



## Dietetica cinese con elementi di macrobiotica e altre dietetiche tradizionali orientali

*"Se non altre cure sia il cibo la tua medicina"*  
Scuola Salernitana

**Autori:** Maurizio Corradin, Francesco Deodato, Carlo Dammassa, Guido Beranrdini.

### **Premessa**[1][2][3]

Molti elementi comuni alle tradizioni dietologiche erudite delle culture asiatiche ed amerinde, rappresentano i fondamenti di una corretta dietetica in senso moderno. L'alimentazione corretta deve tenere conto della costituzione, dell'età, del sesso e delle condizioni generali dell'individuo. Non tutto quello che viene ingerito è anche digerito e quindi quantità o qualità inadeguate di cibo, servono solo ad appesantirci e danneggiarci.

La capacità reattiva dell'organismo è influenzata da condizioni sia congenite che acquisite, ma una corretta alimentazione fa variare sia la patergia che la predisposizione individuale. Sebbene la costituzione sia in gran parte trasmessa ereditariamente, una alimentazione adeguata, associata a esercizio fisico, corretta respirazione, assenza di stress, contribuisce a quella risposta d'insieme (psiconeuroimmunoendocrina diciamo, modernamente) che realizza il mantenimento dei livelli omeostatici ottimali.

L'alimentazione è in grado di influenzare non solo la forma esterna del corpo, ma anche funzionalità e struttura degli organi interni e tutta l'energia di cui l'individuo dispone. L'aria è un alimento vitale come il cibo ed una corretta respirazione è alla base di una corretta assimilazione e della preservazione dello stato di salute. I cibi freschi e "puri" (senza inquinanti chimici) sono sempre da preferire, come anche di grande importanza è l'assunzione di adeguate quantità di acqua.

L'acqua è, per eccellenza, un rimedio "purgativo" naturale, in grado di scogliere le sostanze di rifiuto e di veicolare all'interno i nutrienti. E' importante rammentare che la masticazione è alla base della digestione e solo masticando bene si può sperare di assimilare i cibi in modo corretto. L'esame delle dietetiche-mediche tradizionali, poi, consente di osservare (con gli occhi della scienza moderna), che esse racchiudono conoscenze antichissime, frutto di una millenaria ed ininterrotta ricerca di armonia fra l'uomo e l'ambiente. Queste dietetiche spesso mistico-religiose, hanno sempre radicati fondamenti scientifici elaborati, in modo empirico, per far fronte a precise esigenze di benessere fisico e spirituale. Va quindi detto che le dietetiche tradizionali, nate da arti mediche basate su simboli e particolarissime visioni dell'uomo e del mondo, sono comunque caratterizzate da ragionamenti intellettualmente coerenti, diversi fra loro, ma tutti in grado di integrarsi con la biomedicina occidentale. Non siamo fra coloro che plaudono in modo entusiastico alla "New Age" e non siamo convinti che si debba guardare all'Oriente o alle civiltà tradizionali negando la nostra realtà scientifica. Tuttavia siamo persuasi, che alcuni modelli medici non scientifici (il cinese, l'indiano, il pre-colombiano, ecc.), possano soddisfare in modo puntuale le esigenze dell'uomo contemporaneo. Questo a patto di saper adattare le linee guida di una medicina alle esigenze contingenti del paziente e del luogo. Ogni arte medica, infatti, è storicamente e geograficamente segnata e non saperla trasportare ed adattare alle diverse esigenze, significa spegnerla nei suoi significati più profondi. Ogni Medicina nasce in un preciso contesto culturale e ne utilizza linguaggio e convenzioni per poter comunicare senza incertezze quanto viene osservato.

Come i dati della Medicina occidentale vengono trasmessi in termini quantitativi utilizzando il sistema metrico, così le osservazioni delle medicine naturali vengono rese nei termini (misure, immagini, convenzioni) propri dei paradigmi culturali da cui nascono e che molte volte sono in

grado di rendere aspetti qualitativi altrettanto bene di quelli quantitativi[4].

