

# Fondamenti della Dietetica Tradizionale Cinese

In MTC il concetto di “dieta” assume il significato di scelta di cibi per la loro azione terapeutica. Molti cibi, infatti, hanno una azione direttamente medicamentosa, per esempio i carciofi per il fegato.

## YIN-YANG IN RIFERIMENTO ALL'ALIMENTAZIONE

La teoria Yin/Yang si può applicare all'alimentazione. I cibi e le bevande sono Yin in rapporto all'aria Yang. Lo Yin che introduciamo nel nostro corpo sotto forma di cibo e bevande deve essere sufficiente per sopperire ai nostri bisogni energetici. Ma non deve sovraccaricare le funzioni Yang di trasformazione. Uno Yang indebolito infatti non trasforma i cibi, che si accumulano sotto forma di liquidi e grasso.

L'alimentazione deve essere equilibrata anche in rapporto all'energia stessa degli alimenti. Troppo Yang, cioè alimenti caldi in natura e temperatura, o troppo energetici, consumano lo Yin. E d'altra parte cibi eccessivamente Yin, di natura fredda o crudi, renderanno difficile la digestione e le trasformazioni operate dallo Yang dell'organismo.

I cibi e le bevande sono ricevuti, elaborati, assorbiti, trasportati, separati e, per quanto riguarda gli scarti, eliminati dai visceri Yang stomaco, intestini, vescica e vescica biliare. Le sostanze energetiche sono prodotte, trasformate, regolate e immagazzinate dagli organi Yin polmone, cuore, milza, fegato e rene.

L'alimentazione può intervenire efficacemente nel trattamento di molte malattie.

E' considerata Yin una persona introversa, pallida, pigra, tranquilla, che parla a voce bassa e lentamente. Le malattie Yin interessano preferibilmente l'interno e la parte bassa del corpo, saranno croniche e con sintomi come freddolosità, sudorazione, urinazione e leucorrea abbondanti e di colore chiaro, polso debole e lento. Per curarle saranno indicati cibi Yang.

E' considerata Yang una persona estroversa, iperattiva, che parla sonoramente, rapidamente, di colorito acceso. Le malattie Yang interessano l'alto e l'esterno del corpo, con segni e sintomi come polso rapido, agitazione, urine e feci scarse e di odore forte. Per curarle saranno indicati cibi Yin.

Le caratteristiche *yin* o *yang* degli alimenti dipendono in gran parte dall'ambiente in cui quell'alimento cresce.

Dal punto di vista generale gli animali, più dotati di movimento, sono *yang* rispetto ai vegetali, che sono *yin*, anche se questa classificazione è molto generale. Tra gli animali i volatili, per esempio, sono più *yang* dei pesci; le radici, di solito sottoterra, sono più *yin* dei cereali, che crescono sugli steli.

Molto importante, ai fini della determinazione delle caratteristiche *yin* o *yang*, sono il colore, il sapore, la natura, di cui parleremo dopo. Per fare un esempio, il peperoncino (rosso, caldo, piccante) è più *yang* della cicoria (scura, fresca, amara).

## INTRODUZIONE ALLA DIETETICA CINESE

La dietetica cinese è uno dei pilastri della MTC assieme alla farmacologia, l'agopuntura, il massaggio e le tecniche psicofisiche (Qi Gong e Taiji Quan): nel periodo attuale sono numerosi i testi che affrontano in modo specifico questa branca, ed ampio

risalto viene dedicato a tale argomento nel corso di studi tradizionali. L'affermazione iniziale "farmacologia e dietetica hanno la stessa origine" non riguarda unicamente lo sviluppo storico della dietetica ma la sua stessa sistematizzazione teorica. L'assunzione di un alimento, allo stesso modo di quella di una pianta o di una sostanza medicinale, determina un mutamento energetico nell'organismo che è funzione, espressione e conseguenza delle sue proprietà, in primis della sua "natura" e del suo "sapore". Natura e sapore costituiscono dell'alimento la componente più immateriale e sottile, la componente "energetica"; esprimono in qualche modo l'energia dell'alimento stesso.

