

Fabio Firenzuoli
Francesco Epifani
Valeria Severi

DIMAGRIRE

... con le erbe



EDIZIONI
LSWR

DIMAGRIRE

... con le erbe

Fabio Firenzuoli
Francesco Epifani
Valeria Severi

DIMAGRIRE

... con le erbe

EDIZIONI
LSWR

Dimagrire... con le erbe

Autori: Fabio Firenzuoli, Francesco Epifani, Valeria Severi

Immagine di copertina: © Ievgeniia Lytvynovych | Thinkstock

Progetto grafico e impaginazione: Diana Pavesi

Redazione: Giulia Spettoli

Collana: Salute & benessere

Editor in Chief: Marco Aleotti

© 2016 Edizioni LSWR* – Tutti i diritti riservati

ISBN: 978-88-6895-296-9

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.

Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

La presente pubblicazione contiene le opinioni dell'autore e ha lo scopo di fornire informazioni precise e accurate. L'elaborazione dei testi, anche se curata con scrupolosa attenzione, non può comportare specifiche responsabilità in capo all'autore e/o all'editore per eventuali errori o inesattezze.

L'Editore ha compiuto ogni sforzo per ottenere e citare le fonti esatte delle illustrazioni. Qualora in qualche caso non fosse riuscito a reperire gli aventi diritto è a disposizione per rimediare a eventuali involontarie omissioni o errori nei riferimenti citati.

Tutti i marchi registrati citati appartengono ai legittimi proprietari.

EDIZIONI
LSWR

Via G. Spadolini, 7
20141 Milano (MI)
Tel. 02 881841
www.edizionilswr.it

Printed in Italy

Finito di stampare nel mese di aprile 2016 presso "Press Grafica" s.r.l., Gravellona Toce (VB)

* Edizioni LSWR è un marchio di La Tribuna Srl.

La Tribuna Srl fa parte di **LSWR GROUP**

Sommario

<i>Prefazione</i>	9
CAPITOLO 1 <i>Dimagrire, dimagrire a tutti i costi?</i>	13
CAPITOLO 2 <i>Per non rinunciare al piacere di mangiare</i>	21
CAPITOLO 3 <i>Erbe: come quando e perché</i>	33
Tisane	36
Sciroppi	39
Elisir	40
Emulsioni e sospensioni	40
CAPITOLO 4 <i>Erbe sazianti</i>	43
Malva	44
Konjac	48
Opunzia	52
Ananas	54
Quercia Marina	57
Alghe Minori	60
Agar Agar	62
CAPITOLO 5 <i>Erbe drenanti</i>	67
Ciliegio	68
Betulla	71
Orthosiphon	74
Equiseto	76
Ortica	80
Pilosella	83

CAPITOLO 6	<i>Erbe e intestino</i>	87
	Crusca	89
	Rabarbaro	92
	Tarassaco	93
	Psillio	98
	Fagiolo	101
	Lino	103
CAPITOLO 7	<i>Erbe per il metabolismo</i>	107
	Tè	109
	Caffè Verde	112
	Garcinia	115
	Fieno Greco	118
	Gimnema	121
	Arancio	123
	Lagerstroemia	125
CAPITOLO 8	<i>Erbe per la fame nervosa</i>	129
	Rodiola	130
	Griffonia	133
	Melissa	135
	Passiflora	137
	Camomilla	139
CAPITOLO 9	<i>Erbe per il microcircolo</i>	143
	Centella	144
	Ippocastano	146
	Pungitopo	148
	Ginkgo	151
	Acai	152
	Sambuco	154
CAPITOLO 10	<i>J trucchi del mestiere</i>	157
	Per aumentare il senso di sazietà...	157
	Per diminuire la quantità di grassi...	157
	Per accontentare la gola...	158
	Per ingannare gli occhi...	158
	Per spezzare la fame...	159
	E infine, per non sentirsi in colpa dopo uno "sgarro"...	159

