



Studio del Benessere  
di Uschi De Carlo



## IL BURRO

### **Il consumo di burro nuoce alla salute o fa bene?**

La produzione e il consumo di burro fanno parte di una lunga tradizione. I primi riferimenti scritti li troviamo già nel Medioevo ma sicuramente la tradizione di fare un pasto con pane e burro è molto più antica. Era la fonte di energia della classe operaia, dei contadini e anche dei soldati.

Già a partire dall'inizio del secolo scorso, una parte della popolazione più povera era però costretta a scegliere la margarina, non potendosi permettere il burro. Questa scelta era dovuta solo a motivi finanziari, non per il gusto perché la margarina non è mai veramente piaciuta...

Il burro contiene molti acidi grassi di corta e media catena. Questi acidi grassi fanno parte delle nostre membrane cellulari, le rendono flessibili, morbide ma soprattutto le mantengono intatte. La membrana ha il compito di consentire il passaggio dei minerali dentro e fuori dalla cellula, di portare gli scarti fuori e proteggere la cellula da germi e componenti chimici.

Perciò è di importanza vitale che la membrana cellulare sia in buone condizioni e gli acidi grassi del burro contribuiscono in maniera importante al suo mantenimento ottimale. Inoltre il burro facilita l'assorbimento delle vitamine A, D, E, K e del betacarotene.

### **Il burro fa male al colesterolo?**

Per mantenere la membrana cellulare intatta e flessibile, abbiamo bisogno anche di un'altra sostanza: il colesterolo.

Il colesterolo è inoltre di vitale importanza per la produzione di ormoni come estrogeni, progesterone e testosterone.

La fama negativa del burro collegata al colesterolo deriva dal fatto che esistono due tipi di colesterolo, LDL e HDL, cioè di bassa e di alta densità. LDL, di bassa densità, viene prodotto in quantità maggiori dal nostro organismo come mezzo di "pronto soccorso" quando il fegato è affaticato o intossicato. LDL attraversa il nostro sistema cardiovascolare e arriva al cuore e ai vasi sanguigni trasportando il colesterolo fondamentale per mantenersi in buona salute, ma troppo LDL può creare invece problemi.

*Interviene allora l'HDL, di densità superiore, che riesce a trasformare parte dell'eccesso di LDL in colesterolo buono. Assumere quindi erbe che sostengono il fegato e fare abitualmente attività sportiva aumenta di molto la produzione del colesterolo buono. Per riassumere, non è colpa del burro se il colesterolo non è nei valori ideali, ma uno stile di vita non proprio sano.*

*Al contrario, con il consumo di burro possiamo influenzare positivamente la produzione del colesterolo, per sostenere la membrana cellulare, il metabolismo e la produzione di ormoni e vitamine.*

### **Un prodotto naturale**

*Un altro punto che parla a favore del burro è la sua origine organica e naturale. Non è un miscuglio chimico o innaturale come la margarina. E' importante però che sia di buona qualità e bio perché un burro che deriva dal latte di animali ad allevamento intensivo è maggiormente inquinato di ormoni, antibiotici, anfetamine e pesticidi.*

*Dunque per colazione va benissimo mangiare una fetta di pane di segale o di farro, con un bello strato sopra di burro fresco!*

*Nella prossima Newsletter vedremo più da vicino la cugina del burro, la margarina.*

### **... "E' GIUNTA L'ORA DI VACCINARSI CONTRO L'INFLUENZA!"**

*... Questa raccomandazione viene fatta dall'Ufficio Federale della Sanità pubblica e pubblicata sul Corriere del Ticino del 14.10.2016 in occasione della giornata nazionale della vaccinazione, l'11 novembre.*

*Però ormai sappiamo che un vaccino può avere seri effetti collaterali, oltre a provocare possibili allergie come ad esempio alle proteine delle uova, o la mal sopportazione del principio attivo del vaccino stesso. Senza contare che vengono aggiunti anche metalli pesanti...*

*Come ogni anno vi proponiamo quindi un'alternativa al vaccino, quello in forma omeopatica in globuli, senza effetti collaterali e facile da prendere.*

*Si beneficia di un'ottima protezione ed aumenta nello stesso tempo il sistema immunitario. Può essere preso da tutti, a partire fin dalla più tenera età.*

*Vi auguro perciò un inverno in piena salute, con pochi raffreddori e tanti bei momenti!*

*Se conosce qualcuno che potrebbe essere interessato a questa newsletter la prego di inoltrargliela.*

*Se invece non desidera più riceverla, risponda a questa mail scrivendo "CANCELLAMI" e sarà immediatamente eliminato dalla nostra lista di distribuzione. Grazie!*

Studio del Benessere di Uschi de Carlo  
Via alla Chiesa, 13  
6962 Viganello

Tel. +41 91 9701400  
Cell. + 41 79 6307263 (urgenze)

[www.studiodelbenessere.ch](http://www.studiodelbenessere.ch)

mail: [info@studiodelbenessere.ch](mailto:info@studiodelbenessere.ch)