Le nature di un alimento sono: calda, tiepida, fresca, fredda e neutra. I sapori sono: piccante, dolce, acido, amaro e salato.

La grande maggioranza degli alimenti, servendo lo scopo del nutrire ed apportare al corpo energia, si dovrebbe dirigere alla milza ed allo stomaco e dovrebbe essere di natura neutra-tiepida e di sapore dolce.

## Jing

Nell'apparato digerente, in MTC grazie all'azione di Stomaco e Milza, viene elaborato il Jing del cielo posteriore, cioè vengono estratti i principi nutritivi, ed appare l'importanza che riveste la qualità del cibo: la freschezza ed il periodo di raccolta.

Il Jing sarà tanto più ricco quanto l'alimento è fresco, sarà dunque minore nei cibi conservati.

I prodotti della natura vanno raccolti quando essi hanno raggiunto la pienezza della quintessenza energetica del cielo e della terra, perché il Jing è particolarmente abbondante là dove la vita è nella sua piena espansione, quindi nei germogli, nelle gemme, negli organismi viventi.

Ne deriva che ogni crescita forzata degli alimenti, ed ogni tipo di conservazione tenderà a diminuirne il Jing.

Il Jing è di natura fragile, lo si trova abbondante nei semi, nei germogli e gemme, negli alimenti freschi, negli animali appena macellati, nelle uova fresche, e soprattutto fecondate, i vegetali appena colti, con la precauzione di coglierli nel loro periodo di piena maturazione stagionale. Ricchi di *jing* sono anche le bucce, la frutta secca, il pesce fresco, gli animali in crescita.

## Natura degli alimenti

La caratteristica più importante degli alimenti è la "natura", "qi" (in questo caso significa natura, tendenza, carattere).

La Natura può definirsi una qualità dinamica ed interna di ogni alimento, pertanto una concretizzazione del Qi dell'alimento stesso. Dipende sia da caratteristiche intrinseche che estrinseche (luogo e periodi di raccolta, tipo di cottura, ecc.). **La natura di un alimento è la sua capacità, una volta assunto, di indurre nell'organismo un effetto riscaldante, intiepidente, rinfrescante, raffreddante.**

Gli alimenti si classificano in quattro "tendenze", o "nature" ("si qi"), calda, fredda, tiepida, fresca, più una quinta, la neutra. In altre parole, secondo la loro azione gli alimenti si distinguono in:

1. Freddi (*han*) o freschi (*liang*),
2. Caldi (*re*) o tiepidi (*wen*),
3. Neutri (*ping*).

In realtà potremmo anche dire che le nature degli alimenti sono tre!

Tutti i cibi che possono incrementare il qi e lo yang in caso di vuoto di energia o vuoto di yang avranno carattere tiepido o caldo; questi cibi hanno anche l'azione di scacciare il freddo e anche di fare circolare qi e sangue e disostruire i *luo*. Gli alimenti caldi-tiepidi riscaldano l'organismo, intiepidiscono il *jiao* medio (milza-pancreas e stomaco) attivandolo, sono utili in generale per tonificare gli stati di deficit, sostengono il fuoco del *mingmen*.

I cibi che migliorano un vuoto di xue o di yin saranno freddi o freschi; questi cibi eliminano anche il calore e purificano il fuoco e, in certi casi, il "calore parossistico (tossine). Raffreddano il sangue e sono antipiretici.

Quelli che non hanno una natura determinata si definiscono neutri.

Secondo una statistica cinese su 300 alimenti la maggioranza è neutra, seguono i caldi e tiepidi, ancor meno sono i freddi e freschi.

La natura degli alimenti è una caratteristica intrinseca e riferita all'alimento crudo, è può in parte essere cambiata dalla preparazione.

