

Endometriosi: indicazioni per un approccio alimentare

(in base alla dieta del dr. Mozzi)

Questo approccio nutrizionale esclude alcuni alimenti che generano infiammazione a livello intestinale. Infiammazione che nelle donne si propaga nel vicino sistema riproduttivo.

Con questo breve manuale si cerca di illustrare come muovere i primi passi nella dieta.

Informazione necessaria: di che gruppo sanguigno (GS) sei?

Il tuo gruppo sanguigno ti dice qual è il tuo “stampo immunitario”. Quando introduci alimenti che il tuo sistema immunitario non riconosce, entra in allarme, reagisce e ti invia messaggi più o meno importanti che tu percepisci come sintomi (mal di testa, prurito, stati infiammatori, etc).

Quindi, poiché il tuo corpo tollera o meno gli alimenti disponibili in base al tuo gruppo sanguigno, è necessario che tu sappia se sei gruppo **A, B, AB o Zero**.

Con un’analisi del sangue del costo di 10 euro puoi scoprirlo.

Conosciuta questa informazione, utilizzerai solo gli alimenti adatti al tuo GS.

Dove trovare la lista degli alimenti concessi per il tuo GS?

Puoi acquistare il libro scritto dal dr. Piero Mozzi, **“La dieta del dr Mozzi, gruppi sanguigni e combinazioni alimentari”**, 19 euro. Lo trovi in tutte le librerie o in rete. Spesso anche nei negozi biologici.

Oppure puoi affidarti al sito:
www.dietagruposanguigno.net:

ben organizzato, riporta tutti gli alimenti divisi per GS.

Posso utilizzare tutti gli alimenti riportati sul libro o in rete, rispettando il GS?

NO!! Il libro è indirizzato ad una persona idealmente sana.

Poiché l'endometriosi, come molte altre patologie, è di natura infiammatoria, sarà necessario **ELIMINARE TUTTI GLI ALIMENTI CHE GENERANO INFIAMMAZIONE.**

Quali alimenti non devo assolutamente considerare, nonostante siano indicati nel libro del dr. Mozzi?

Gli alimenti che **non dovrai considerare** sono quelli appartenenti alle seguenti categorie:

CEREALI E SIMILI

DOLCIFICANTI

FRUTTA

LATTE E DERIVATI

Nella categoria “cereali” si salvano solo due pseudocereali: quinoa e amaranto.

Ma dovranno essere consumati solo ed esclusivamente a colazione, metà mattino o pranzo (quindi nella prima parte della giornata) per dare la possibilità all’organismo di smaltire gli amidi contenuti. E non più di due volte a settimana.

Qual è il concetto che sta alla base di questa alimentazione?

Per bloccare e far regredire l’infiammazione che sta alla base della tua endometriosi, dovrai escludere tutti gli alimenti con un’elevata quantità di zuccheri o amido (catena di zucchero), che di seguito saranno elencati.

La suddivisione degli alimenti secondo la dieta del GS

In questo approccio, tutti gli alimenti vengono suddivisi in tre categorie:

- a. **benefici**, da usare anche tutti i giorni, poiché molto ben tollerati
- b. **neutri**, meno validi di quelli benefici. Tollerabilità da verificare.
- c. **sconsigliati**, da eliminare perché dannosi

Non è una dieta classica: non si parla di quantità, calorie o porzioni giornaliere. E' uno stile alimentare, applicato da migliaia di persone in tutto il mondo.

Gli alimenti introdotti vi permetteranno di disporre di **tutti i nutrienti necessari** per conservare un ottimo stato di benessere, energia e buon umore. Non vi limitate nella quantità degli alimenti. Mangiate a sazietà!

Imparate a **testare su voi stesse** gli effetti che i singoli alimenti vi daranno: ogni individuo è a sé e oltre a fornire indicazioni generali, questo approccio vi insegna a conoscere le caratteristiche che distinguono il vostro organismo da quello di un'altra persona. Ascoltate i messaggi che il vostro corpo vi invierà. Potrete infatti capire che un alimento generalmente benefico per il vostro gruppo sanguigno, da voi sarà poco o mal tollerato.

