



# ***SAINT LOUIS HOSPITAL***

## ***AMBULATORIO MEDICO POLISPECIALISTICO***

### ***Direttore Sanitario: Dr Luigi Di Girolamo***

**Medico Chirurgo – Specialista in Chirurgia d’urgenza e Pronto Soccorso**  
**00030 San Cesareo – (Roma) – Via Cesare Battisti, 1**

**Tel. 06.95599494 – Tel./Fax 06.9587043- e.mail [luigidigirolamo3@gmail.com](mailto:luigidigirolamo3@gmail.com)**

**Sito Web: [www.luigidigirolamo.com](http://www.luigidigirolamo.com) – [www.ozonoterapia1.it](http://www.ozonoterapia1.it)**

### **La nutrizione**

Come mangiamo e come dovremmo mangiare

Un caffè sortito in tutta fretta prima di uscire di casa per recarsi al lavoro; un secondo caffè con brioche a metà mattina; un panino, mangiato in piedi velocemente, a mezzogiorno; l'aperitivo della sera cioè alcoolici a stomaco vuoto, patatine fritte e salatini! E infine, una cena abbondante e ricca proprio quando il sistema digerente entra nella sua fase di minore attività. Ecco come molti mangiamo! Dobbiamo invece, riuscire a conciliare un modo più sano di alimentarci con i tempi e i ritmi che esige la vita moderna. Si cominci con una prima colazione ricca di elementi nutritivi per dare "carburante" a una giornata di attività. A mezza mattina una spremuta di frutta o un cappuccino, occasioni di pausa e relax; a mezzodì un nutriente piatto unico caldo. E infine il pasto serale: idealmente un pasto leggero se colazione e pranzo di mezzogiorno sono stati sufficienti; altrimenti un pasto nutriente e ben bilanciato.

L'alimentazione della maggior parte della gente prevede una colazione modesta, un pranzo sostanzioso e una cena abbondante: é il modo più scorretto di mangiare. Si dovrebbe fare esattamente l'opposto. Al mattino, dopo le ore della notte, lo stomaco é vuoto; il fegato ha smaltito tutte le sostanze assorbite a cena ed é al massimo della propria capacità di assimilazione; anche gli altri organi e ghiandole dell'apparato digerente sono riposati, "ricaricati" e sono ricchi di succhi ed enzimi digestivi; gli intestini hanno eliminato i residui alimentari e sono liberi; il nostro organismo é quindi in grado, proprio al mattino, di compiere nel modo migliore le attività di digestione e assimilazione. Tutti gli animali di grossa taglia, sia carnivori sia erbivori, e le popolazioni primitive si nutrono prevalentemente durante le prime ore del mattino.

In passato gli animali da cortile razzolavano liberi, cercando il nutrimento più adatto al loro organismo.

Oggi, gran parte della carne che consumiamo proviene da animali allevati in batteria, cioè tenuti in

tenuti in ambienti chiusi e ristretti, nutriti con mangimi industriali addizionati con sostanze chimiche. La mancanza di movimento, gli estrogeni, gli antibiotici e le altre sostanze aggiunte al mangime, che passano direttamente nel nostro organismo quando ce ne cibiamo, rendono le loro carni particolarmente ricche di grassi e acqua ma povere di sostanze nutritive.

I prodotti chimici sono ampiamente utilizzati anche nell'agricoltura.