La Medicina ufficiale ha abituato i pazienti e, purtroppo, anche molti medici a considerare l'intervento terapeutico e in particolare quello farmacologico, come una semplice correzione di un guasto biofisico e non come un'interazione con un organismo estremamente complesso e spesso poco conosciuto. Una risposta "anomala" o una non risposta al farmaco non trova a volte un'adeguata spiegazione, tant'è vero che si parla in certi casi non di farmaci inefficaci, ma di pazienti "non-responder".

L'approccio terapeutico naturale è invece, nel complesso, rispettoso e consapevole delle dinamiche energetiche di ogni individuo. Il mitico medico Vietnamita Tue Tinh passò l'intera esistenza ad adattare gli insegnamenti classici della medicina cinese alle necessità della sua gente ed alla fine della sua ricerca critica, scrisse "ciò che giova ad un popolo può essere veleno per un altro", indicando che, anche nella dieta, il tipo e la qualità del cibo va modificata per aree geografiche ed etnie.

### **Medicina Tradizionale Cinese (differenze con la macrobiotica e generalità)[5][6]**

La dietetica è una branca della medicina tradizionale cinese e, come tale, ne condivide i fondamenti filosofici. Per la filosofia taoista, il mondo è un divenire continuo la cui forza propulsiva deriva dalla dinamica dello yin e dello yang. Si tratta di due categorie concettuali con le quali è possibile interpretare i fenomeni naturali. Nella tradizione cinese lo yin comprende ciò che è "sul lato in ombra della collina", mentre lo yang ciò che è "sul lato soleggiato".

Per capire meglio questa categorizzazione è utile fare alcuni esempi schematici:

YIN	YANG
buio	luce
scuro	chiaro
freddo	caldo
umido	asciutto
nascosto	visibile
femminile	maschile
movimento di raccolta	movimento di espansione
passivo	attivo

Grazie a questi due concetti riusciamo dunque a scorgere nelle dinamiche naturali elementi opposti e complementari dai quali scaturisce il movimento del cosmo. yin e yang infatti sono opposti e complementari e si trasformano l'uno nell'altro, come la notte cede il passo al giorno e l'inverno alla primavera.

Si tratta inoltre di due categorie relative, infatti non esiste nulla di totalmente yin o totalmente yang, ma nel massimo di espansione di uno di essi è già racchiuso il germe che darà vita all'opposto, come è ben rappresentato nel simbolo del Dao.

Per esempio, pensiamo come al culmine della notte comincia a rischiararsi l'orizzonte oppure al fatto che il contatto col freddo estremo produce gli stessi effetti di quello col calore estremo: un'ustione. Così un albero è sicuramente yang se confrontato con un sasso, perché si espande e si muove al vento, mentre il sasso è immobile e tende verso la terra, ma sarà yin se comparato all'uomo, che si muove liberamente ed ha il sangue caldo.

Anche la dietetica applica queste categorie allo studio dei cibi.

Occorre qui fare una precisazione per evitare dei malintesi. Nella cultura della dietetica naturale è entrata a far parte negli ultimi cinquant'anni la Macrobiotica, una scienza dietetica nata in Giappone e basata su un'interpretazione originale della teoria medica cinese. La confusione nasce dal fatto che i concetti di yin e yang utilizzati dalla Macrobiotica sono applicati a categorie molto diverse e a volte addirittura opposte rispetto a quanto fa la medicina cinese. Per esempio viene considerato yin il calore, vengono considerati yang i vegetali crudi ecc.

La Macrobiotica usa spesso il termine yang per definire l'energia primordiale, che invece per i

cinesi è un'energia molto yin. Ne consegue nell'applicazione pratica una difficoltà nell'accostare e comparare le due teorie. La Macrobiotica inoltre si basa su convinzioni abbastanza diverse e in genere più rigide rispetto alla dietetica cinese. La nostra alimentazione deriva principalmente da prodotti della terra o dell'acqua, quindi potremmo dire che l'alimentazione è un fenomeno yin rispetto alla respirazione, in quanto l'aria che respiriamo appartiene al cielo che è yang rispetto alla terra o all'acqua.

