

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

E-BOOK

# “**IL BENE E IL MALE CHE MANGIAMO**”

*Raccolta di articoli sull'argomento: ALIMENTAZIONE*



A cura di **Achille Sacchi**, autore del sito “ [www.casasalute.it](http://www.casasalute.it) ”)

(Clicca sul numero di pagina per accedere rapidamente alle notizie)

## INDICE

|   |                          |
|---|--------------------------|
| <b>INTRODUZIONE.....</b>  | <b><a href="#">5</a></b> |
| <b>ARTICOLI.....</b>  | <b><a href="#">6</a></b> |
| Leonardo, genio animalista .....  | <a href="#">6</a>        |
| Latte pastorizzato.....   | <a href="#">9</a>        |
| Latte e derivati.....   | <a href="#">10</a>       |
| Latte= meno fratture più robustezza ossea !?.....   | <a href="#">12</a>       |
| Latte: sano come...il latte.....  | <a href="#">17</a>       |
| Latte vegetale.....   | <a href="#">20</a>       |
| Zucchero e il sapore del dolce.....   | <a href="#">25</a>       |
| Zucchero raffinato.....   | <a href="#">28</a>       |
| Zucchero bianco .....   | <a href="#">30</a>       |
| Il nostro più dolce nemico ?.....   | <a href="#">30</a>       |
| Dolcificanti artificiali (Aspartame).....   | <a href="#">33</a>       |
| Margarina.....  | <a href="#">34</a>       |
| Tutto aroma e niente arrosto.....   | <a href="#">36</a>       |
| L'imbroglio nella zuppa - l'industria del gusto.....  | <a href="#">37</a>       |
| Mc Donald's: Il bullone è servito!.....   | <a href="#">41</a>       |
| Jeremy Rifkin: «Mangiare carne è l'ultimo peccato dell'umanità».....                        | <a href="#">45</a>       |
| Via la «M» di McDonald's.....   | <a href="#">48</a>       |
| Nei paesi industrializzati le persone mangiano tra i 6 e 7 chili di additivi ogni anno..... | <a href="#">49</a>       |
| Crudo e fermentato, le chiavi della salute? .....   | <a href="#">53</a>       |
| La lattuga disinfetta lo stomaco e protegge dal tumore .....                                | <a href="#">56</a>       |
| Guai ai microonde .....   | <a href="#">56</a>       |

|   |                     |
|---|---------------------|
| Gli alimenti irradiati con raggi X e gamma fanno male? .....  | <a href="#">57</a>  |
| I pesci allevati fanno male? .....  | <a href="#">57</a>  |
| Merendine "avvelenate" .....  | <a href="#">57</a>  |
| Bollicine e caffeina fanno male alle ossa .....   | <a href="#">58</a>  |
| Come lo vuoi il latte: alla diossina, all'aspartame o al 2-isopropyl thioxanthone? .....                    | <a href="#">58</a>  |
| L'Italia che si mangia ...la salute. ....   | <a href="#">61</a>  |
| Coca e Pepsi prosciugano l'India.....   | <a href="#">64</a>  |
| Il dato rinchiuso nella formula della Coca Cola.....  | <a href="#">66</a>  |
| I segreti della "Celiachia" (Intolleranza al glutine).....  | <a href="#">70</a>  |
| Microonde: cottura contronatura.....  | <a href="#">72</a>  |
| Design alimentare: il lato oscuro del cheeseburger globale.....   | <a href="#">74</a>  |
| 10 Ragioni Per Mangiare Vegetariano.....  | <a href="#">82</a>  |
| Ecologia della nutrizione.....  | <a href="#">87</a>  |
| Una noce al giorno ... un pugno di noci fa bene perché tiene pulite le arterie e le difende dai grassi..... | <a href="#">88</a>  |
| La Coca-Cola è fuorilegge?.....   | <a href="#">89</a>  |
| Dal cartone alla pizza passa un carico di veleni .....  | <a href="#">92</a>  |
| Quale latte, dopo lo svezzamento?.....  | <a href="#">95</a>  |
| È possibile crescere bimbi sani con cibi vegetali ? .....   | <a href="#">99</a>  |
| Alimentazione scadente, errori alimentari, imperfetta digestione, intolleranze alimentari.....              | <a href="#">105</a> |
| Aspartame e glutammato: Intervista al Dottor Russel Blaylock .....  | <a href="#">110</a> |
| Vitamina C: alcuni meccanismi degli effetti antimicrobici.....  | <a href="#">123</a> |
| Ogm: perché NO.....   | <a href="#">127</a> |
| Vitamina D: uno dei più grandi risultati nella lotta contro il cancro?.....                                 | <a href="#">137</a> |
| Carne: Effetti di una alimentazione orientata alla carne.....   | <a href="#">138</a> |
| Le proteine vegetali fanno bene all'ambiente.....   | <a href="#">140</a> |
| L'alluminio nuoce alla salute.....  | <a href="#">143</a> |
| Consumo di carne e fame nel mondo.....  | <a href="#">144</a> |
| Eccitotossine (aspartame e glutammato): il gusto che uccide.....  | <a href="#">148</a> |
| Come stanno le cose nel Colon dell'uomo.....  | <a href="#">152</a> |
| Conosci le tue uova?.....   | <a href="#">156</a> |
| Vitamina C e avvelenamento da funghi.....   | <a href="#">157</a> |

|   |                            |
|---|----------------------------|
|   | 4                          |
| <b>Nuove ricerche sull'impatto degli OGM sulla salute.....</b>  | <b><a href="#">159</a></b> |
| <b>Come i produttori alimentari prendono in giro i consumatori con ingannevoli elenchi di ingredienti" ..</b> | <b><a href="#">161</a></b> |
| <b>Il mito del colesterolo alto.....</b>  | <b><a href="#">167</a></b> |
| <b>Bottiglie di plastica? Cancro prostatico.....</b>  | <b><a href="#">172</a></b> |
| <b>Le intolleranze.....</b>   | <b><a href="#">174</a></b> |
| <b>10 ragioni per comprare Cibo Locale .....</b>  | <b><a href="#">179</a></b> |
| <b>RINGRAZIAMENTI E CONTATTI.....</b>   | <b><a href="#">183</a></b> |

## INTRODUZIONE

In questo eBook o libro elettronico sono stati raccolti e continueranno ad essere raccolti, articoli sul web o altri veicoli di divulgazione, relativi all'argomento **Alimentazione**.

“Solo la pluralità delle informazioni ci permetterà di avvicinarci il più possibile alla verità”.

## ARTICOLI

### Leonardo, genio animalista

16-05-2006 - Fonte: Brescia oggi

Viaggio nell'alternativa vegetariana nella ricorrenza della morte del grande toscano Carmen Somaschi, presidente dell'Avi: «Il 40 per cento del raccolto mondiale di cereali finisce negli allevamenti per produrre carne anzichè sfamare milioni di persone sottoalimentate. L'alimentazione vegetariana non è sacrificio, ma scelta etica e umanitaria»

6 maggio 2006 - Paolo Baldi

Fonte: Brescia oggi

Ha firmato capolavori ineguagliati dell'arte e preparato progetti eccezionali per l'epoca; ha realizzato studi anatomici di altissimo livello e lasciato scritti illuminanti; ha arricchito l'umanità per tutti i secoli e i millenni a venire e, 500 anni fa, aveva cercato persino di volare. E dall'alto della sua immensa statura intellettuale ha lasciato in eredità frasi come «Verrà il giorno in cui l'uccisione degli animali verrà considerata come quella degli esseri umani». Parliamo di Leonardo da Vinci, forse il più grande tra gli italiani di ogni epoca e celebre «avanguardia vegetariana».

Pochi giorni fa, il 2 maggio, è caduto l'anniversario della sua morte, avvenuta ad Amboise, in Francia, nel 1519. E la ricorrenza ci ha offerto lo spunto per una riflessione su una delle innumerevoli peculiarità del genio toscano: la sua dieta «nonviolenta».

Oggi la sua traccia viene seguita da milioni di persone anche in Italia. Ma la stragrande maggioranza dei consumatori ha altre abitudini, e neppure la recentissima ondata di timori legati all'aviarica sembra aver cambiato molto le cose.

Eppure tantissime persone hanno visto le immagini crudissime diffuse dai network: sequenze che hanno immortalato galline, anatre o oche infette o a rischio cacciate in sacchi di plastica e poi sepolte vive, oppure bruciate (sempre vive).

Ci sarà forse un effetto differito causato da quei video choc? Un augurio in tal senso arriva dall'Associazione vegetariana italiana (Avi), i cui vertici sono stati consultati da

«Bresciaoggi» per capire cosa si può dire di diverso, di alternativo a fronte dell'allarme quasi planetario diffuso dall'influenza aviaria.

E con la presidente del sodalizio, Carmen Somaschi, abbiamo affrontato il tema dell'alimentazione vegetariana da un punto di vista solo in parte animalista, parlando innanzitutto di chi mangia troppo (e «male» secondo chi ha deciso di abbandonare la carne) e di chi non mangia nulla.

Forse, dicono all'Avi, il consumatore può riflettere di più se gli si ricorda che il 40 per cento del raccolto mondiale di cereali finisce negli allevamenti, per produrre carne anziché sfamare direttamente centinaia di milioni di persone sottoalimentate, e tra queste un esercito sterminato di bambini, risolvendo davvero il problema della fame nel mondo.

Forse può essere colpito dal fatto che la «produzione» di un chilo di carne di pollo richiede due chili di cereali, che diventano 7 per quella bovina.

