

## Dalla cura dei denti la salute del corpo

# Carie e alimentazione

Per essere completo e sano, l'uomo deve nutrirsi di ottimo cibo materiale con una giusta dieta, ma anche di ottimo cibo emozionale e spirituale, visto che non siamo fatti di sola materia

Nel 1930 il dottor Wiston Price, un dentista americano, si scoprì impotente di fronte al fatto che suo figlio di due anni avesse una carie che con il tempo continuava ad ingrandirsi nonostante utilizzasse tutto il suo sapere: lavarsi i denti, fare sciacqui con colluttori, usare il fluoro, tappare i buchi con paste varie.

Non trovando soluzioni nell'ambito professionale (né per il figlio, così come per altri suoi pazienti) cominciò a girare il mondo in lungo e in largo e, visitando popolazioni diverse, dall'Europa all'America, fece alcune interessanti osservazioni: le carie erano legate all'alimentazione ed erano pressoché sconosciute dai popoli in cui non arrivava la ferrovia!

Attraverso la ferrovia, infatti, veniva trasportato (e viene tuttora) il «benessere» della cosiddetta «civiltà»: zucchero raffinato, farina bianca e bevande alcoliche! Tutte sostanze che acidificano il sangue!

Una volta assimilate e metabolizzate, queste sostanze sequestrano letteralmente dal corpo, soprattutto da ossa (osteoporosi, demineralizzazione ossea) e denti (carie), grandi quantità di sali minerali tampone: calcio, fosforo e magnesio, necessari all'omeostasi acido-basica del sangue per l'equilibrio psichico-fisico dell'essere umano.

Risultato: più alimenti acidificanti mangiamo e più perdiamo minerali organici dal corpo! A conferma di quanto detto, la newsletter «Panorama Medico News» riporta quanto segue:

### **Lo zucchero accorcia la vita**

*È stata fatta un'amara scoperta sul conto dello zucchero: un cucchiaino dopo l'altro, lo zucchero potrebbe rubare preziosi anni di vita e, non solo, perché ingrassa: infatti uno studio su animali da laboratorio*

*dimostra che poco zucchero in più nella dieta accorcia la vita del 20%.*

*Pubblicato sulla rivista «Cell Metabolism», lo studio è stato diretto da Cynthia Kenyon dell'Università di San Francisco. Gli esperti hanno visto che aggiungendo solo un po' di glucosio alla normale dieta dei vermetti *C. elegans*, da anni usati per studi sulla longevità, la loro vita si «restringe».*

*I vermetti condividono con noi una serie di geni legati alla longevità e, nel corso del tempo, i ricercatori che in tutto il mondo sono impegnati in questo tipo di studi hanno scoperto che meccanismi biologici affini controllano la nostra e la loro longevità. Molti di questi meccanismi hanno, non a caso, qualcosa a che vedere con l'ormone insulina e con altre molecole legate al metabolismo del glucosio.*

*Per trovare i meccanismi e i geni coinvolti negli effetti «accorcia-vita» dello zucchero riscontrati nei vermetti, i ricercatori si sono concentrati proprio sui geni già noti per avere un ruolo sia nel metabolismo del glucosio, sia nella longevità.*

*È emerso che mettendo fuori uso tali geni, DAF-16 o HSF-1, l'effetto deleterio dello zucchero svanisce e i vermetti, anche se mangiano glucosio, vivono altrettanto a lungo dei vermetti cui non viene dato lo zucchero. È dunque presumibile, dato che DAF-16 e HSF-1 sono coinvolti anche nella longevità dell'uomo.*

*(<http://www.dottnet.it/4567/lo-zucchero-accorcia-la-vita.aspx>)*

Ecco perché dovremo stare attenti, soprattutto se ci sono bambini, a quello che mangiamo. Diventa molto importante utilizzare alimenti privi di veleni tossici, provenienti da coltivazione biologica e biodinamica, prediligendo frutta, verdura, cereali integrali, legumi e germogli.

Un sano rapporto tra cibi alcalinizzanti (quelli

che forniscono sali minerali a denti e ossa) e cibi acidificanti (quelli che invece li sottraggono) dovrebbe essere più o meno 70-30% o 80-20%.

