

La mia storia di AKTIV

E chi sono io, perché la mia testimonianza conti qualcosa? Io sono la “loro” penna e “loro” sono la Natural Point. Forse mi qualificano le tante cose che ho dovuto imparare per non scrivere con superficialità dei loro prodotti. O forse mi qualifica come sono diventato la loro penna anni fa, quando conobbi il fondatore che mi colpì subito come una persona più gentile e meno stressata della media. Conosciutolo meglio, ora mi sono convinto che “vive ciò che predica”, trattando gli altri con rispetto e sincerità e senza manipolazioni. Sui “loro prodotti”, all'inizio ero un po' scettico, lo confesso, poiché già da anni io mi curavo con il cibo, scegliendo cioè uno stile alimentare semplice, fondato su cereali integrali, verdure di stagione, legumi, condimenti di qualità, senza grassi, zuccheri e farine raffinati industrialmente.

«Perché mai proprio io - mi dicevo - dovrei usare una polvere d'orzo, quando potrei cuocermi un bell' *orzotto* integrale in chicchi?» Poi però cominciai a documentarmi su questo orzo pregermogliato, mettendo a confronto ciò che sapevo con le esperienze degli altri. Più apprendevo e più capivo che le mie credenze andavano riviste senza tenerle immobili su un altare. “*Il cambiamento è salutare, indispensabile, soprattutto inevitabile.*” Ascoltavo i racconti di chi aveva già aderito ad AKTIV, e scoprivo personaggi nascosti tra la folla: Vittorio, maestro di Yoga 75-enne, più in forma lui di un istruttore quarantenne; oppure Carlo, che ad 80 anni si arrampica per l'Himalaya con AKTIV a colazione, o Cristina, nonna erborista del Veneto, che ne sa più lei dei dottori dell'Inter su come si migliora l'organismo in modo sano con gli integratori. «Ma allora AKTIV è un integratore», pensavo, e perciò lo rifiutavo. Poi finalmente ho capito: AKTIV non è un integratore: è un alimento naturale! E allora ho aderito anche io, l'ho scoperto, studiato, mangiato, apprezzato. E ora lo racconto convinto. Per me funziona proprio come dice il “manuale d'istruzioni”: mi sazia, mi dà energia duratura, aiuta il mio intestino, è ultra pratico... mi soddisfa. È tra le mie migliori nuove abitudini. Quando vedo in giro certe robacce di cui alcune persone si rimpinzano, mi viene voglia di dire loro: «Ma provalo! Fammi un favore, provalo e poi decidi da solo che cosa sia meglio!»

Tra gli articoli sull'orzo pregermogliato prevale l'orientamento scientifico ed è facile perdersi nei dettagli, confondendosi le idee. Cercherò perciò di semplificare al massimo. Per spiegare AKTIV occorre parlare di tre cose. Il metodo di produzione, l'impatto fisiologico, e l'utilizzo. Chiaro?

IL METODO DI PRODUZIONE è stato brevettato dall'inventore norvegese, Owe Forsberg, col titolo: *Metodo di trattamento dell'orzo*. Egli si chiedeva: «Ma come è possibile che in tempi moderni, l'orzo per alimentazione venga ancora trattato sprecondone una grande parte, non si potrebbe far di meglio? Riducendo lo spreco si potrebbe rendere disponibile molto più cibo per l'umanità». Dai suoi studi è nato un metodo di trattamento speciale che, a parità di quantità di orzo trattato, rende disponibili per l'alimentazione il 400% di elementi nutritivi in più rispetto ai metodi tradizionali. Il metodo effettua una germogliazione controllata dei chicchi, a temperatura e pressione e tempo ottimali, per fissare il massimo degli elementi nutritivi biodisponibili, prima di macinarli.

L'IMPATTO FIOLOGICO migliora grazie alla superiore biodisponibilità dell'orzo pregermogliato e a certe sue componenti specifiche. Le pubblicazioni scientifiche sono zeppe di nomi inconsueti: betaglucani, probiotici, prebiotici, immunomodulanti,

curva glicemica, colesterolo e così via. Qualche definizione ci serve. I betaglucani sono polisaccaridi (zuccheri) ricchi di benefiche fibre solubili. I probiotici sono *supplementi alimentari microbici vivi, che influenzano favorevolmente la salute dell'ospite, migliorandone l'equilibrio della flora intestinale*. I prebiotici sono *sostanze non digeribili di alcuni alimenti, che stimolano l'azione benefica sull'ospite promuovendo la crescita di una o più specie batteriche considerate utili per l'uomo*. Immunomodulanti sono *varie sostanze note per stimolare la reazione del sistema immunitario alle infezioni*. La curva glicemica misura la quantità di zuccheri trasportati dal sangue nel corso della giornata e dà indicazioni sui livelli d'energia dell'organismo e sugli squilibri che possono portare allo sviluppo di varie patologie. Il ben noto colesterolo è *un grasso indispensabile per la vita animale* e viene prodotto normalmente dal corpo entro certe quantità. I problemi nascono quando tali quantità escono fuori dall'equilibrio, perché ciò può portare allo sviluppo di varie patologie, per esempio quelle cardiache.

Allora possiamo dire che i betaglucani sono prebiotici che agiscono migliorando l'equilibrio della flora intestinale. Durante la digestione si trasformano in un gel che migliora il transito e l'assorbimento intestinale, portando due benefici: l'energia assorbita dal cibo dura di più, ci si sente meno stanchi, più sazi, più in forze più a lungo; il gel aiuta a normalizzare l'acidità dell'intestino favorendo lo sviluppo di batteri utili ed il regresso di quelli potenzialmente dannosi. Gli effetti immunomodulanti dei betaglucani sono documentati in centinaia di studi scientifici, anche nella terapia di certi tumori, ma non riguardano AKTIV in quanto gli studi parlano di betaglucani in preparati di tipo farmacologico. Mentre invece i betaglucani nell'alimentazione contribuiscono a regolarizzare la curva glicemica (un effetto dell'assorbimento dei polisaccaridi tramite il gel) e a ridurre i livelli di colesterolo "cattivo".

L'UTILIZZO dell'orzo pregermogliato è il terzo elemento importante. Come si passa dall'idea alla pratica quotidiana, cioè dal brevetto di laboratorio all'uso che vuole farne la gente come noi? Qui riconosco anche il ruolo di Natural Point in Italia, che da anni diffonde in esclusiva un prodotto di qualità superiore, orzo biologico certificato, in stretta aderenza al procedimento di produzione, preparato in vari formati per incontrare le esigenze di tutti, dagli sportivi a chi studia, lavora, viaggia, ha poco tempo e cerca un valido sostituto al fast food e agli spuntini da bar. Secondo me il grande vantaggio di AKTIV è che non ha bisogno di essere cucinato, basta mescolarlo con un liquido e lasciarlo riposare per qualche minuto. Oppure lo si può anche cucinare con le pietanze, c'è un ricettario apposta.

Ecco, vi ho raccontato la mia scoperta personale. Provate anche voi e traete le vostre conclusioni.