Forse può far pensare che se volessimo garantire a tutti gli abitanti della Terra la metà del consumo di carne medio dell'Europa, la produzione di cereali necessaria avrebbe bisogno di due pianeti come il nostro. Forse dovrebbe obbligare a pensare il fatto che con i due chili di cereali usati per ottenere una bistecca di due etti si potrebbero saziare per un giorno circa 8 bambini, e che ogni giorno decine di migliaia di bambini muoiono di fame.

E non è finita. Sorvolando per il momento sul trattamento riservato agli animali da allevamento, bisogna ricordare che, tanto per fare un esempio, negli Stati Uniti l'inquinamento organico prodotto dalla zootecnia è 130 volte superiore a quello prodotto da 120 milioni di americani. Tutti i paesi industrializzati sono alle prese con quantitativi folli di liquami da smaltire su terreni che non possono più assorbirne, con polline da bruciare negli inceneritori, e persino con i «gas serra» prodotti dalle allevamenti: un sesto delle emissioni globali di metano deriva dai ruminanti destinati alla tavola.

Insomma, dati alla mano, secondo l'Avi la zootecnia industriale è una gigantesca macchina che rende più affamati gli affamati, inquina in modo massiccio il pianeta e crea vere e proprie bombe biologiche, che nel caso degli indescrivibili allevamenti della Cina e del Sudest asiatico, riescono anche a generare virus «d'assalto» capaci di far tremare il pianeta. «Non basta per fare una riflessione sul nostro stile alimentare?», si chiede Carmen Somaschi.

E se non basta, l'Avi ha pronti altri «promemoria» buoni per la coscienza di ognuno. Per esempio, ricorda che i famosi polli italiani allevati a terra (bastava guardare con

attenzione i numerosi filmati passano in tv nelle settimane scorse per capirlo facilmente), restano sotto la luce 23 ore su 24 per continuare a mangiare, e raggiungono il peso «adatto» in 35 giorni di vita. Poi vengono uccisi. E non si può fare altrimenti, perchè si tratta di mostri della genetica, di ibridi realizzati a tavolino, e il peso enorme dei loro petti programmati in laboratorio finirebbe letteralmente per piegare e rompere le loro ossa e i loro tendini se potessero vivere ancora. Identico, ovviamente, il discorso relativo ai tacchini. Poi, parlando sempre del settore avicolo, c'è l'interessante capitolo del trasporto, con polli e tacchini letteralmente «sparati» da macchine ad aria compressa nelle gabbiette che si riaprono solo al macello. E se invece arriva l'aviaria, ecco riaprirsi il capitolo delle sepolture di massa di animali ancora vivi.

All'Avi affermano che c'è una alternativa a tutto ciò, ed è l'alimentazione vegetariana; che non è un sacrificio ma una scelta etica, umanitaria e salutista. Per quest'ultima voce, volendo, si possono anche chiedere notizie all'oncologo di fama internazionale, non animalista ma vegetariano, Umberto Veronesi.

«E' uno stile di vita che deve cambiare - commenta ancora Carmen Somaschi -: bisogna superare l'abitudine ad abbuffarsi di cibi sbagliati. Il consumo di carne crea solo una catena di stupidità senza fine: si massacrano milioni di animali per il consumo alimentare, e a intervalli periodici, proprio l'allevamento intensivo causa epidemie che portano ad altri massacri per l'eliminazione dei capi a rischio. Per stare nel mercato - aggiunge - gli allevatori fanno cose indegne, concentrando quantità enormi di capi. E alla fine, i carnivori pagano due volte: per acquistare la carne e per pagare, attraverso i contributi pubblici, la ripresa degli allevamenti azzerati dalle malattie».

C'è bisogno di un salto culturale? «Indubbiamente. Gli animali sono considerati alla stregua di merce, non come esseri viventi capaci di sofferenza - risponde la Somaschi -. E anche i mass media hanno un ruolo determinante: hanno continuato e continuano a parlare del "povero allevatore che ha perso tutto", e non dei poveri polli trattati come sassi».

Qualcosa sta cambiando? «Fortunatamente sì. Nel '96, quando esplose per la prima volta il caso "mucca pazza" i vegetariani italiani erano circa un milione e mezzo. Oggi le stime Eurispes parlano di circa sei milioni di persone». Un appello ai consumatori? «Li invito a essere più consapevoli - conclude la presidente Avi -, a riflettere su cosa

hanno nel piatto. Perché dal nostro consumo, dalle nostre scelte anche alimentari dipende il futuro nostro e di tutta l'umanità».

## Latte pastorizzato

La pastorizzazione, che prende il nome da Louis Pasteur, è il processo di riscaldamento cui vengono sottoposti il latte o altri prodotti alimentari. Generalmente sono condotti a temperature variabili da 54 a 70 °C e per tempi compresi tra i 20 e i 30 minuti. I nuovi metodi "flash" riscaldano il latte da 65 a 76°C per 15-22 secondi. In questo modo si distruggono i batteri patogeni e si ritarda lo sviluppo di altri batteri. Comunque secondo lo scienziato Norman Walker, si richiedono temperature da 87 a 110 °C per uccidere i microrganismi patogeni, come gli agenti del tifo, i colibacilli, i micobatteri e le brucelle.

Il calore della pastorizzazione è sufficiente però per distruggere i batteri lattici come il *Lactobacillus acidophilus*, che contribuiscono a sintetizzare la vitamina B nel colon. Acidificando il latte che poi coagula, i batteri lattici tengono i batteri della putrefazione sotto controllo. Il latte pastorizzato, non avendo questa protezione, si potrà alterare. L'ironia della pastorizzazione è che distrugge le proprietà battericide del latte.

Principali vantaggi commerciali della pastorizzazione:

1) Il produttore può permettersi la sporcizia:

Gli standard qualitativi degli animali che producono latte crudo sono considerevolmente più alti di quelli dei soggetti che producono latte da pastorizzare.

2) E' conveniente per il produttore e per il contadino:

Nonostante che il latte crudo si mantenga più a lungo del latte pastorizzato, se non viene prodotto in condizioni di massima pulizia si potrà cagliare prima di quest'ultimo.

3) La pastorizzazione compromette il potere nutrizionale?

Il riscaldamento di ogni alimento oltre i 50 °C determina la distruzione degli enzimi, i trasformatori biochimici. Per esempio la pastorizzazione elimina la fosfatasi enzimatica che è necessaria all'assimilazione del calcio.

4) Malattie provocate dalla pastorizzazione:

La perdita delle vitamine lipo-solubili come la A e la E può aumentare di oltre due terzi. La perdita della vitamina B e C può andare dal 38 all'80 per cento. Il 20% dello iodio si perde volatilizzato. Il consumo di proteine da latte cotto è dimostrato correlarsi con l'alta incidenza della trombosi. E gli animali da laboratorio degenerano più rapidamente quando sono nutriti con tale latte.

Il Dott. William Campbell Douglass ci ricorda che il latte fresco e crudo è stato usato con successo come agente terapeutico fin dai tempi di Ippocrate che lo prescriveva per la tubercolosi, edemi, obesità, allergie, alta pressione, infezioni, malattie del cuore...

Tratto da NEXUS NEW TIME edizione italiana n° 2

## **Latte e derivati**

tratto da Naturalmail.it

LA CARNE LIQUIDA DELLA NOSTRA EPOCA IL LATTE E I SUOI DERIVATI  
(riflessioni sintetiche sull'opportunità di un maggior controllo nell'impiego dei latticini come fonte alimentare moderna di proteine, calcio e purtroppo altro ancora.....)

Occupandomi per conto del CESMEN di controllo e terapia alimentare non posso dimenticare il ruolo che ha assunto il latte in quest'ultimo mezzo secolo appena passato, in cui abbiamo visto nascere un settore lattiero caseario fiorente e ben radicato nella nostra cultura.

Se queste osservazioni vengono da un medico veterinario, che lavora anche nel settore zootecnico, per favorire la produzione di latte biologico, privo di residui chimici farmacologici, ma non sicuramente da altri contaminanti di cui il sottoscritto è a conoscenza, ma che non è in grado di eliminare, certamente la discussione potrebbe prendere una piega un po' insolita.

A posteriori possiamo trarre delle valutazioni molto interessanti e allo stesso tempo allarmanti in merito al consumo dei latticini, come ci viene proposto dal mondo scientifico ufficiale (industriale), dai media e da tutti quei settori collegati che comunque all'unisono, reclamizzano, incitano, sostengono a gran forza che il latte è un alimento indispensabile, previene tante malattie, è ricco di proteine, sviluppa una buona struttura scheletrica, previene l'osteoporosi, rende forti i muscoli e le arterie, aiuta nel controllo del diabete insulino dipendente (IDDM=insulin dependent diabetes mellitus).

Gli stessi studi universitari ci hanno indirizzato verso una professione meritevole per il servizio che rechiamo alla comunità nel promuovere e contribuire al buon andamento del settore lattiero caseario, attraverso il nostro operato di controllo della

qualità del latte, delle mastiti e di tutte le patologie allegate, al fine di arrivare ad ottenere un prodotto sano e sicuro sulla tavola del consumatore.

Da quando ho iniziato ad avere " il prurito al naso" sulle mie certezze professionali, indagando l'altra faccia della medaglia, ho dovuto riscontrare parecchie inesattezze sulle verità scientifiche che parevano dei pilastri inattaccabili dalla logica medica e naturale.

