

[www.casasalute.it](http://www.casasalute.it)

## ma cosa mangiamo?

<http://www.xmx.it/index.htm>

Nuovomondo di XmX - tutti i diritti riservati.  
rif. 140401-100501

Prima dei più recenti "disastri" alimentari (metanolo, diossina, atrazina, mucca pazza) noi consumatori siamo rimasti perlopiù indifferenti. Con il silenzio abbiamo consentito che le industrie dilatassero a dismisura i loro profitti, inquinando sempre più il nostro cibo. Qualcosa sta cambiando, ma dobbiamo *conoscere* meglio il problema. Questa pagina, frammentaria e incompleta, è solo una "passeggiata", per meditare.



### schifezze a scelta

"Siamo ciò che mangiamo". Ma cosa mangiamo? Cominciamo col constatare che il nostro cibo quotidiano è pieno di orrori: additivi, farmaci, pesticidi, impurità e anomalie biologiche.



*"Tutto ciò è inevitabile - dicono gli esperti - se vogliamo mantenere le nostre abitudini alimentari e un elevato tenore di vita: la grande disponibilità di carni e verdure tutto l'anno non può fare a meno delle tecniche di allevamento e agricoltura intensivi."* Ma a quale prezzo?

Risulta che ogni anno, assieme al "normale" cibo, mandiamo giù più di 12 Kg di sostanze chimiche... Se anche non fossero tossiche -

e lo sono - si tratta comunque di sostanze innaturali, che costringono fegato e reni ad un superlavoro per eliminarle! Chi garantisce la loro innocuità?

Il Ministero della Sanità ci fornisce le liste degli additivi consentiti e "sicuri", e noi dovremmo perciò essere tranquilli:



però da trenta anni queste liste vengono aggiornate, cancellando ogni volta una o più sostanze precedentemente dichiarate sicure. Quindi, chi può escludere che in futuro le nuove scoperte riveleranno rischi oggi ancora ignoti?

...Intanto sappiamo che molti additivi non sono in sè direttamente dannosi, ma lo diventano interagendo con altre fra le centinaia di migliaia di sostanze presenti nell'organismo, moltissime delle quali sono ancora poco o nulla conosciute...

«Negli ultimi 15 anni sono stati sintetizzati più di 4 milioni di nuove sostanze chimiche e ogni anno vengono immessi sul mercato 500-1000 nuovi composti il cui grado di tossicità è spesso valutato in modo assai approssimativo.» da "Ambiente (ecologia)" Encarta 98

Spesso si sente dire: *"...l'Italia ha leggi severissime, siamo ben protetti..."* Siamo sicuri di questo? Molti esperti ritengono che i pericoli alimentari siano molto sottostimati dagli stessi scienziati.



Di conseguenza le leggi fatte con i dati da loro forniti, sono insufficienti. Se a questo aggiungiamo l'onnipresente corruzione dei vari livelli della politica, ci accorgiamo che non siamo affatto ben protetti...

È sempre bene non fidarsi troppo di quello che "è permesso per legge", per questi motivi:

- i legislatori si basano sui rapporti elaborati da commissioni scientifiche, e la scienza non sa "tutto"
- gli interessi in gioco sono enormi, e le eventuali "mazzette" lo sono anch'esse, in proporzione
- sia gli scienziati che i politici



sono uomini come altri, quindi fallibili e corruttibili

- quando una sostanza chimica è riconosciuta come sospetta, per evitare danni economici alle povere imprese si preferisce quasi sempre adottare un "periodo di transizione" per smaltirne le scorte. E la *transizione* la "assorbiamo" noi...

L'agricoltura intensiva è la maggiore responsabile dell'avvelenamento collettivo: si usano quantità terrificanti di pesticidi, anticrittogamici, concimi sintetici, diserbanti, e altro. Perché accettiamo tutto questo? Molti di noi ne farebbero volentieri a meno... ma la grande industria ce lo impone. Se tutti noi boicottassimo le grandi industrie rifiutando i loro prodotti innaturali, prima o poi dovrebbero per forza cambiarli...

Nel 1998, in Italia sono stati venduti 109.600.000 kg di pesticidi chimici (23.100.000 di diserbanti, 29.000.000 di insetticidi, 47.600.000 di anticrittogamici, 9.900.000 di altri prodotti). La maggior parte è stata irrorata sui campi dell'Italia settentrionale (54.1%)  
(fonte [Greenpeace](#))

In Italia sono attualmente in commercio 35 tipi di pesticidi che secondo la severissima EPA (l'agenzia americana per la protezione dell'ambiente) sono considerati cancerogeni, eppure da noi sono venduti e usati tranquillamente. Inoltre, 36 "principi attivi" presenti nei pesticidi "consentiti" da giardino, sono pericolosi per gli animali e per l'uomo, compresi pesci, uccelli, insetti, batteri del suolo, ecc.



Il grosso pericolo è l'accumulo: i molti veleni sono dilavati dall'acqua e finiscono nelle falde acquifere, come accadde con l'atrazina. I veleni



dall'acqua ritornano nelle piante, poi negli erbivori, e via via all'insù, negli animali superiori, ai vertici della catena alimentare: qui si concentrano sempre più schifezze... e noi alla fine ce li mangiamo, tutti contenti...