Iniziamo!

Il primo suggerimento utile

Hai guardato il video relativo alla puntata di “Box Salute” dedicata all’endometriosi? Se non l’hai fatto, ti suggeriamo di dare un’occhiata: vengono riassunti i concetti principali che dovrai applicare. Vai su YouTube e digita “Endometriosi + dr Mozzi”.

Gli alimenti da privilegiare per chi soffre di Endometriosi o patologie affini

Gli alimenti da privilegiare sono i seguenti (sempre secondo il vostro GS)

- a. legumi**
- b. carne, pesce e uova**
- c. verdura**
- d. frutta secca e semi**

Gli alimenti da escludere per chi soffre di Endometriosi

Il dr. Mozzi suggerisce di **ESCLUDERE IN MODO RIGOROSO** gli alimenti contenenti:

- a. GLUTINE:** frumento (pane, pasta, biscotti, grissini, merendine, crackers, etc) e qualunque alimento contenga glutine o frumento.

NON USARE GLI ALIMENTI GLUTEN-FREE:
per renderli più buoni, sono ricchi di dolcificanti o derivati di riso e mais;

b. CEREALI: MAIS, RISO, FRUMENTO, ORZO, SORGO, MIGLIO, AVENA, TRITICALE, SEGALE, GRANO SARACENO

c. LATTE: yogurt, budini, gelati, dolci cremosi, etc.
Da escludere anche i formaggi magri o quelli senza lattosio.

d. ZUCCHERI, ovvero:

- **zuccheri SEMPLICI e DOLCIFICANTI,** zucchero bianco, di canna, fruttosio, maltitolo, sorbitolo, isomalto, maltodestrine, miele, melassa, succo d'acero, malti ricavati da qualunque cereale, etc.

- **alimenti con un ELEVATO CONTENUTO DI AMIDO** (l'amido non è altro che una catena di zuccheri): grano saraceno, mais, patate, patate americane, tapioca, manioca, farina di castagne, etc

- **FRUTTA:** sia fresca che essiccata. E' ricca di fruttosio.

Domande Frequenti

1. Dove si trova il glutine?

Il glutine si trova nei seguenti alimenti:

- Grano Creso (in cui la quantità di glutine è superiore agli altri cereali)
- Frumento
- Farro
- Kamut
- Orzo
- Segale
- Sorgo
- Spelta
- Triticale

Di conseguenza si troverà in tutti gli alimenti prodotti a partire da questi cereali:

- Pasta, pasta ripiena (es. ravioli, tortellini ecc.)
- Farina, amido, semolino, fiocchi dei cereali
- Pane comune e speciale, pangrattato
- Grissini, crackers, fette biscottate, pan carré, focacce, pizza
- Gnocchi di patate, gnocchi alla romana
- Crusca
- Malto d'orzo
- Müsli, miscele di cereali
- Corn Flakes al malto
- Dolci, biscotti, torte, preparati per torte

2. Posso mangiare cereali senza glutine?

No! In questo tipo di alimentazione è necessario eliminare tutti gli alimenti che hanno una elevata quantità di amido, poiché l'amido non è altro che una lunga catena di zuccheri. Perciò è ugualmente infiammatorio.

Di conseguenza, **vanno esclusi tutti i cereali** o gli alimenti che ne contengono in grossa quantità. Ovvero:

- Castagne e farina di castagne
- Grano Saraceno
- Mais
- Miglio
- Patate e purea di patate
- Riso
- Tapioca e Manioca

E tutto ciò che ne deriva:

- Farina di riso, crema e amido di riso
- Farina di mais, polenta, maizena (amido di mais), pop-corn
- Farina di miglio
- Farina di soia
- Farina di tapioca
- Fecola di patate
- Fiocchi di riso, mais, soia, tapioca senza aggiunta di malto
- Farina di castagne
- Farina di avena

- Farina di grano Saraceno

3. Posso mangiare la soia?

La soia può non essere ben tollerata da tutti. Nel libro del dr Mozzi è riportato che le persone appartenenti al gruppo A possono farne uso, ma è specificato che potrebbe comunque causare problemi. Preferibilmente, escluderla o usarla raramente. Preferisci carne o pesce come fonte di proteine.