Sì proprio la logica naturale che tanto c'insegnano a rispettare, non è affatto rispettata; come per la Nuova Medicina di Hamer che sostiene come ogni processo degenerativo neoplastico segue un preciso, logico, naturale programma biologico sensato, così anche a quest'argomento ho collegato le nozioni della faccia inversa della medaglia che prima non mi era chiara.

Il latte è un alimento naturale, ogni neonato dovrebbe essere allattato al seno come da sempre la donna ha fatto, "ci hanno programmato", per questa strada, il latte bovino o d'altri animali, pur con tutti i tentativi di umanizzarlo, non è adatto all'intestino (vedi intolleranze in aumento) di un bebè.

La vacca deve allattare il suo vitello, la scrofa i suinetti, la gatta i gattini, la leonessa, i suoi cuccioli e così via....

Ogni variazione sul tema, si scontra con la legge naturale del not self, dell'estraneo, quindi del non idoneo al nostro patrimonio genetico naturale.

Il latte contiene caseina, proteina nobile, utilizzata come colla universale; serve come adesivo per le etichette delle bottiglie di birra, oppure come componente di colle per mobili, la stessa caseina fa lo stesso nel nostro organismo, diventa una colla e quindi pensiamo a come reagirà il nostro sistema digestivo (provate a togliere un'etichetta dalla bottiglia di birra o a staccare dei pezzi di legno uniti con la colla). Questa sostanza esterna fa reagire il nostro software biologico, producendo per l'ospite estraneo anticorpi, poi istamina, poi muco e così via....

Alla fine saremo in continuo conflitto con quest'antigene che viene ingerito, in cui troviamo anche attualmente una serie infinità di residui: antibiotici (più di 59 in certi campioni analizzati), elevate quantità di leucociti (non è altro che pus in forma diluita), pesticidi, antiparassitari derivati dall'alimento contaminato, ormoni (estrogeni, progestinici, prolattina derivati da terapie ormonali o da alimenti contaminati per gli animali), vari germi patogeni che nel latte e nei formaggi trovano il loro ambiente ideale per crescere essendo dei potenti terreni di coltura, residui OGM (come il caso recente del mais americano inquinato dalla varietà StarLink, in cui era presente una proteina CryC9, responsabile di gravi casi di allergie nella popolazione ignara della

pericolosità del cereale), ancora metalli pesanti derivati dall'inquinamento stradale, ambientale terreno e aereo e altre sostanze purtroppo a noi estranee, derivate da lavorazioni industriali, come residui potenziali di altre manifestazioni di intossicazioni croniche cui non si guarda con la giusta attenzione, visto che i sintomi si presentano a distanza di giorni, mesi ed anni, quindi difficilmente impugnabili se non per prove e coincidenze (vedi Mucca Pazza) fortuite, in grado di fare quadrato e chiarezza sull'eziopatogenesi del problema.

Oltre alla caseina vi sono altre proteine lattoalbumine con varianti chimiche ben definite, vi sono zuccheri semplici come il lattosio, ottimo conservante industriale, vi sono oligoelementi come il calcio, il magnesio, il fosforo ecc.... Troviamo grassi saturi animali che non fanno molto bene alle nostre arterie, seppur si tenti di scremare il latte a più non posso.

Sarebbe molto interessante affrontare per singolo componente del latte e latticino la fisiologia metabolica e le varie conseguenze nefaste cui andremmo incontro se questi alimenti non naturali diventassero sempre più frequenti sulla nostra tavola, ma rimando gli interessati ai vari siti del settore, dove si potrà verificare la logica incongruenza della loro azione sul nostro organismo.

Per rimanere sul generale, posso certamente ripetere in breve alcune raccomandazioni che emergono durante i miei controlli per le intolleranze presso il CESMEN. ()

## **Latte= meno fratture più robustezza ossea !?**

I bambini e gli animali attualmente nascono con varie alterazioni anche lievi ma evidenti nella struttura scheletrica, deviazioni, displasie, osteofibrosi, decalcificazioni, maggiore fragilità ossea, molti infortuni spontanei, traumi al bacino nelle donne, osteolisi al collo del femore.

Uno studio recente del gennaio 2001, negli USA, vedi fonte internet ha rilevato come un campione di 1035 donne sottoposte a regime alimentare con proteine animali rispetto ad un regime con proteine vegetali ha evidenziato una maggior fragilità al bacino, perdita di solidità della struttura ossea, nonostante ingerissero latte tutti i giorni ed assumessero calcio integrato nella dieta; il campione di donne a regime proteico vegetale, non ha manifestato tali sintomi.

Il fatto curioso riguarda l'assunzione di calcio esterno a base di integratori che porterebbe ad avere una struttura ossea simile a quella dei nostri antenati dinosauri,

che non assumevano latte e ci hanno lasciato anche i loro scheletri a dispetto del tempo trascorso dalla loro morte.

Questo modello di alimentazione, serve a prevenire l'osteoporosi?

25 milioni di donne americane soffrono di tale disturbo e sono in aumento, per correre ai ripari si consiglia di mangiare molti latticini e formaggi, come fonte di calcio, oppure si ricorre alla terapia ormonale estrogenica, coi cerottini, per aumentare il livello ormonale e favorire una maggior stabilità ossea.

Uno studio del 1994, dell'ente sulla nutrizione americano, ha concluso che la taglia scheletrica di ogni persona viene definita geneticamente, nell'infanzia abbiamo l'accumulo e la stabilizzazione fino all'età di circa 35, oltre la quale esiste un impoverimento fisiologico naturale legato al controllo ormonale.

Con l'immissione di calcio esterno, questo valore viene aumentato in eccesso, costringendo l'espulsione con l'urina, entro certi limiti, altrimenti abbiamo un accumulo sui reni, arterie, fegato, cuore, valvole cardiache e intestino.

L'osteoporosi avanza ugualmente, nonostante il forte impiego di calcio e proteine animali.

Il calcio per essere assorbito dalle ossa, deve disporre di un'adeguata quantità di magnesio, che nel latte è scarso, molto alto nella verdura, legumi e frutta, oltre al controllo del suo tenore metabolico il magnesio serve anche a contrastare con la vit. B6, l'acidosi metabolica indotta dai soli sali di calcio e proteine animali.

Se abbiamo un ambiente acido (proteine animali) i nostri meccanismi di tamponamento naturale, col calcio in eccesso, non possono lavorare al pieno, infatti, per neutralizzare l'acidosi si deve ricorrere alle nostre riserve minerali che abbiamo principalmente nelle ossa e muscoli, questo meccanismo a circuito chiuso spiega che l'osteoporosi non è una mancanza di calcio per le nostre ossa, ma una perdita di calcio a seguito delle nostre abitudini alimentari scorrette.

La popolazione indiana ed asiatica in generale non soffre di tali problemi sino a quando non assume un modello alimentare occidentale, infatti, l'osteoporosi non è così diffusa come da noi, anche le popolazioni ispano indiane asiatiche trapiantate in Europa e America hanno aumentato la percentuale di rischio all'osteoporosi grazie alle errate abitudini alimentari sconosciute nei loro paesi d'origine.

Nei latticini oltre alle proteine animali vi sono vari residui ormonali, che influenzano il meccanismo di controllo della stabilità ossea, pensiamo che in una donna la quantità totale di ormoni prodotti nell'arco della vita media, estrogeni, progestinici non supera il cucchiaino, ora pensiamo agli ormoni presenti nel latte come residui e facciamo

due conti: se sono ormoni not self e in quantità elevata, il nostro organismo oltre a non riconoscerli smette di produrli, modificando tutta la catena fisiologica di controlli degli steroidi naturali, con influenze negative sul ciclo ovarico, sulla fertilità e sulle manifestazioni cicliche più o meno alterate.

Se ciò accade si ricorre di nuovo agli stessi ormoni di sintesi, per sopperire ad una mancanza, per far riprendere forzatamente le funzioni riproduttive normali, con esiti e controindicazioni sotto gli occhi di tutti: riduzione della fertilità, degenerazione neoplastica a vari livelli dal seno, all'utero, alla prostata ai testicoli.

E' un circolo vizioso senza uscita! E' un mondo difficile! Come cita una nota canzone. Il latte serve a controllare il diabete!?

Con questo slogan andiamo ad indagare su questo aspetto importante della dieta latte o a larga base di latticini; ho avuto una mamma diabetica, come tanti milioni di persone e sono convinto quindi di essere predisposto a questa disfunzione subdola, che preoccupa il mondo scientifico e i pazienti annessi; solo negli USA sono 16 milioni, nel 2000 sono stati spesi 118 milioni di dollari dall'Agenzia americana per il controllo del diabete, ogni anno sempre da quelle parti si spendono come budget generale sul diabete 100 miliardi di dollari.

Quale potrebbe essere la soluzione?

L'impiego di proteine vegetali da frutta e verdura sono compatibili anche per i neonati, certo troviamo più facilmente il latte in polvere, rispetto a certi prodotti vegetali, ma gli igienisti sostengono da anni che solo negli ultimi 500 anni siamo andati quasi esclusivamente verso l'impiego di latte bovino o caprino, dimenticando altre fonti nobili naturali (vedi siti internet con i vari menu e tabelle allegate).

Secondo un'indagine del sito che vi consiglio di consultare, notmilk, studi epidemiologici e le esperienze hanno indicato una relazione diretta tra la prima esposizione a proteine bovine e il diabete, povere vacche che colpa hanno loro??.