Proprio per coloro che vorremmo maggiormente protetti, ossia i bambini, il rischio è più alto, a causa dei residui di fitofarmaci e nitrati che rimangono negli alimenti. Poiché i bambini assumono una



quantità maggiore di calorie per peso corporeo, il rischio di accumulo di contaminanti tossici è più grande: all'età di sei anni i bambini possono aver superato di 10 volte il limite ritenuto accettabile per il rischio di cancro.

### doppiamente colpevoli

Fra l'altro, tutte le nuove sostanze devono essere testate. Forse interesserà a pochi, ma voglio qui ricordare che i test si fanno su migliaia e migliaia di poveri animali. Nei test più "innocenti" le sostanze si somministrano in quantità abnormi via via crescenti,



Test su conigli in apparecchi di contenzione. La sostanza da provare viene versata negli occhi dei conigli e sulla pelle, lasciandola lì per ore o anche per giorni, finché l'organo non va in necrosi.  
(da: Annual Pictorial Review della Scottish Society for the Prevention of Vivisection)

fino a provocarne la morte, spesso fra grandi sofferenze. Questo viene fatto per determinarne la tossicità, raggiungendo la *dose letale*. Poi vi sono i test per la *teratogenicità* e la *cancerogenicità*, nei quali si provocano orrende malformazioni. Non fingiamo di non saperlo! Se non fossero continuamente prodotte nuove schifezze, potremmo evitare tante sofferenze.

Esistono additivi naturali, innocui: si potrebbero consentire solo quelli, però costano di più... Per esempio:

- E140 = clorofilla - colorante verde
- E160 = estratto di paprica - colorante giallo
- E162 = estratto di barbabietola - colorante rosso
- E306 = vitamina E naturale (da olio di oliva) - antiossidante

...e tante altre possibili. Ma se il consumatore non le pretende, non sostituiranno mai quelle di sintesi, più economiche.

Quanto a noi *umani*, esseri *privilegiati* e "signori del Creato", se vogliamo essere ragionevolmente sicuri di non ingurgitare

porcherie, sarà bene rivolgersi il più possibile ai cibi provenienti ed etichettati "da agricoltura biologica".

### le bistecche "gonfiate"

Tutti avremo assistito qualche volta allo spettacolo deprimente di una bistecca che, mentre cuoce in padella, si restringe e diventa quasi la metà: è certo, quella è carne gonfiata con ormoni della crescita. Qui non consideriamo l'evidente truffa, che pure c'è, perchè ci hanno venduto ...acqua! Pensiamo invece che noi quella carne la mangiamo, assorbendo con essa anche gli ormoni. Le conseguenze possibili? Eccole: accade che i nostri figli crescano troppo velocemente, che alle bambine cresca troppo il seno, che abbiano mestruazioni anticipate, acne, ipettricosi (troppi peli!), che ai bambini non si sviluppino bene i testicoli e i futuri spermatozoi siano malaticci, e che magari a noi adulti venga un tumore alla prostata o all'utero...



Ma gli ormoni sono illegali: come mai spesso ci sono ugualmente? Perchè le povere bestie senza gli ormoni impiegherebbero il doppio a crescere, perciò gli allevatori, come si dice... "fatta la legge, trovato l'inganno". Se la norma da un lato vieta assolutamente gli ormoni, dall'altro li autorizza *a scopo terapeutico e nel periodo successivo al parto*: perciò, con un veterinario compiacente, è fatta! In fondo neanche servirebbe poi tanto: i farmaci possono essere dati di nascosto...



basta interromperli qualche tempo prima della macellazione, e chi se ne accorgerà? Ma allora... controllare i farmaci alla fonte? ...lasciamo stare: in teoria, per evitare illegalità, i farmaci per gli animali da allevamento devono essere acquistati con ricetta veterinaria: ebbene, le cifre ufficiali riportano 1 sola ricetta ogni 20 animali (il 5%), mentre si sa che negli allevamenti



intensivi la necessità è enormemente maggiore. Semplicemente i farmaci sono acquistati sul mercato nero, cosicchè non se ne debba segnalare l'uso. Poi si dovrebbe parlare dei macelli clandestini, che sfuggono ad ogni controllo, e della ormai famigerata BSE o "mucca pazza", ma non se ne può più, ci hanno fatto due ...scatole così. La situazione, nonostante tante leggi e tanti provvedimenti, attualmente è questa: realisticamente bruttina. Le cose stanno cambiando (e, in questo senso, benvenuta la BSE!) ma ci vorrà tempo. Una certa sicurezza è data solo dalle carni provenienti da allevamenti "biologici", perchè controllatissimi dagli stessi consorzi a cui aderiscono.

