NUTRIRE LA CITTÀ CHE CAMBIA

# Cibi etnici come cura


## Emilio Minelli - Vicedirettore del Centro Collaborante OMS per la Medicina Tradizionale - Università di Milano


Cofinanziato da

Confederazione Italiana Agricoltori

**Milano 29 ottobre 2013**

Sala Conferenze di Palazzo Reale
Piazza Duomo 14

ASSOCIAZIONE SOLIDARIETA' E SVILUPPO
ASES

In collaborazione e con il Patrocinio di

Milano Comune di Milano

Forum della CITTÀ MONDO

Con il Patrocinio di

EXPO MILANO 2015
NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

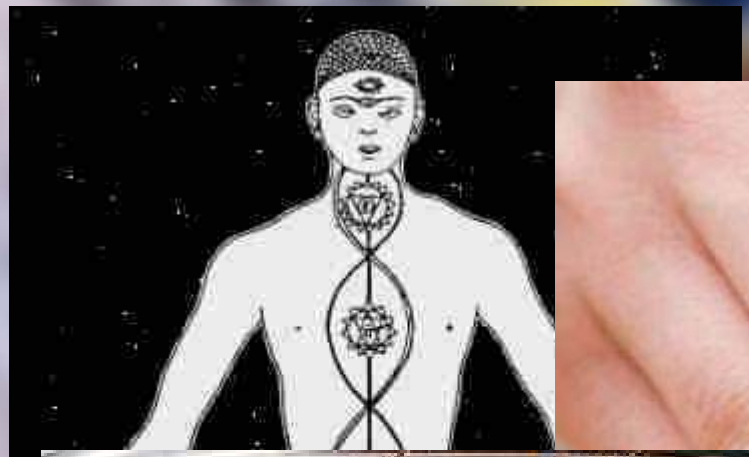
Con il contributo di

fondazione cariplo

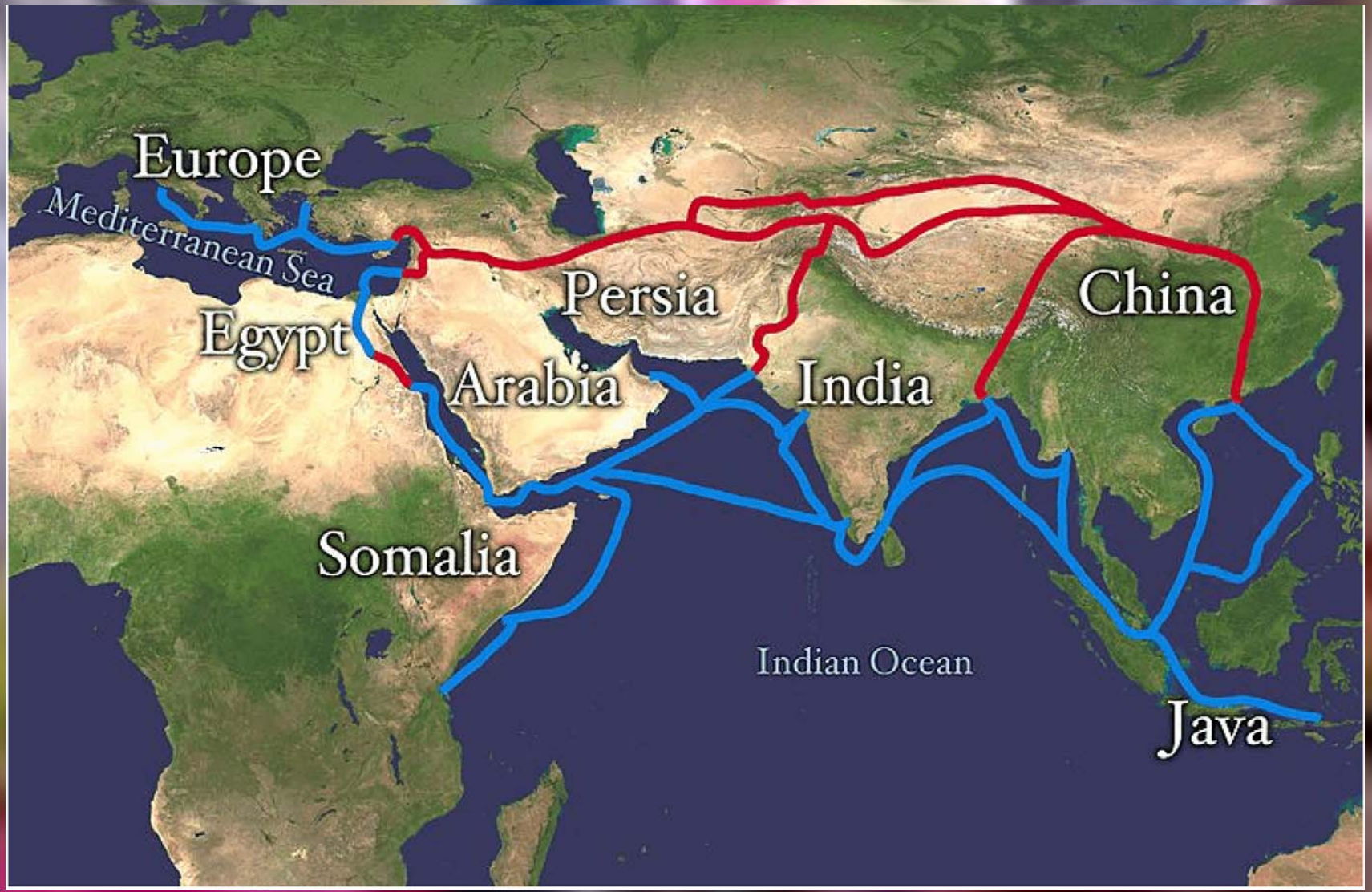
# Più culture

# Più cucine

# Più medicine

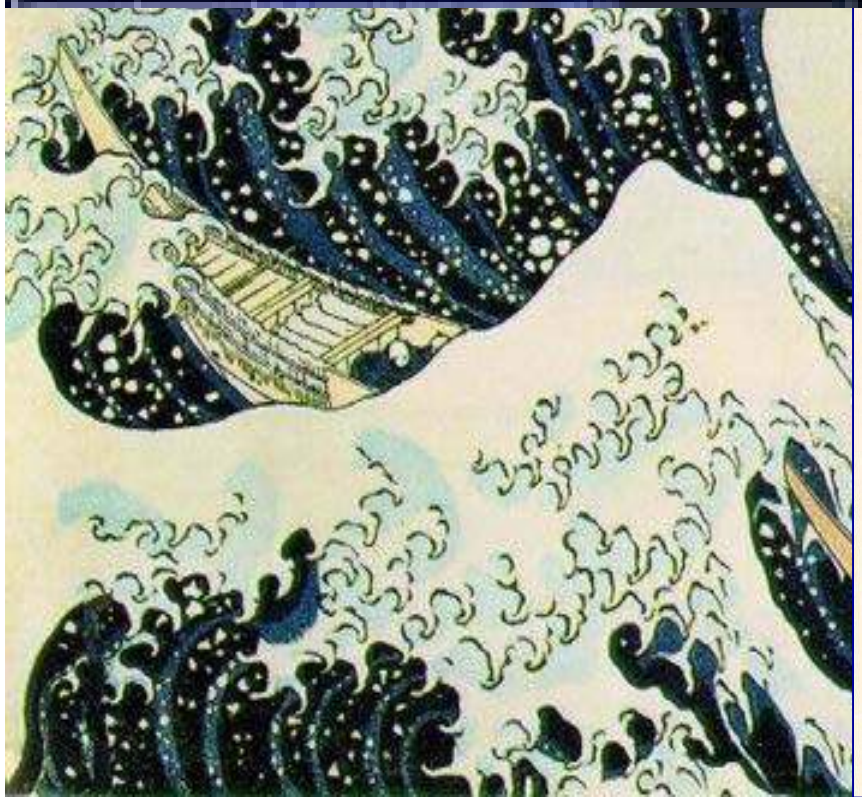


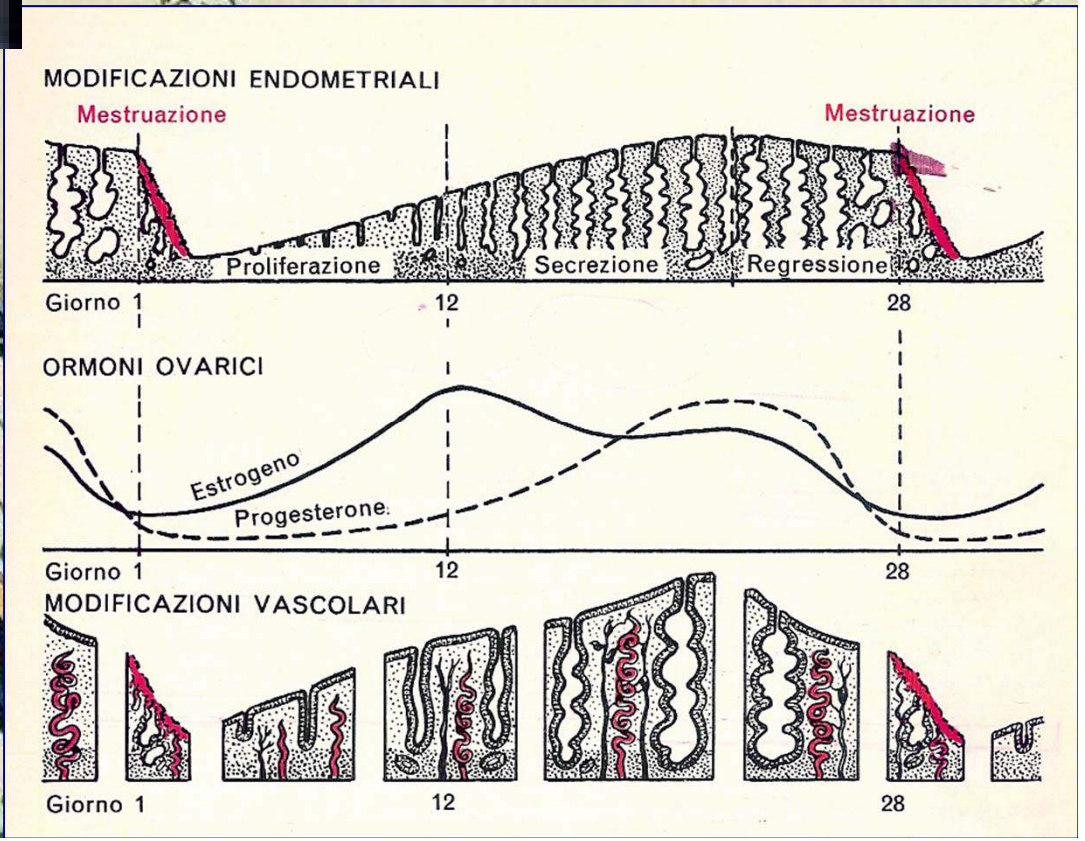
# Un modello o più modelli?