Il problema sembra di origine autoimmune, ma vediamo l'esperienza della ricerca ignorata dai grandi luminari diabetologi.

Uno studio condotto in paesi forti consumatori di formaggi ha rilevato un'altrettanta elevata percentuale di casi di diabete.

NAZIONE CASI DI IDDM MEDIA CONSUMO PROTEICO PER 100M AB. LATTE IN GR.

Nazioni

Casi di IDDM

Media Cons. Prot.100M ab. latte in gr.

FINLANDIA

28

30

U.S.A.

15

19

GIAPPONE

1

5

FINLANDIA 28 30

U.S.A. 15 19

GIAPPONE 1 5

È evidente il rapporto statistico prima ancora di indagare sugli aspetti medici più dettagliati, in Finlandia il forte consumo di latticini, formaggi soprattutto, indica questa tendenza di maggior incidenza di IDDM.

Un altro studio del 1990, dell'Istituto di nutrizione clinica americano, dimostrò come vi fu un raddoppio in percentuale di casi di diabete dopo che gruppi di Polinesiani si trasferirono dalla loro terra di origine in Australia, cambiando radicalmente le loro abitudini alimentari, utilizzando proteine animali bovine, suine al posto di quelle di pesce, come erano abituati nella loro zona di origine.

Nello stesso anno studiosi americani Mark Atkinson e Noel Maclaren riconobbero l'origine in una risposta autoimmune delle cellule del pancreas nei riguardi di proteine not self introdotte nell'organismo, come "l'agguato" responsabile delle manifestazioni di IDDM.

Nel luglio dell'anno successivi altri studi conclusero che l'albumina di siero bovino è responsabile dell'origine del diabete.

Ancora per completezza nel mese di ottobre del 1996, s'identificarono nei pazienti diabetici in oltre un terzo del totale la presenza di un anticorpo anti betacaseina, che non è presente negli individui non affetti da diabete.

Vale al pena di ricordare un'esperienza diretta di alcune madri che hanno dimostrato come nei loro figli appena diagnosticata l'IDDM, hanno interrotto per sei mesi i latticini, permettendo al pancreas dei neonati di riprendere autonomamente la produzione di insulina.

Questo dimostra come nella dieta americana e media occidentale la presenza di forti dosi di proteine animali generi una risposta autoimmune alla base del processo di manifestazione del diabete mellito.

I dati sopra riportati non hanno bisogno di particolari commenti, la cura quindi consisterebbe nel non assumere per almeno alcuni mesi nessun latticino, al fine di detossicare l'organismo e favorire un equilibrio endocrino generale, la prevenzione sarebbe il notmilk!!!

Facciamo una piccola operazione matematica

A= cellule di Langherans, insulino produttrici

B=proteina estranea (latte, carne, ecc..)

C= situazione diabetica legata all'inibizione delle cellule insulino produttrici.

Quindi  $A+B=C$

Se cambiamo la formula seguendo le regole matematiche per trovare A dovremmo invertire la formula  $A = C-B$ , ossia situazione diabetica meno le proteine estranee = normale attività delle cellule di Langherans insulino produttrici.

La natura è matematica.

(Francesco Vignoli - Veterinario in Castelfranco E.)

Fonti bibliografiche:

- Tiziana Val Piana: Alimentazione naturale del bambino Demetra editore 2 edizione 2000
- Il sistema Igienistico H.M. Shelton Editore Manca Genova 1998
- Michio Kushi Obesità e dimagrimento Macro Edizioni 1993
- [www.notmilk.com](http://www.notmilk.com)
- [www.rfb.it](http://www.rfb.it)
- [www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it)

## Latte: sano come...il latte

di Susanna Berginc

Recenti ricerche hanno dimostrato che le donne che consumano proteine animali presentano una perdita ossea del 35%, rispetto al 7% delle donne vegetariane. L'osteoporosi infatti ha un'incidenza maggiore in quei paesi dove viene consumata una maggiore quantità di latte e formaggio: Stati Uniti, Finlandia, Svezia e Inghilterra sono i paesi del mondo in cui il consumo di latticini è molto alto, e, incidentalmente, sono anche quelli in cui l'osteoporosi è maggiormente diffusa fino a diventare una piaga sociale.

Sembra quasi che i medici che consigliano il latte come prevenzione dell'osteoporosi, non siano a conoscenza che l'assunzione del calcio derivante dal latte viene parzialmente, se non del tutto, inibita dalla presenza di fosforo presente in abbondanza nel latte stesso.

Inoltre, fatto non meno importante, il latte tende ad "acidificare" il nostro organismo, mentre è risaputo che per essere assimilato il calcio necessita di ambiente alcalino.

Anche il nostro organismo, per funzionare perfettamente, ha bisogno di un Ph neutro, se non leggermente alcalino. Il latte ingerito (assieme ad altri alimenti acidi quali carne, pomodoro, zucchero, farine raffinate, ecc..) crea un ambiente acido, che porta a innumerevoli malattie come indebolimento del sistema immunitario, colon irritabile, gastriti, emicranie, sinusiti, indebolimento del fegato e del sistema linfatico, ambiente favorevole alla proliferazione di infiammazioni urinarie e dell'orecchio. La medicina cinese insegna che l'ambiente acido facilita la proliferazione di cellule tumorali.

Il discorso viene a complicarsi ulteriormente per i bambini allattati con latte vaccino: il latte di mucca, contenendo molecole più grandi rispetto al latte materno, tende a supernutrire il corpo ed a SOTTONUTRIRE il cervello ed il sistema nervoso. In generale i bambini allattati al seno sono più brillanti, più sensibili e più svegli di quelli nutriti con latte vaccino: inoltre il latte materno aiuta lo sviluppo corretto del sistema immunitario, che poi verrà distrutto in parte dalla bomba a orologeria dei vaccini obbligatori, ma questo è un altro triste discorso.

Il latte materno prepara il corpo ad albergare

l'anima e lo spirito.

Porta l'essere umano

sulla terra e gli fa percepire  
l'unità con il genere umano  
(Haushka)

Per complicare ulteriormente la situazione, molto spesso vengono assunti vari tipi di proteine durante il pasto: è procedura usuale fornire ai bambini un bel bicchiere di latte durante il pranzo a base di carne oppure di pesce, oppure proporre ricette contenenti carne e formaggio formulati assieme. Anche se il gusto ne guadagna, proporre il latte ai bambini piccoli assieme ad altre proteine equivale a disorientare, sconquassare il loro povero fegato, che non sa più che enzima secernere: alla fine il nostro intestino si troverà con un amalgama di proteine digerite (cioè quelle cui fegato ha prodotto l'enzima corrispondente, dato che ne può fornire uno solo per digestione) e un altro amalgama di proteine indigerite (che tende ad andare in putrefazione). Quindi si avrà inizialmente un'irritazione sul tratto digerente e conseguentemente, se la dieta persiste, un'irritazione cronica sulle pareti dell'intestino (con sintomi quali diarrea, stitichezza, stanchezza oppure iperattività): e come ulteriore conseguenza, avremo un malassorbimento delle sostanze nutritive, delle vitamine, degli enzimi e dei minerali.

Al giorno d'oggi nessuno è immune da carenze vitaminiche, vuoi per dieta sbagliata, vuoi per intestino irritato (che spesso passa inosservato), vuoi perché oramai anche le verdure biologiche si sono impoverite.

Altro punto importante: la causa determinante per lo sviluppo delle malattie infettive non è dovuta, come opinione comune, esclusivamente dall'aggressione di virus e batteri che ci giungono dall'esterno. Occorre per prima cosa un terreno stressato (il nostro corpo nutrito in modo errato) su cui tali batteri possano impiantarsi e svilupparsi, ed in secondo luogo un sistema nervoso stanco e/o stressato. Studi recenti hanno dimostrato che togliendo latte e latticini (in quanto immuno-influenti, che vanno cioè a influenzare l'apparato immunitario) dalla dieta di 100 persone (senza alcuna spiegazione per evitare il famoso effetto placebo) e lasciando altre 100 con la loro dieta normale, si è notato che delle prime 100 solo 15 si sono ammalate durante il periodo freddo, mentre fra le altre 100 le malattie da raffreddamento hanno colpito più dell'85%.

Nand Kishore Sharma, uno studioso contemporaneo, avvisa che nel latte di mucca ci sono troppi ormoni, residuo della loro alimentazione industriale contenente (fra le altre "prelibatezze" varie) l'ormone della crescita, per produrre vacche grasse. Basta

poca, pochissima immaginazione per immaginare quali effetti hanno sull'organismo dei bambini allattati con tale prodotto: crescita ponderale esagerata, gonfiore del corpo, coliche intestinali. Analogo discorso avviene per gli adulti, ma in maniera più sottile, in quanto chi cresce non è il corpo, ma ciò che si presta alla crescita all'interno del nostro organismo, come per esempio, i tumori.

Poche persone sono a conoscenza che buona parte della popolazione dei paesi industrializzati è esposta ad concentrazione di diossina tali da avere effetti sull'efficienza riproduttiva di uomini e donne (da notare come siano in aumento le tecniche di inseminazione artificiale) e da provocare casi di cancro in una persona su 1.000. L'assunzione di diossina avviene per ingestione con il cibo, soprattutto latte, latticini e carne.

