



Dieta macrobiotica



ALIMENTI

Dall'unione delle parole greche: "makros" e "bios", ha origine il termine "macrobiotica", il cui significato è letteralmente: lunga vita, grande vita, vita piena.

Il termine fu adottato per la prima volta, nel 1700, dall'igienista tedesco Christoph Wilhelm Hufeland, anche se la notorietà del termine ai tempi nostri si deve interamente al giapponese medico e filosofo Nyoiti **Sakurazawa**. Nacque a Kioto nel 1893, viaggiò spostandosi tra gli Stati Uniti e l'Europa, fu un grande sostenitore della macrobiotica, alla quale dedicò parecchi studi e trattati, ispirandosi e osservando le regole alimentari dei monaci buddisti; morì, nella sua città natale all'età di 73 anni. Questi, in effetti, ha prodotto un'opera di vasta diffusione delle antiche conoscenze estremo-orientali, dapprima nella sua patria di origine e successivamente, con lo pseudonimo di Georges **Ohsawa**, in Occidente. Si deve infatti a questo filosofo giapponese l'ingresso in Europa ed in America delle conoscenze relative al Nei Ching (uno dei principali trattati di medicina cinese), all'Y Ching (o Libro dei Mutamenti, considerato da Confucio il libro della saggezza) ed in generale delle antiche teorie cinesi dello Yin (nero) e Yang (bianco) e delle 5 Trasformazioni e delle loro applicazioni, fra le quali l'agopuntura.

In effetti, principi della macrobiotica si rifanno ad un'antichissima filosofia orientale, di 5000 anni fa, il cui orientamento di base è rappresentato da una visione olistica dell'uomo, dove ogni elemento è in equilibrio con gli altri, e per quanto riguarda il cibo, esso è considerato fondamentale per mantenere l'armonia tra la mente e il corpo.

Il principio della macrobiotica è che tutto il cibo da noi consumato si suddivide in due gruppi:

- **Yin:** cibi acidi e freddi: latte e latticini, yogurt, frutta, tè, caffè, miele, cioccolato, spezie ecc;
- **Yang:** cibi alcalini e caldi: carne, pollo, pesce, uova, olio d'oliva, sale, ecc,

Alcuni dei cibi su indicati sono da preferire, altri da evitare o mangiare con moderazione.

Questi due principi sono opposti ma allo stesso complementari, infatti la loro assunzione equilibrata mantiene l'armonia tra mente e corpo, esistono comunque dei cibi "bilanciati" quali ad esempio i cereali, i legumi e i semi oleosi.

Secondo Ohsawa, seguendo quotidianamente una corretta alimentazione era possibile mantenere l'equilibrio tra Yin e Yang e dunque ottenere un buon livello di salute.

Chi segue una dieta macrobiotica ha un'alimentazione ricca di liquidi conseguente al consumo di molta frutta, verdura, legumi e cereali cotti in abbondante acqua, e tra le bevande introduce tè e surrogati del caffè, quindi potrebbe avvertire un minor bisogno di bere acqua.



Regole generali

Per avvicinarsi alla macrobiotica occorre un orientamento mentale e fisico, rilassato e soprattutto volto alla gradualità e ad un percorso da svolgere a piccoli passi. L'uomo occidentale è spesso legato a ritmi stressanti e oggi più che mai, avverte il bisogno di ridimensionare la sua vita e al contempo la sua alimentazione. Sempre più cosciente che è possibile raggiungere l'armonia psicofisica e conseguentemente un maggior benessere conoscendosi meglio, curando e ascoltando i reali bisogni del nostro organismo che spesso sono molto lontani dai richiami meramente consumistici.

Le regole alimentari da osservare per avvicinarsi correttamente e consapevolmente ad una dieta macrobiotica sono:

- preferire i cibi provenienti da coltivazioni e allevamenti "naturali" (senza additivi chimici, per le coltivazioni o per i mangimi);
- evitare gli alimenti sofisticati o raffinati, trattati industrialmente e surgelati;
- preferire il pesce alla carne, solo bianca e inserita raramente;
- preferire frutta e verdura di stagione; consumare la frutta con la buccia e lontana dai pasti;
- evitare patate, pomodori, melanzane e frutti esotici;
- evitare latte e derivati;
- non usare spezie e sale comune ma solo il sale marino allo stato naturale;
- eliminare lo zucchero, i dolci, le caramelle e il miele;
- eliminare il caffè, al suo posto è possibile introdurre dei surrogati, quali ad esempio il Jannoh (si ricava dall'unione tra frumento, soia, bardana e radici di tarassaco torrefatti) o ancora il Dendelio (ottenuto dalle radici di tarassaco e cicoria torrefatte);
- masticare con cura, masticare a lungo i cibi, per favorire la digestione e per apprezzare il reale sapore del cibo;
- cuocere meno i cibi in estate e maggiormente in inverno.