Spesso si dice che chi soffre di endometriosi non dovrebbe usare soia: considera che nei paesi asiatici le donne usano la soia e i suoi derivati da milioni di anni, senza per questo sviluppare problematiche di tipo ormono-dipendenti.

4. Da dove assumo gli zuccheri necessari per il mio benessere?

I legumi saranno la tua principale fonte di amido (=zuccheri).

Sono un alimento eccellente per noi, perché contengono la giusta quantità di amido accompagnata da una buona quantità di proteine.

Puoi usarli in chicchi o in farine.

5. Come posso sostituire la pasta?

Un'alternativa interessante alla normalissima pasta è la **pasta fatta con la farina di legumi**: in commercio è possibile trovare paste fatte con farina di ceci, piselli, fagioli e lenticchie.

Puoi acquistarla in negozi bio oppure in rete. Ecco alcuni siti in cui acquistiamo:

www.bioandfood.it

www.tibiona.it

www.ilfruttarolo.it

6. Come posso sostituire il pane?

A posto del pane potrai prepararti piadine, pancake, focacce, farinate e schiacciatine utilizzando la farina di legumi consentiti. Nel nostro gruppo troverai tutte le ricette già sperimentate da noi. Ti invitiamo comunque a crearne di nuove, con la tua fantasia. E a condividerla con il resto del gruppo. In fondo a questo documento sono riportate alcune delle principali ricette che usiamo.

7. Non so cosa mangiare a colazione! Qualche suggerimento?

Ogni persona necessita di una differente colazione: alcuni si saziano con poco, altri hanno bisogno di molta più energia. Compreso quello di cui necessiti tu, potrai scegliere tra queste alternative, anche combinate tra di loro laddove ti rendessi conto di avere molta fame al mattino:

- latte di mandorla NON dolcificato
- uova: alla coque, frittata, in camicia o strapazzate. Mai fritte
- farinata
- pancake o piadina
- crema di nocciole, mandorle o arachidi al 100%: assicurati che tra gli ingredienti siano presenti solo frutta secca e nessun altro ingrediente. Marche principali che troverai nei negozi bio: Damiano, Rapunzel.
- tisane calde a piacere, caffè di cicoria, caffè (laddove consentito dal gruppo sanguigno) e frutta secca consentita
- legumi, carne e verdure consentiti

8. Ho spesso molta fame. Sto perdendo parecchio peso. Perché?

In entrambi i casi, molto probabilmente stai mangiando troppo poco rispetto a quello che il tuo corpo richiede. Ricorda di mangiare sempre a sazietà e di inserire della frutta secca tra un pasto e l'altro laddove fosse necessario. E' importante non perdere tono muscolare per mantenere il corretto peso corporeo: fai esercizi con i pesi.

9. Ho avvertito dei fastidi come mal di testa, dolori alla pancia,

stanchezza, etc. Da cosa può essere dato?

Molto probabilmente stai continuando ad assumere qualche alimento che non tolleri. Il metodo migliore per capire la causa di questi tuoi malesseri è quello di avere un diario alimentare: scrivi ogni giorno cosa mangi e come ti senti il giorno stesso o il giorno successivo. In questo modo sarà più facile per te individuare gli alimenti non ideali, osservando i sintomi riscontrati il giorno stesso o quello successivo.

La stanchezza in genere è correlata all'introduzione di zuccheri o alimenti molto zuccherini (vedi sopra): ricordati di eliminarli poiché contribuiscono all'infiammazione.