Gli alimenti di natura calda e tiepida hanno le seguenti azioni: espellono il freddo, riscaldano il *jiao* medio, sostengono lo *yang*, sostengono il fuoco del *mingmen*, fanno circolare *qi* e sangue, disostruiscono i *luo*. Gli alimenti di natura fredda e fresca eliminano il calore, purificano il fuoco, raffreddano il sangue, nutrono lo *yin*, hanno una azione antipiretica.

Qualche esempio di utilizzo di cibi a seconda della loro natura:

- Per curare le malattie da calore, vuoto di sangue, vuoto di yin, si consigliano alimenti freschi o freddi come i fiori di crisantemo (freschi), il caprifoglio (freddo), la menta (fresca), il sedano (fresco), tutti i tea verde non fermentati, i tea che contengono anche fiori e quello affumicato "oulong", e anche il tè detto bianco perché vengono utilizzate le foglie ancora piccole (freschi), le lumache (fredde), Il granchio è freddo e si usa per il vuoto di yin.. Il grano è freddo.
- Nella malattie da deficit di qi e yang si consigliano cibi tiepidi o caldi: il tea rosso, fermentato (foglie fiori e rametti) che è leggermente tiepido (detto tè nero), zenzero, cannella, chiodi di garofano, pepe, ovini, aglio, castagne, gamberi, aragosta, noci, pollo, gallo.
- Alcuni non hanno un'azione particolare, sono neutri: cavoli, fichi, mais, uva miele, il pane e la pasta sono neutri.

Leung ci ricorda che chi mangia troppi cibi caldi (carni grasse, condimenti, spezie, ecc.) può sviluppare sindromi da calore-umidità (disturbi intestinali e colecistici, cardiovascolari e metabolici), mentre chi consuma troppo latte, latticini e verdure (cibi freddi) può subire un danno dell'Energia e dello Yang con stasi del Sangue (Yu Xue Zheng, disturbi circolatori periferici, fibromatosi uterine, cisti ovariche, ecc.).

Gli individui Yang (congestionati, pletorici, rubicondi, attivi, iperdinamici, stenici) dovranno preferire le nature Yin (frutta, verdura, pesce, latte, latticini, ecc.); invece quelli Yin (astenici, pallidi, freddolosi, facili alle infezioni, depressi, chiusi, taciturni, emotivi) dovranno preferire le nature Yang (carni, cibi oleosi, spezie profumate, cipolla, aglio, origano, gamberetti, ecc.).

NB. A proposito di vino, secondo Leung Kwok-Po il vino rosso, seguendo il significato del colore che corrisponde al cuore e al movimento fuoco, tonifica il sangue, mentre il vino bianco, che ha il colore del polmone, tonifica il qi.

A conferma di ciò, una recente ricerca statunitense del Massachusetts General Hospital, ha evidenziato come il vino rosso, in piccole dosi, ha una azione benefica sulla pressione sanguigna sull'apparato cardiovascolare in genere, e ricercatori dell'Università di Brescia, coordinati da Enrico Arabiti Rosei, hanno osservato l'azione vasodilatatrice di piccole quantità di vino rosso.

Un'altra ricerca, della Scuola di medicina e scienze biomediche dell'Università di Buffalo, condotta

da Holger Schnemann e presentato ad Atlanta nel corso della conferenza internazionale dell'American Thoracic Society, pare aiuti a mantenere in efficienza l'apparato respiratorio.

## I SAPORI

In Dietetica Tradizionale Cinese ci sono cinque sapori o, a secondo della classificazione, sette.

Quando si parla di sapori bisogna avere chiaro che ci si riferisce a due cose:

1. Sapore terapeutico, azione terapeutica, che a volte non corrisponde con il sapore reale del cibo
2. Sapore vero, reale del cibo.

I sapori sono: acido e allappante, amaro, dolce e insipido, piccante e salato.

