

MEDIASET

TGCOM 24



L'essere umano è ciò che mangia

martedì, 12 dicembre 2017



“L'essere umano è anzitutto ciò che mangia e sulla base di questo è ciò che pensa.”

L'alimentazione è connessa con la vita emotiva ed assume un significato che va oltre l'aspetto semplicemente fisiologico. Solitamente si parla tanto delle proprietà nutrizionali dei vari cibi e del loro effetto a livello fisico, ma spesso si trascura che ciò che mangiamo contribuisce a nutrire anche la sfera psichica. Mente e cibo sono strettamente interconnessi e si influenzano a vicenda. Il tipo di alimentazione, infatti, determina non solo la nostra salute fisica, ma anche quella mentale, il nostro stato d'animo, la qualità dei nostri pensieri, e persino i nostri comportamenti. Approfondiamo l'argomento con il nostro

esperto Giuseppe Tedeschi, laureato in Scienze della Salute, e professionista di Igiene Naturale.



In linea generale si può affermare che, in condizioni naturali, gli animali carnivori sono feroci ed aggressivi e che quelli non carnivori sono invece pacifici e socievoli. Un'altra facile constatazione: la graduale riduzione dell'aggressività dell'uomo a misura che esso passa da una dieta comprendente molta carne ad una dieta che esclude o che limita al minimo i cibi iperproteici e in particolare la carne.

Assai interessante è la inequivocabile conferma dell'acquisizione di queste caratteristiche fisiologiche particolari del cervello che ci viene dallo studio dell'attività elettrica cerebrale (che è il risultato di milioni di potenziali d'azione dei neuroni), rivelata elettroencefalograficamente (EEG). In tali elettroencefalogrammi si possono osservare diversi ritmi di base, tra i quali è di grande importanza il "ritmo alfa" perché è indotto dall'alimentazione vegetariana ed è espressione di uno stato di rilassamento neuromuscolare non del solo cervello ma di tutto l'organismo.

Questo fatto assume un notevole rilievo in quanto, modificando la dieta in senso vegetariano, si influisce, conseguentemente ed inevitabilmente, anche sul comportamento, il quale diverrà conciliante e pacifico ed apporterà una sensazione di benessere che - secondo Leadbeater - può essere considerato "analogo allo stato di meditazione sulle realtà più profonde". Tra i neurotrasmettitori spiccano, per importanza, anche la tirosina e la colina, che è precursore della acetilcolina. I cibi ad alto contenuto proteico, di provenienza animale, apportano notevoli quantità di tiroxina, dopamina e noradrenalina e carenza di triptofano e serotonina, con conseguente disposizione alla competizione, alla lotta, ai comportamenti aggressivi, autoritari, e violenti. Dalla demolizione delle proteine animali si ha la liberazione di alcuni aminoacidi, a partire dai quali si formano importanti neurotrasmettitori, che generano aggressività, come la dopamina, mentre gli alimenti contenenti triptofano in abbondanza (legumi, nocciole, mandorle, patate, spinaci, cavoli, zucchine, pomodori, ecc.) producono nel cervello il neurotrasmettitore serotonina che, attivando le encefaline, induce alla socievolezza, al comportamento pacifico, alla calma e alla distensione neuromuscolare.

In conclusione si può affermare:

- che i cibi animali ad alto contenuto proteico (come la carne -compresa quella di pesce-, i derivati del latte, le uova), essendo ricchi, come già si disse, di fenilalanina e di tirosina, stimolano due neurotrasmettitori, la dopamina e la norepinefrina, che provocano un **COMPORTAMENTO ENERGETICO, AGGRESSIVO E VIOLENTO.**

- che, invece, i cibi di origine vegetale, identificabili nei carboidrati, sono in relazione con l'attività del neurotrasmettitore serotonina che, attraverso sensazioni di rilassamento e di calma, provoca un **COMPORAMENTO PACIFICO**.
- che la concentrazione di triptofano che entra nel cervello e della serotonina che viene prodotta è maggiore se si mangiano carboidrati, confermando così che i **VEGETALI FAVORISCONO SICURAMENTE LA FORMAZIONE DI SEROTONINA**.

Concludo con una curiosità:

Quando un qualsiasi animale sta per essere ucciso, riesce a percepire tutte quelle vibrazioni negative del luogo in cui è stato condotto, di quello che è accaduto ai suoi simili che lo hanno preceduto e quello che sta per succedere a lui (indipendentemente che l'animale in questione sia un maiale che muore tra le urla strazianti di dolore e terrore, o che sia un pesce che non sentiamo urlare). È qui che inizia la tossicità della carne, perché i neurotrasmettitori e soprattutto l'adrenalina prodotta dalle ghiandole surrenali, scorrono nel sangue, a causa di tutto il terrore che percepisce l'animale prima dell'abbattimento, il suo ribellarsi e cercare di scappare. L'adrenalina, dall'elevatissima tossicità, normalmente, dopo essere stata attivata, viene riconvertita una volta scampato il pericolo e la paura ed il corpo torna in uno stato di quiete. Ma in un animale che viene ucciso, il metabolismo si blocca e l'adrenalina non viene riconvertita e rimane nel sangue e quindi nei tessuti, carne e organi dell'animale. L'adrenalina, è come un condimento nascosto nella carne che mangiamo e il nostro corpo se ne accorge creando scompensi psicofisici.



Silvia Trevaini

VideoNews