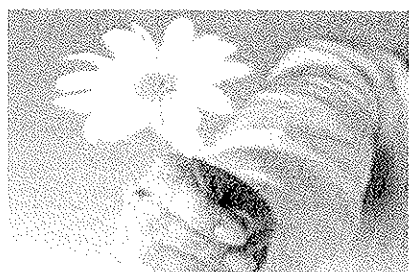


Giovedì, 26 Maggio 2011 09:14

L'introduzione: Islam, Alimentazione e Salute

(parte prima)

(rivisto e corretto dal Dr. p. Paolo Nicelli, PIME).



L'essere umano ha bisogno di nutrirsi per poter mantenersi in vita e sopravvivere.

Una dieta sana aiuta molto nel prevenire le malattie, nello sviluppo dell'intelligenza e nella creazione di una vita migliore.

L'esistenza di un legame tra ciò che si mangia e lo stato di salute dell'individuo è un qualcosa di riconosciuto fin dall'antichità.

Oggi la scienza della nutrizione umana, studia il rapporto tra l'alimentazione tramite la dieta e lo stato di salute o di malattia.

Fino all'inizio del XIX secolo l'alimentazione non venne considerata come una scienza vera e propria. Ma pian piano, il fenomeno di urbanizzazione e la formazione delle società complesse cambiò maggiormente le abitudini alimentari delle nazioni.

Le prime città-stato che la storia conosca sono le città-stato della Mesopotamia, dell'Asia occidentale, dell'Egitto e della Grecia.

I primi abitanti delle città conoscevano e praticavano ancora le tecniche principali dell'agricoltura. E uno degli elementi che favorì il sorgere dei centri urbani fu la presenza di un'organizzazione agricola che soddisfacesse le esigenze alimentari degli abitanti in città.

Il medico britannico Arthur Keith e dottor Ernest Hartsfield nel loro libro intitolato: *Le industrie iraniane*, hanno dimostrato che l'agricoltura ebbe le sue prime origini dall'altopiano iranico.

Gli archeologi, scavando per tanti anni a Susa, Persepoli e nelle collinette di Sialk a Kashan, hanno trovato le prove di coltivazione risalenti a oltre 6000 mila anni fa.

Anche nell'antica Grecia si dava molta importanza all'alimentazione. I greci si nutrivano maggiormente di vegetali mentre solo alcuni ceti sociali si potevano permettere il consumo di carne ovina, pollame, pesce, latticini e zucchero.

Loro inoltre consideravano l'olio d'oliva come un dono divino e nella loro cucina lo usavano molto frequentemente.

Per gli antichi romani invece gli alimenti più comunemente consumati erano cereali cotti, legumi, verdure di vario tipo, pane e dolci. Durante l'età di Augusto, con la conquista dell'Oriente e gli intensi rapporti commerciali con l'Asia, nuove pietanze giunsero a Roma e l'alimentazione romana si raffinò: al cibo inteso come puro sostentamento venne introdotto in epoca imperiale, la cultura del cibo, grazie all'uso di spezie e di profumi, passando dalla pura alimentazione allo studio dei sapori.

La nutrizione è la disposizione delle cellule e degli organismi complessi a rifornirsi dei composti necessari a sostenerne la vita. La scienza della nutrizione umana studia il rapporto tra l'alimentazione tramite la dieta (intesa come regime alimentare) e lo stato di salute o malattia. Molti comuni problemi di salute possono essere evitati o alleviati con una dieta appropriata. La dieta di un organismo è ciò che mangia, in gran parte determinata dalla percezione dell'appetibilità dei cibi. Nel campo dell'alimentazione umana i dietologi, operatori sanitari specializzati, hanno sviluppato una disciplina adeguata per regolare il rapporto tra alimentazione e salute. Sono preparati a fornire in sicurezza, la consulenza dietetica basata sulle evidenze scientifiche.

Una dieta povera può avere un impatto dannoso sulla salute, causando malattie da "carezza", come lo scorbuto, il beri-beri, il rachitismo, le condizioni sanitarie a rischio tra cui l'obesità e le comuni malattie croniche sistemiche come le malattie cardiovascolari, il diabete e l'osteoporosi.