Ancora a proposito di cancro: in uno studio, condotto presso la Harvard University su 145 donne di Boston si è riscontrato che le donne che consumano yogurt e formaggi freschi hanno una probabilità tre volte maggiore di contrarre cancro alle ovaie. A tal proposito è utile ricordare che la Danimarca (paese in cui si fa un elevato consumo di grassi e latticini) ha un'incidenza di cancro alle ovaie di ben sei volte maggiore rispetto al Giappone, dove si consumano pochissimi latticini.

Esiste un test per capire se si è consumatori di latte e formaggio. Alcune delle domande proposte sono:

- 1) Tendete ad avere la pressione alta?
- 2) Sentite il bisogno di lavarvi spesso?
- 3) Avete forfora o perdetevi capelli?
- 4) Avete foruncoli attorno alla bocca o sulle guance?
- 5) Soffrite di osteoporosi?
- 6) Avete dolori addominali?
- 7) Avete problemi di pelle?
- 8)ecc..

Un libro molto interessante, "La cucina del diavolo" di Gunter Schwab, porta alcuni passi interessanti:

"il latte delle mucche che ricevono prodotti coltivati con concime artificiale (composto da protidi sintetici ed altri preparati chimici) non può essere considerato alimento protettivo, e cagiona nell'organismo eczemi e disturbi intestinali che possono avere conseguenze mortali"

“nel latte di mucche nutrite con farina di soia, fu riscontrata la presenza di tricloroetilene, usato nell'estrazione dell'olio dai suoi semi” molto tossico!

“mi è nota una disposizione, secondo la quale il latte di mucche trattate con penicillina, può essere venduto solo 3 giorni dopo la cura”

“DDT e composti esavalenti, i nostri più energici veleni, impiegati nelle campagne, si ritrovano nel grasso del latte”

Nei ristoranti vada di moda la panna: aiuta a non far attaccare il cibo dimenticato in padella, lega con gli ingredienti, fa consistenza, ed inoltre piace al cliente. Il cibo cucinato ad alte temperature con la panna è una delle cose più dannose che esistano: chi ha fatto il lavapiatti sa quanta fatica ci vuole a scrostarla dalle padelle una volta che è a temperatura ambiente. Lo stesso discorso vale per le nostre pareti dell'intestino. (da C. Corvino, “L'arte di cucinare in armonia con le stagioni – Estate” ed. Macroedizioni)

Il dott. Roberto Marrocchesi, esperto in nutrizione, avvisa che tra il 70% e il 90% dell'umanità non digerisce il latte. Questa intolleranza venne individuata e descritta con enorme ritardo nei circoli scientifici a partire dal 1958. Finora sono stati individuati quattro tipi di intolleranza al latte: 1) la più importante, e cioè quella di intolleranza al lattosio 2) quella di sensibilizzazione alle proteine 3) l'intolleranza psicogena, cioè pura e semplice avversione da disgusto e 4) quella causata da microinquinamento batterico o chimico in un latte industrialmente trattato (residui di antibiotici, ormoni, antiparassitari, antimuffe, coloranti, ecc.).

La sensibilità del pubblico al problema delle allergie causate dai latticini è ancora scarsa: è stata così potente e capillare la pubblicità da parte delle fonti più autorevoli e “al di sopra delle parti” che il parere dominante è che non solo il latte è un cibo valido, ma che è un cibo perfetto per grandi e piccini. Ne consegue che la causa degli innumerevoli problemi di salute contemporanei rimane “sconosciuta”.

## **Latte vegetale**

Fonte: [www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it)

dott.ssa Luciana Baroni

Questo articolo prende in rassegna le caratteristiche dei diversi tipi di latte vegetale: da quelli più utilizzati, come quello di soia o di riso, a quelli ancora poco utilizzati

come quello di avena e mandorle.

L'articolo non ha però lo scopo di fornire una "classifica" dei diversi tipi di latte vegetale, perché personalmente sono convinta che ricercare la distinzione tra latte vegetale più simile o più diverso da quello vaccino sia fuorviante: la quantità di latte vaccino che dovrebbe essere presente in una dieta sana dovrebbe comunque essere limitata (max 2 porzioni, cioè 250 cc) e quindi le differenze tra i vari tipi di latte: (vedi tabella nutrizionale) non sono tali da giustificare il ruolo nutrizionalmente più importante che si vuole conferire al latte vaccino rispetto ai vari tipi di latte vegetale.

Nessun tipo di latte, vegetale o animale, è nutrizionalmente indispensabile all'uomo (ad eccezione del latte materno per il lattante). In particolare, i nutrienti presenti nel latte vaccino (in primis il calcio) possono essere ottenuti in quantità adeguate da altri cibi (latte vegetale addizionato di calcio, altri cibi come tofu, verdura, legumi, frutta secca).

Dovrebbe consolidarsi quindi il concetto che il latte è un alimento non essenziale dopo lo svezzamento, e come tale va consumato: in piccole quantità, se gradito.

Tutti i tipi di latte vegetale possono essere utilizzati per una colazione tradizionale, e come alternativa al latte vaccino nella preparazione dei cibi e dei dolci. Come per il latte vaccino, il consumo dovrebbe essere moderato (125-250 cc al giorno). Sempre meglio consumarli al naturale, cercando di limitare i prodotti con aggiunta di sostanze aromatizzanti dolci. L'utilizzo di prodotti addizionati con calcio, vitamina D e vitamina B12 può risultare utile in caso sia ipotizzabile un limitato apporto con la dieta di questi nutrienti.

I vari tipi di latte vegetale sono ormai facilmente reperibili anche nei supermercati, ma vanno acquistati solo quando vi sia la garanzia della provenienza biologica. Le varie marche possono poi differire nel gusto e vanno quindi provate. Va perciò controllata l'etichetta, sia per verificare l'origine biologica del prodotto, che per valutare l'eventuale presenza di grassi aggiunti (solitamente assenti nel latte di soia e in quello di mandorle). E' preferibile poi scegliere le marche con minor contenuto di sale (sodio).

Tutti i tipi di latte vegetale possono però essere facilmente preparati in casa: se è necessario conservarli, possono essere riposti in frigo e agitati prima dell'uso, ottenendo oltre a un risparmio economico (che può essere notevole), un prodotto sicuramente più genuino.

I vari tipi di latte vegetale sono privi di colesterolo, lattosio e caseina. Costituiscono quindi una valida alternativa al latte vaccino anche in chi, non-vegetariano, ha problemi di intolleranza al lattosio, allergia alla caseina, allergie varie, infezioni respiratorie frequenti, e abbia fattori di rischio di arteriosclerosi, perché in essi i grassi animali contenuti nel latte vaccino sono presenti in quantità molto ridotte.

Da ultimo, nessun latte vegetale "comune" può sostituire le formulazioni vegetali per l'infanzia (a base di soia) nei bambini di età inferiore ad 1 anno, ma può comunque integrarle.

### **Latte di soia**

Va premesso che tutti i prodotti a base di soia, e quindi anche il latte di soia, devono essere biologici, altrimenti è molto probabile possano contenere soia geneticamente modificata (OGM).

Il latte di soia costituisce una valida alternativa al latte vaccino, soprattutto in chi abbia fattori di rischio di arteriosclerosi, perché la soia riduce il colesterolo-LDL. Nei maschi avventisti che consumano latte di soia è stata riscontrata una ridotta incidenza di tumore della prostata. Per contro, l'effetto protettivo della soia nella prevenzione dei tumori femminili e dell'osteoporosi è ancora controverso.

Nutrizionalmente simile al latte vaccino, è il latte vegetale meno calorico e il più ricco di proteine: queste si trovano in quantità sovrapponibile a quella del latte vaccino e sono di buon valore biologico. Il latte di soia ha però un contenuto di grassi nettamente inferiore a quello del latte intero e di poco superiore a quello del latte parzialmente scremato. Si tratta prevalentemente di grassi poliinsaturi, compresi omega-3, mentre i grassi saturi sono molto ridotti. Esso inoltre contiene fibre, vitamine A, E, B, minerali: tra questi, il ferro è presente in quantità doppie rispetto al latte vaccino, mentre le preparazioni addizionate di calcio contengono un quantitativo

di calcio paragonabile a quello del latte vaccino.

Il latte di soia può essere preparato in casa, o utilizzando le apposite macchine (vedi articolo: Latte di soia fatto in casa con una macchina di uso domestico) oppure artigianalmente, secondo la seguente ricetta:

sciacquare i fagioli di soia gialla e metterli in ammollo in abbondante acqua per almeno dodici ore, poi sciacquarli e scolarli.

Frullare con acqua, fino a ottenere un liquido uniforme e piuttosto denso.

Far bollire questo liquido a fuoco basso per circa 20 minuti, mescolando ogni tanto.

Filtrare attraverso un telo.

### **Latte di riso**

Il latte di riso, ricco di zuccheri semplici, fornisce energia prontamente disponibile. La minor quantità di proteine di questo latte sicuramente non è un problema nell'ambito di una dieta vegetariana-vegana equilibrata, perché il fabbisogno proteico viene comunque garantito da altri cibi. Può quindi essere utilizzato al posto o in aggiunta al latte di soia, se il gusto è preferito. E' per contro il latte meno grasso, contiene prevalentemente grassi poliinsaturi, nonché fibre, vitamina A, B, D, minerali.

Il latte di riso in commercio contiene sempre oli aggiunti, solitamente di girasole. Attenzione però alla presenza di oli nocivi (cartamo, vegetali non meglio specificati). Va pure controllato sull'etichetta che l'olio di girasole sia spremuto a freddo e di origine biologica.