I principali alimenti della dieta macrobiotica sono:

I cereali

Devono essere "completi", cioè non raffinati; è possibile scegliere tra frumento, riso, orzo, avena, miglio, grano saraceno, segale e mais. Rientrano in questo gruppo il Kokoh (mix di farine provenienti da cereali differenti arricchite con sesamo e soia) e l'Arrowroot (fecola ricavata dall'omonima pianta)

I grassi

Tahin, è una tipologia di burro ricavato dal sesamo, spesso viene aggiunto alla salsa di soia per condire zuppe. Il Gomasio, che si ricava dalla lavorazione del sale marino integrale unito al sesamo. Il Sesamo si presenta con dei piccolissimi semi oleosi. Tra i grassi non sono previsti il burro o la margarina ma è possibile utilizzare l'olio extra



vergine di oliva

Le alghe

Sono molto usate poiché sono molto ricche di sali minerali e vitamine, tra le più conosciute è possibile evidenziare l'Iziki, alga molto scura, che si presenta con lunghi fili il suo gusto è particolarmente deciso, si consuma con il Tamari (salsa di soia). Wakame, Kombu, quest'ultima ha un sapore molto dolce e gradevole, Nato e Dashi sono una varietà dell'alga Kombu. E poi la Dulce un'alga dal gusto aromatico e un po' piccante, e dal colore rosso porpora

Le leguminose

Lenticchie, ceci, soia, Azuki (un fagiolo rosso di soia utilizzato soprattutto nelle zuppe, di origine giapponese). L'acqua di cottura degli azuki, ma in generale dei legumi o dei cereali è consigliata come bevanda perché ricca di sali minerali e vitamine, quindi molto nutriente

Riassumendo:

Alimenti Concessi:

- Legumi (principale fonte proteica in sostituzione di carne e uova)
- Cereali integrali a chicco (riso integrale, orzo, farro, avena, miglio)
- Verdure (sia crude che cotte)
- Alghe
- Frutta
- Ortaggi
- Latte di riso, tofu, formaggio di soia
- Olio d'oliva o di semi
- Sale marino integrale
- Semi oleosi (zucca, lino e girasole)
- Miso
- Salsa di soia
- Tè verde

Alimenti da consumarsi solo saltuariamente:

- Pesce
- Carne bianca
- Frutta secca
- Pasta (integrale) e cous cous

Alimenti Vietati:

- Alimenti raffinati o prodotti industrialmente (pasta di farina "00", prodotti da forno, dolci, zucchero, caramelle, miele)
- Alimenti che contengono eccessi di Yin o di Yang (carne, pomodori, funghi)



- Eccitanti (caffè)
- Carne, uova, insaccati, selvaggina, dadi per brodo
- Latte e derivati (latticini) di origine animale
- Latte di soia (in quanto prodotto di scarto della soia)
- Verdure contenenti alcaloidi (es. patate, pomodori, melanzane)
- Verdure surgelate
- Frutta tropicale come mango e papaya
- Aceto di vino
- Sale comune industriale
- Spezie

Più che la quantità, dunque, **conta la qualità e tipologia dei singoli alimenti**. Andrebbe comunque rispettata una proporzione tra i diversi tipi di cibo ad ogni pasto, riassumibile con la cosiddetta “**piramide di Kushi**”:

50% – Cereali integrali in chicchi

30% – Verdure (crude o cotte)

10% – Proteine vegetali (legumi) e, solo saltuariamente, pesce

10% – Frutta e alghe

Questa alimentazione potrebbe essere percentualmente schematizzata nel seguente modo:

il pasto sarà armonico se conterrà il 50% di cereali integrali, il 25% di proteine di cui il 10% di origine animale e il 15% di origine vegetale, il 25% tra verdure (cotte e crude) e frutta .

Preparazione dei cibi

La filosofia della Dieta Macrobiotica fornisce inoltre alcuni **consigli sulla preparazione ed il consumo dei pasti**:

- per le verdure, il Nituke: consiste nel tagliare molto finemente le verdure, le quali vanno poi fritte in pochissimo olio e acqua, insaporite con un pizzico di sale marino, la cottura è completata alla totale evaporazione dei liquidi, si può servire con salsa di soia.

- il pane di frumento dovrebbe lievitare spontaneamente senza l'utilizzo di lieviti chimici.

La frutta e la verdura vanno pulite con un particolare spazzolino di setole naturali (non vanno sbucciate).

La frutta va consumata lontano dai pasti. Le alghe vanno lavate con abbondante acqua fredda e lasciate a bagno per farle ammorbidire. Salare gli alimenti solo a inizio cottura.

