

# La nutrizionista **Silvia Ricci** alla biblioteca comunale di **Acquapendente**



ACQUAPENDENTE (Viterbo)- La Dottoressa Silvia Ricci nutrizionista, sarà ospite domani pomeriggio (NDR Mercoledì 12 Febbraio) alle ore 16.00 della Biblioteca Comunale di Acquapendente nell'ambito di un progetto di incontri formativi organizzati dal Comune di Acquapendente (settore cultura) in collaborazione con le educatrici dell'asilo nido "Mani in Pasta". Il tema trattato per l'occasione "Viaggio nella funzione alimentare del bambino nei primi 1.000 giorni di vita (0-3- anni).

---

**Daniele Pietrucci, biologo**

# nutrizionista, presenta: diete da incubo, la prima stagione



di DANIELE PIETRUCCI-

Cari lettori di TusciaTimes ben ritrovati in questa mia rubrica. Ovviamente il titolo è un gioco: non è mia intenzione invadere le vostre case con un format televisivo dedicato alle diete, a mia percezione c'è già troppa invasione di cattivo gusto nei palinsesti non solo nazionali. Semplicemente, riordinando i miei appunti per approfondire l'argomento da trattare in questo articolo, ho ritrovato delle brevi note su diete – ovviamente fai da te – che mi avevano particolarmente colpito tempo addietro e che vi ripropongo con la raccomandazione di farci sopra esclusivamente una risata e di rivolgervi sempre ad un professionista, se avete intenzione di rivedere il vostro peso.

Tutte le diete qui di seguito elencate sono state segnalate dalla British Dietetic Association (BDA) come le peggiori in assoluto, inutili se non dannose. Tutte non hanno nulla di valenza scientifica.

Iniziamo con una dieta diventata purtroppo celebre perché praticata da alcuni “particolari” personaggi pubblici, mi riferisco alla “urinoterapia” che, come dice il nome, consiste nel bere la propria urina per scopi terapeutici. Addirittura

c'è chi ha provato a sostenere che la componente di urea dell'urina potesse avere un effetto anti-cancro. La scienza ha decretato che la terapia dell'urina non presenta nessuna evidenza scientifica su possibili scopi terapeutici e non è stata stabilita la sua sicurezza. Il suo uso come terapia anti-cancro non è sostenuto da nessun studio scientifico.

Altra assurdità la "paleo dieta", una dieta che prevede l'uso di quei cibi che erano a disposizione dell'uomo di Neanderthal in epoca preistorica, precisamente nel Paleolitico. Dobbiamo quindi eliminare tutto quello che è venuto dopo, come i prodotti lattiero-caseari, i cereali, lo zucchero, i legumi, gli oli 'trasformati', il sale, l'alcool e il caffè, ma anche quello che non c'era più, come i dinosauri. Cosa ci rimane? Molti vegetali, ma da consumare in maggior parte crudi, poi bruchi, vermi, lumache, i resti della caccia degli altri animali, sempre se si vuole mantenere dritta la barra sul periodo. Scherzi a parte, una dieta con meno alimenti trasformati, meno zucchero e meno sale sarebbe in realtà un'ottima dieta. Togliere però i vari gruppi alimentari sopra indicati, senza ragione medica, non ha senso. Ad esempio, tagliando fuori completamente i latticini dalla dieta, senza attente sostituzioni, si potrebbe compromettere la salute delle ossa a causa di una mancanza di calcio. Risulta quindi un modo infallibile per sviluppare carenze nutrizionali, che possono compromettere la salute e il rapporto con il cibo.

Concludiamo questo articolo dedicato alle diete impossibili con la "dieta senza zuccheri", retaggio di una sbagliata credenza che ritiene basti escludere qualsiasi tipo di zucchero dal proprio regime alimentare per riacquistare una perfetta forma fisica. Niente di più sbagliato.

La dieta senza zuccheri non si limita soltanto ad eliminare gli zuccheri semplici dalla dieta. Alcune versioni di questa dieta oltre a privare il nostro organismo totalmente dei carboidrati, eliminano anche tutto lo zucchero, quindi verdure, frutta, latticini e frutta secca. E' evidente che non

possa essere una dieta sana ed equilibrata. Alla base è infatti presente un'enorme contraddizione: alcuni di questi cibi vengono sostituiti con agave, zucchero di palma o miele, che sono in realtà zuccheri in un'altra forma.