Possiamo dire poi che i cibi di origine animale sono più yang di quelli vegetali, in quanto gli animali sono dotati di movimento. Fra gli animali inoltre i volatili saranno più yang degli animali terricoli e questi saranno più yang dei pesci. Fra i vegetali allo stesso modo le foglie e i cereali saranno più yang rispetto alle radici e ai tuberi.

La dietetica cinese studia poi in dettaglio i cibi considerandone diverse caratteristiche. Vengono presi in considerazione principalmente i sapori e gli odori, la forma, la consistenza, la "natura" (intesa come l'effetto termico che il cibo produce ingerendolo) e il "movimento" (cioè la direzione che il cibo fa prendere all'energia che scorre nel nostro corpo) e i meridiani ai quali il cibo indirizza le sue azioni. Ognuna di queste caratteristiche può essere già definita in base alla teoria yin-yang. Ad esempio l'odore è più immediato e volatile, più sottile rispetto al sapore, quindi più yang. Il sapore, a sua volta è più yang della forma, legata alla consistenza fisica (yin) del cibo. A loro volta i sapori, gli odori, le "nature" dei cibi vengono distinti in yin e yang. Quando consideriamo un cibo dunque possiamo analizzarlo in termini del suo equilibrio fra componenti yin e componenti yang.

Esaminiamo alcuni cibi per mettere in pratica queste distinzioni.

- *La carne di maiale* ha una natura neutra, quindi non raffredda né riscalda l'organismo. Il suo sapore è dolce (sapore yang), ma anche salato (sapore yin). Il maiale è inoltre un animale (yang), ma con abitudini sedentarie (yin), quindi possiamo considerare quest'alimento come equilibrato, nel senso che la sua assunzione moderata non altera in modo particolare le dinamiche energetiche del nostro corpo. La carne di maiale infatti, a differenza di altre carni che sono in genere di natura riscaldante, è indicata come rimedio nelle malattie febbrili con consumo dei liquidi.
- *La carne di montone* invece ha una natura tiepida (yang) e un sapore dolce (yang). Il montone inoltre è un animale (yang) dal temperamento aggressivo (yang). Si tratta dunque di un cibo decisamente yang e riscaldante. Infatti questa carne è consigliata nelle stagioni fredde e nelle patologie caratterizzate da un deficit dello yang del nostro organismo.

Dagli esempi illustrati si può già intuire un concetto importante della dietetica cinese.

I cibi agiscono sull'equilibrio yin-yang del nostro organismo, quindi possono alterarlo o correggerlo.

E' per questa ragione che la dietetica cinese è un'efficace rimedio terapeutico ed è per lo stesso motivo che i cinesi consigliano di consumare cibi dalle caratteristiche equilibrate per mantenere la salute. Se ciò che mangiamo (farmaci inclusi) diventa parte di noi, è logico pensare che, nel medio-lungo periodo, attuando precise scelte alimentari noi possiamo modificare profondamente il nostro organismo.

Da questa intuizione nasce la consapevolezza del potere terapeutico della dieta, intesa come un regime programmato di alimentazione. Anche nell'impiego pratico della dietetica, la Medicina Cinese segue il principio dell'armonia fra uomo e cosmo.

La scelta dei cibi per essere di giovamento deve seguire le stagioni, anche perché, studiando la natura e i sapori degli alimenti, scopriamo che ogni stagione ci offre proprio le giuste combinazioni di qualità necessarie per affrontare il suo clima e per preparare le energie del nostro corpo alla stagione che verrà.

Allo stesso modo in cui una dieta armoniosa ci mantiene in equilibrio, una scelta appropriata di cibi può correggere uno squilibrio energetico.

Anche nelle nostre tradizioni, pur lontane dalle teorie della Medicina Cinese, troviamo questo tipo di indicazioni.

Per esempio il "vin brulè", consigliato dai bisnonni in caso di esposizione al freddo e all'umidità: secondo i cinesi è un alimento caldo e piccante, ha quindi una natura e un sapore adatti per fare sudare e per fare così espellere il freddo dal nostro corpo.

