

“Noi siamo quello che mangiamo”, non esiste frase più veritiera. E’ pur vero che la predisposizione genetica gioca un ruolo importante nella manifestazione di una patologia, ma sono il fattore esterno, le abitudini alimentari, e lo stile di vita sbagliato ad essere l’innescò della malattia.

La genetica della malattia è “una pistola carica”, ma sono solo la cattiva alimentazione e lo stile di vita errato a “premere il grilletto”.

Un’alimentazione corretta può prevenire, ed in alcuni casi guarire, molte patologie quali il diabete di tipo insulino-indipendente, ipertensione, dislipidemie, reflusso gastro-esofageo etc.

Sono moltissimi gli studi nel settore e numerose sono le pubblicazioni scientifiche che dimostrano che la giusta dieta ed una attività fisica costante sono “farmaci” efficaci ed a disposizione di tutti. Lo stesso diabete di tipo due o diabete alimentare, è tra le patologie più debilitanti del mondo occidentalizzato, che porta a lungo andare all’insorgenza di insufficienza renale, gangrena degli arti, distacco della retina, infarto ed ictus... tutto questo è prevedibilissimo! Bastano solo piccoli accorgimenti nella dieta ed una sana attività fisica. Noi possiamo riprenderci la nostra salute psico-fisica in qualsiasi momento della nostra vita, non è mai troppo tardi per un sano cambiamento al nostro stile di vita!