



OLI o GRASSI IDROGENATI, OLI o GRASSI



PARZIALMENTE IDROGENATI...

Evitate queste sostanze come fossero veleno... perché effettivamente lo sono.



Se l'etichetta contiene le parole "IDROGENATI" o "PARZIALMENTE IDROGENATI":

NON mangiate questi cibi. ELIMINATELI dalla vostra cucina. NON lasciate che la vostra famiglia o i vostri amici li mangino.

GRASSI VELENOSI NELLE NOSTRE DIETE

Ma perché non consumare grassi o oli parzialmente idrogenati?

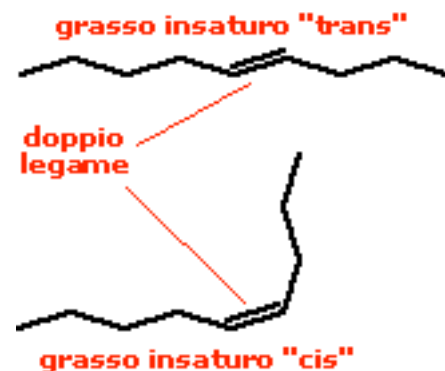
Perché secondo la definizione di "veleno", gli oli o i grassi parzialmente idrogenati lo sono.

Lo Zanichelli definisce così i **veleni**: "qualsiasi sostanza tossica che, se penetra in un organismo e ne viene assorbita anche in piccole quantità, la sua azione chimica può causare danni alla struttura o disturbarne la funzione, producendo sintomi, malattie o persino morte."

I grassi od oli idrogenati NON esistono in natura. Essi sono una versione processata (modificata) degli oli o grassi naturali.

In natura, molti oli o grassi esistono con una forma molecolare chiamata "**cis**". Quando questa molecola naturale di grasso "cis" viene processata aggiungendogli gas idrogeno a temperature elevate (saturandolo parzialmente o totalmente), diventa un grasso parzialmente idrogenato o un grasso idrogenato, il quale cambia la sua struttura chimica in "**trans**". Infatti a causa della disposizione "trans", le molecole sono lineari e possono "impacchettarsi" efficientemente tra loro. La forma "cis", invece presenta un angolo (gli atomi di H sullo stesso lato provocano una distorsione della molecola) e le molecole non interagiscono tra loro altrettanto bene.

I termini grassi parzialmente idrogenati e grassi trans saranno usati come sinonimi.



Questa differenza di forma della struttura è di grande importanza.

Quando mangiati, i grassi e gli oli vengono incorporati nella membrana. I grassi idrogenati alterano la configurazione di queste delicate strutture. Oltretutto, i grassi trans interagiscono con il normale metabolismo dei grassi disturbandone la funzione in modo distruttivo. Quindi queste

Christian Vendrame dottore in chiropratica sagl

Via Henri Guisan 6 CH 6500 Bellinzona Telefono +41 91 825 55 50 Fax +41 91 825 55 51
E-mail: info@mondochiropratico.com Web: www.mondochiropratico.com



sostanze s'identificano completamente con la definizione di "veleno".

I grassi trans interferiscono con normali funzioni importanti, inibendo enzimi necessari al corpo per il normale metabolismo dei grassi e lo continuano a fare per molto tempo. Quando mangiate un normale grasso cis, il vostro corpo ne metabolizza la metà in 18 giorni. Quando mangiate grassi trans, il vostro corpo impiega 51 giorni per metabolizzarne la metà. Questo significa che **la metà dei grassi trans che mangiate oggi continueranno ad inibire sistemi enzimatici essenziali nel vostro corpo per 51 giorni!**

UNA GRANDE CAUSA DI MALATTIE CRONICHE

Tante funzioni essenziali nel nostro corpo dipendono da un gruppo di ormoni chiamati prostaglandine (**PG**) che sono prodotte dai grassi della nostra dieta. **In un senso generale ci sono i PG buoni e i PG cattivi.** Nella nostra società molti dei sintomi delle malattie croniche sono causati o peggiorati dalle cattive PG, chiamate la famiglia delle PG2. Questi includono:

- **Infarti e ictus cerebrali**
- **Malattie cardiovascolari**
- **Cancro**
- **Problemi d'infiammazione**
- **Malattie autoimmuni**

La famiglia delle PG2 deriva direttamente da un grasso naturale trovato "in natura" nella carne, nei crostacei e nei latticini.

Le reazioni alla famiglia delle PG2 includono: un aumento della coagulazione sanguinea, un aumento della pressione sanguinea, un aumento del colesterolo e causa un peggioramento dei fattori a rischio dell'infarto. Le sostanze della famiglia delle PG2 aumentano l'attività infiammatoria, la quale porta alla distruzione dei

tessuti associati a tutto: dal trauma alle malattie autoimmuni. La composizione chimica delle PG2 causa una diminuzione delle cellule naturali killer che sono necessarie al corpo per combattere il cancro. A causa di ciò i tumori aumentano di grandezza sotto l'influenza delle PG2.