CAPITOLO 11	<i>A prova di... bufala</i>	161
	Le diete digitali	161
	Dallo Zodiaco alla luce solare: teorie campate in "aria"	162
	Altre "famosse" bufale	166
	Allora, come difendersi da tutto questo?	167
	Credeenze da sfatare	168
CAPITOLO 12	<i>I numeri del "benessere"</i>	173
	Quanto mangiamo?	174
	Come mangiamo?	178
	Quanto ci costa voler esser belli?	185

Prefazione

Divulgare è un verbo abbagliante. La sua origine latina, che lo compone di due elementi, *dis-* che vuol dire “in diverse parti” e *-vulgare*, “parlare tra il volgo”, “rendere comune a tutti o a molti”, “diffondere”, suggerisce alla memoria e all’animo disposto a ricevere l’opportunità di sapere. Divulgare e, soprattutto, riuscire a farlo, impone un profondo rispetto verso gli interlocutori, una capacità amplissima di entrare nei sentimenti di chi ascolta e legge, per permettere di raccogliere le essenze compiute di sapori e odori, con un’esposizione semplice e piana, mai banale, non condotta dalle attese di chi assiste ma orientata al vero, allo scopo palese di far crescere, migliorare, condurre.

“Cultura non è possedere un magazzino ben fornito di notizie, ma è la capacità che la nostra mente ha di comprendere la vita, il posto che vi teniamo, i nostri rapporti con gli altri uomini. Ha cultura chi ha coscienza di sé e del tutto, chi sente la relazione con tutti gli altri esseri. Cosicché essere colto, essere filosofo lo può chiunque voglia”, scriveva Gramsci filosofo. Come a ricordare che far sapere è compito di chi sa già. Si può sapere studiando, scegliendo, ricalcando quello che è stato scoperto, scritto, calcolato. E da lì preoccuparsi di far studiare, scegliere, ricalcare. Ma c’è un modo ancor più sublime di sapere.

È scoprire.

Trovare ciò che si nasconde, verificare il valore di un'idea, sperimentare il retaggio di un sogno, rendere concreti i tratti di un'intuizione. Da lì, saper dire e preoccuparsi di far sapere, con cognizione ed esperienza, valore della verità, amore per la conoscenza.

Oggi fare ricerca comporta obblighi severi. Servono mezzi ingenti, rinunce non comuni, visioni non condizionate, oltre il forsennato ricorso al raggiungimento di obiettivi concreti. La storia ci insegna continuamente che la ricerca pura, quella senza scopi pratici o economici, conduce a innovazioni inaspettate, ma soprattutto contribuisce all'arricchimento culturale, sociale, politico della collettività civile.

Fare ricerca e divulgare sono un mestiere, un compito morale grazie al quale emancipare coscienze e condizioni acerbe. Nel Seicento alcuni ricercatori illuminati, Galileo in primis, si dedicarono alla diffusione dei propri studi e, per farsi capire da un pubblico sempre più ampio, scrivevano in "volgare" anziché nel più dotto latino.

La divulgazione della scienza è un processo sequenziale che prevede solidi elementi di base: informazioni accurate, idee chiare sull'argomento da trattare, una impeccabile conoscenza della lingua e la capacità di saper affrontare con versatilità una pluralità di argomenti, con il rispetto del linguaggio specialistico, superando la possibile controintuitività di molti processi educativi.

Oltre il senso comune e la sua fallacità probabile, il divulgatore propone fenomeni che necessitano di un pensiero rigoroso e quantitativo per essere compiuti, ma parole efficaci per arrivare, senza orpelli ridondanti, agli interlocutori o ai propri lettori.

È il compito che oggi abbiamo scelto di agire. Dalla *cathèdra* dell'esperienza consapevole, in pagine sicuramente poco comuni, ci accingiamo a proporvi l'uso delle erbe per la cura del nostro benessere, per il miglioramento del nostro vivere quotidiano, per il rispetto dell'integrità dei nostri corpi. Schivando, con l'esperienza clinica e della ricerca, la stregoneria pubblicitaria del dimagrire a tutti i costi e l'idolatria degli standard preconfezionati dal mercato delle "forme".