# Un modello di Uomo

# Ritmo circamensile





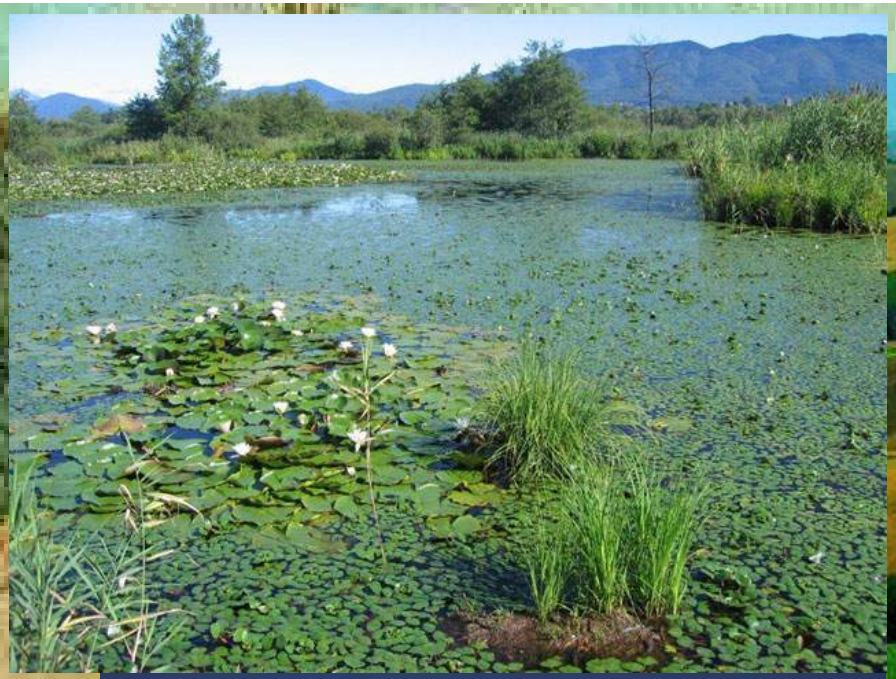
# Ritmo circannuale

**QUINTA STAGIONE**

# Il tempo

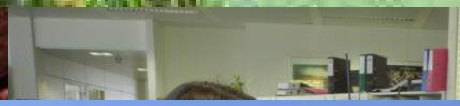
Le stagioni sono porzioni di tempo dove domina un certo QI/soffio

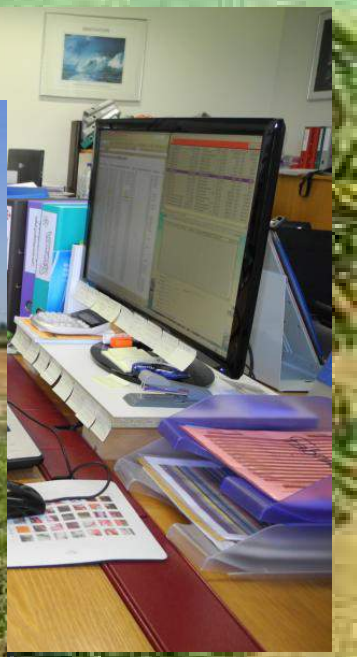
Il movimento naturale del *qi*
si mostra in primavera,
cresce in estate,
si raccoglie e si rinchiude in autunno,
si ritira all'interno del corpo in inverno.
L'uomo dovrebbe adattare la sua attività
a questi movimenti (*Suwen,* 64).



# I luoghi abitati dall’uomo

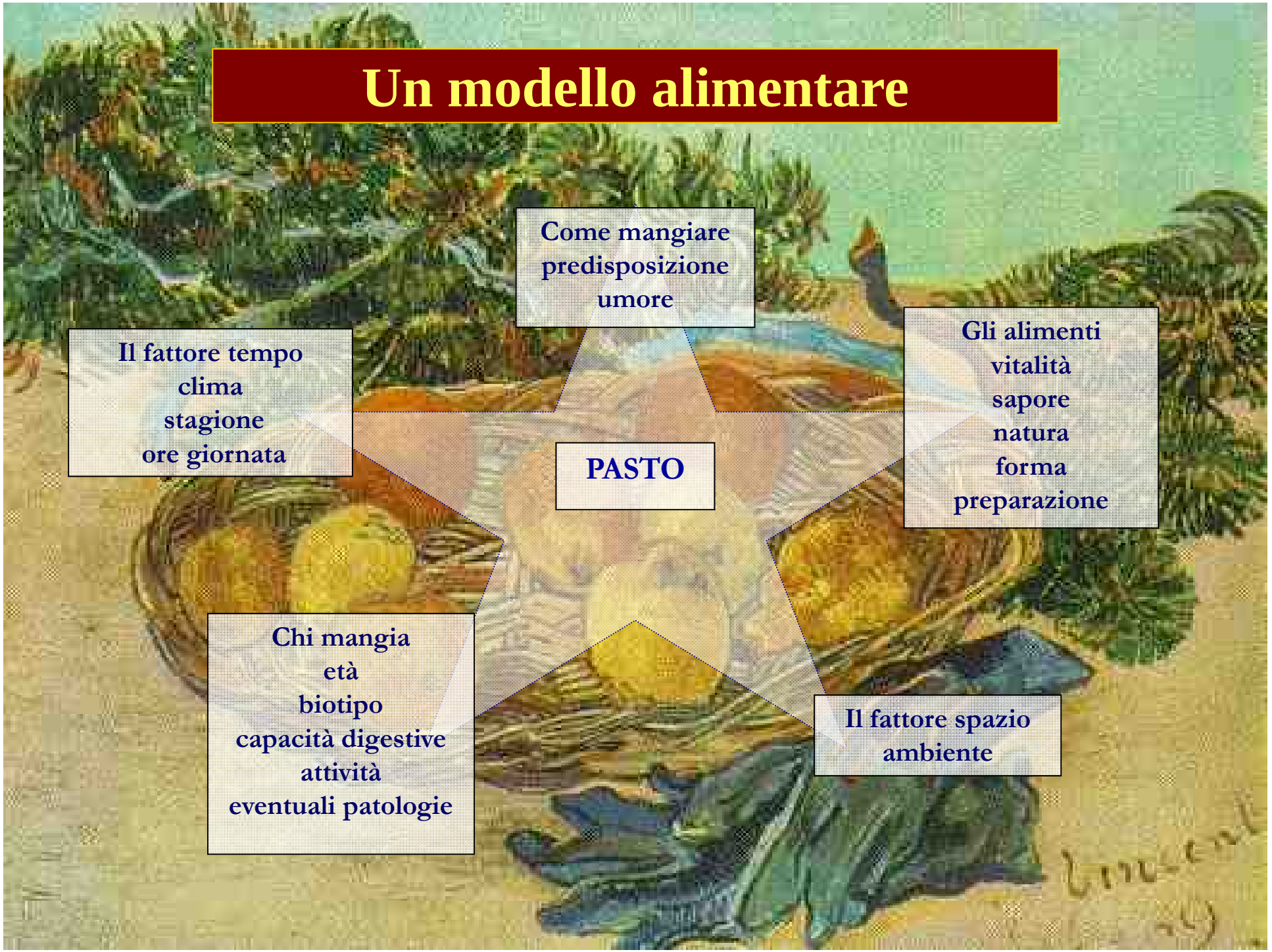
# Le attività dell'uomo





# Lo stato di salute

# Un modello alimentare



# Biotipo Legno

Soma

•proporzionato

•spalle larghe

•muscolatura ben sviluppata

•colorito olivastro

•spesso miope

**Psiche**

•attivo

•ottimista

•instancabile

•decisionista

•ricco di idee

•esuberante

•generoso

•coraggioso

•collerico (per poco)

