

Una dieta 'ancestrale' per combattere le allergie alimentari

LE ALLERGIE e le intolleranze alimentari risultano specialmente oggi tra le patologie croniche più diffuse; le sindromi allergiche possono essere a carico dell'apparato respiratorio, sotto forma del classico raffreddore da fieno oppure come asma bronchiale ma possono essere anche a carico dell'apparato cutaneo, con orticaria, rash cutanei, eczema, psoriasi oppure all'apparato digerente con intolleranze e nei casi più gravi celiachia. È stato riscontrato come alla base della maggior parte delle allergie esista una stimolazione esasperata del sistema immunitario. Un ruolo fondamentale riveste l'alimentazione moderna, povera di nutrienti e ricca di additivi, grassi saturi e sostanze di scarto. A tutto ciò si aggiunge l'inquinamento dell'aria e del terreno, che ci colpisce con l'inalazione di sostanze nocive e con l'accumulo di sostanze tossiche nei cibi che consumiamo o nell'acqua che beviamo.

JEAN Seignalet, immunologo francese, è il padre della teoria che lega sistema immunitario e alimentazione e ha stabilito il regime alimentare ipotossico o 'ancestrale'. Le sue indicazioni si possono riassumere in una serie di regole che mirano a ridurre gli alimenti capa-

ci di sollecitare il sistema immunitario. Molte molecole che oggi ingeriamo, infatti, non sono metabolizzate dal nostro organismo e si accumulano sotto forma di tossine; il ritorno ai cibi che consumavano i nostri progenitori può essere una risposta.

CEREALE d'eccellenza di questa dieta è il riso mentre sono esclusi il latte e i latticini, lo zucchero bianco raffinato, consentite le carni di manzo, vitello e cavallo, stufate o brasate, il pesce marinato crudo o a vapore.

Non possiamo addentrarci negli aspetti più specifici di questa dieta, ma ci piace sottolineare tra le regole fondamentali l'utilizzo senza limiti delle verdure, crude, cotte, al vapore o lessate, dei legumi, della frutta consumata cruda o sotto forma di marmellate o conserve.

Se vi piacciono i carciofi vi proponiamo un accattivante tortino: pulite i carciofi e metteteli a bagno con succo di limone, lessateli in acqua con sale e pepe. Ungete una pirofila e foderatela con fettine di vitello, prosciutto crudo e scaglie di parmigiano reggiano. Riempite il tortino con i carciofi e cuocete a fuoco lento.

**A cura del Centro
divulgazione agricola**

I 'prodotti del venerdì'

*ECCO i prodotti del venerdì
(prezzi al dettaglio in euro al chilo).*

Cavolfiori 1,80/2,00

Finocchi 1,50/1,70

Patate 0,60/0,70

Pomodori Ciliegini pezz. media - conf. 500 gr. 1,50/1,70

Radicchi Chioggia 2,00/2,20

Arance Tarocco pezz. media 1,00/1,20

Actinidia pezz. 100 gr. 1,60/1,80

Fragole cestino 500 gr. 2,00/2,50

Mele pianura Fuji cal. 75/80 1,30/1,50

Pere Conference cal. 70/75 1,50/1,70

Pere Kaiser cal. 75/80 1,40/1,60

