso correttamente, alcuni o tutti i diversi prodotti di origine animale.

Diversamente il mio cammino all'interno di una alimentazione fisiologicamente puntata alla salute a lungo termine ha inizio da presupposti differenti e ha ricercato nella scienza contemporanea un punto fermo da cui partire per costruire una corretta scelta dietetica quotidiana, qualunque essa fosse. Prove scientifiche e ricerche in merito mi hanno indicato come tale una alimentazione incentrata esclusivamente o quasi su prodotti a base vegetale e integrale.

Questa differenza di partenza è quella che oggi mi porta a notare alcuni errori di fondo compiuti involontariamente dalla maggior parte delle persone che seguono una dieta vegetariana o vegana: i primi incentrati troppo spesso su un consumo esagerato di latticini, uova, carboidrati raffinati e alimenti trasformati a livello industriale; i secondi, benché ligi in una dieta totalmente priva di ogni genere di prodotti di origine animale, troppo spesso facili all'utilizzo di grassi aggiunti (oli vegetali), zuccheri e farine raffinate, oltre che a un consumo esagerato di sale e di prodotti di lavorazione industriale.

Questa la mia personale posizione e di quanti, come il prof. T. Colin Campbell, sono riluttanti ad assegnare un particolare valore ideologico a delle corrette pratiche dietetiche fondate su evidenti basi scientifiche.

La scienza e l'esperienza personale mi hanno insegnato infatti che, vegetariani, vegani o onnivori, il carrello della spesa non è un semplice appuntamento settimanale all'interno di una routine tra le tante: è l'unica vera arma di cui disponiamo per allontanare concretamente ciò che come genitori più temiamo, un futuro fragile per i nostri figli.

Ecco perché oggi è importante fermarsi e fare un punto e a capo.

Sul fronte alimentare, quello che più ci riguarda da vicino e intorno al quale compiamo scelte concrete almeno 5 volte al giorno per 7 giorni alla settima, noi genitori siamo sempre più confusi e disorientati.

Colpa di mode e tendenze di società che pongono quesiti importanti e che meritano una risposta altrettanto importante.

È vero che il pomodoro promuove l'allergia? E che i carboidrati fanno ingrassare? Che il lievito gonfia la pancia? E che la carne bianca è meglio di quella rossa?

E ancora. L'olio di palma è un cancerogeno? Il sale dei cibi in scatola uccide le arterie? È meglio il parmigiano o lo yogurt per il calcio nelle ossa?

Tutte domande lecite. Tutte domande legittime. Tutte domande che, poste in modo estemporaneo, ottengono le prime e spesso uniche risposte da riviste, quoti-

diani, trasmissioni radiofoniche e televisive che insieme a Internet sono oggi "i primi esperti" deputati a rispondere a quesiti che necessiterebbero, al contrario, una risposta corretta e puntale.

Il primo luogo in cui ricercare e ottenere queste risposte non dovrebbe essere un computer bensì un ambulatorio medico pediatrico.

La fame di informazione e la mancanza di risposta istituzionale porta invece i genitori a sperimentare, senza adeguate verifiche, i consigli di amici o le indicazioni trovate sul web generando un pericoloso "fai da te" che oltre a stimolare errori e paure titolate di volta in volta sui grandi quotidiani nazionali, sposta il focus da ciò che dovrebbe essere il centro della vera discussione: quanto una corretta alimentazione su base vegetale è centrale nella salvaguardia della salute dei nostri figli?

Non occorre andare alla caccia di tanti dati per dare evidenza della realtà che vede i nostri ragazzi sempre più obesi, sempre più allergici, sempre più asmatici, sempre più diabetici, sempre più celiaci, sempre più cagionevoli e sempre più depressi.

Nelle classi dei nostri figli la fotografia di ciò che stiamo diventando è già nuda e cruda sotto il nostro naso: 3-4 bambini in evidente sovrappeso, almeno 1-2 bambini allergici, un bambino affetto da asma o da debolezza alle vie respiratorie, 1-2 bambini con la dermatite atopica e sicuramente altrettanti con problemi genericamente legati a disturbi di "pancia".

Gli ambulatori dentistici accolgono ragazzini sempre più piccoli e nei passeggini in città i bambini conoscono biscotti e brioche prima ancora di iniziare a camminare o parlare.

Qualcosa è cambiato e questo qualcosa è evidente. Ma che cosa dobbiamo fare?

In questo libro ho cercato di dare le prime risposte alle vostre domande. Non quelle personali scaturite da una ricerca di madre per i propri figli, bensì quelle di esperti dell'alimentazione e di pediatria che in questi quattro anni ho avuto il piacere di conoscere, seguire e con i quali oggi collaboro.

È un libro pratico, con rimandi di teoria e scienza, che riassume pasto per pasto (dalla colazione alla cena) tutto ciò che mi hanno spiegato i tanti esperti interpellati in questi anni e con i quali ho avuto la fortuna di mangiare allo stesso tavolo catturando da ognuno dettagli differenti che mi hanno permesso di sommarne le esperienze in un unico messaggio concreto e applicabile a chiunque.

C'è una scienza medica dietro a ogni dettaglio alimentare. Non fermiamoci a mode o "al sentito dire": impariamo a chiedere di più! È un nostro dovere di genitori, oltre che un nostro diritto!

Nicla Signorelli