La famiglia delle PG buone compensa gli effetti nocivi della famiglia delle PG2. Essi diminuiscono la coagulazione sanguinea, diminuiscono la pressione sanguinea, diminuiscono il colesterolo, diminuiscono l'infiammazione ed aumentano l'attività delle cellule naturali killer che sono necessarie per combattere i tumori.

I grassi trans bloccano la produzione delle PG buone e di conseguenza, i cattivi PG2 sono prodotti senza opposizioni. Il disequilibrio delle PG2 causato dal consumo dei grassi parzialmente idrogenati, contribuisce alla produzione delle malattie croniche che sono l'enigma della nostra società moderna.

Nella letteratura scientifica ci sono dozzine di referenze che documentano gli effetti nocivi dei grassi trans specialmente in relazione alle malattie cardiovascolari.

I SOLITI SINTOMI QUOTIDIANI

Ci sono anche altri sintomi causati dai cattivi PG quando i grassi trans inibiscono l'effetto bilanciante dei PG buoni. Questi includono:

mal di testa / dolori alle articolazioni e mal di schiena / artrite / asma / problemi alla pelle / vampate / sindromi premenstruali e crampi durante le mestruazioni

Questi sono solo alcuni dei sintomi che sono collegati al disequilibrio delle PG2 creato mangiando i grassi o gli oli parzialmente idrogenati.

Milioni di persone ingeriscono quotidianamente "aspirina" o altri medicinali anti-infiammatori

Christian Vendrame dottore in chiropratica sagl

Via Henri Guisan 6 CH 6500 Bellinzona Telefono +41 91 825 55 50 Fax +41 91 825 55 51
E-mail: info@mondochiropratico.com Web: www.mondochiropratico.com



contenenti paracetamolo o ibuprofene come "dafalgan", "dolocil", "tonopan" o "algifor" per alleviare questi sintomi. Questi medicinali agiscono bloccando la produzione di PG. Evitando i grassi parzialmente idrogenati e consumando gli oli e i grassi naturali spesso si possono rovesciare questi soliti sintomi comuni già nell'arco di 3 o 4 settimane senza nessun altro intervento.

Mai nella storia del mondo è stata testimoniata una deficienza di aspirina o una deficienza di anti-infiammatori.... Ci sono però milioni di persone che consumano regolarmente grassi e oli parzialmente idrogenati per poi soffrirne degli effetti nocivi e mascherarne gli esiti con questi medicinali. ***Se a voi, alla vostra famiglia o ai vostri amici l'"aspirina" o gli anti-infiammatori alleviano i sintomi, è quasi sicuro che c'è un disequilibrio nei grassi essenziali nel corpo causando i sintomi in primo piano.***

Supplementare (integrare) con grassi essenziali può anche essere utile nella riduzione dei sintomi. Questo è specialmente vero se i sintomi sono alleviati dall'aspirina o altre sostanze simili. I buoni PG possono essere supplementati con olio di ribes nero, olio di borragine, olio di semi di lino e/o olio di pesce come quello contenente EPA (acido eicosapentaenoico).

Chiedete in studio quello che potrebbe essere più utile per voi.

SOLLIEVO DAL "NORMALE" MAL DI TESTA

Anche se i supplementi nutritivi sono utili, per il ritorno ad un normale funzionamento bisognerà aspettare affinché gli oli o i grassi parzialmente idrogenati vengano completamente eliminati dalla dieta. Molte persone tollerano o assumono medicinali per fastidiosi sintomi che erroneamente ritengono normali. Assolutamente non esiste un normale mal di testa, un normale mal di schiena, una normale artrite, dei normali dolori mestruali, ecc...

Tutti questi sintomi diminuirebbero con la completa eliminazione dei grassi e degli oli parzialmente idrogenati. Sarete stupefatti nello scoprire che questi fastidiosi sintomi giornalieri non sono

"normali", né dovuti al "normale invecchiamento" e neppure dal fatto che "state solo invecchiando".

Vista la lunga vita dei grassi trans, dovrete essere sia diligenti nell'evitarli che pazienti affinché i cambiamenti si manifestino. I risultati si notano dopo alcune settimane o dopo un paio di mesi e spesso sono gratificanti.

LEGGETE LE ETICHETTE! NE VA DELLA VOSTRA VITA!

Leggete le etichette! Leggete le etichette come se la vostra vita ne dipendesse! Quello che la gente dice quando per la prima volta cerca di evitare questo veleno: "Ma questi grassi si trovano in qualsiasi cosa in vendita nei negozi!" Beh, non proprio in tutto.