Nell'ambito della Legge dei 5 Movimenti il sapore che ha l'azione di strutturare il Movimento e di mantenere la forma dello Zang corrispondente, ha un dinamismo opposto a quello dell'energia specifica del Movimento cui corrisponde, ad eccezione del movimento Terra.

Movimento **LEGNO** che mette in moto e fa muovere corrisponde al sapore **ACIDO** che ha la proprietà di astringere, retrarre.

Movimento **FUOCO** caratterizzato dall'espansione e dalla crescita corrisponde al sapore **AMARO** che ha la proprietà di comprimere, consolidare, indurire.

Movimento **METALLO** che è la presa di forma, la retrazione, corrisponde al sapore **PICCANTE** che fa muovere e disperde.

Movimento **ACQUA** che è la coerenza, la strutturazione, corrisponde al sapore **SALATO** che rammollisce e ammorbidisce.

Movimento **TERRA** che rilascia e distribuisce corrisponde al sapore **DOLCE** che anch'esso rilascia e distribuisce.

Alcuni alimenti possiedono più di un sapore, e la loro azione energetica sarà la somma delle azioni dei singoli sapori.

Dal punto di vista generale il piccante, il dolce e l'insipido sono *yang*, l'amaro, l'acido, il salato e l'astringente sono *yin*.

### ACIDO e ALLAPPANTE

1. Acido (come il limone e l'aceto), o aspro.
2. Allappante (come il caco acerbo), o astringente.

Sono cibi che arrestano la fuoriuscita dei liquidi organici, quindi in caso di sudorazione, diarrea, emorragie. Attenzione: non sono efficaci quando c'è un fattore patogeno nell'organismo; per esempio, nella sudorazione della menopausa, che è da vuoto, il cibo acido è ottimo, anche per arrestare la sudorazione dormendo; ma se c'è un fattore patogeno non è indicato perché blocca l'espulsione della xieqi. Anche nel caso di diarrea da deficit di qi di milza, o mattutina da deficit di yang del rene, si può usare l'acido, mentre nella diarrea da attacco di umidità esterna va evitato, appunto perché impedisce la fuoriuscita del patogeno.

I cibi di sapore aspro-acido espletano una funzione astringente trattenendo yin e

liquidi, inoltre sono efficaci nello sciogliere le ostruzioni causate da stagnazione del sangue.

### **AMARO**

Può eliminare l'umidità, può far scendere il qini, far circolare l'energia del polmone, aiutare la defecazione, ammorbidire le masse dure ("ruan jian") e le feci; oggi si considera indicato anche nel caso di tumori, aiuta la minzione. Utile anche per i gonfiori, edemi.

Gli alimenti di sapore amaro sono disseccanti, rassodanti, ed eliminano il calore in eccesso.

Per esempio, il caffè amaro elimina l'umidità e fa scendere. Le foglie di nespolo vanno bene per la tosse, perché fanno scendere il qini di polmone.

### **DOLCE e INSIPIDO**

Tonifica o armonizza, rilassa, allevia il dolore.

Gli alimenti di sapore dolce tonificano, generano i liquidi organici.

Insipido: elimina l'umidità, ha un'azione diuretica, per cui se c'è un vuoto di xue non va usato.

Esempi di cibi dolci sono: liquirizia, giuggiole, longan secco. I cibi leggermente zuccherati equilibrano.

### **PICCANTE**

Dà sensazione di bruciore (scalda), fa circolare, disperde a livello superficiale. Bene per le vie aeree superiori e per levare il blocco di xue (ma attenzione, non deve esserci un vuoto di yin). I cibi piccanti danneggiano lo xue, i liquidi organici.

Gli alimenti piccanti risultano essere disperdenti e mobilizzanti, utili dunque nel rimuovere ostruzioni, nel mobilizzare energia e sangue, nel favorire la diaforesi.

