

RIEQUILIBRARE IL CORPO DOPO UN PASTO ABBONDANTE

“Caffè, ammazzacaffè, fascioli cor tonno”.

Terminava così l'elenco di innumerevoli portate in un pasto consumato da Capannelle nel film “L'audace colpo dei soliti ignoti” di Mario Monicelli.

Senza dover arrivare “all'infarto alla panza” che era stato motivo di ricovero ospedaliero, nel film, è capitato ad ognuno di noi, in occasioni di feste o ricorrenze, di esagerare nel mangiare e poi magari, cercare di compensare e/o smaltire gli eccessi, digiunando.

Per comprendere come porvi rimedio è necessario capire cosa succede nel nostro organismo quando ci capita di mangiare troppo o male.

Una eccessiva introduzione di cibi, con abbondanza di grassi e spesso con aggiunta di alcool, è causa di superlavoro a livello degli organi deputati alla digestione.

Primo fra tutti lo stomaco, sovradilatato e rallentato nello svuotamento.

Secondo, l'intestino, affannato in un prolungato processo di assorbimento degli alimenti.

Ma l'aggravio di lavoro più importante si ha a carico di fegato e rene.

Nel primo avvengono tutti i processi di trasformazione degli alimenti. Un grosso lavoro metabolico con riduzione a semplici nutrienti che, riversati successivamente nel torrente circolatorio, raggiungono le varie strutture dell'organismo dove vengono utilizzati a livello cellulare per sopperire alle funzioni di quell'organo o apparato.

Tutto quello che è in eccesso, rispetto a queste necessità, viene immagazzinato come riserva, nel tessuto adiposo.

Dott. Valeria Petrelli

Sito Web: www.spesalfa.it e-mail: valeria.petrelli@spesalfa.it

Da questo lavoro derivano una serie di sostanze dette cataboliti, che saranno successivamente eliminate attraverso il rene.

Si intuisce immediatamente come un "ingorgo" di questi processi a livello dei vari organi possa essere causa di malessere e aumento di peso, sia per ritenzione idrica che per incremento dei grassi di deposito.

Quindi la prima cosa da fare, non è solo mangiare di meno o saltare addirittura un pasto, ma scegliere gli alimenti giusti per favorire lo smaltimento e l'eliminazione a livello epatico e renale.

A questo scopo è fondamentale capire cosa ci dice il nostro corpo. E' dalle sue manifestazioni che si intuisce dove è meglio andare ad agire.

Se per esempio ci trovassimo di fronte a sintomi come tensione addominale, sonnolenza, bocca impastata e sete, il sovraccarico si sta verificando soprattutto a livello epatico. Potrebbe essere utile un pasto costituito da:

- 2 carciofi bolliti + frutta fresca o macedonia

La cinarina contenuta nel carciofo verrà in aiuto alla cellula epatica, stimolata e sostenuta ulteriormente nella sua funzione, dall'acidità e dalla componente zuccherina della frutta.

In caso preesistessero dei problemi colitici, per cui il carciofo bollito sarebbe troppo meteorico, o fossimo fuori stagione per questo ortaggio, si può proporre:

- insalata mista + 2 mele cotte

E' una soluzione con qualche agevolazione in meno rispetto al carciofo ma di uguale efficacia, per il maggiore sostegno dato dagli zuccheri di facile utilizzo, forniti dalla mela cotta.

Nel caso, invece, di gonfiore generalizzato, oppure di cefalea localizzata alla nuca, e rallentamento fisico e/o psichico, il sovraccarico è soprattutto renale, con eccesso di cataboliti circolanti che fanno fatica ad essere smaltiti.

In quest'evenienza sarà utilissimo:

- un finocchio crudo + una fetta di ananas

L'azione diuretica del finocchio sarà potenziata da quella dell'ananas, in grado di fornire acidità ed una quota di zuccheri che agevoleranno anche la funzione epatica.

Queste soluzioni sono preziose per arginare le conseguenze di un eccesso alimentare, ma a patto che si tratti di episodi sporadici.

Il fatto di possedere un'arma per recuperare non deve indurci a trasgredire troppo spesso, dal momento che "alti e bassi" ripetuti possono diventare, nel tempo, motivo di seri squilibri metabolici di cui potremmo dover pagare le conseguenze.