•teme il vento

•stanco il mattino

•nervoso

**Psiche (**continua**)**

•spesso esercita un grande controllo sulla sua emotività

•atteggiamento estetizzante, artistico

•aggressivo (per timidezza)

•insoddisfatto

**Predisposizioni patologiche**

•discinesie biliari

•colecistite

•litiasi biliari

•patologie dell'occhio (congiuntiviti, blefariti)

•poliartralgie diffuse

•spasmofilia

•tachicardia

•eretismo cardiaco

•ipertensione

•ipotensione

**Predisposizioni patologiche (continua)**

•colopatia funzionale destra

•gastralgie fino all'ulcera peptica

•rinite allergica

•asma allergico

•allergie cutanee (orticaria)

•dismenorrea

•varici

•emicranie temporali e oftalmiche

•eczema da contatto

•nevrosi reattiva

•ipertiroidismo

•disturbi epatici

•miopia

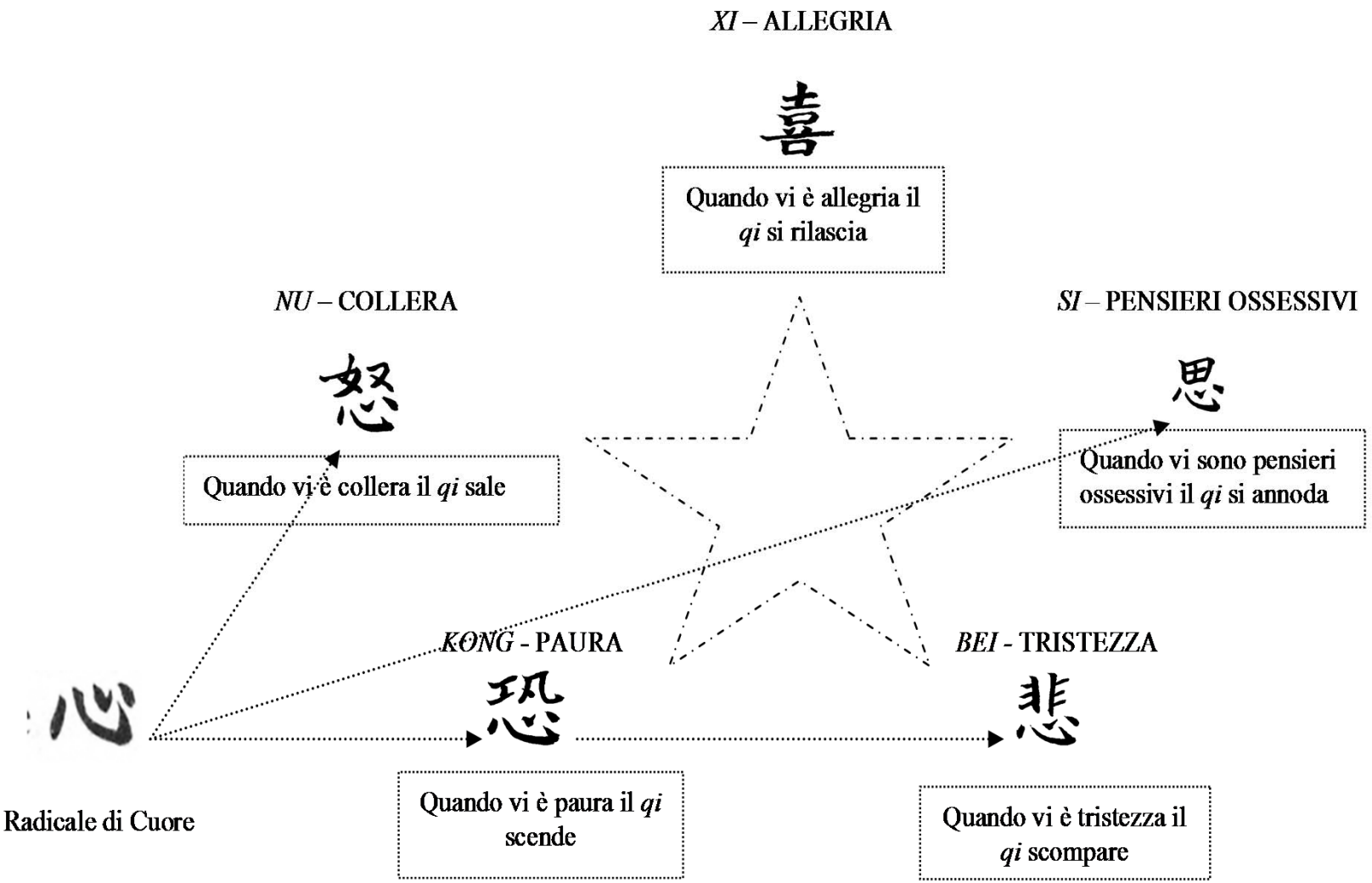
•impotenza

•depressione

# Gli alimenti per i Cinque biotipi

| | Legno | Fuoco | Terra | Metallo | Acqua |
|---|---|---|---|---|---|
| **Vegetali: cereali, legumi, ortaggi, frutta** | Aglio, avena, carciofo, cavolo, finocchio, fungo orecchietta, limone, luppolo, pesca, prugna, uva, vino | Cavolo, farro, frumento integrale, luppolo, mais, melone, pera, uva, vino | Aglio, anacardio, ananas, arachide, arancia, avena, banana, bietola, broccolo, carota, castagna, cavolfiore, cavolo cinese, cicoria, ciliegia, dattero, farro, fava, fico, ficodindia, finocchio, formaggio e latte di soia, fungo orecchietta, fungo prataiolo, fungo tremella, giuggiola, kiwi, lampone, lattuga, lenticchia, limone, litchi, lupino, luppolo, mais, mela, melagrana, melanzana, melone, miglio, mirtillo, nocciola, ortica, orzo, patata, peperone, pisello, pistacchio, pomodoro, pompelmo, porro, prugna, rapa, rapa cinese, riso integrale, scalogno, sedano, soia gialla, spinacio, zucca, uva, vino | Aglio, albicocca, anacardio, arachide, arancia, asparago, broccolo, cachi, cavolfiore, cavolo, crescione, fico, fragola, fungo orecchietta, fungo prataiolo, fungo tremella, lampone, limone, mais, malva, mandarino, mandorla dolce, mela, oliva, ortica, pera, pompelmo, rapa, mirtillo, nocciola, noce, uva, vino | Alga hijiki, ananas, avena, castagna, cavolo, ciliegia, farro, fava, frumento integrale, kiwi, luppolo, melone, noce, pistacchio, porro, rapa, sedano, uva |