In conclusione, non esistono mai terapie miracolose, come non esistono drastiche privazioni di questo o di quello, alla base di tutto c'è sempre uno studio della persona, delle sue condizioni fisiche, delle sue abitudini alimentari e della ampia casistica medico-scientifica che deve guidare ogni nostro passo. Come vado ripetendo ogni volta, rivolgetevi con fiducia allo specialista, anche perché è difficile che al supermercato riescano a confezionare le bistecche di brontosauo. Al prossimo mese con nuove diete da incubo.

Daniele Pietrucci

Biologo Nutrizionista, specializzato in Biochimica Clinica. Responsabile del Centro Nutrizionale TAOS a Tuscania e del Centro Nutrizionale Viterbese nel capoluogo.

---

**Daniele Pietrucci, titolare della rubrica di "Alimentazione e salute", è il nuovo nutrizionista della U.S.Viterbese**



di DANIELE PIETRUCCI –

VITERBO – Carissimi amici di TusciaTimes, è con enorme piacere e orgoglio che condivido con tutti voi e con gli sportivi della nostra provincia la notizia di questo recente conferimento di incarico professionale.

A partire da questa stagione agonistica seguirò come nutrizionista gli atleti della Prima Squadra in Lega Pro (serie C) e quelli della Primavera della U.S. Viterbese, la massima espressione del calcio della Città di Viterbo e sicuramente la realtà sportiva più amata da parte di chi segue il calcio, non solo nella Tuscia.

Ho il piacere di raccontarvi che il mio interesse professionale per lo sport nasce veramente da lontano, credo già ai tempi dell'università (ho conseguito la laurea specialistica a Siena e la specializzazione, in Biochimica clinica, a Roma). Da sempre quindi mi ritengo un attento conoscitore dell'alimentazione legata allo sport, sia praticato da professionisti che da dilettanti, con i quali mi confronto costantemente nei vari studi con cui collaboro nel nord e centro Italia. In ambito più prettamente agonistico, sempre come nutrizionista, ho già seguito e seguo anche altre compagini sportive, impegnate in diversi ambiti, dal calcio alle arti marziali, sempre con eccellenti risultati.

Sono consapevole del grande impegno che comporta seguire atleti di questa caratura, di quanto sia delicato il mio compito. Ne sono felice, stimolato e onorato e sono sicuro che saprò mettere tutte le mie conoscenze e la mia esperienza al loro servizio. Colgo l'occasione, anche attraverso le pagine

di TusciaTimes, di ringraziare ancora una volta la U.S. Viterbese, e in particolare il direttore generale Francesco Pistolesi, la persona che mi ha scelto e coinvolto in questo progetto. Da parte di tutti loro ho ricevuto veramente una grande attestazione di stima e riconoscimento professionale, che mi inorgoglisce e mi spinge a fare sempre meglio.

Scusatemi, cari lettori, per questa digressione sportiva, che mi ha portato – per una volta – appena distante dei temi che affronto in questa rubrica, ma mi sembrava doveroso, sapendo quanti tra voi tengano alla loro squadra del cuore, essere io in prima persona a condividere questo bel risultato con tutti voi.

Daniele Pietrucci

Biologo Nutrizionista, specializzato in Biochimica Clinica. Responsabile del Centro Nutrizionale TAOS a Tuscania e del Centro Nutrizionale Viterbese nel capoluogo.

---

**Daniele Pietrucci, biologo nutrizionista avverte: “Evitiamo che stress e tossine aggrediscano la pelle”**



VITERBO – Cari lettori di TusciaTimes ben ritrovati con questo nostro appuntamento periodico. Per l'articolo che ci traghetta dalla primavera all'estate ho deciso di affrontare un problema che purtroppo affligge più di 300 persone ogni 100.000 abitanti nel nostro Paese, con una forte percentuale di casi evidenziati sia in Europa che in Nord America, secondo uno studio di revisione coordinato dall'Università di Manchester dello scorso anno, pubblicato sul British Medical Journal (BMJ) .

