

La dieta perfetta.

Nella nostra alimentazione quotidiana, difficilmente riusciamo ad assumere la quantità ideale di vitamine, minerali, grassi essenziali e carboidrati complessi. Causa di questo, oltre alle nostre personali abitudini, sono la raffinazione, che prolunga la durata degli alimenti rendendoli però più poveri, la quantità di zuccheri e dolci che consumiamo e che lasciano poco spazio per i carboidrati più utili per le nostre riserve energetiche, il consumo di cibi pronti, precotti e realizzati da aziende poco attente alla nostra salute. Non è facile contrastare tutti questi elementi negativi a cui siamo sottoposti, ma scopriamo cosa possiamo fare per rendere minima l'influenza negativa e avvicinarci alla dieta perfetta.

**I grassi.** Ne esistono due tipi fondamentali: quelli saturi e quelli insaturi. I grassi insaturi non sono indispensabili al nostro benessere e vanno assunti in quantità limitate.

**Le proteine.** Sono indispensabili per la crescita e per la riparazione dei tessuti e sono utilizzate per la produzione di ormoni, enzimi, anticorpi, neurotrasmettitori, contribuendo al trasporto delle sostanze in tutto l'organismo. La loro quantità è tanto importante come la qualità.

**I carboidrati.** Sono la principale fonte energetica del nostro organismo. Ne esistono di due tipi: quelli "a rilascio rapido", forniti da zucchero, miele, dolci e dagli alimenti raffinati in generale e quelli "a rilascio lento", come quelli forniti da cereali, legumi, verdura e frutta fresca.

**Le fibre.** L'apporto ideale di fibre è di almeno 35 grammi al giorno, dosi che non è difficile assumere: basta consumare tutti i giorni cereali integrali, frutta, verdura, frutta secca, semi, lenticchie e fagioli.

**L'acqua.** Il nostro organismo è composto per i due terzi da acqua: facile intuire perché questo sia il nutriente più importante per l'uomo. Ne eliminiamo ogni giorno un litro e mezzo attraverso la pelle, i polmoni, l'intestino, i reni (in forma di urina), liberandoci così delle sostanze tossiche. Per questo è fondamentale assumerne in quantità adeguata e reintegrarne le quantità corrette.

**Le vitamine.** Sono indispensabili per mantenere l'equilibrio ormonale, per produrre energia, per aiutare il sistema immunitario, per mantenere sana la pelle e per proteggere le arterie; sono importanti per il funzionamento del cervello, del sistema nervoso e per tutti i processi vitali del nostro organismo.

**Gli alimenti puri.** Gli alimenti crudi da coltivazione biologica sono il modo più sano e naturale per assumere cibo. Molti contengono enzimi che ne favoriscono la digestione dopo la masticazione. I cibi crudi sono ricchi di fitonutrienti di importanza vitale, pari a quella delle vitamine e dei minerali.