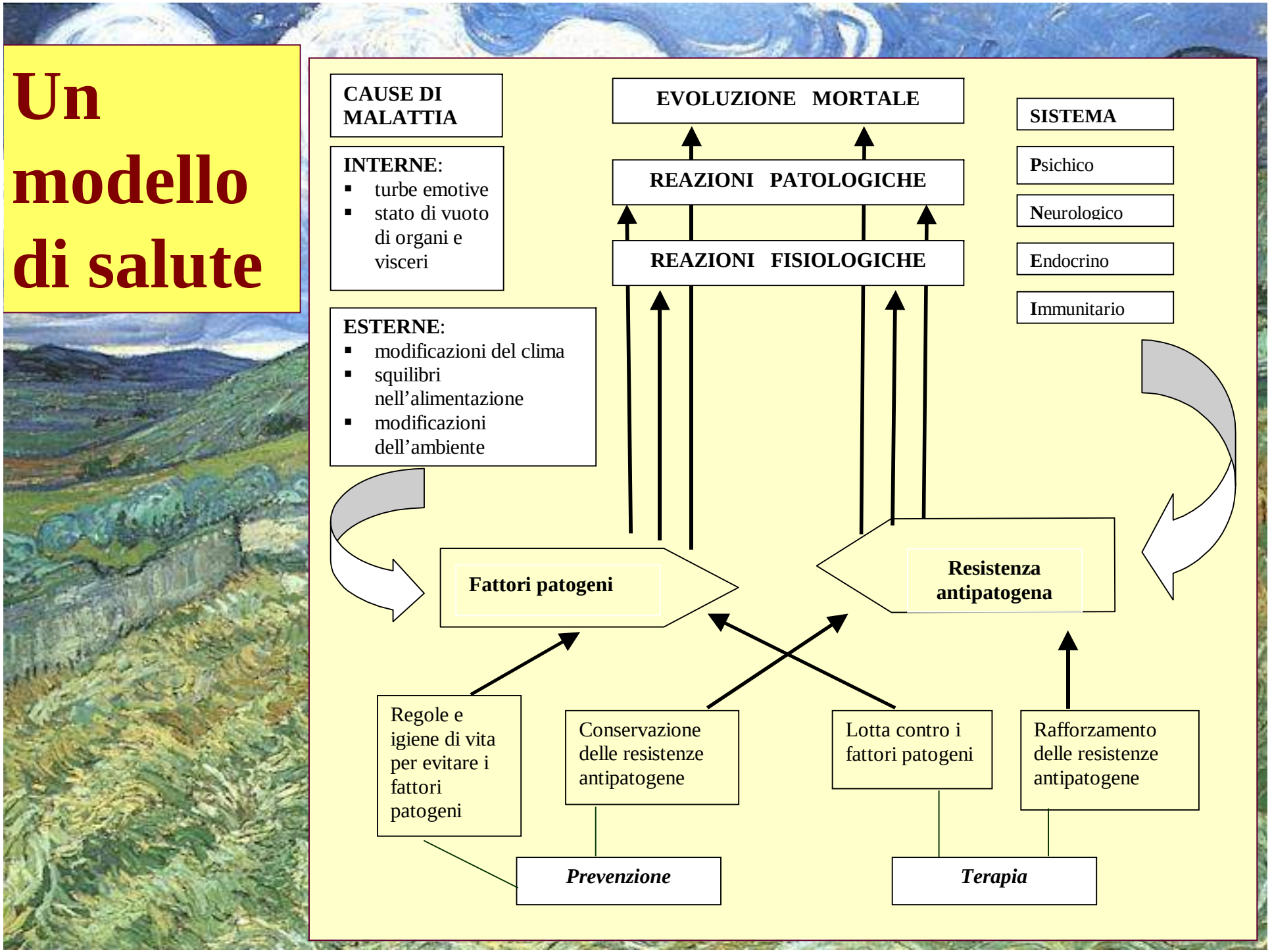
# La dieta per gli Stati Emozionali



# La dieta per gli stati di Collera 2/2 - Collera trattenuta

| **Collera trattenuta** | |
|---|---|
| Sintomi fisici | *Compressione del qi di Fegato:* perdita di appetito, eruttazioni, dolori e distensione addominali, irregolarità mestruali, formazioni di noduli a livello della gola e del collo, dolore nella regione ipocondriaca, sensazione di corpo estraneo in gola, sensazione di oppressione toracica, crampi, spasmi, unghie fragili, congiuntivite, turbe della vista; ripiegamento su se stessi, apatia. |
| Principio terapeutico | Normalizzare la funzionalità del Fegato, far circolare il *qi* con alimenti moderatamente piccanti, nutrire e tonificare il Fegato con alimenti moderatamente acidi e nutrire il sangue. |
| Trattamento | Sono indicati tutti gli alimenti di natura neutra e tiepida e di sapore leggermente piccante per far circolare il *qi* e moderatamente acidi per nutrire e tonificare il Fegato |
| | Albicocca, aneto, anice stellato, basilico, borragine, cardamomo, chiodi di garofano, cipolla, cipollotto di primavera, coriandolo, erba cipollina, finocchio, melagrana, noce moscata, pistacchio, porro, rosmarino, scalogno, semi di finocchio, cumino dei prati, zenzero. |
| | *Per tonificare il sangue* Angelica cinese, anguilla, Astragalo, avena, basilico, carne di bovino, cartamo, castagna, ciliegia, cozza, curcuma, fegato di coniglio, di bovino e di maiale, formaggio di vacca, di capra e di pecora, litchi, maiale, noce, pesca, pollo, polpo, seppia, spinacio, tuorlo d'uovo, uovo, uva. |
| | *Per rinfrescare il sangue:* coniglio, orzo, rapa cinese |
| Controindicazioni | alimenti di sapore acido in eccesso come quantità e qualità, soprattutto aceto, agrumi, pomodori, yogurt. |

# Un modello di salute



# Cibo/Medicina

# Modello universale

# Contesto specifico

酉 西

***YOU***

**Wieger**
Radicale 164

Elisir, sostanza alcolica, MEDICAMENTO

酒

***JIU***

**Ricci 1029**
Vino, liquore, bevanda alcolica

酖

***CHEN***

**Wieger Rad. 164/4**
CHEN = veleno mortale
Designa un uomo che cade a terra dopo aver assunto un veleno

# Ricette dal sapore amaro 1/4

## Minestra di cicoria e fave

- 600 g di fave secche senza buccia
- 300 g di cicoria selvatica
- 1 cipolla (facoltativo) rossa
- acqua q.b.
- olio, aceto, sale, pepe o peperoncino q.b.

- Fate ammorbidire le fave in acqua, sciacquatele e lessatele in una casseruola con acqua salata in modo che siano coperte per 3-4 cm. Cuocete finché non si sfanno, ci vorranno circa 3 ore, mescolando ogni tanto con un cucchiaio di legno. Quando sono diventate una purea, unitevi qualche cucchiaio di olio crudo extravergine, mescolate e aggiungete pepe nero o peperoncino. Intanto, a parte, avrete lessato la cicoria in acqua salata. Quando è pronta, aggiungetela alla purea di fave e guarnite con le fettine di cipolla rossa affettata sottilmente e rinfrescata in acqua corrente. Prima di servire, se volete, aggiungete ancora un po' di olio, aceto e pepe o peperoncino.