Mi sto riferendo alla psoriasi.

Per prima cosa stabiliamo di che cosa stiamo parlando. Con questo termine si indica una dermatite eritemato-squamosa a decorso cronico, caratterizzata da un notevole polimorfismo clinico per aspetto, estensione, distribuzione ed evoluzione delle lesioni. L'andamento della malattia, anch'esso variabile, prevede fasi di miglioramento alternate a fasi di remissione spontanea e di esacerbazione. Si può associare ad un'artropatia. Ha una genesi multifattoriale cui concorrono fattori genetici, ambientali e immunologici. Alcuni pazienti sono affetti da una forma lieve, con isolate placche eritematose e desquamanti ai gomiti, alle ginocchia o al cuoio capelluto, mentre altri presentano una psoriasi di grado moderato, moderato-grave o grave, con interessamento anche dell'intera superficie corporea. Sempre nello stesso studio si evidenzia come la psoriasi appaia più frequentemente in paesi ad alto reddito e con una forte incidenza di popolazione avanti con gli anni.

Una volta stabilito chi (o cosa) sia il nostro nemico, mettiamo in campo tutto quello che è possibile per scongiurarne comparsa ed effetti, partendo da un piano alimentare che migliori i nostri fabbisogni giornalieri.

L'alimentazione basata su alimenti biologici e di stagione deve prevedere l'uso di cereali integrali, legumi, verdura, frutta fresca, frutta secca e pesce, e garantire il giusto apporto di macro e micronutrienti in base al fabbisogno energetico della persona. Mi riferisco alla conosciuta dieta pesco-vegetariana, ma come vado sempre ripetendo, è importante prima rivolgersi ad un vero specialista, effettuare dei controlli e poi seguire il nuovo regime alimentare sotto una stretta osservanza. Il fai da te è sempre dannoso, ricordatevelo. E' buona norma bere acqua leggermente alcalina in sinergia con il piano alimentare.

Oltre ad un diverso modo di nutrirci, ci sono poi altri "aiuti" che potremmo assumere, a seconda dei casi. Qui di seguito i principali.

**CISTEINA:** la cisteina ha un generico effetto di protezione sul tessuto cutaneo per il suo ruolo nella sintesi del collagene ed è importante per stimolare la riparazione delle ferite della pelle. L'integrazione di Cisteina rende meno evidente il fenomeno di Koebner, cioè la comparsa di lesioni riconducibili alla psoriasi nelle aree traumatizzate.

**OMEGA 3:** gli acidi grassi polinsaturi contenuti nel pesce azzurro sono utili nel controllo dell'infiammazione con psoriasi.

**CURCUMA:** studi recenti hanno dimostrato che la curcuma è utile in diverse patologie autoimmuni tra cui sclerosi multipla, artrite reumatoide, psoriasi e patologie infiammatorie intestinali.

**FOLATO, VITAMINA B6, VITAMINA B12, TRIMETILGLICINA:** nei soggetti con psoriasi è stata riscontrata una riduzione dei livelli circolanti di folati e un aumento dei livelli di omocisteina. Diversi studi clinici hanno evidenziato come

l'assunzione di vitamina B6, vitamina B12 e acido folico possa contrastare l'innalzamento dei livelli di omocisteina.

VITAMINA D: è ampiamente utilizzata per il trattamento della pelle con psoriasi. La vitamina D svolge un ruolo nel metabolismo delle cellule e della crescita. Pertanto, essa ha dimostrato l'efficacia nel trattamento di alcuni disturbi come prurito e desquamazione, comuni sintomi di questo problema alla pelle.

VITAMINA A: per il trattamento della psoriasi di gradi lieve e moderato è indicata la vitamina A, in grado di stabilizzare l'attività del DNA nelle cellule cutanee, riducendo la quota di proliferazione dei cheratinociti.

Daniele Pietrucci

Biologo Nutrizionista, specializzato in Biochimica Clinica. Responsabile del Centro Nutrizionale TAOS a Tuscania e del Centro Nutrizionale Viterbese nel capoluogo.