Il latte col miele per le tossi secche funziona umidificando le vie respiratorie con due alimenti

dolci che hanno proprio un tropismo energetico (altra qualità del cibo studiata dalla dietetica cinese) per i polmoni.

L'uso del caffè forte per calmare alcuni tipi di cefalea è anch'esso patrimonio della nostra tradizione.

Gli esempi riportati, in realtà, dal punto di vista della Medicina Cinese sarebbero già delle prescrizioni farmacologiche, perché alimenti quali alcol, latte, spezie, caffè sono considerati energeticamente molto potenti e quindi da usarsi solo in presenza di squilibri energetici. Pensiamo quanto spesso noi usiamo questi cibi in eccesso e proviamo a immaginare gli sconvolgimenti che questo consumo può provocare nei nostri equilibri!

Ma anche i normali alimenti possono influenzare profondamente, anche se lentamente, la nostra salute nel bene e nel male. Le caratteristiche proprie di ogni cibo possono essere utilizzate come tali o modificate adottando i metodi di preparazione adeguati. Nella dietetica cinese sono contemplati moltissimi metodi di preparazione e di cottura, ognuno in grado di apportare raffinati e specifici cambiamenti nel cibo.

Facciamo un esempio.

Il riso è un alimento neutro e dolce, con un'azione tonica sull'energia. La bollitura rende questo alimento leggermente tiepido, mentre la cottura al vapore ne mantiene la natura neutra. Se vogliamo dare al riso una connotazione più calda, potremo saltarlo in padella con pochissimo olio. Se abbiamo bisogno delle sue virtù toniche accanto ad un maggiore potere riscaldante, potremo aggiungervi della cipolla o del porro (alimenti di natura tiepida) o del peperoncino (alimento di natura calda).

Ecco allora che la dietetica cinese ci offre una vastissima gamma di ricette tradizionali, di rimedi semplici e di piatti medicati. Questi ultimi, di utilizzo squisitamente terapeutico, contemplano l'uso combinato di cibi e di rimedi fitoterapici e comprendono anche un numero notevole di tè e di vini medicati.

Le possibilità di adattare la nostra alimentazione ai nostri equilibri energetici sono infinite.

E nella dietetica tradizionale non viene trascurato nessun aspetto di ciò che appartiene alla sfera dell'alimentazione. I cinesi affermano che un cibo, per essere benefico dev'essere bello da vedere e buono da gustare: la presentazione del cibo è altrettanto importante della sua preparazione, anche perché fra le qualità energetiche degli alimenti lo stesso colore gioca un ruolo importante, secondo la teoria dei cinque movimenti.

Il modo di consumare i cibi è infine un ulteriore aspetto importante.

La tranquillità e la pace interiore, il silenzio o l'armonia dei suoni, la concentrazione sulle qualità di ciò che mangiamo, la masticazione lunga e completa, il lento fluire dei ritmi del pasto, per frugale che sia sono elementi preziosi per assorbire tutte le virtù di una tavola imbandita.

In rapporto al dualismo yin/yang avremo:

*I Sapori YANG sono :*

- Piccante
- Dolce
- Insipido

*I Sapori YIN sono :*

- Salato
- Amaro
- Acido
- Acre

### **Altre Tradizioni Orientali[7][8]**

Il metodo classico della medicina indiana è chiamato in sanscrito *ayurveda*, la conoscenza (*veda*) per la longevità (*ayur*). Alla base del corpo vi sono delle "energie" (derivazione dell'anima del mondo) e degli "umori" che se sono normali garantiscono la salute e la longevità, se alterati causano malattie. Questi umori (detti *dosa*) sono classicamente tre: *vata*,

*pitta, kapha*, il primo nasce dall'aria e dallo spazio, il secondo dal fuoco e dall'acqua, il terzo dalla terra e dall'acqua. I diversi alimenti sono classificati in rapporto a sei sapori che sono: dolce, aspro, salato, amaro, pungente, astringente, alla potenza e all'effetto postdigestivo. In generale il dolce, l'aspro ed il salato diminuiscono il *vata* ed aumentano il *kapha*, l'amaro, il pungente e l'astringente diminuiscono il *kapha* ed aumentano il *vata*, l'aspro il salato ed il pungente aumentano il *pitta*.