# Ricette dal sapore salato 1/4

## Orzo alle alghe hijiki

- 1 tazza di orzo decorticato;
- 6 tazze di acqua;
- 2 cucchiaini di alghe hijiki in 1 tazza di acqua;
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva;
- 2 spicchi di aglio (facoltativo);
- 2 cucchiaini di salsa di soia.

- Mettete a bagno le hijiki in 1 tazza di acqua per 15'. Mettete l'aglio schiacciato e le alghe in una casseruola con poco olio e fateli rinvenire, mescolando piano. Mettete l'orzo, l'acqua delle Hijiki e il resto dell'acqua in una pentola. Portate a bollore. Aggiungete la salsa di soia, coprite e lasciate sobbollire per 1 ora, finché tutta l'acqua non sia consumata.

FAMIGLIA· Zingiberaceae
PARTI USATE· Rizomi

# CURCUMA, CURCUMA LONGA

**Traditional use**
Ayurveda e MTC:
–Infiammazioni sistemiche
–Lesioni della pelle
–Disturbi del sangue
–Dolore toracico
–Disturbi epatici

–Antiossidante e antinfiammatoria


- Toda S., Miyasse T., Arich H. et al. Natural antioxidants. Antioxidative compounds isolated from rhizome of Curcuma longa L. Chem Pharmacol Bull 1985; 33:1725-1728.
- Srivastava R., Srimal R.C. Modification of certain inflammation induced biochemical changes by curcumin. Indian J Med Res 1985; 81: 215-223.
- Srivastava R. Inhibition of neutrophil response by curcumin. Agens Actions 1989; 28: 298-303.
- Subramanian, M., M. Sreejayan, N. Rao, T.P. Devasagayam, B.B.Singh. 1994. Diminution of singlet oxygen-induced DNA damage by curcumin and related antioxidants. Mutat Res 311(2):249-255.
- Srinivas, L, V.K. Shalini, M Shylaya. 1992. Turmerin: a water-soluble antioxidant peptide from turmeric (Curcuma longa). Arch Biochem Biophys 292(2):617-623.
- Quiles JL, Aguilera C, Mesa MD, et al. An ethanolic-aqueous extract of Curcuma longa decreases the susceptibility of liver microsomes and mitochondria to lipid peroxidation in atherosclerotic rabbits. Biofactors 1998; 8:51-57.
- Ammon HP, Anazodo MI, Safayhhi H, Dhawan BN, Srimal RC. 1992. Curcumin: a potent inhibitor of leukotriene B4 formation in rat peritoneral polymorphonuclear neutrophils. Planta Med 58(2):226


–Ipocolesterolemizzante


- Rao D.S., Sekhara N.C., Satynarayana M.N., Srinivasan M. Effect of curcumin on serum and liver cholesterol levels in the rat. J Nutri 1970; 100: 1307-1316.
- Srinivasan K., Samaiah K. The effect of spices on cholesterol 7 alpha bydroxylase activity and on serum and hepatic cholesterol levels in the rat. Int J Vitam Nutr Res 1991; 61: 364-369.
- Ramprasad C., Sirsi M. Curcuma longa and bile secretion. Quantitative changes in the bile constituents induced by sodium curcuminate. J Sci Indust Res 1957; 16C: 108-110.