Anche se con tinte lessicali leggere, abbiamo cercato di usare, come sempre, un approccio molto serio, come del resto molto seriamente vanno considerate le patologie connesse ai disturbi alimentari e metabolici, nonché le erbe medicinali, al fine di evitare rischi e abusi, confidando nel loro utilizzo quando evidenze scientifiche e processi di cura consolidati permettono di garantire esiti appropriati.

A voi che leggerete queste pagine l'opportunità di crescere.

Fabio, Francesco e Valeria

Dimagrire, dimagrire a tutti i costi?

“Interroga la bellezza della terra, interroga la bellezza del mare, interroga la bellezza dell’aria diffusa e soffusa. Interroga la bellezza del cielo, interroga l’ordine delle stelle, interroga il sole, che col suo splendore rischiarava il giorno; interroga la luna, che col suo chiarore modera le tenebre della notte. Interroga le fiere che si muovono nell’acqua, che camminano sulla terra, che volano nell’aria: anime che si nascondono, corpi che si mostrano; visibile che si fa guidare, invisibile che guida. Interrogali! Tutti ti risponderanno: Guardaci! Siamo belli! La loro bellezza li fa conoscere.”

Così scrive nei suoi *Sermoni* Agostino d’Ippona nel V secolo, come a suggerire alla mente dell’uomo comune che la bellezza è strumento di contatto, elemento strategico di persuasione, guida instancabile della sicurezza dei singoli e delle debolezze altrui. Un espediente di riduzione delle distanze umane, delle disconnessioni sociali, un ingrediente dell’amore, quello oltre i pensieri facili e convenzionali, quello senza dogmi e riflessioni metafisiche, in cui solo le convessità possono lambire le concavità; un bisogno empirico della sessualità, già paradigmaticamente oltre il ludibrio morale, libera e seducente, perché non ridotta all’obbligo della celebrazione e del velo liturgico. La bellezza è una necessità intima di accettazione del sé prima che un’urgenza visiva, una sintesi del proprio personaggio consonante all’idealità mondana del

bello che si cerca al di fuori. Nasce così il dovere di confrontare stilemi, canoni, oggettivazioni di forme, idee, pensieri a un'esteriorità che diviene maggioritaria. Nasce così, dalla distanza delle proprie singolari solitudini con le fisionomie accreditate, il sentimento dell'insoddisfazione, dell'isolamento, della depravazione del corpo, della violenza su se stessi. Perché la bellezza che può appagare l'uomo consiste non solo nella conformità ma pure nella somiglianza.

La bellezza, nel suo senso più comune, viene percepita tramite i cinque sensi, abbinando immagini, suoni, sapori, sensazioni tattili e profumi a sensazioni obiettivamente piacevoli o soggettivamente gradevoli. Il nostro centro di controllo ne memorizza lo stato, la causa, l'emozione suscitata, ci rende padroni di questa condizione e ci permette spontaneamente di collegarci nuovamente, consciamente o inconsciamente, con un canone di riferimento interiore innato o acquisito per istruzione o per consuetudine sociale. I canoni, quindi, come tratto essenziale della bellezza oggettiva, che non ammette condizioni; una funzione del tempo e della condizione socio-culturale circostante che suscita nell'osservatore un senso e un'esperienza di attrazione, affezione, piacere, salute. Il contrario di bellezza è bruttezza, intesa come la percezione di una mancanza di bellezza o accumulo di imperfezioni, che suscita indifferenza o dispiacere e genera una percezione negativa dell'oggetto.

Su questa antinomia e sulla necessità dell'uomo di riallinearsi a questo feroce bisogno di dissetarsi alla fonte della regolarità e della perfezione in voga ha preso vigore, negli anni più recenti, l'utilizzo della bellezza come mezzo per promuovere un'ideologia, un dogma; un principio di natura commerciale è stato fulcro di dibattiti sociali incentrati su ragioni pungenti come pregiudizio, etica e diritti umani. Così, le insicurezze e l'inesperienza di fronte alle asperità del percorso obbligano a scegliere su commissione, agendo in nome e per conto di euristiche pubblicitarie e di oggettivabili verità di mercato. Il desiderio di "fare il pompiere" del piccolo Grisù si è trasformato in soluzioni professionalmente più appariscenti che richiedono una condizione fisica forsennatamente spinta

verso canoni imposti da mezzi di comunicazione sempre più entranti negli equilibri piuttosto labili delle famiglie moderne, soprattutto occidentali. Lo facciamo con le auto, con l'abbigliamento, con i locali la sera, con le amicizie nell'infanzia, con gli ospedali perché curano meglio che altri, con il cibo, in maniera sempre più permanente.

