



L'intestino tiene il tempo dei cibi

Il metodo del nutrizionista Adamski: «Mai associare alimenti digeribili a velocità diverse»

di **Giuseppe Tassi**

PANCIA SGONFIA, addio a stitichezza e intolleranze alimentari e intestino in perfetto equilibrio. Ecco gli obiettivi del metodo Adamski, elaborato dal naturopata francese nel 1992, e oggi più che mai applicato su scala nazionale e internazionale.

Perché c'è l'intestino al centro del suo metodo?

«Come i polmoni introducono l'aria, così l'intestino fa con il cibo. Il 'tubo', come lo chiamo io per alludere alla funzione di scarico, deve funzionare in modo perfetto. Se si intasa, può creare guai seri: flatulenze, gonfiori, cattiva digestione ma anche dolori ossei, lombalgia e problemi posturali indotti dalla dilatazione».

E come si tiene sgombrato l'intestino?

«I villi intestinali, che distribuiscono al corpo le sostanze nutritive, non devono intasarsi, come spesso succede con alimentazioni inappropriate. I cibi cadono nel tubo a velocità diversa: con l'aiuto di uno studio dell'americano Jensen ho misurato questi tempi di caduta e diviso i cibi in tre categorie: veloci, lenti e neutri.

Le prime due non vanno mai associate, altrimenti il tempo medio di digestione passa da 4 a 18 ore, provocando l'intasamento dell'intestino».

Può chiarire meglio la natura di queste categorie?

«I cibi veloci hanno un transito di circa 30 minuti e comprendono tutta la frutta, più pomodoro, peperone, peperoncino e zucca; i cibi lenti, che richiedono 4 ore di digestione, sono tutti gli altri: carne, pesce, pane, pasta più frutta secca e gli altri tipi di verdura. Queste due categorie non vanno mai associate. Quindi niente pasta e pizza al pomodoro, no al ragù rosso e no a prosciutto e melone o a una caprese con pomodoro e mozzarella e poi mai il limone sul pesce o sulla carne. A entrambe le famiglie si possono invece associare cibi neutri cioè olio, aceto, aglio cipolle, vino rosso, cioccolato fondente. Questi alimenti sono tutti lubrificanti e aiutano la funzione

EQUILIBRI

Frutta e pomodori, transitano in 30 minuti, carne, pesce, pasta e pane in 4 ore

digestiva migliorando il transito». **Quindi addio per sempre a pomodoro e limone?**

«No, anzi. Vanno mangiati ogni giorno e sono indispensabili, come tutta la frutta, perché l'acidità di questi alimenti ripulisce il nostro intestino. Ma bisogna assumerli cinque ore dopo il pranzo: sono perfetti per una merenda pomeridiana, a debita distanza dal pasto principale».

Il suo metodo prevede anche un massaggio: di che cosa si tratta?

«Nella prima fase, quando si imposta la dieta, l'intestino può risultare bloccato o irritato. Il massaggio localizzato serve a smuovere i residui di cibo dalla anse intestinali e si concentra su cinque punti dell'addome. Va ripetuto ogni quindici giorni, finché l'intestino non ha raggiunto un perfetto equilibrio».

Anche l'olio ha un ruolo importante?

«Molte diete demonizzano l'olio d'oliva, che invece è prezioso nel mio sistema alimentare. Ho prodotto anche delle capsule lubrificanti all'olio d'oliva che hanno il vantaggio di sciogliersi direttamente nella parte bassa dello stomaco, favorendo il transito».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

LO SCHEMA

Quattro pasti e la regola del limone



Ma come funziona, nel concreto, il sistema alimentare ideato da Adamski e come si può costruire una dieta quotidiana, evitando di mescolare cibi lenti e cibi veloci, cosa che facciamo abitualmente? Cominciamo dagli orari dei pasti. Fondamentale è distanziare i tempi di assunzione dei cibi. Se la colazione si fa alle 8 del mattino, il pranzo si può consumare alle 13, la merenda alle 18 e la cena dopo le 19,30. Questo per concedere al nostro apparato digerente i tempi utili per assimilare il cibo nel modo giusto.

COLAZIONE: deve essere fatta con cibi lenti. Quindi bene latte e brioche, il caffè (che è neutro) e il tè ma senza limone. Perfetta la colazione all'inglese con uova e bacon ma mai seguite dal succo d'arancia. Consentiti i biscotti col burro e i dolci ma non le crostate con la frutta.

PRANZO: l'impossibilità di utilizzare il pomodoro mette al bando la pasta al ragù e al pomodoro, la classica amatriciana, la caprese e altre prelibatezze. Ma sono consentite la pizza bianca, la pasta con verdure (zucchine e melanzane per esempio), gli spaghetti alla gricia, cioè l'amatriciana senza pomodoro, i tonnellati cacio e pepe, le lasagne con i funghi e poi ogni tipo di carne o pesce, con l'accortezza di non utilizzare il limone nelle preparazioni.

MERENDA: si può mangiare frutta a volontà o yogurt con frutta. Bene la spremuta di limone o il succo di pomodoro con tabasco.

CENA: segue le indicazioni del pranzo, con cibi rigorosamente lenti. Dopo il primo o la pietanza si può concludere con il formaggio o con una torta di noci per chi non vuole rinunciare al dolce. Da evitare invece le creme, che spesso contengono limone.

Questi precetti alimentari valgono tutto l'anno ma in estate si può sostituire uno dei pasti lenti (pranzo e cena) con uno veloce a base di frutta e succo di limone o di arancia.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

IL SISTEMA

**Sembra una dieta ma non lo è
Massaggi iniziali**



Frank Laporte-Adamski (64 anni) è un hellpratiker e naturopata di cittadinanza francese che vive da oltre vent'anni in Italia. Ha elaborato un metodo alimentare che porta il suo nome. Non è una dieta vera e propria ma un sistema di nutrizione che restituisce all'intestino la sua piena efficienza migliorando, di conseguenza, la funzionalità dell'organismo e la forma fisica. Alla dieta si associa un massaggio manuale di sblocco, che aiuta a liberare l'intestino dalle scorie in eccesso.

©RIPRODUZIONE RISERVATA