Il latte di riso può essere preparato in casa artigianalmente, secondo la seguente ricetta:

Far bollire in una pentola una parte di riso con 10 parti di acqua  
filtrare il tutto attraverso un telo o un colino

### **Latte di avena**

Anche il latte di avena è una valida alternativa al latte vaccino, soprattutto in chi ha

problemi di arteriosclerosi, perché l'avena riduce il colesterolo-LDL. E' un latte poco calorico e con un limitato contenuto di grassi, prevalentemente poliinsaturi, mentre contiene fibre, vitamina E e acido folico.

Ricco di zuccheri semplici, fornisce energia prontamente disponibile. Come per il latte di riso, la minor quantità di proteine di questo latte sicuramente non è un problema nell'ambito di una dieta vegetariana-vegana equilibrata, perché il fabbisogno proteico viene comunque garantito da altri cibi. Può quindi essere utilizzato al posto o in aggiunta al latte di soia, se il gusto è preferito.

Il latte di avena in commercio contiene sempre oli aggiunti, solitamente di girasole. Attenzione però alla presenza di oli nocivi (cartamo, vegetali non meglio specificati). Va pure controllato sull'etichetta che l'olio di girasole sia spremuto a freddo e di origine biologica.

Per preparare in casa artigianalmente il latte di avena, ecco la ricetta:

Mettere in un frullatore 1 parte di farina d'avena cotta in 2 parti di acqua fredda, aggiungere una banana matura e, a piacimento, 1 cucchiaino di vaniglia, 1 pizzico di sale (facoltativo), sciroppo d'acero. Frullare il tutto finemente

Filtrare attraverso un telo

### **Latte di mandorle**

Anche se questo latte dal gusto delizioso non può sostituire le formulazioni per l'infanzia (a base di soia) nei bambini di età inferiore ad 1 anno, può essere molto utile per integrare l'alimentazione del lattante e anche dopo lo svezzamento.

Pur potendo venire utilizzato per una colazione tradizionale, e come alternativa al latte nella preparazione dei cibi, esso costituisce anche un'alternativa all'assunzione di frutta secca, abitudine che dovrebbe far parte di ogni dieta sana. L'unico limite è quello legato alle calorie e al buon senso. Le mandorle sono infatti ricche di acidi grassi poliinsaturi, antiossidanti e calcio ed esercitano effetti positivi sulla salute cardiovascolare. La minor quantità di proteine di questo latte sicuramente non è un problema nell'ambito di una dieta vegetariana-vegana equilibrata, perché il

fabbisogno proteico viene comunque garantito da altri cibi. Può quindi essere utilizzato al posto o in aggiunta al latte di soia, se il gusto è preferito.

Il latte di mandorle ha un contenuto di grassi intermedio tra latte vaccino intero e parzialmente scremato, ma si tratta ancora una volta di grassi prevalentemente poliinsaturi. Il contenuto di grassi saturi è limitato, mentre contiene fibre, vitamina E e minerali.

Anche il latte di mandorle può essere preparato in casa artigianalmente, secondo la seguente ricetta:

Mettere a mollo per una notte le mandorle, poi scolarle e metterle in un frullatore assieme a 3 parti d'acqua

Frullare fino ad ottenere un liquido denso bianco e polposo.

Passarlo al colino, conservando il liquido ottenuto.

Rimettere la polpa dentro il frullatore, aggiungere 1 parte di acqua, sciroppo di acero o di agave a piacimento, un pizzico di cannella e frullare di nuovo.

Passare poi anche questo secondo "latte" al colino, aggiungendolo al primo.

## **Zucchero e il sapore del dolce**

Nevio Sgerla – tratto dal libro "Nutrizione cosciente"

L'unico sapore dolce che l'uomo, non ancora colpito dalla civiltà, conosceva, era quello del miele, certo mangiava anche frutta e radici zuccherine o petali di fiori dolciastrati ma il gusto pieno e tondo del dolce lo trovava solo nel miele, il solare miele, frutto della natura vegetale ed elaborato dalla natura delle api che a quei tempi non erano ancora schiave degli uomini. In effetti l'apicoltore può essere amico o nemico delle api ma questo ci porterebbe fuori discorso.

Analizziamo l'essenza del miele: esso è ambrato, porta calore a chi lo usa, è figlio del sole e dei calori estivi, viene elaborato dalle api a partire dai pollini floreali. Il fiore rappresenta l'organo di riproduzione della pianta, di solito è posto in alto ovvero ha più rapporto con le altezze che con il terreno. L'ape dal canto suo assomiglia al cibo di cui si nutre: infatti essa vola, non tocca mai terra, se lo fa è perché cade nelle prossimità dell'alveare quando, di ritorno dal suo supermercato floreale, è troppo

zavorrata di polline oppure cade a terra quando è prossima alla sua fine, per il resto la sua esistenza la passa all'interno dell'alveare dove vive entro un mondo di fiori: miele, cera, pappa reale, propoli... oppure volando di fiore in fiore.

Sua cugina, la vespa, invece è molto più impregnata dalle forze terrestri, infatti per lei è indifferente nidificare per terra, sopra di un albero, sotto una grondaia o peggio dentro il vano delle persiane.

L'ape no. L'ape è un insetto non insetto che se ne sta a metà tra il mondo animale e quello vegetale. Essa costruisce un ponte tra il Sole e la Terra.

Dunque in un tempo lontano l'umanità si rivolgeva al miele e al tempo stesso al sole e ai fiori per trarre godimento (nonché minerali, zuccheri e vitamine).

L'umanità guardava alle altezze delle origini e trovava il miele, guardava al dolce ricordo del sapore latteo che nutre ogni infante e ritrovava traccia di questo nel miele. Per chi volesse conoscere meglio l'essenza delle api ed il loro compito sulla Terra Vi consiglio di leggere "Le api" di Rudolf Steiner editrice Antroposofica.

Alessandro il Macedone (356 - 323 a.C.), che ebbe come precettore Aristotele e che è conosciuto per le sue gesta come Alessandro Magno, ebbe il destino di unire l'Occidente all'Oriente. Con il suo poderoso esercito condusse una delle più memorabili imprese della storia. Combatté e vinse ripetutamente il re persiano Dario terzo Codomano, fondò nel 332 a.C. Alessandria d'Egitto ed il suo sogno fu quello di creare una monarchia universale. I soldati della falange macedone erano equipaggiati con lance molto più lunghe di quelle impiegate da ogni altro esercito, si chiamavano "sarisse", e dimostravano che l'ingegno supera la forza fisica, infatti le sarisse arrivavano a contatto con l'avversario prima che la lancia di questi potesse arrivare a contatto con i soldati alessandrini.

Arrivando infine, dopo tanto combattere, alle sponde dell'Indo, Alessandro si fermò e mentre si trovava in quei luoghi così lontani i suoi generali vennero a riferirgli che avevano trovato "un miele che non aveva bisogno delle api". Si trattava della canna da zucchero che a quei tempi in Asia era già coltivata, da essa si estraeva un liquido che veniva mangiato dopo essere stato asciugato (processo di cristallizzazione) dentro a delle grandi foglie.

Nel suo ritorno verso la Grecia Alessandro portò con sé la canna da zucchero che venne così piantata nei luoghi dove egli passava. Dopo la scoperta o meglio la

riscoperta dell'America (già in tempi precristiani c'era chi passava l'Atlantico con piccole imbarcazioni allo scopo di studiare le reazioni dell'organismo umano esposto all'azione delle forze telluriche presenti a quel tempo e ancora oggi in quei luoghi), avvenuta in epoca Rinascimentale (guarda a caso), la canna da zucchero prese la via per le Antille, per Cuba (a Cuba esiste il Ministero per la canna da zucchero e penso sia l'unico al mondo) e per molte altre isole dove oggi rappresenta una delle principali risorse economiche.

Possiamo allora affermare che con Alessandro Magno che fa incontrare l'Occidente con l'Oriente, l'umanità entra in una sua nuova fase; infatti la greicità, influenzata in parte dall'Oriente, agì sul pensiero umano dell'epoca, poi su Roma e il suo vasto impero e continua a farlo anche all'epoca nostra.

Dal solare mondo rappresentato dal miele, l'umanità inizia la sua discesa sempre più veloce nella terrestreità e lo fa, se vogliamo usare un simbolo, calandosi lungo la verticalità del fusto della canna da zucchero.

Dunque per molti secoli il sapore dolce deliziosissimo il palato degli uomini sottoforma di miele e di zucchero (molto grezzo) di canna, questo perdurò fino a quando Napoleone Bonaparte (1769-1821) "chiuse" l'Europa impedendo gli scambi commerciali con il resto del mondo. A quel tempo si era già iniziato ad usare la barbabietola da zucchero e lo zucchero che si estraeva da questa era abbastanza grezzo e di colore giallognolo; Napoleone incentivò gli zuccherifici europei e così per un buon periodo i nostri avi usarono lo zucchero della barbabietola.

Finita la chiusura dei commerci con l'estero, la canna ritornò sulle tavole europee a spartirsi con la barbabietola il ruolo di dolce complemento alimentare; certo lo zucchero di barbabietola costava meno onde per cui a lungo andare la vinse e divenne quasi ovunque l'unico dolcificante (più, naturalmente, il miele che però veniva più impiegato come medicina che come alimento).

Lo scoppio della prima guerra mondiale fece sì che quasi l'intera produzione di zucchero da barbabietola venisse impiegato a fini bellici, se ne ricavava infatti la nitroglicerina (glicerina ricavata dai glicidi = zuccheri) come spiega il dr. R. Hauska nel suo "La natura della sostanza".