Esempi di cibi piccanti sono: cannella, peperoncino, chiodi di garofano, anice stellato, aglio, cipolla. In generale i semi e le cortecce sono molto yang. Lo zenzero fa circolare a tutti i livelli.

### **SALATO**

Anche il salato "rammolisce le cose dure". Bene nel vuoto di yin, ma il sale da cucina è tossico per il rene. I cibi di sapore salato umidificano e sono lievemente lassativi. Indicato in caso di ipertiroidismo, epatomegalia, splenomegalia, stipsi.

Esempi. La castagna è salata e tonifica il rene. Sapore salato hanno anche fagioli neri, conchigliacee, nero di seppia, sanguinaccio.

Combinando la natura Yang (calda, tiepida) e Yin (fredda, fresca) con i sapori, avremo la seguente classificazione:

· **Sapore agro-acido yin:** limone, pomodoro, fragola (2), basilico, cavallo, pera, arancia, pompelmo, uva, grano.

#### **(2) LE FRAGOLE FRENANO LO SVILUPPO DEL CANCRO ALL'ESOFAGO**

I ricercatori di Chen Tong dell'Ohio State University (Usa) hanno scoperto che, consumare 60 grammi al giorno di fragole disidratate per sei mesi, riduce il grado istologico delle lesioni precancerose e gli eventi molecolari connessi allo sviluppo del cancro all'esofago. Lo studio è stato presentato nel corso del 102° meeting annuale dell'American Association for Cancer Research che si è concluso a Orlando (Usa).

Meglio secche che fresche, spiegano i ricercatori; se prive dell'acqua, infatti, contengono

principi attivi quasi 10 volte superiori. Gli studiosi si sono concentrati in particolare sul carcinoma dell'esofago a cellule squamose che rappresenta circa il 95% di tutte le neoplasie all'esofago e che in Cina, sede della sperimentazione, presenta una alta incidenza. Dai risultati e' emerso che, grazie alla cura, 29 persone su 36 hanno sperimentato una diminuzione del grado istologico delle lesioni precancerose.

• **Sapore agro-acido yang:** fagiano, maiale, pollo, mandarino, albicocca, pesca, prugna, biancospino, olive, formaggio.

• **Sapore amaro yin:** lattuga, rabarbaro, soia, tè, fegato di coniglio, bardana, rapa, ruta, verbena, cavolo, fegato di manzo, miglio.

• **Sapore amaro yang:** asparago, mandorla, buccia di arancia e di mandarino, tè, fegato di maiale, valeriana.

• **Sapore dolce yin:** melanzana, canna da zucchero, barbabietola, funghi, bambù, fagiolini, orzo, zucca, cetriolo, spinaci, banana, melone, mela, crescione, sedano.

• **Sapore dolce yang:** ciliegia, castagna, dattero, trota, gamberetti, anguilla, uovo di gallina, pesce persico, carpa, fico, sesamo, arachide, zucchero bianco, zafferano (1).

(1) LO ZAFFERANO PUO' RALLENTARE LE MALATTIE DELLA VISTA

E' particolarmente efficace nella degenerazione maculare senile Lo zafferano, la pregiata spezia color oro impiegata in alcuni piatti della cucina mediterranea e nel più famoso dei risotti, potrebbe contenere una delle chiavi per prevenire la perdita della vista in eta' avanzata. Sono queste le conclusioni di una ricerca condotta da un gruppo di studiosi dell'ARC Centre of Excellence in Vision Science guidati da Silvia Bisti, in collaborazione con l'Universita' degli Studi di L'Aquila, da cui e' emerso che lo zafferano ha notevoli effetti sui geni che regolano le prestazioni delle cellule responsabili della vista. Dal test clinico condotto sui malati di degenerazione maculare senile e' emerso che il trattamento precoce con un supplemento dietetico di zafferano puo' riparare i danni provocati alle cellule degli occhi. La ricerca ha dimostrato che la spezia estratta dal fiore di croco non solo protegge le cellule fotorecetrici dai danni, ma puo' anche rallentare, ed eventualmente annullare, il corso di malattie degenerative che portano progressivamente alla cecità come la degenerazione maculare senile e la retinite pigmentosa.