### stress e antibiotici

E gli antibiotici? Se ne parla poco, ma bisogna sapere che tutti gli animali d'allevamento intensivo come pesci, polli, conigli, pecore, maiali, mucche, ecc., chi più chi meno, hanno comunque un sistema immunitario fortemente depresso a causa delle loro orrende condizioni di vita: spazio poco o nulla, luce continua 24 ore al giorno, alimentazione forzata, e maltrattamenti vari derivanti



dalla meccanizzazione. Le povere bestie si ammalerebbero in continuazione se l'Uomo, nella sua infinita bontà, non le rimpinzasse di antibiotici *per resistere!* Tralasciamo le ovvie considerazioni etiche sulla liceità di tali pratiche (tanto interessano a pochi) e vediamo perchè *noi umani* ci rimettiamo: anche qui, *mangiando i loro cadaveri*,

assumiamo gli antibiotici che contengono. Ebbene, la natura si vendica: stavolta è *il nostro* sistema immunitario ad essere alterato dalla costante e ingiustificata presenza di piccole quantità di antibiotici nel sangue, assimilati mangiando carne o bevendo latte. Ma non basta. Sentiamo spesso parlare della comparsa di nuovi superbatteri patogeni, sempre più resistenti: questo accade perchè i batteri *si adattano* per selezione naturale alla presenza dell'antibiotico, divenendone immune. Di conseguenza questi

Ogni anno nell'Unione Europea vengono usate ben 5.000 tonnellate di antibiotici nella zootecnia. Gli antibiotici non sono quasi mai somministrati ad animali malati, bensì costantemente mescolati al mangime degli animali sani, per prevenire infezioni causate dallo stress.

batteri, per essere sconfitti, necessiteranno di sempre nuovi antibiotici, o di dosaggi sempre maggiori *proprio degli stessi antibiotici* che somministriamo agli animali, in un circolo senza fine... ...e chi ci guadagna alla fine, come quasi sempre avviene, è l'industria chimico-farmaceutica. *Quando comprenderemo questo perverso meccanismo? E soprattutto, quando comprenderemo che non si può andare contro natura?*

## frutta "viva" e frutta "morta"



I nutrizionisti più accorti ripetono: *"mangiate solo frutta e verdura di stagione"*, ma perchè? È così bello e comodo mangiare pomodori, uva, pesche, fragole, zucchine, ecc., tutto l'anno!... La ragione sta nel fatto che i

prodotti agricoli fuori stagione sono coltivati in serra: questo vuol dire che le piante non vedono mai il

sole, non sono in un contesto naturale, sono trattate per evitare malattie da sovraffollamento, sono iperconcimate e irrorate con fitormoni per stimolare la crescita. Oltre ad aver assorbito molte sostanze estranee, sono anche sensibilmente più povere di diversi elementi, e di ciò possiamo accorgercene dal sapore!

Ci credereste? Ogni tanto qualche nutrizionista (meno attento o più legato agli interessi dell'industria) dichiara in TV con fervore che *il potere nutritivo dei prodotti vegetali di serra è identico a quello dei prodotti più naturali, o addirittura di quelli da agricoltura biologica...* dal sapore non si direbbe!

Dovremmo inoltre rivedere anche il nostro gusto estetico in campo alimentare. File e file di lucide e scintillanti mele rosse, turgide e verdissime zucchine, perfette e vellutate pesche e



albicocche... tristi *specchietti per le allodole!*

Il cliente al mercato è attratto dai prodotti che "si presentano bene", ma non sa che frutta e verdure più sono *belle e lucide*, e più sono trattate con prodotti chimici! Fino ad un decennio fa ancora potevamo trovare sui banchi la frutta "puntinata" perchè attaccata da qualche fungo, o



addirittura col vermetto dentro, e bisognava consumarla in fretta, prima che maturasse troppo e marcisse. Oggi no. La frutta e la verdura sono bellissime, *e soprattutto durano molto di più*. Anzi, a volte sono bellissime fuori, ma iniziano a marcire da dentro, esattamente al contrario del processo naturale... Per forza: sono state abbondantemente trattate con prodotti anticrittogamici, antibatterici, antiparassitari, *che le sterilizzano*. La maturazione non può avvenire normalmente, perchè i batteri che la provocano *non possono vivere in un mezzo velenoso*. Tutto qui. E noi, tutti contenti, mangiamo la nostra bella mela di Biancaneve...

---

### concludendo

Adesso basta, tanto non si finirebbe più: per poche cose menzionate, ne esistono *centinaia* non dette o addirittura non conosciute. Dietro l'*apparente squisitezza e convenienza* di tanti cibi industriali c'è quasi sempre un "trucco" chimico, o un procedimento dannoso e snaturante, e naturalmente c'è il *profitto*, che non guarda in faccia a nessuno. Come il cancro: anche quello non guarda in faccia a nessuno. Quando viene - se viene! - si piange e ci si dispera: *"Ah!, se potessi tornare indietro..."*, che nel nostro caso significa: *"...vorrei aver fatto una vita più sana!"*. Personalmente ritengo che non ci si debba porre di volta in volta l'angosciante quesito «questo sarà innocuo?», ma piuttosto «questo è naturale?»: così tutto diviene semplice e sicuro. Chi tiene alla propria salute è avvisato. Poi ognuno è libero di accorciare la propria vita come crede, se crede...

XmX

*mangiamo meno, mangiamo meglio*

---