La nutrizione si basa sul principio che lo stato di salute viene mantenuto grazie all'assunzione, tramite gli alimenti, di principi nutritivi necessari a fornire energia per il mantenimento delle funzioni vitali e per le attività corporee (glucidi, lipidi, proteine). Tali principi nutritivi forniscono anche il materiale plastico per la crescita, il rimodellamento e la riparazione dei tessuti (proteine) e fornire materiale regolatore delle reazioni metaboliche.

Un'alimentazione sana è quella che fornisce tramite gli alimenti assunti quotidianamente la quantità di nutrienti che corrisponde al proprio fabbisogno. La nutrizione, come tutte le scienze, è in continua evoluzione e l'acquisizione di nuovi dati e nuovi studi fa sì che le raccomandazioni per una dieta corretta vengano periodicamente aggiornate in funzione delle nuove scoperte o delle nuove tendenze.

Certamente tutti noi nella nostra vita abbiamo incontrato le persone che soffrono di magrezza estrema. Un fenomeno causato da una scorretta nutrizione o malnutrizione.

La malnutrizione è la conseguenza prolungata nel tempo di difetti di nutrizione, ovvero la diminuzione di assunzione o assorbimento di protidi, minerali, vitamine o calorie.

È il risultato conseguito a causa della:

- 1) Mancata assunzione o anomala assimilazione delle calorie immesse nella circolazione del metabolismo, come ad esempio in seguito a diete non eseguite correttamente;
- 2) Eccessivo dispendio energetico;
- 3) Alterato metabolismo genetico con annesse patologie intrinseche.

L'alimentazione ha sempre avuto un ruolo importante nelle religioni e si esprime in modo diverso a seconda del credo professato. L'Islam come tutte le religioni monoteistiche dà molta importanza al cibo e al nutrirsi in modo sano ed equilibrato.

Il regime alimentare stabilito dal Corano, insegna il controllo di se stessi e fa sentire il fedele partecipe della comunità a cui appartiene. Il cibo è influenzato dalle regole dell'Islam sia per la scelta, che per le modalità di presentazione e consumo.

Nel Corano (il testo sacro dei musulmani) leggiamo: *"O voi che credete, mangiate le buone cose di cui vi abbiamo provveduto e ringraziate ALLAH, se è Lui che adorare"*. (Q. II,172).

Il Corano consigliando ai musulmani di seguire una dieta sana e sicura, sottolinea inoltre che la scelta e la qualità del cibo esercitano inevitabilmente un grande effetto sull'anima e sul comportamento umano. La scienza conferma e condivide solo ora cose dette da Dio nel Corano. Ad esempio, nel Sacro Corano, il miele viene menzionato come la terapia per la guarigione delle ferite. Mentre solo due secoli fa la scienza scoprì le qualità mediche del miele. Questo fatto è stato rivelato nel Corano 1400 anni fa:

"Scaturisce dai loro ventri un liquido dai diversi colori, in cui c'è guarigione per gli uomini. Ecco un segno per gente che riflette". (Q. XVI, 69)

Lunedì, 20 Giugno 2011 13:56

Islam, alimentazione e salute: cibi *halal* e *haram*

(parte seconda)

(rivisto e corretto dal Dr. p. Paolo Nicelli, PIME)



L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce "salute" uno "Stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente di assenza di malattia o d'infermità."

Infatti, se le precedenti definizioni pongono l'accento sulla salute propriamente fisica, per salute vogliamo ora indicare tutta la sfera dell'individuo, inteso come entità composta di corpo e mente strettamente integrati fra loro.

In passato si riteneva che l'alimentazione non potesse avere alcun effetto sulla terapia del cancro mentre oggi i ricercatori hanno dimostrato che il regime alimentare svolge un ruolo fondamentale nella prevenzione e nella progressione del cancro.

Il cambiamento nelle abitudini alimentari degli individui, il fenomeno dell'urbanizzazione e l'aumento del consumo di pasti "fuori casa" sono responsabili dell'incremento di diffusione di diversi tipi del cancro nel mondo.