Al posto dello zucchero da barbabietola, scarsamente disponibile al popolo, per dolcificare s'iniziò ad usare la saccarina.

L'Umanità scese dunque dalle altezze dei tempi del miele e, calandosi lungo il fusto della canna da zucchero, arrivò nella zona delle radici dove vive, nel buio del sottosuolo, la barbabietola. Arrivare in quel primo sottosuolo non bastò: l'Umanità sprofondò ancora di più, più in basso, nelle viscere terrestri dalle quali si estrae il carbon fossile, infatti la saccarina è prodotta a partire dal carbon fossile.

Dalle altezze alle profondità per sperimentare del tutto la materia, per incorporarsi, per soggiacere al peso che la materia rappresenta nei confronti dello spirito. Ogni discesa però è preludio ad una prossima risalita e nell'infinitamente piccolo questa risalita sta timidamente iniziando.

Nel miele vediamo espressa l'azione del sole nei confronti di quello che è l'apparato riproduttivo della pianta (il fiore), nello zucchero di canna troviamo la situazione intermedia di fusto e foglia mentre nella barbabietola troviamo l'azione della radice; questa tripartizione o triarticolazione la troveremo spiegata più avanti.

All'inizio dello scorso secolo il consumo medio di zucchero pro capite era di circa 2 chili all'anno, nel 1990 per quanto riguarda la nostra penisola siamo giunti ad un consumo annuo pro capite di circa 55 chili. Certamente un poco di zucchero non può nuocere, anzi essendo ricavato da una radice, come vedremo più avanti, può stimolare l'attività cerebrale ma 55 chili all'anno (70 in Irlanda) sono una cifra impossibile. Lo zucchero si trova ovunque: nel pane, negli insaccati, nelle conserve, nelle sigarette (fino al 17%), senza contare i dolci, le caramelle, il cioccolato e naturalmente l'uso che se ne fa nel tè o nel caffè.

UNA SOLA LATTINA DI BIBITA DOLCE GASSATA (cola, aranciata ecc.)  
CONTIENE MEDIAMENTE 10 CUCCHIAINI DI ZUCCHERO!

Lo zucchero dei nostri nonni era meno bianco del nostro, meno raffinato e non riluceva; da qualche decennio invece lo zucchero viene raffinato oltremodo e ad esso viene aggiunto un riflessante ottico molto pericoloso: il blu oltremare!

## **Zucchero raffinato**

Piccola estrapolazione da NEXUS NEW TIME ed. italiana n°28 Settembre 2000

Nel 1957 il Dr. William Coda Martin tentò di rispondere alla seguente domanda: Quand'è che un alimento è tale e quando invece è un veleno? La sua definizione di veleno era, dal punto di vista fisico: Qualsiasi sostanza che inibisce l'attività di un catalizzatore che sia una sostanza secondaria, chimica o un enzima che attiva la reazione.

Il Dr. Martin aveva classificato lo zucchero raffinato come veleno poiché esso è stato privato delle sue forze vitali, vitamine e minerali. "Quello che resta consiste di carboidrati puri, raffinati. Il corpo non può utilizzare questi amidi e carboidrati raffinati a meno che le proteine, vitamine e minerali eliminati non siano presenti. La Natura fornisce questi elementi a ciascuna pianta in quantità sufficienti a metabolizzare i carboidrati della pianta in questione. Il metabolismo incompleto dei carboidrati risulta nella formazione di "metabolita tossico" quale l'acido piruvico nonché zuccheri anormali che contengono cinque atomi di carbonio. L'acido piruvico si accumula nel cervello e nel sistema nervoso mentre gli zuccheri anormali fanno altrettanto all'interno dei globuli rossi. Questi metaboliti tossici interferiscono con la respirazione delle cellule le quali non possono ottenere sufficiente ossigeno per sopravvivere e funzionare normalmente."

Lo zucchero raffinato è assai dannoso quando viene ingerito dagli esseri umani perché fornisce soltanto quelle che gli esperti di nutrizione chiamano come calorie "vuote" o "nude"; esso manca dei minerali naturali presenti nella barbabietola e nella canna. Per di più lo zucchero è peggiore di qualsiasi altra cosa in quanto a prosciugare e dissolvere dal corpo preziose vitamine e minerali.

Lo zucchero assunto quotidianamente produce una condizione di continua iperacidità (e secondo una visione orientale questa iperacidità è causa di cancro) e, nel tentativo di rettificare lo squilibrio, vengono richiesti dal profondo dell'organismo sempre più minerali. Infine, onde salvaguardare il sangue, dalle ossa e dai denti viene preso tanto calcio da dare inizio ad un decadimento ed indebolimento generale.

L'eccesso di zucchero alla fine nuoce ad ogni organo del corpo. Inizialmente esso viene immagazzinato nel fegato in forma di glucosio (glicogeno). Poiché la capacità del fegato è limitata, un'assunzione quotidiana di zucchero raffinato ben presto fa sì che il fegato si gonfi come un pallone e, quando esso è pieno sino al limite delle sue possibilità, il glicogeno in eccesso ritorna nel sangue sotto forma di acidi grassi i quali vengono trasportati in tutte le parti dell'organismo ed immagazzinati nelle aree meno attive: il ventre, le natiche, il petto e le cosce. Quando queste aree relativamente innocue sono completamente sature, gli acidi grassi vengono poi distribuiti negli

organi attivi come il cuore ed i reni, i quali cominciano a rallentare la loro attività ed i cui tessuti alla fine degenerano e si trasformano in grassi. L'intero organismo viene influenzato da questa loro ridotta capacità e si crea una pressione sanguigna anormale. Il sistema nervoso parasimpatico viene danneggiato e gli organi da esso governati, come il cervelletto, divengono inattivi o si paralizzano. I sistemi circolatorio e linfatico vengono invasi e le caratteristiche dei globuli rossi iniziano a cambiare. Si verifica una sovrabbondanza di globuli bianchi e la generazione di tessuti rallenta, la tolleranza e la capacità immunitaria del nostro organismo diventa più limitata cosicché non siamo in grado di reagire a situazioni relativamente critiche, siano esse freddo, caldo, zanzare o microbi.

Troppo zucchero ci rende sonnolenti e si perde la nostra capacità mnemonica e di fare calcoli.

Proprietà indesiderate:

Aumenta l'acidità del sangue (causa di tumori secondo la visione orientale)

Impoverisce il corpo di sali minerali (soprattutto calcio dai denti e dalle ossa (vedi osteoporosi))

Impegna e intossica il fegato

Produce acidi grassi

Perdita di memoria

Sonnolenza

## **Zucchero bianco**

### **Il nostro più dolce nemico ?**

Sergio Signori, da: <http://www.centrostudisyn.it>

Tra le abitudini alimentari che abbiamo assorbito fin dalla più tenera età, tanto da non accorgerci nemmeno di quanto sia radicata in noi, c'è sicuramente quella di prendere zucchero. Attenzione, non sto dicendo "gli zuccheri" (pane, pasta, riso, zuccheri della frutta ecc.); intendo dire : lo zucchero, che chimicamente si chiama saccarosio.

Ricavato dalla barbabietola da zucchero, viene raffinato fino a ridurlo praticamente ad una sostanza chimica costituita da due molecole legate insieme; è proprio questo a renderlo nocivo per il nostro organismo: gli altri zuccheri, quelli nominati prima, sono costituiti da molecole più complesse, che hanno un effetto completamente diverso. Un altro zucchero, che in origine era l'unico conosciuto ed usato, cioè quello ricavato dalla canna da zucchero, è tornato ad avere in questi ultimi anni una diffusione discreta, dopo che era stato soppiantato dal precedente; anch'esso, però, viene lavorato in un modo che ne limita i vantaggi: viene cioè raffinato, cristallizzato (diventa quindi lucido e di sapore meno caratteristico, un po' più simile allo zucchero bianco).

Il punto è che noi non mangiamo zucchero solo in quanto tale (nel caffè, tè, bevande varie) ma lo assumiamo spessissimo anche senza accorgercene; l'elenco dei cibi che lo contengono è impressionante: bibite, succhi di frutta, cioccolata, caramelle, gelati, pasticceria, dolci casalinghi o acquistati, marmellate ma anche alimenti che non consideriamo dolci: grissini, crackers, fette biscottate, pane (molto più spesso di quanto si pensi), pasta per la pizza, salumi, cibi in scatola, cibi pronti, conserve alimentari, salse, liquori; viene aggiunto nelle trattorie e ristoranti a molti piatti, soprattutto se contengono pomodoro "per attenuarne l'acidità"; esistono poi vere sorprese, costituite dal fatto che zucchero viene messo nei normali dentifrici (!) e pochi sanno che ne contengono una discreta quantità le sigarette. Zucchero viene messo nel miele industriale, nelle salamoie, sulla frutta secca (datteri, fichi secchi, frutta candita), nelle patatine in sacchetto ed in una miriade di altri alimenti. In conclusione, la maggior parte di noi prende zucchero varie volte al giorno, senza nemmeno pensarci.

Che cosa provoca nel nostro organismo l'ingestione di vari grammi di zucchero ogni giorno?