• **Sapore piccante yin:** cavallo, maiale, coniglio, lepre, menta, origano, carota, ravanella, rapa.

• **Sapore piccante yang:** aglio, porro, finocchio, cervello di manzo, tabacco, capriolo, salvia, prezzemolo, peperoncino, zenzero, scalogno, mostarda.

• **Sapore salato yin :** sale, avena, polipo, coniglio, ostrica, lumaca, anatra, alghe.

• **Sapore salato yang:** riccio di mare, gamberetti, piccione, prosciutto, cinghiale, formaggio fermentato, uova di pesce, ceci, piselli.

## TROPISMO

Gli alimenti si dirigono verso uno o più canali e, attraverso di essi, all'organo corrispondente.

Per esempio, le giuggiole, usate nell'insonnia, si dirigono al canale del cuore. Il nocciolo di albicocca cura i problemi del polmone, anche le foglie del nespolo in decotto (perché sono spesse e grosse) si usano per la tosse perché vanno al polmone. I fiori di crisantemo curano l'attacco di vento calore al polmone (vanno al canale del polmone), ma anche l'iperemia congiuntivale, e quindi si dice che vanno anche al canale del fegato.

Il tropismo di un elemento dipende spesso dalla sua forma esteriore, *xing*. Questo aspetto è in relazione a:

- similitudine di organo: l'organo di un animale agisce sul corrispondente organo umano;
- forma: fagiolo/rene, gheriglio/cervello;

- consistenza: consistenza lignea stimola il fegato, consistenza fibrosa stimola il cuore, consistenza carnosa stimola la milza, consistenza croccante stimola il polmone, consistenza acquosa stimola il rene.

### Tendenza direzionale

E' la capacità di un alimento di provocare o favorire un determinato movimento del *qi*: salire o scendere, superficializzarsi o interiorizzarsi. Dipende in gran parte dalla natura e dal sapore dell'alimento.

Le tendenze direzionali sono quattro.

- Salire-*sheng*: indicata per caduta del *qi*, prolapsi, ptosi, emorroidi, diarree, menometrorragie.
- Scendere-*jiang*: indicata per *qini*, nausea, vomito, eruttazioni, singhiozzo, dispnea, stipsi.
- Uscire-*fu*: indicata nelle sindromi esterne-*biao*.
- Entrare-*chen*: indicata delle sindromi interne-*li*.

Gli alimenti piccanti, dolci, di natura calda o tiepida tendono a portare all'esterno e a fare salire, gli alimenti amari, acidi, salati, di natura fredda o fresca tendono a portare all'interno e a fare scendere.

### COLORI

Il colore di un alimento segue il principio dei Cinque Movimenti, e armonizza l'organo del Movimento e le sue corrispondenze.

- ***i cibi di colore verde e/o di sapore acido*** nutrono il fegato (ad esempio sedano, soia verde, lattuga);
- ***i cibi di colore rosso e/o di sapore amaro*** nutrono il cuore (ad esempio soia rossa, cocomero, pomodoro);
- ***i cibi di colore giallo e/o di sapore dolce*** nutrono la milza - pancreas (ad esempio soia gialla, mais);
- ***i cibi bianchi e/o piccanti*** nutrono il polmone (ad esempio aglio, cipolla, porro, ravanello);
- ***i cibi di colore scuro-nero e/o salati*** nutrono il rene (ad esempio soia nera, cozze).

### WU QI WEI (i cinque odori)

Il cap. 8 del Su Wen dice: "il Cielo alimenta l'uomo con i 5 odori che entrano nel naso, si dirigono al petto e risalgono al viso per dargli colorito e dare suono alla voce".

