Perchè scegliere una dieta crudista

Inviato da Francesco Fiore

Con dieta crudista si intende quel particolare regime alimentare per cui i cibi vanno rigorosamente consumati senza ricorrere ai fornelli. La “filosofia” crudista parte da un presupposto fondamentale: l’uomo è biologicamente e fisiologicamente “programmato” per mangiare i cibi crudi. Nessun altro animale sul pianeta, a parte l’uomo, cuoce il proprio cibo, e nessun altro animale eccetto gli esseri umani (e gli animali che abbiamo addomesticato) soffre di tanti problemi e malattie come noi.

Il calore infatti modifica la struttura molecolare del cibo, rendendo i nutrienti meno utilizzabili. Inoltre gli alimenti cotti, specialmente quelli industriali, sono meno digeribili del cibo crudo. Tutto quello che consumiamo e che non può essere digerito o immagazzinato, deve essere eliminato come materiale di rifiuto. Assumere costantemente alimenti denaturati produce talmente tante scorie che gli organi di eliminazione non riescono a compiere il loro lavoro adeguatamente, col risultato che questi prodotti di rifiuto devono essere immagazzinati da qualche parte. Questo processo di accumulazione provoca un generale stato di intossicazione dell’organismo, e conseguentemente genera la malattia. Da qui l’esigenza, secondo i crudisti, di praticare una dieta alternativa, basata sugli alimenti che siamo geneticamente programmati per mangiare, quelli crudi. Ciò permetterà di nutrirci adeguatamente e gradualmente ripulirà il nostro organismo. Rispettare questo regime alimentare significherebbe mangiare prevalentemente frutta, verdura, noci e semi. Molte persone che passano da una dieta standard ad una crudista, inizialmente attraversano un periodo di transizione, mangiando molta frutta secca o esagerando con i condimenti nelle loro insalate, per sentire un pò meno la mancanza di ciò che mangiavano in precedenza. Si tratta di un buon modo di cambiare gradualmente la propria alimentazione, sperimentando numerose ricette con alimenti più sani, ed evitando il rischio di ricadute. Molte persone, infatti, attratte dai benefici che il crudismo regala, sono tentate di cambiare le proprie abitudini dall’oggi al domani, senza rendersi pienamente conto dei cambiamenti mentali, emotivi e di stile di vita che è necessario affrontare in una dieta cruda. Le vecchie abitudini sbagliate devono essere rimpiazzate con le nuove. Un cambiamento troppo improvviso può portare a ricadere nel vecchio stile di vita, ed avere conseguenze psicologiche troppo stressanti. Il passaggio, invece, avvertono i crudisti, è un processo lento e che richiede molto impegno e soprattutto molta forza di volontà per combattere le vecchie abitudini e non cadere sotto i colpi di amici e familiari che inizieranno a preoccuparsi e a temere per la vostra salute. Piccoli cambiamenti graduali tendono ad essere più permanenti di radicali cambiamenti fatti all’improvviso. Inoltre, condividere l’esperienza con altre persone che stanno vivendo lo stesso cambiamento può essere molto utile.