–Colecistocinetica


- Sakai K et al. Effects of extracts of Zingiberaceae herbs on gastric secretion in rabbits. Chemical and pharmaceutical bulletin, 1989, 37:215–217.

# TE', CAMELIA SINENSIS

FAMIGLIA· Rosacee
PARTI USATE· Foglie

Traditional use
In Cina 4700 anni fa
–Dolori muscolari
–Cefalea
–Crampi
–Affaticamento
–Disturbi infiammatori

Antiossidante e antinfiammatoria

- Sabu MC, Smitha K, Kuttan R. "Anti-diabetic activity of green tea polyphenols and their role in reducing oxidative stress in experimental diabetes." J Ethnopharmacol. 2002 Nov;83(1-2):109-16.

Regolazione della glicemia

- Tsuneki H, Ishizuka M, Terasawa M, Wu JB, Sasaoka T, Kimura I. "Effect of green tea on blood glucose levels and serum proteomic patterns in diabetic (db/db) mice and on glucose metabolism in healthy humans." BMC Pharmacol. 2004 Aug 26;4:18.
- Cao H, Hininger-Favier I, Kelly MA, Benaraba R, Dawson HD, Coves S, Roussel AM, Anderson RA. "Green tea polyphenol extract regulates the expression of genes involved in glucose uptake and insulin signaling in rats fed a high fructose diet." J Agric Food Chem. 2007 Jul 25;55(15):6372-8.
- Serisier S, Leray V, Poudroux W, Magot T, Ouguerram K, Nguyen P. "Effects of green tea on insulin sensitivity, lipid profile and expression of PPARalpha and PPARgamma and their target genes in obese dogs." Br J Nutr. 2008 Jun;99(6):1208-16.

# AGLIO, ALIUM SATIVUM

**Famiglia:** Liliaceae
**Parti usate:** bulbi
**Traditional use**
Greci e Romani
–Erodoto (484-425 a.C.) narra come, grazie alle sue virtù fortificanti ed antinfettive, l'aglio fosse l'alimento principale degli operai che costruirono le piramidi egizie.
–Ippocrate di Kos (460-377 a.C.) lo indica come diuretico, aperitivo, digestivo e nelle affezioni polmonari.
–Teofrasto (371-286 a.C.), nella sua Historia Plantarum, ne descrive l'uso sia culinario che terapeutico.

Azione antilipemica e ipocolesterolemizzante


–Mader FH. Treatment of hyperlipidemia with garlic-powder tablets. Evidence from the German Association of General Practitioner's multicentric placebo-controlled, double-blind study. Arzneimittel-Forschung, 1990,40:1111-1116.
–Lata S et al. Beneficial effects of Allium .sativum, Allium cepa, and Commiphora mukul on experimental hyperlipidemia and atherosclerosis: a comparative evaluation. Journal of postgraduate medicine, 1991,37:132-135.
– Gebhardt R. Multiple inhibitory effects of garlic extracts on cholesterol biosynthesis in hepatocytes. Lipids, 1993,28:613-619.
– Gebhardt R. Amplification of palmitate-induced inhibition of cholesterol biosynthesis in cultured rat hepatocytes by garlic-derived organosulfur compounds. Phytomedicine, 1995, 2:29-34.
– Platt D, Brosche T, Jacob BG. Cholesterin-senkende Wirkung von Knoblauch? Deutsche Medizinische Wochenschrift, 1992, 117:962-963.
– Graünwald J. Knoblauch: Cholesterinsenkende Wirkung doppelblind nachgewiesen. Deutsche Apotheker Zeitung, 1992, 132:1356.


Azione antibatterica, antimicotica e antielmintica


– Koch HP, Lawson LD, eds. Garlic, the science and therapeutic application of Allium sativum 1. and related species. Baltimore, Williams and Wilkins, 1996.


Azione antipertensiva


– Ogawa H et al. Effect of garlic powder on lipid metabolism in stroke-prone spontaneously hypertensive rats. Nippon eiyo, shokuryo gakkaishi, 1993, 46:417-423.
– Foushee DB, Ruffin J, Banerjee U. Garlic as a natural agent for the treatment of hypertension: A preliminary report. Cytobios, 1982:145-152.
– Ozturk Y et al. Endothelium-dependent and independent effects of garlic on rat aorta. Journal of ethnopharmacology, 1994, 44:109-116.
– Das I, Khan NS, Sooranna SR. Nitric oxide synthetase activation is a unique mechanism of garlic action. Biochemical Society transactions, 1995, 23:S136.
– Das I, Khan NS, Sooranna SR. Potent activation of nitric oxide synthetase by garlic: a basis for is therapeutic applications. Current medical research opinion, 1995, 13:257-263.

# LIQUIRIZIA, GLYCYRRHIZA GLABRA

**Famiglia:** Papilionaceae
**Parti usate:** Radice di 3-4 anni

## Traditional use

Antico Egitto: come cicatrizzante e per i problemi respiratori.
Mediterraneo antico: calmante per la tosse, espettorante, lenitiva nei «bruciori di stomaco».

## Azione antiulcerosa


- Dehpour AR et al. The protective effect of liquorice components and their derivatives against gastric ulcer induced by aspirin in rats. Journal of pharmacy and pharmacology, 1994, 46:148–149.
- Russell RI, Morgan RJ, Nelson LM. Studies on the protective effect of deglycyrrhinized liquorice against aspirin (ASA) and ASA plus bile acid-induced gastric mucosal damage, and ASA absorption in rats. Scandinavian journal of gastroenterology, 1984, 19(Suppl.):97–100.
- Morgan AG, Pacsoo C, McAdam WAF. Comparison between ranitidine and ranitidine plus Caved-S in the treatment of gastric ulceration. Gut 1985; 26:1377-1379.
- Schenk J, Schmack B, Rosch W, Domschke W. Controlled trial of carbenoxolone sodium vs. cimetidine in duodenal ulcer. Scand J Gastroenterol Suppl 1980;65:103-107.
- Young GP, Nagy GS, Myren J, et al. Treatment of reflux esophagitis with a carbenoxolone/ antacid/ alginate preparation. A double-blind controlled trial. Scand J Gastroenterol 1986; 21: 1 098-11 04.