Quindi, tra tutti gli alimenti ingeriti, il 70-80% dovrebbe essere scelto tra frutta e verdura cruda, legumi freschi, frutta con guscio e germogli, mentre il rimanente 20-30% da scegliere tra cereali integrali, legumi o proteine animali (per maggiori dettagli, vedere la tabella in fondo pagina).

Come si diceva prima, per l'essere umano è fondamentale la «dieta» (che deriva dal greco *diaita*, che significa regime di vita); ma nella dieta non si comprendono solo gli alimenti materiali, per i quali siamo biologicamente predisposti, ma s'intende tutto l'intero sistema della nutrizione (alimenti, aria, luce, movimento, emozioni, psiche, pensieri, ecc.).

Per essere completo e sano, l'uomo deve nutrirsi di ottimo cibo materiale, ma anche di ottimo cibo emozionale e spirituale, visto che non siamo fatti di sola materia. Nel prossimo articolo verrà infatti sottolineato l'importanza del rapporto tra emozioni e nutrizione.

### ACIDIFICANTI

Tutte le proteine animali (carni, uova, pesce)

Cereali raffinati

Legumi secchi

Latticini e derivati: formaggi, latte, burro, caglio, panna, ecc.

Cioccolata e derivati

Tutte le bevande gassate e alcoliche

Dolci e biscotti

### ALCALINIZZANTI

Verdura cruda

Frutta cruda

Legumi freschi

Germogli

Miele

Semi oleosi: sesamo, girasole, papavero, lino, ecc.

Noci, mandorle, pistacchi, pinoli, ecc.

LUCA BASTIANELLO

### LA POSTA DEI LETTORI

*Salve, mi chiamo Christian Manfredini, sono un vostro abbonato. Vorrei chiedere di trattare l'argomento carie nei bambini nello spazio riservato ai lettori del «Biolcalenda». Ho un figlio di tre anni e ha già due carie negli incisivi superiori. Il mio dentista mi ha detto che il grosso errore è fargli bere dei succhi di frutta acidi e zuccheratissimi. Ho sicuramente sbagliato, ma sia io che mia moglie abbiamo praticamente tutti i denti otturati, se ne salvano pochi!!! L'incidenza alla carie è ereditaria? C'è qualcosa che posso fare per ridurre la carie su mio figlio visto che io già a 13 anni avevo del piombo in tutti i denti molari? Esistono pratiche omeopatiche?*

Grazie. Saluti. CHRISTIAN

Gentile Sig. Cristian,

rispondo alla sua domanda con l'articolo pubblicato in questo numero. Posso aggiungere all'articolo che sicuramente l'acidosi metabolica di suo figlio è la principale responsabile delle carie. È proprio questo sequestro eccessivo di minerali che, in definitiva è una demineralizzazione del corpo per compensare l'acidosi metabolica, che crea la carie. Questo è dovuto all'alimentazione, ma anche ad una eccessiva intellettualizzazione dei nostri figli. Si ricorda sicuramente che anche lei, come me, andava a scuola da solo a piedi o in bicicletta e ritornava anche a casa da solo da scuola. Ora riesce a immaginare questo, ai nostri giorni i nostri figli sono super controllati, se noi arriviamo in ritardo a prenderli a scuola siamo rimproverati; ho la testimonianza di genitori che mi hanno detto che hanno firmato la delibera alla scuola per far tornare da soli i loro figli.

Tutto questo crea stress perché non possono fare svariate cose, hanno le loro attività extrascolastiche da seguire, naturalmente accompagnati da un genitore; come vedete sono super controllati, sono super compressi e le loro bocche, strette con i denti storti e la carie, esprimono inconsciamente il loro disagio di vita vissuta. Altra cosa che deve fare attenzione in famiglia è di non litigare o fare questioni con sua moglie davanti al bambino perché questo innesca un sacco di pensieri negativi e ridondanti nella sua testa che gli fa consumare un sacco di minerali. Per aiutare suo figlio può integrare la sua alimentazione con la somministrazione di una *dieta alcalina* e la somministrazione dei sali di «Schüssler new era»: sale R, sale M e sale 10. Sono sali minerali omeopatici. Ne deve dare tre granetti per tipo, sciolto sotto la lingua, tre volte al dì per tre mesi.

Cordialmente.  
DOTT. LUCA BASTIANELLO