La stereotipizzazione avanzata (etimologicamente, deriva dalle parole greche *stereos* (duro, solido) e *typos* (impronta, immagine, gruppo), quindi "immagine rigida") della nostra specie ci porta a categorizzare modelli a cui ispirarsi, livelli di qualità a cui tendere, con o senza razionalità, al paradosso dell'exasperazione e senza porre limiti alle soluzioni a cui ricorrere. Naturale, fisica, medica, addirittura chirurgica... quando tale soluzione è ponderata, scelta con paziente dedizione, maturata con motivazione e senso del controllo. Diviene o nasce esoterica, sciocca o magica quando l'ingordigia di una condizione ideale da raggiungere diventa un imperativo, una condizione psicologica essenziale, un dovere deforme che costringe a soluzioni dannose, pericolose, privando di dignità la pelle, la sessualità, gli occhi. L'autogestione del sé, oltre ogni indicazione e sopra ogni prescrizione, supera le leggi del tempo e l'organicità fisiologica del nostro corpo, diventando patologia, fanatismo, dolore. La cosiddetta "dismorfofobia", cioè l'errata valutazione della propria immagine e l'incapacità di valutare in modo oggettivo la propria fisicità, spinge a ricercare soluzioni drastiche a problemi spesso inesistenti ma creduti reali.

La globalizzazione, esibita, fotografata e modificata al computer, promuove modelli idealizzati a cui uniformarsi e ispirarsi. E così la dieta sembra essere la soluzione a ogni problema, promessa di felicità e successo, che però si rivela presto poco efficace, perché i livelli di peso desiderati sono irrealistici, ma soprattutto perché i veri problemi sono altri dal peso. La fragilità interiore, sottoposta a un'ingiusta sentenza di condanna, costringerà a non mangiare per trasformare il proprio corpo in quel modello ideale e ottenere così ciò di cui ha un estremo bisogno: riconoscimento, apprezzamento, attenzione, affetto, amore.

Il nuovo fenomeno tutto borghese del dieting, la tendenza cioè a stare perennemente a dieta, porta a vivere un rapporto malandato e conflittuale con il cibo e con il proprio corpo: si tratta di una vera e propria droga da cui non si riesce a uscire.

Un gruppo di ricerca guidato da Susie Orbach, psicoterapeuta inglese che si occupa da oltre trent'anni di disordini alimentari, ha dimostrato che oltre il 95% delle persone dimagrite grazie a una dieta ha ripreso tutti i chili persi nell'arco di cinque anni. Secondo una ricerca condotta dalla Atkins, che ha intervistato 1.290 donne nel Regno Unito per capire il loro atteggiamento verso la dieta e come questo influenzi le loro relazioni, una donna su dieci si sentirebbe più colpevole nello sgarrare la dieta che nel tradire il proprio partner; una su quattro ha ammesso che la dieta fosse più importante della propria relazione; più di un terzo delle intervistate ha detto di pensare più al cibo che al partner; più della metà, invece, ha confessato di pensare più spesso al cibo che al sesso.

Paradossale!

Un recente studio australiano ha rivelato che ben due quinti dei ragazzini tra gli 8 e gli 11 anni è insoddisfatto del proprio fisico ed esprime il desiderio di voler perdere peso per sentirsi meglio con se stesso. La ricerca, condotta dall'Australian Institute of Family Studies, ha coinvolto oltre 4.000 minori. Nella fascia d'età 10-11 anni, la maggior parte dei bambini ha detto di essere attento al verdetto della bilancia. Tra quelli sottopeso, poi, il 16% delle femmine e l'11% dei maschi ha espresso il desiderio di essere ancora più sottile di quanto non fosse già.