10. Perché nel libro del dr. Mozzi si dice di assumere acqua bollente?

Il dr. Mozzi suggerisce di assumere acqua molto calda al mattino appena svegli, per facilitare l'eliminazione di residui alimentari non correttamente digeriti. Quindi, una tazza d'acqua molto calda non potrà che farti iniziare al meglio la giornata.

11. Credo di non aver digerito. Come posso risolvere il fastidio?

Vale sempre il rimedio della tazza d'acqua bollente. Bevila alla maggior temperatura possibile senza, ovviamente, scottarti.

12. Devo utilizzare qualche integratore alimentare?

Secondo l'approccio del dr. Mozzi, un'alimentazione molto varia e che rispetti le regole che hai letto sopra, è più che sufficiente per il buon sostentamento del tuo corpo e per favorire i processi di autoguarigione e depurazione dell'organismo. Non sarà necessario integrare con nient'altro.

13. Quanta acqua devo assumere ogni giorno?

Il dr. Mozzi suggerisce una tazza di acqua calda al mattino (senza nulla, con limone, con caffè di cicoria), una tazza di acqua calda alla sera e nulla di più. E' fondamentale che i liquidi vengano assunti tramite verdure, zuppe, brodi vegetali o di carne e minestroni: in questo modo il corpo viene reintegrato in maniera eccellente di sali minerali e vitamine. La frequente assunzione di semplice acqua non fa altro che determinare, soprattutto d'estate, una eccessiva perdita di liquidi e sali minerali attraverso il sudore, causando spossatezza. La teoria dei "due litri d'acqua al giorno" è smentita dal dr. Mozzi.

14. Quanto tempo ci vorrà per stare meglio?

Ogni persona risponde all'alimentazione con tempi differenti. Le ragazze del gruppo che hanno applicato le regole alimentari in maniera rigorosa, hanno notato numerosi benefici già durante il primo mese. Sii paziente, costante e rigorosa. Per osservare una notevole regressione dei sintomi è necessario proseguire la dieta per almeno 6 mesi: questo è il tempo necessario affinché l'organismo si disintossichi da tutti gli alimenti che hanno generato e nutrito negli anni la tua infiammazione.

15. Sono vegetariana/vegana. Questa alimentazione si addice alla mia scelta di vita?

Alcuni gruppi sanguigni riescono a tollerare meglio l'assenza di proteine animali. Prima di iniziare questo approccio alimentare, informati su questo aspetto.

16. Perché non posso mangiare la frutta (fresca o essiccata)? Non rischio carenze di vitamine?

La frutta è un alimento molto zuccherino poiché ricco di fruttosio. E gli zuccheri, di qualunque tipo

essi siano, non fanno che peggiorare il tuo stato infiammatorio. Questo tipo di alimentazione è molto vario: assumerai le vitamine necessarie con tutti gli altri alimenti a disposizione.

17. Questa alimentazione non prevede l'introduzione di pane, pasta e alimenti ricchi di amidi. Non avrò cali di energia?

Gli amidi che introdurrà saranno di ottima qualità: ovvero, non in quantità eccessiva e sempre accompagnati da una buona dose di proteine. La principale fonte di amidi è rappresentata dai legumi (consumati tal quali, sotto forma di farinate, piadine o pasta di legumi): essi contengono in media, per 100 gr di prodotto, 20 gr di proteine e 40 gr di amidi. Ti forniranno tutta l'energia necessaria per affrontare la giornata con energia. Consumali preferibilmente nella prima parte della giornata, a colazione o a pranzo. Se li consumi di sera, prevedi una passeggiata o una blanda attività fisica per riuscire a smaltirli prima della notte.

18. I miei pasti possono contenere tutti gli alimenti che voglio?

Soprattutto all'inizio, cerca di organizzare parti semplici, con 3-4 alimenti al massimo. In questo modo hai la possibilità di capire più facilmente (appena dopo oppure il giorno successivo) quali

alimento puoi non aver tollerato. Inserire nello stesso pasto troppi alimenti può renderti questo compito più complesso.