Secondo la religione islamica, l'essere umano è una creatura molto speciale. E il Corano (il testo sacro dei musulmani), sottolineando il ruolo importante che svolge l'alimentazione sul comportamento, sul destino e sull'anima dell'uomo, invita tutti i musulmani a soddisfare sia il proprio aspetto materiale che l'aspetto spirituale, scegliendo il cibo secondo la qualità.

Nella dottrina islamica, l'anima e il corpo sono strettamente integrati e come il corpo anche l'anima ha bisogno del cibo. Per questo il Corano ha raccomandato sempre di controllare il tipo e la qualità

dell'alimentazione. Nel versetto 24 della sura Abasa (Si Accigliò) si legge: *"Consideri l'uomo il suo cibo"*.

Questo versetto a un primo sguardo sembra un semplice detto mentre in realtà non lo è affatto. Un esperto iraniano, il dottor Reza Paknejad, avendo studiato accuratamente il versetto, è riuscito a evidenziare circa venti punti importanti presenti sempre nella stessa *aya* (vedi il libro: *"L'ultimo profeta e la prima università sull'alimentazione"*). Il medico iraniano scrive: *"Il motivo per cui l'islam ci chiede di prestare molta attenzione a quello che mangiamo è quello di nutrirsi dei cibi sani, sicuri ed halal (consentiti dalle regole islamiche), che fanno bene alla nostra salute sia quella fisica che spirituale. Inoltre, riflettendo sul modo in cui viene prodotto e coltivato ciò con cui ci alimentiamo, possiamo ottenere una corretta conoscenza del mondo e della creazione"*.

Secondo le ultime ricerche scientifiche, per poter continuare a vivere, il corpo dell'essere umano ha bisogno di diversi elementi nutritivi.

Nei versetti 27- 32 della sura Abasa, il Signore, ricordando dei suoi doni offerti all'essere umano, lo invita a ottenere il maggior beneficio della natura e degli alimenti naturali: *"e vi facciamo germinare cereali, vitigni e foraggi, olive e palmeti, lussureggianti giardini, frutti e pascoli, di cui godete voi e il vostro bestiame"*.

In questi versetti, sono introdotte anche alcune delle sostanze nutritive utili al nostro organismo come il grano, i cereali, la frutta, la verdura, e l'oliva che è ricca di vitamine e olio. Il Corano cita anche il pascolo, dove il bestiame, come la pecora e la mucca, viene portato al pascolo. E

Nel Corano sono menzionati gli alimenti di origine vegetale (circa 49 volte), mentre solo 16 volte si ricorre al consumo degli alimenti provenienti dagli animali. E quindi il testo invita i musulmani a consumare gli alimenti vegetali tre volte di più di quelli prodotti dagli animali.

Anche oggi I medici confermano che l'eccessivo consumo di carne può causare delle malattie pericolose. A tal proposito in un hadith dell' Imam Sadiq, sesto imam degli sciiti, che la pace di Dio sia su di lui, leggiamo: *"mangiate carne solo una volta alla settimana ed evitate di mangiarne troppa"*.

L'eccessivo consumo di pietanze a base di carne rossa ha un effetto nocivo sulla nostra salute; espone al rischio il corpo e accelera il metabolismo. Il corpo per fornire l'energia richiesta rilascia alti livelli di acido urico. La presenza di elevati tassi ematici di acido urico causa una malattia dolorosa definita con il nome di gotta.

Nell'Islam, gli alimenti si suddividono in *halal* (permessi e leciti) e *haram* (proibiti e illeciti).

Secondo la legge islamica I musulmani devono mangiare unicamente gli alimenti *halal*, cioè i cibi sani, puri e nutrienti. Nel Corano sono specificati anche i cibi *haram* che i musulmani devono evitare, perché provocano effetti distruttivi sulla *psyche*, sul comportamento e sul destino dell'essere umano.

Al riguardo, l'Imam Reza, ottavo Imam degli sciiti disse: *"L'Islam ha proibito qualsiasi alimento nocivo alla salute mentale e fisica dell'individuo, e invece viene ritenuto necessario il consumo di ciò che è utile alla salute umana. Inoltre, se ciò che si mangia non ha né benefici né svantaggi per il corpo umano, (esso) viene definito mubah ovvero: che può essere ammesso"*.