## Azione espettorante


- Anderson DM, Smith WC. J Pharm Pharmacol 1961; 13: 396-404.
- Hikino H. Recent research on Oriental medicinal plants. In: Wagner H, Hikino H, Farnsworth NR, eds. Economic and medicinal plant research. Vol. 1. London, Academic Press, 1985:53-85Koch HP, Lawson LD, eds. Garlic, the science and therapeutic application of Allium sativum 1. and related species. Baltimore, Williams and Wilkins, 1996.

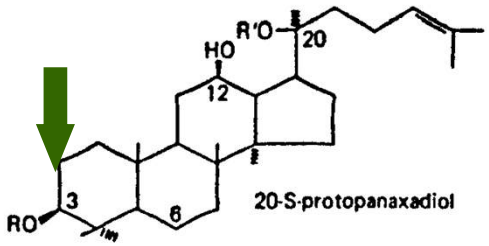
# Differenze nelle erbe

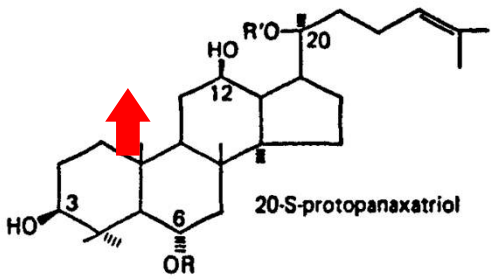
## I GINSENOSIDI

**Shibata:**
i costituenti principali del Ginseng sono saponine triterpeniche del tipo dammarano

15 glicosidi di questo tipo ➔ GINSENOSIDI (Ra, Rb, ecc.)

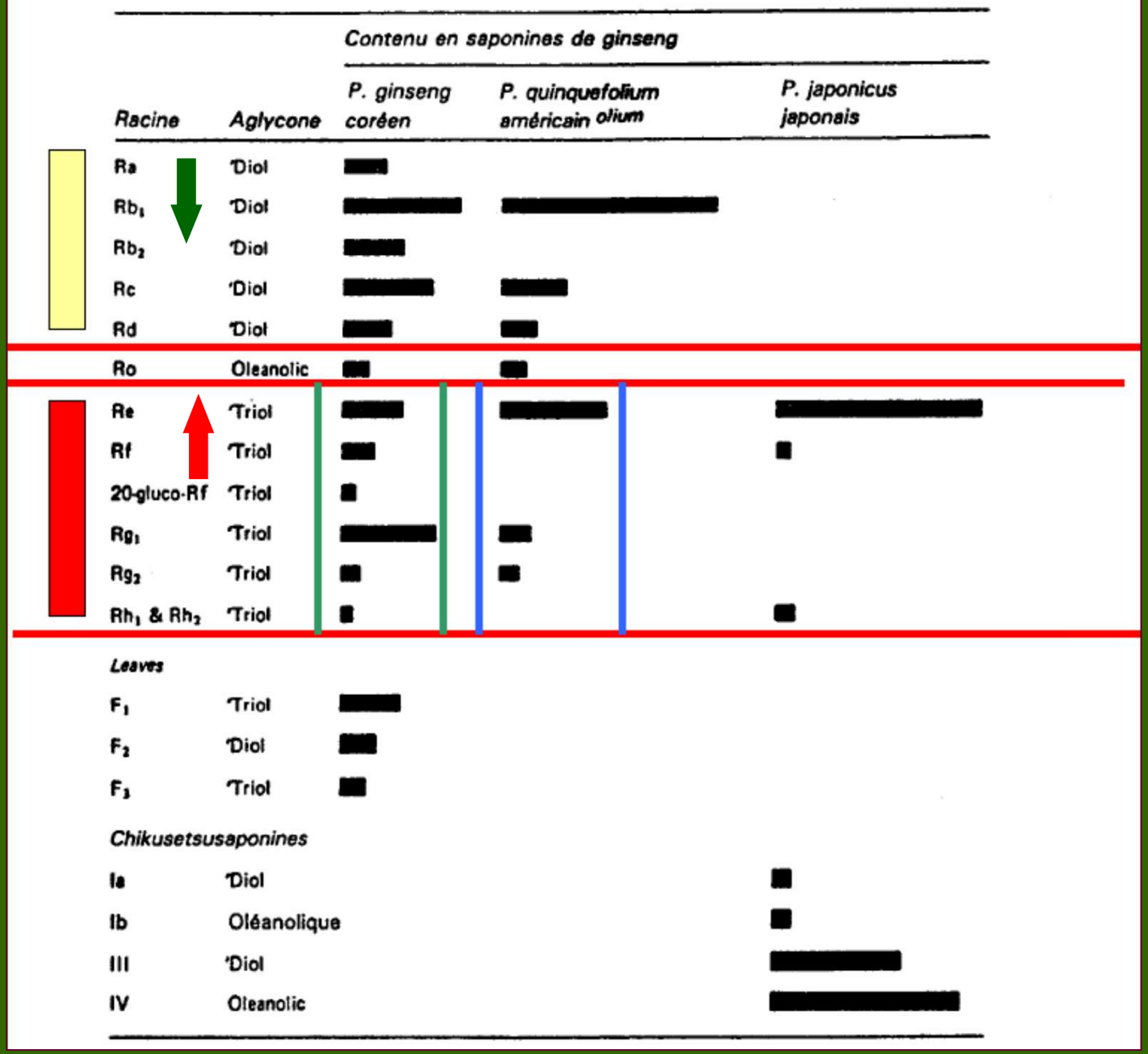
| | | |
|---|---|---|
| **triterpene centrale** (aglicone) | protopanaxa**diolo** | diol |
| | protopanaxa**triolo** | **triol** |




R = zucchero

# I PRINCIPI ATTIVI DEL GINSENG



# "Here's my sequence..."

Grazie per l'attenzione!!!!