I cinque odori sono:

**Fetido-Rancido** Corrisponde, tipologicamente, all'odore del legno, dell'animale, del grasso o dell'ascella. E' relativo anche alla fermentazione. Ha corrispondenze con il Movimento LEGNO;

**Bruciato** Tipologicamente corrisponde all'odore degli arrostiti e delle grigliate. Ha corrispondenze con il Movimento FUOCO;

**Nauseabondo** Corrisponde all'odore dell'aglio, della cipolla e del metallo. Ha corrispondenze con il Movimento METALLO;

**Putrefatto** Corrisponde all'odore dell'humus e all'odore delle acciughe. Ha corrispondenze con il Movimento ACQUA;

**Profumato** Corrisponde all'odore del cibo, del miglio e degli aromi. Ha corrispondenze con il Movimento TERRA.

## STAGIONI

E' importante nutrirsi con gli alimenti di stagione, perché in questo modo si tonificano gli organi giusti.

Ad esempio, è bene mangiare il pomodoro d'estate, perché tonifica il cuore. I funghi freschi, che crescono in un ambiente molto umido e quando piove, aumentano l'umidità e non vanno bene per chi soffre di deficit di milza o accumulo di umidità.

## PREPARAZIONE DEI CIBI E UTILIZZO

I cibi grigliati, fritti, arrostiti, affumicati, tostati e al forno (ad alta temperatura) aumentano la natura calda del cibo, che addirittura da freddo può diventare caldo o tiepido.

Cotture neutre sono: a vapore, a bagnomaria, bollitura, a pressione, a forno (a bassa temperatura).

Possiamo dire che, in generale, la “yanghizzazione” di un cibo aumenta in questo senso: crudo, al vapore, bollito, al forno, fritto, grigliato.

I gambi di sedano fresco abbassano la pressione arteriosa e fanno scendere, ma cucinato insieme al rognone (che fa salire) è un piatto equilibrato. Per la diarrea mattutina (deficit di yang e qi, i liquidi scendono) va bene per esempio il rognone con l'aceto (acido).

Il fegato tende a fare circolare e disperdere, ma condito con limone o aceto la sua azione cambia e tonifica il sangue.

La surgelazione toglie lo yang, quindi bene per tonificare lo yin anche se diminuisce il *jing* dell'alimento. Alla lunga può ledere lo yang della milza e del rene.

La salatura estrae i liquidi, e il cibo salato sarà quindi più caldo. Lo stesso ragionamento si può fare per l'essiccazione.

## AVVERTENZE

Secondo la MTC è importante anche quando mangiare e cioè di giorno: mangiare di notte (quando l'energia dell'ambiente che ci circonda cala e di conseguenza cala anche quella del nostro corpo, rende più difficile la digestione. Per le quantità viene raccomandata la moderazione e la varietà energetica (cioè nello stesso pasto dovrebbero essere presenti tutti i sapori e i colori); possiamo far prevalere un sapore se vogliamo raggiungere un preciso obiettivo terapeutico e se vogliamo seguire il corso delle stagioni.

## ATTEGGIAMENTO MENTALE

Tutti i clinici sottolineano che durante i pasti occorre essere liberi da pensieri o altri disturbi emotivi. Le turbe psichiche causano stasi di Qi, Sangue ed anche alimenti, pregiudicando l'appetito, la digestione e l'assimilazione dei cibi. Soprattutto i sentimenti e le emozioni che alterano la Milza sono pregiudizievoli: collera, preoccupazione, rancore,



ostinazione.

## L'OBESITÀ IN MTC (FEI PANG)

### Differenziazione delle sindromi.

Al di là della forma congenita, in cui bambini anche molto attivi non riescono a dimagrire e nascono da famiglie in cui almeno uno dei genitori è obeso, si distinguono 3 forme principali di soprappeso e obesità:

- I. Eccesso, iperfunzione della Milza e dello Stomaco.
- II. Calore nello Stomaco e vuoto della Milza.
- III. Deficit di Milza e Rene.