Materiali per le vettovaglie

Utilizzare utensili da cucina naturali ed ecologici (es. legno e terracotta).

Nella cucina macrobiotica non dovrebbero mancare pentole e tegami in acciaio inossidabile, pirofile e teglie in terracotta, mentre il bambù è ottimo per i cestelli (per la cottura a vapore)

Sono da evitare le pentole in alluminio, perché altererebbero le proprietà dei cibi.

Per i mestoli, il materiale consigliato è il legno,.



Macrobiotica e scienza

Proprietà benefiche

Per quanto basata su una filosofia che poco ha a che vedere con la medicina, la Dieta Macrobiotica presenta dei benefici per la salute provati scientificamente.

Grazie all'eliminazione di prodotti raffinati, dolciumi e zuccheri e all'abbondante consumo di frutta e verdura, questo regime alimentare ha **effetti purificanti** sull'organismo, **aiutando il fegato** e favorendo il **recuperare la forma fisica** eliminando i chili di troppo.

Per lo stesso motivo, la Dieta Macrobiotica può essere utilizzata per **diminuire il tasso di colesterolo nel sangue** e aiuta anche nel **combattere malattie respiratorie** croniche come l'asma.

Controindicazioni e rischi

Al di là delle **difficoltà pratiche** nel rispettare tutte le regole, la Dieta Macrobiotica può comportare anche alcuni scompensi per l'organismo:

- **assenza di proteine animali**, caratterizzate da un alto valore biologico e buon assorbimento di ferro;
- alto contenuto di **iodio** da limitare per chi soffre di ipertiroidismo;
- **la scarsità di alcuni alimenti** (carni, uova e latticini), impone una particolare attenzione per evitare conseguenti carenze di calcio, ferro e vitamina B12.

Per questi motivi la Dieta Macrobiotica è da seguire rigorosamente dietro controllo medico, ma è comunque generalmente sconsigliata a bambini, giovani ancora in fase di crescita e donne in stato di gravidanza.

Per lo *Skeptic's Dictionary*, se la dieta macrobiotica è salutare si tratta di una mera coincidenza. Quando i cibi sono scelti non per le loro caratteristiche fisiche e nutrizionali, ma per loro presunte proprietà metafisiche, si è infatti nell'ambito della divinazione.

Analizzando le diete macrobiotiche proposte dall'istituto Kushi negli Stati Uniti, secondo la BC Cancer Agency la dieta macrobiotica rischia di essere pericolosa soprattutto per i bambini; la stessa BC Cancer Agency diffida tutte le persone dall'usare la dieta come mezzo di cura primario dei tumori. Analoga asserzione fa il *Cancer Research* britannico.

Nonostante le argomentazioni aneddotiche (riportate ad esempio *Unconventional Cancer Treatments*) non esiste alcuna prova che la macrobiotica sia efficace o utile nella "cura" del cancro.

Uno studio evidenzia che la dieta macrobiotica, per la composizione ricca di fibra dietetica e povera di grassi saturi potrebbe incidere sulla riduzione dei fattori di rischio legati al cancro. Uno studio del 2001 ipotizza che la dieta macrobiotica, sulla base di prove indirette e per la sua similarità con le raccomandazioni dietetiche normalmente già consigliate per la prevenzione di patologie croniche, potrebbe implicare un ridotto rischio



di prevalenza di cancro.

La ricerca conclude che il ruolo della dieta macrobiotica nella prevenzione del cancro e la sopravvivenza a tale patologia non è stato studiato in modo adeguato per giustificare scientificamente la raccomandazione che la macrobiotica possa essere utilizzata nella cura del cancro. Più recentemente, una revisione della letteratura scientifica ha evidenziato come allo stato attuale i pochi studi di merito si siano dimostrati inadeguati nel provarne l'efficacia. Inoltre, vi sono preoccupazioni legate alla stessa, in merito a possibili rischi di ritardo nell'intraprendere trattamenti convenzionali per il cancro, o ai rischi associati ai deficit nutrizionali collegabili a tali tipi di diete. Lo stesso studio evidenzia che molti aspetti delle attuali raccomandazioni dietetiche popolari come quella di mangiare cibi biologici, freschi, di stagione e coltivati localmente sono lasciati dello stile di vita e della dieta macrobiotica.

Bibliografia:

Mario Pianesi: Un invito alla macrobiotica - U.P.M.

Michio Kushi: La dieta macrobiotica Ed. Mediterranee

Carlo Guglielmo: ABC della Macrobiotica—Libro La via naturale - Salute, stile di vita, alimentazione e ricette

Per approfondimenti e informazioni inviare un messaggio per posta elettronica a: info@scienzadellalimentazione.it