

Adevărul despre alimente, nutriție sănătoasă și diete

Ortodietoterapie

TRUTH ABOUT FOOD, NUTRITION AND HEALTHY DIETS

Ortho-dietetic therapy

Prof. Dr. Gheorghe Mencinicopschi, Drd. Ioana Claudia Mencinicopschi, Dr. Cristina Cîmpean

Editura Medicală, 2012

Motto: „Nu există dragoste mai sinceră ca dragostea pentru mâncare!”

– GEORGE BERNARD SHAW

Tratatul de Ortodietoterapie apărut anul acesta la Editura Medicală, cu sprijinul ColonHelp și Zenyth Pharmaceuticals, abordează într-un mod holistic calitatea alimentului. De-a lungul celor peste 900 pagini, prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi ne învață cum să ne ferim singuri de pericolele ascunse sau la vedere din farfurie. Deși dragostea pentru mâncare este una sinceră, nu trebuie să cedăm necondiționat tentațiilor ei. Distinsul profesor ne învață cum am ajuns să mâncăm fără să ne hrănim, cum am ajuns să gândim și să ne raportăm în funcție de ceea ce se află sau nu în farfuria noastră.

Mâncarea este o necesitate fiziologică primordială, permanentă a oricărei ființe vii și, din acest motiv, un factor major de influență. Atunci când alimentația nu este folosită în mod benefic poate avea o influență negativă asupra organismului în loc să asigure nutriției esențiali desfășurării activității zilnice.

În condițiile în care educația nutrițională lipsește aproape cu desăvârșire în România, această apariție editorială este mai mult decât binevenită. Cartea cuprinde informații prețioase despre rolul diferiților nutrienți în organism, calitatea alimentelor și modul în care alimentația sănătoasă poate preveni apariția unor boli. Conceptul de calitate a alimentului este unul foarte complex, prezentat sintetic într-o piramidă a



calității, reunind într-un mod științific toate atributele calității în contextul întregului lanț alimentar „de la fermă pe masă”, inclusiv trăsăturile culturale și spirituale.

Se insistă pe calitatea biologică-nutrițională a alimentului definită prin „efectul de matrice” la interfața cu genomul consumatorului. Pentru prima

dată în literatura de specialitate românească, se abordează relația aliment-sănătate prin prisma NUTRIGENOMICII, dezvoltată pe cele mai recente descoperiri în domeniul EPIGENETICII. Astfel, alimentul apare ca principal factor de mediu în relația genotip-fenotip uman, explicând astfel și necesitatea personalizării dietei. Pe parcursul unui întreg capitol se demonstrează cu exemple cum procesarea alimentelor, adăugarea unor ingrediente le modifică acestora matricea informațională și în loc ca alimentul să ne fie medicament, după cum spunea Hippocrate, alimentul provoacă boala.

Consecința acestor abordări este definirea unei realități în care știința nutriției este abordată din punctul de vedere al standardelor impuse de marketing, în realitatea unei medicini în care prescripția se face în funcție de o denumire generică și nu de o nevoie explicită. Astfel au apărut erori în planificarea dietelor preventive sau curative care au generat o neîncredere masivă în autenticitatea și funcționalitatea nutriției.

Dintre aspectele tratate în privința calității nutriționale a alimentelor, se evidențiază, pe lângă densitatea nutrițională, calorică, noi atribute precum: indicele glicemic (GI) și încărcătura glicemică (GL), biodisponibilitatea, indicele de sațietate, capacitatea antioxidantă, entropia și calitatea informațională a alimentelor. Această carte devine astfel un instrument util pentru cei care doresc să se instruiască, să practice dietoterapia științifică în folosul pacienților, al sănătății individuale și publice.

Clasificarea generală a alimentelor este un element de noutate adus de acest volum, alimentele fiind împărțite în două mari categorii cu semnificații sanogene diferite:

1. Alimente naturale integrale cu cea mai înaltă valoare biologică (adeseori alimente vii, cu enzime active și vitalitate ridicată);
2. Alimente culturale, specifice numai omului, alimente procesate, devitalizate (moarte), rafinate, fără corespondent în natură, cauză principală, pe lângă stilul de viață sedentar, a bolilor civilizației moderne.

Pentru prima dată în literatura românească de specialitate sunt prezentate rezultate ale cercetărilor proprii privind evaluarea nutrițională a alimentelor prin metoda „cristalizării sensibile”, demonstrându-se modificarea matricei informaționale a alimentului, și deci a calității nutriționale, de către factori ce nu alterează compoziția fizico-chimică a acestuia.

Tratatul are și o parte importantă de ortodietoterapie practică, bazată pe sistemele anatomo-fiziologice ale corpului: sistemul nervos, digestiv, osos, respirator, imunitar, muscular. Sunt prezentate alimentele, nutrienții și non-nutrienții indicați, pe baze științifice în prevenția bolilor și în tratamentul acestora.

Un alt capitol de o mare importanță este cel dedicat stresului oxidativ, statusului proinflamator sistemic, supraponderalității și obezității, cancerelor, diabetului și altor boli de nutriție (guta), dar și încetinirii fenomenului de îmbătrânire, creșterii longevității și calității vieții.

Detoxifierea ocupă un spațiu special, cunoscându-se faptul că astăzi omul se confruntă cu un mediu global poluat, în care peste 40.000 de noxe ne afectează sănătatea. Tratatul își propune să conștientizeze și să sensibilizeze atât comunitatea medicală, cât și simplul consumator de importanța vitală a hranei în relația aliment-sănătate și în contextul unei diete diversificate și echilibrate și a unui stil de viață activ, renunțând la sedentarism.

Se prezintă și relația directă dintre sănătate și gândirea pozitivă, combaterea stresului și necesitatea hidratării corpului cu singurul fluid pe de-a întregul sănătos, apa naturală oligominerală pură. Tratatul se încheie cu o listă a plantelor toxice și cu o bibliografie selectivă cu 379 de titluri citate.

Studiind această carte, oricine își poate îmbogăți perspectivele asupra alimentației și își poate îmbunătăți sănătatea aplicându-le în viața de zi cu zi atât profilactic, cât și curativ, pentru că: **„Nici un medicament nu este mai puternic decât alimentele, fiindcă suntem ceea ce mâncăm, dar și ceea ce nu mâncăm”.**