Nella **prima forma** la persona ha un forte appetito, si sente “sana”, *il grasso è ben distribuito* e la muscolatura è forte. Questo tipo di obesità è molto diffusa in Occidente (e lo sta diventando anche in Cina). I pazienti hanno un colorito rosso, sudorazione facile, sensazione di pienezza addominale e stipsi, avversione al calore.

Secondo altri Autori, tale forma è identificata come “**Calore allo Stomaco**”.

La **seconda forma** è anch'essa molto comune. **Stasi di Qi del Fegato**, Calore allo Stomaco, **deficit di Qi di Milza con accumulo di** Umidità, **Umidità- Calore**. L'obesità prende la forma di una *obesità all'epigastrio e all'addome*.

In questo tipo compaiono sintomi mentali come ansia e depressione, dovuti alla disfunzione della Milza e del Fegato. L'appetito è aumentato, con un continuo “mangiucchiare nervoso”, ma la funzione digestiva della Milza è danneggiata, per cui avremo dispepsia con distensione epigastrica ed addominale, astenia, peristalsi irregolare con feci molli alternate a stipsi.

La **terza forma** è da **deficit del Qi e dello Yang di Milza e Rene** e si riscontra con frequenza nei pazienti affetti da disendocrinopatie, ed in particolare nelle donne in menopausa. L'appetito può essere normale, ma il problema consiste nella scarsa funzione di trasformazione e trasporto dell'acqua e nell'alterata funzione di dominio sui liquidi da parte del Rene. *I fluidi rimangono tra pelle e muscoli*: da qui l'obesità, un tipo di obesità, dunque, da deficit. Alla pressione la pelle è soffice, lassa, come una spugna. Può essere anche secca perché i Liquidi, a causa del Qi insufficiente, non vi arrivano, rimanendo bloccati nel sottocute imbibito. Nei casi più gravi avremo sonnolenza, avversione per il freddo, calo della libido, feci molli o stipsi, pollachiuria.

In questa forma il grasso si accumula prevalentemente *nei glutei* e la muscolatura è flaccida, *gonfiore agli arti inferiori*.

### **Principi di Dietetica Tradizionale Cinese nel soprappeso e obesità**

#### **1° FORMA**

Vietati i cibi fritti, piccanti e caldi, peperoncino, cannella, zafferano in polvere, anice. Evitare pepe, peperoni, aglio, cipolla, alcolici come grappa e cognac.

Limitare a piccole quantità legumi, formaggi, birra, whisky, vodka, vino, pane e pasta.

Consigliati carni bovine, anatra, quaglia, lumache, pesci, conchigliacee come cozze, ostriche, vongole, granchi, verdure crude, kiwi, fichi secchi e freschi, cocomeri, loti, acqua oligominerale, latte, yogurth.

### **2° FORMA**

Se prevale la Stasi di Qi del Fegato. Consigliati i condimenti aromatici, finocchi, timo, rosmarino, moderate dosi di legumi.

Se prevale il Flegma e l'Umidità da Deficit di Qi della Milza. Evitare aceto e limone, funghi, fragole, ananas, lamponi, formaggi umidi come gorgonzola, mozzarella e yogurth, vino, birra, whisky, crostacei come aragoste e gamberi, oca, anatra. Consigliati pollo, maiale, verdure cotte, frutta come cocomero, kiwi e fichi, pane e pasta in quantità moderate (senza associare proteine), legumi.

### **3° FORMA**

Vietati birra, whisky, vodka, sale, conchigliacee. Evitare verdure crude, yogurth. Limitare a piccole quantità carne bovina, pesce (e solo arrostito e con aromi). Consigliati vino, grappa, cognac, verdure cotte con aglio, carne ovina, midollo, rognone, testicoli, maiale, legumi, mais, pane, pasta.