Tutto questo per raggiungere un ideale di magrezza e di bellezza del tutto artificiale.

Dal lato esattamente opposto, ma con pari livello di gravità e un ricorso pressoché identico a soluzioni a basso costo che costituiscono una seria minaccia per il nostro organismo, c'è quello che l'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce come "una condizione cronica caratterizzata da un eccessivo peso corporeo per accumulo di tessuto adiposo,



in misura tale da influire negativamente sullo stato di salute”. L’obesità è a tutti gli effetti un’emergenza sanitaria: quasi il 15% della mortalità della popolazione occidentale può essere fatto risalire direttamente o indirettamente a questo fattore. Un aumento di peso esagerato è conseguenza diretta di fattori sia biologici (genetici, fisiologici, metabolici) sia non biologici (psico-sociali ed economico-culturali); ma il problema essenziale è il bilanciamento energetico positivo protratto per lungo tempo: si introducono più calorie di quante se ne consumano. Mentre nei paesi ricchi le cause principali sono legate a un eccessivo consumo di bevande zuccherate, prodotti confezionati e cibi precotti o pronti all’uso, nei paesi in via di sviluppo questo fenomeno è stato messo in relazione al consumo di grassi alimentari di basso costo e pessima qualità.

Per quantificare i disturbi del comportamento alimentare occorre sapere che in Italia gli obesi rappresentano il 10% della popolazione; l’obesità infantile aumenta del 2,5% ogni 5 anni e il costo sociale derivante dalla cura delle malattie e dalle assenze dal lavoro ammonta a quasi il 7% della spesa pubblica. Diete e sortilegi per il dimagrimento, pillole, beveroni, bustine, compresse, tisane e integratori si trasformano in veleni in grado di compromettere seriamente il nostro stato di salute. Arthur Frank, sull’*“American Journal of Clinical Nutrition”*, avverte di porre attenzione nei confronti della “sfrenata incentivazione commerciale, che ha determinato lo sviluppo di una complessa e variegata tipologia di programmi per il controllo dell’obesità, dove la frode e la ciarlataneria non hanno limiti. In questo caos è necessaria l’istituzione di sistemi di accreditamento e di controllo”.

Tutto questo per confermare verso quale indirizzo NON e poi NON e poi NON andranno le pagine che seguiranno. Non verso soluzioni di bassa lega che promettono *silhouette* irreprensibili e rispetto maniacale delle scadenze calendarizzate delle troppe prove costume; non verso modelli fisici e mentali deviati dalle irrimediabili carenze individuali verso l’accettazione del proprio corpo; non verso appariscenti vittorie di un ego violentato da anni di sacrifici senza risultati; non verso

battaglie esteriori, a basso contenuto di sacrificio e dal certo risultato. Non verso la riscrittura dei nostri tratti caratteristici e delle nostre rotondità culturali.

Questo volume, scientificamente rigoroso e basato su anni di confronto e studio clinico accanto ai pazienti e alle loro storie di vita, propone, con accessibile approccio linguistico, le proprietà e le caratteristiche essenziali di tutte quelle erbe che possono coadiuvare il nostro organismo verso sani e corretti comportamenti alimentari, in modo da facilitare l'instradamento delle virtù della nostrana "dieta mediterranea" e supportare mente, animo e stomaco nelle comprensibili situazioni di difficoltà che uno stravolgimento di sprovvedute abitudini può indubbiamente portare.

Harry Forster Chapin ha scritto: "Non giudicare gli uomini dalla loro pura apparenza; perché la risata leggera che spumeggia sulle labbra spesso ammantava le profondità della tristezza, e lo sguardo serio può essere il sobrio velo che copre una pace divina e la gioia". A vantaggio dell'essere, profondamente, della bellezza oltre la finitezza della vita, dell'esistenza autentica, delle motivazioni solide, degli scatti d'orgoglio, della resistenza, delle difficoltà attraversate, delle settimane senza lunedì, del coraggio di trasformare in eccezione un'abitudine, delle scelte, sempre... e di quel non conformismo che serve per dirsi esseri umani.