Alcune ricette

(verifica che gli ingredienti presenti siano compatibili con il tuo GS. In caso contrario sostituisci con alimenti analoghi)

Carrotcake senza zucchero

Da consumare a colazione, metà mattina o pranzo. No a cena, perché contiene farine.

400 gr di carote pulite e frullate molto bene

200 gr farina di quinoa o farina di legume (ceci, piselli, fave, etc)

3 uova, separare albumi da tuorli

1 cucchiaino raso di bicarbonato

Due pizzichi di sale

50 gr di olio di vinacciolo o di girasole

3 cucchiaini di curcuma

50 gr di mandorle tritate a farina

Una manciata di mandorle a pezzetti per guarnire la superficie

Ungere con olio 10 pirottini di alluminio oppure uno stampo antiaderente per torte

Preriscaldare il forno a 180 gradi.

Frullare prima insieme: carote e tuorli. Poi aggiungere frullando tutti gli altri ingredienti, lasciando da parte solo gli albumi.

Montare a neve ben ferma gli albumi e incorporarli nel resto dell'impasto dall'alto verso il basso.

Depositare l'impasto nei pirottini o nella tortiera. Cospargere la superficie con le mandorle a pezzetti. Infornare a 180 gradi per 30 minuti.

La carrotcake può anche essere porzionata e congelata.

Farinata di ceci o altro legume

Da consumare a colazione, metà mattina o pranzo.

Farina di ceci 130 gr

Acqua 390 gr (la quantità di acqua deve essere sempre tre volte quella di farina)

2 cucchiaini d'olio

Rosmarino, sale, pinoli

Preriscaldare il forno a 220 gradi.

Miscelare acqua e farina sino a completo dissolvimento dei grumi.

Ungere una teglia tonda per pizza (diametro di circa 28 cm) o quadrata della stessa superficie con i due cucchiaini d'olio. Depositare l'impasto.

Infornare a 220 gradi per 35 minuti. La farinata deve risultare croccante sopra e sotto, spessa 4-5 mm, e morbida dentro.

Piadina di farina di piselli

Da consumare a colazione, metà mattina o per accompagnare il pranzo.

3 cucchiaini di farina di piselli

Mezzo bicchiere d'acqua

Sale qb

Miscelare acqua e farina sino al dissolvimento dei grumi. Ungere con poco olio una padella antiaderente e, quando ben calda, distribuire il composto. Coprire e lasciar cuocere per 5 minuti. Quando la piadina si è rappresa, girarla e lasciar cuocere dall'altro lato.

Salare e accompagnare con pesce e verdura.

Gli approfondimenti nei file allegati e link utili

a. i documenti allegati nella sezione "file" del gruppo

1. "Colon Irritabile": uno studio completo ed esaustivo sulla relazione tra consumo di **glutine/stato infiammatorio intestinale**/colon irritabile. Tecnico, ma chiaro e comprensibile;

2. “Zucchero Killer”: studi e informazioni relative ai **danni determinati dal consumo di zucchero** e dolcificanti;

3. “Tabella Valori Nutrizionali”: una tabella excel, facile da consultare, che riporta le **migliori farine** da utilizzare per la preparazione dei diversi alimenti.

b. i video su YouTube

Per qualche approfondimento in più, consultate i video che facilmente trovate su YouTube relativi ai diversi argomenti che possono essere di vostro interesse:

es. digitare “dr. Mozzi Latte”, “dr. Mozzi Glutine”, “dr Mozzi Zucchero”.

c. siti e gruppi Facebook utili per le ricette

Facebook: “LA DIETA SALUTARE DEL DOTTOR MOZZI - Ricette per chi non sa cosa mangiare”

Internet: <http://dietagrupposanguigno.net/>

In entrambi i casi, ricordatevi di adattare le ricette alle esigenze della vostra dieta, rispettando tutte le regole riportate in questo documento.

...Applicate le regole in maniera rigorosa.

E osservate cosa succede al vostro corpo!