Gli oli parzialmente idrogenati si trovano nelle margarine, nei prodotti da forno confezionati, nelle basi per dolci, nelle torte, nei dolciumi, nei biscotti, nei pop corn, in tanti chips, negli oli per friggere, nelle patatine fritte, negli snack, e sono usati nella preparazione di cibi in tante catene di fast food. Anche tanti tipi di burro di arachidi, minestre in polvere o in scatola, ed alcuni prodotti considerati "cibi sani" contengono grassi trans.

Di solito la composizione degli ingredienti sulle etichette contiene questi nomi: "oli vegetali idrogenati", "oli vegetali parzialmente idrogenati", "grassi vegetali idrogenati", "grassi vegetali parzialmente idrogenati", "margarina", e così via.

In Svizzera, secondo paese Europeo dopo la Danimarca, dal 1 aprile 2008 è entrata in vigore una legge che stabilisce un limite massimo di due grammi

Christian Vendrame dottore in chiropratica sagl

Via Henri Guisan 6 CH 6500 Bellinzona Telefono +41 91 825 55 50 Fax +41 91 825 55 51
E-mail: info@mondochiropratico.com Web: www.mondochiropratico.com



di grassi trans in 100 grammi di olio o grasso. I produttori alimentari hanno avuto un anno di tempo per rielaborare le loro ricette ed apportare le dovute modifiche. Sicuramente un **ottimo passo avanti** visto le quantità di grassi trans utilizzate sin'ora dalle industrie (**uno studio del 2007 presso l'ETH di Zurigo ha rivelato che quasi un terzo su 120 alimenti svizzeri testati conteneva una quantità eccessiva di acidi grassi trans**), **ma pur sempre un compromesso**, siccome:

- **Generalmente una porzione contiene più di 100 grammi di oli o grassi**, quindi per porzione si consumeranno più di due grammi di grassi trans;
- **Un veleno è considerato un veleno anche in quantità limitate**, quindi 2 grammi di grassi trans non sono in ogni caso sostanze gradite;
- **Se sull'etichetta leggete "0 grammi di grassi trans" o "non contiene grassi trans" sappiate che può comunque contenerne fino a 0,5 grammi per porzione.**

Sfortunatamente ci sono ancora alcuni dottori che sono ignari delle vaste ricerche che incriminano i grassi trans come fonte principale degli aumenti di problemi cardiovascolari e, meno accentuati, degli altri effetti collaterali causati dal consumo di queste sostanze velenose. Infatti alcuni dottori raccomandano ancora la margarina invece del burro a pazienti che cercano di prevenire o di migliorare problemi cardiovascolari. Il fatto è che i grassi trans aumentano del doppio i rischi di problemi cardiovascolari rispetto ai grassi saturi nella dieta!

Ancora troppi pazienti seguono ciecamente gli avvisi dei loro dottori mal informati e diligentemente consumano cibi pensando che questi li aiutino a diminuire i problemi cardiovascolari. Purtroppo però questi cibi invece aggravano considerevolmente i loro problemi cardiovascolari, senza menzionare gli altri problemi che creano.

Dobbiamo fermare questa insania di lentamente avvelenare noi stessi e la nostra società rimpiazzando i grassi naturali con quelli processati trans.

Tanti di noi, tanti nostri famigliari, e tanti nostri amici hanno questi fastidiosi sintomi o dei gravi problemi degenerativi che volenti o nolenti abbiamo accettato.

Noi ci riferiamo a questi sintomi come "normali" o "tipici", che però non lo sono. Quando succedono ci sentiamo quasi vittime di un mondo imperfetto, o le attribuiamo all'invecchiamento.

Ci sono delle ragioni tangibili per la maggior parte delle cose che noi, le nostre famiglie e i nostri amici sperimentiamo.

Il consumo di grassi e oli idrogenati e parzialmente idrogenati contribuisce nel generare comuni fastidi e dolori della nostra vita quotidiana così come la progressione dei processi degenerativi e di malattie mortali. Questi sintomi possono essere cambiati e la qualità di vita può essere migliorata semplicemente evitando i grassi e gli oli idrogenati e parzialmente idrogenati.

Adesso capite anche voi perché diciamo:

"Eliminateli dalla vostra cucina."

**GLI "AMICI" NON LASCIANO
MANGIARE I GRASSI
PARZIALMENTE
IDROGENATI AGLI "AMICI"!**

Bibliografia:

- Dr. Walter H. Schmitt Jr., Get Those Out of Your Family's Kitchen!
- ETH Life, Legal limit for trans-fat content

Christian Vendrame dottore in chiropratica sagl

Via Henri Guisan 6 CH 6500 Bellinzona Telefono +41 91 825 55 50 Fax +41 91 825 55 51
E-mail: info@mondochiropratico.com Web: www.mondochiropratico.com