Questi sei sapori hanno una diversa capacità di nutrire la forma secondo l'ordine decrescente: dolce, aspro, salato, amaro, pungente, astringente.

Secondo la Medicina Tibetana avremo:

- salato, acido, dolce sono untuosi
- astringente, amaro e dolce sono freddi
- amaro, astringente e dolce sono ottusi
- acido, piccante e amaro sono leggeri e ruvidi
- pungente, acido e salato caldi e acuti.

### **Conclusioni (con riflessioni sulla cosiddetta "naturopatia")[9][10]**

L'obbiettivo primario che la naturopatia si prefigge è quello della promozione e del mantenimento dello stato di salute.

Il naturopata è il professionista che, in veste di educatore olistico, consiglia, segue, informa coloro che decidono di mantenersi in forma o di recuperare lo stato di benessere globale. Lo stile di vita e l'alimentazione occupano in questa scienza attuale un posto preminente. Soprattutto a tavola, l'uomo decide della propria salute, vita o morte. Nel mondo occidentale si mangia troppo e male, cibi innaturali e massicciamente adulterati dall'industria della trasformazione, da qui l'importanza delle "diete" che razionalizzano l'alimentazione, per ridurre la quantità e controllare la qualità per avvicinarla il più possibile a ciò che la natura fornisce equilibratamente per l'uomo.

Una dieta efficace deve essere personalizzata, controllando prima di tutto quale sia il "terreno" del paziente. Se l'interrogativo che inquieta i moderni dietologi (a partire dalla nascita, negli USA, del termine "dietologia") è sul valore nutritivo dell'alimento completo o dei suoi singoli componenti, questa carrellata fra tradizione e scienza, lo studio delle dietetiche naturali ci dimostra che gli alimenti assunti come tali sono qualcosa di più dei loro singoli costituenti.

Alimentarsi in modo corretto costituisce da sempre un problema fondamentale per l'uomo ed oggi lo è con problematiche diverse e cruciali fra paesi industrializzati e terzo e quarto mondo.

Se esistono delle tradizioni, queste vanno recuperate, capite ed applicate, senza tentativi di "modificazioni alla cieca" che ci sospendono entro gabbie chiuse, costruite con il mero intento di speculazioni economiche.

### **Indirizzo per chiarimenti**

E-mail: [amsaaq@tin.it](mailto:amsaaq@tin.it)

### **Referenze**

[1] Scandurra C., Fioravanti F., Melegari M.G., Corradori R.: L'Alimentazione Dietetica, voll III, Ed. Athena s.a.s., Roma, 1998.

[2] Vannozzi G., Leandri G.: Dietetica medica e nutrizionismo clinico, Il Pensiero Scientifico Ed., Roma, 1998.

[3] Brighenti F. (a cura di): Alimentazione: una scienza, Ed. CLESAV, Torino, 1986.

[4] Koelbing U.M.: Storia della Terapia Medica, ED. Ciba Geigy, Milano, 1988.

[5] Bologna M., Di Stanislao C., Corradin M. et al.: Dietetica Medica Scientifica e Tradizionale. Curarsi e prevenire con il cibo, Ed. CEA, Milano, 1999.

[6] Corradin M., Sperotto G.: Il Tao della Salute, Ed. Centro Tao, Limone sul Garda (BS), 1990.

[7] Bratman S.: Guida Critica alle Medicine Naturali, Ed. Zelig, Milano, 2003.

[8] AAVV: Medicina d'Oriente, Ed. Sanfo, Modena, 1997.

[9] Sanfo V.: Naturopatia e competenze del naturopata, Ed. AEMETRA, Torino, 2003.

[10] AAVV: Dietologia naturale, [www.beltade.it](http://www.beltade.it), 2003.