---

**Daniele Pietrucci, biologo nutrizionista, ci spiega come non vivere sempre sotto pressione**



di DANIELE PIETRUCCI –

VITERBO – Cari amici di TusciaTimes ben trovati al consueto appuntamento con la mia rubrica dedicata allo stare bene, con il cibo e con noi stessi. A questo proposito, visto anche il periodo particolarmente impegnativo che tutti noi stiamo vivendo, ho pensato di parlarvi dello stress, come affrontarlo correttamente e soprattutto come “domarlo”.

Buona lettura! Come sempre rimango poi a vostra disposizione per approfondire questo e gli altri argomenti.

Il termine stress, dal punto di vista strettamente medico, sta ad indicare da un lato le sollecitazioni ambientali e dall'altro la soglia massima di sopportazione dei meccanismi di compenso fisiologici. Tali sollecitazioni portano ad una risposta neuro-ormonale mediata dall'attivazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-corticosurrene, di cui l'ormone adrenocorticotropo (ACTH), secreto dal lobo anteriore dell'ipofisi, è il mediatore centrale e si manifesta attraverso un notevole incremento della concentrazione ematica degli ormoni corticosurrenali. L'eccessivo prolungarsi della fase di stress e la cronicizzazione dell'attivazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-corticosurrene può essere alla base di molte patologie psico-somatiche.

I sintomi dello stress sono molti: ansia, senso di fatica, insonnia, sudorazione, palpitazioni, sintomi gastrici generici, respiro corto, irritabilità. Molti problemi patologici sono stati attribuiti allo stress acuto o cronico, tra questi voglio citare: abuso di alcool e di droghe, asma, disfunzioni erettili, fibromialgia, ipertensione, emicrania, deficit immunologico, problemi digestivi, ulcere gastriche, colon irritabile, depressione, ansia, patologie cutanee, artrite reumatoide, mancata guarigione delle ferite e complicanze post chirurgiche. Possiamo contrastarlo? Sicuramente sì!

Alcune indicazioni

La L-Tirosina viene utilizzata per contrastare gli effetti negativi dello stress. Sembra che sotto stress il cervello non

sia in grado di sintetizzare una quantità sufficiente di tirosina a partire dalla fenilalanina. In caso di stress infatti si può osservare una diminuzione della sintesi delle catecolamine adrenalina, noradrenalina e dopamina a partire dalla tirosina. La L-Tirosina può migliorare la performance, la memoria e l'apprendimento in condizioni estreme ambientali, durante esercizio fisico intenso o stress fisiologico. La concentrazione nei tessuti di questo aminoacido non è alta, poiché viene rapidamente metabolizzato in presenza di acido folico, vitamina C e rame, quindi nei casi di stress cronico se ne consiglia una supplementazione.

La carenza di magnesio può causare nervosismo, ansia, irritabilità, confusione, depressione, tachicardia, tremori, crampi muscolari, aritmie, insonnia, perdita di appetito, crampi muscolari, alterazioni del ritmo cardiaco, stress fisici o mentali.

Le vitamine del gruppo B sono di supporto alla funzionalità del sistema nervoso e sono particolarmente indicate in caso di stress.

La rhodiola rosea è una pianta adattogena utile in condizioni di stress (diminuzione del rendimento del lavoro, difficoltà nel prendere sonno, diminuzione dell'appetito, irritabilità, ipertensione, mal di testa e fatica) che si sviluppano a seguito di un intenso sforzo fisico o intellettuale, nella regolazione dell'umore, come cardioprotettivo e di supporto al sistema nervoso centrale. In particolare l'attività come adattogeno e di supporto al sistema nervoso centrale e cardiopolmonare deriva principalmente dalla capacità della rhodiola di influenzare i livelli e l'attività delle monoamine e dei peptidi oppioidi, come le beta-endorfine.

Daniele Pietrucci

Biologo Nutrizionista, specializzato in Biochimica Clinica. Responsabile del Centro Nutrizionale TAOS a Tuscania e del Centro Nutrizionale Viterbese nel capoluogo.