Contrariamente ai carboidrati più complessi, esso provoca dei picchi di aumento della glicemia (tasso di glucosio nel sangue) che richiede una potente produzione di insulina da parte del pancreas; questa provoca un rapido consumo dello zucchero, con conseguente richiesta di introdurre altri carboidrati; richiesta alla quale noi rispondiamo di norma ingerendo altro zucchero. Questo andamento "a picchi e valli" della glicemia (e della nostra energia, provate ad osservarvi bene) è un vero stress per l'organismo, che risponde con produzione di cortisolo, il nostro cortisone endogeno. E' noto a tutti che l'uso cronico di zucchero facilita l'insorgenza del diabete in persone a questo geneticamente predisposte; se però queste persone,

invece che zucchero raffinato, assumessero per decenni zuccheri complessi (cereali integrali, frutta, verdura e legumi e come dolcificanti quelli di seguito elencati) sicuramente avremmo meno diabetici nella popolazione adulta e matura. Un'altra caratteristica dello zucchero è di essere un potente fermentante, e come tale viene infatti usato nell'industria; ecco allora che esso provoca alterazioni della flora batterica intestinale, il che apre la strada alla Candida, a diminuzione delle difese immunitarie, a fermentazioni intestinali, a ritenzione di liquidi, cellulite ecc. Ma vi è un altro effetto negativo dello zucchero secondo la Medicina olistica, anzi due. Una delle abitudini della moderna industria alimentare è di raffinare tutti i cibi: così facciamo con le farine, togliendo il germe (vera miniera di enzimi, vitamine, fattori di crescita) e la crusca dal frumento, per prendere poi magari integratori e fibre a parte; così facciamo con lo zucchero, raffinandolo e "cristallizzandolo": il vero zucchero di canna integrale grezzo (che non provoca i danni di quello raffinato) è non solo scuro ma opaco ed ha un sapore caratteristico, deciso, lievemente assomigliante alla liquirizia. Ebbene, questi alimenti divisi, scissi, di cui noi utilizziamo una parte gettandone via un'altra portano nel nostro organismo un messaggio di divisione, di separazione; in Medicina tradizionale cinese si direbbe che non c'è più equilibrio fra parte yin e parte yang dell'alimento. Infine un effetto che sorprenderà molti: gli alimenti che mangiamo e l'acqua che beviamo portano anche "informazioni" biofisiche (attenzione, non sto parlando della composizione chimica); ebbene, lo zucchero favorisce in noi pensieri poco chiari, scarsa capacità decisionale ed una affettività di tipo dipendente, e quindi relazioni improntate sul bisogno e sulla dipendenza invece che sullo scambio. Lo zucchero, infatti, dà veramente assuefazione, tanto che si potrebbe considerare una droga a tutti gli effetti. Mi rendo conto che questa affermazione potrebbe sembrare a molti esagerata; purtroppo esiste un solo modo per rendersene conto davvero: abolire totalmente lo zucchero per alcuni mesi (il che non è facile vista la sua diffusione nei cibi che mangiamo); quando si prova di nuovo a mangiare zucchero si avverte tutta la negatività di questo "alimento", che tra l'altro fa ingrassare più facilmente le persone a questo predisposte. Concludo ricordando che gli zuccheri benefici sono quelli della frutta fresca e secca, della verdura, dei legumi, dei cereali soprattutto se integrali; i dolcificanti da usare al posto dello zucchero sono il miele naturale (non quello pastorizzato e zuccherato), lo zucchero di canna integrale grezzo, il malto d'orzo o di mais, lo sciroppo di mela ed, eventualmente, il fruttosio (levulosio), che è quello che più assomiglia come aspetto allo zucchero bianco: tutti questi dolcificanti naturali si trovano nei negozi di alimenti biologici. Da sconsigliare

decisamente gli altri dolcificanti chimici: saccarina ed aspartame. Eliminate più che potete lo zucchero dalla vostra alimentazione: il risultato vi sorprenderà.

## **Dolcificanti artificiali (Aspartame)**

Articolo tratto da NEXUS NEW TIME edizione italiana n° 3

L'Aspartame fu scoperto per caso nel 1965 quando James Schlatter stava sperimentando una medicina anti-ulcera. Esso viene approvato per gli alimenti disidratati nel 1981 e per le bibite gassate nel 1983. L'Aspartame è di gran lunga la sostanza più dannosa in commercio ad essere aggiunta agli alimenti. E' responsabile per circa il 75% delle reazioni avverse agli additivi alimentari segnalati dall'FDA statunitense. Molte di queste reazioni includono infarti e decessi, come rilevato da un rapporto datato Febbraio 1994 del Dipartimento della Salute. Alcuni dei 90 differenti sintomi documentati elencati nel rapporto come causati dall'Aspartame includono: mal di testa, vertigine, infarti, nausea, intorpidimento, spasmi muscolari, depressione, perdita di capelli, palpitazione, difficoltà respiratorie, difficoltà di parola, attacchi d'ansia, tintinnio auricolare, vertigini, perdita della memoria, dolore alle giunture. Secondo i ricercatori e medici che studiano gli effetti avversi, le seguenti malattie possono essere scatenate o peggiorate dal suo ingerimento: tumori al cervello, sclerosi multipla, epilessia, morbo di Parkinson, morbo di Alzheimer, ritardo mentale, linfoma, diabete.

L'Aspartame è costituito per il 40% di acido aspartico; l'acido glutammico è per il 99% monosodico glutammato. L'aspartato e il glutammato funzionano come neurotrasmettitori nel cervello facilitando la trasmissione dell'informazione da neurone a neurone. Troppo aspartato o glutammato nel cervello uccide alcuni neuroni permettendo l'afflusso di troppo calcio nelle cellule. Questo afflusso scatena un aumento eccessivo di radicali liberi che uccidono le cellule.

E' molto grande il rischio per neonati, bambini, donne in gravidanza, anziani e persone con problemi cronici. Perfino la FASEB (Federazione delle Società Americane per la Biologia Sperimentale) che di solito minimizza i problemi e scimmietta la linea dell'FDA, ha recentemente dichiarato che:"..è prudente evitare l'uso nelle diete di supplementi di acido-glutammico-L alle donne in stato interessante, neonati e bambini.."

Articolo tratto da NEXUS NEW TIME edizione italiana n° 3

## Margarina

Articolo tratto da NEXUS NEW TIME edizione italiana n° 11

Gli acidi grassi sono essenziali affinché le nostre cellule funzionino normalmente e rimangano vive. Le membrane delle cellule consentono il passaggio dei minerali e delle molecole necessarie dentro e fuori dalle cellule. Membrane sane impediscono a prodotti chimici nocivi e ad organismi come batteri, virus, muffe e parassiti di penetrare nella cellula. Gli acidi grassi sono coinvolti in una miriade di processi chimici nel nostro organismo e sono usati da certi ormoni come blocchi per costruzioni.

Due tipi di acidi grassi, omega-3 e omega-6, non possono essere prodotti dal nostro corpo e così devono venire assunti attraverso la nostra alimentazione. Sono chiamati "acidi grassi essenziali" (EPA), e se ne abbiamo una quantità adeguata possiamo utilizzarli per costruire gli altri acidi grassi di cui abbiamo bisogno. I supplementi a base di acidi grassi essenziali sono stati utili a molte persone con allergie, anemie, artrite, cancro, candida, depressione, diabete, pelle secca, eczema, affaticamento, problemi cardiaci, infiammazioni, sclerosi multipla, sindrome premestruale (PMS), psoriasi, metabolismo pigro, infezioni virali, ecc.

Gli acidi grassi naturali, contengono un doppio legame di una configurazione particolare chiamata anche "cis" dai biochimici. La cis fa sì che la molecola sia curvata in modo che i due atomi di idrogeno siano dallo stesso lato del doppio legame. Questo significa che i legami tra le molecole sono deboli, risultando un punto di fusione più basso

La margarina viene prodotta aggiungendo atomi di idrogeno alle molecole dei grassi per renderle più saturate, elevando il punto di fusione del grasso, in modo che rimanga solido a temperatura ambiente. Questo processo chiamato "idrogenazione", per innescare la reazione richiede la presenza di un catalizzatore metallico e temperature di circa 260°C.

L'idrogenazione è diventata popolare in America perché questo olio non deperisce o diventa rancido così velocemente come gli oli normali e pertanto ha una durata maggiore. Potete lasciare un mattoncino di margarina sul tavolo per anni e non sarà intaccato da larve, insetti o roditori.

La margarina è un non-cibo! Sembrerebbe che soltanto gli umani siano così pazzi da cibarsene. Dato che i grassi nella margarina sono parzialmente idrogenati, i produttori possono dichiarare che è un prodotto "polinsaturo" e vendercelo come cibo sano.

Dato che questi grassi non esistono in natura, il nostro organismo non sa come comportarsi in modo efficace con loro, che agiscono come veleno su reazioni cellulari critiche. Il corpo tenta di usarli come se fossero buoni, avvolgendo le membrane cellulari.

Ciò altera il normale apporto di minerali e di altri nutrienti, permettendo ai microbi delle malattie e ai composti chimici tossici di entrare nelle cellule più facilmente. Risultato: malattia, cellule indebolite, limitate funzioni organiche e sistema immunitario esaurito.

Tali grassi possono anche deviare il normale meccanismo fisiologico per l'eliminazione del colesterolo. Il fegato stiva l'eccesso di colesterolo nella bile e lo invia alla cistifellea che lo svuota nell'intestino tenue giusto sotto lo stomaco. I trans-grassi bloccano questa conversione e contribuiscono ad elevare il livello di colesterolo nel sangue.

Molti di questi problemi sono noti da 15-20 anni, ma sono stati largamente ignorati negli USA. In Europa, sono limitati nelle produzioni alimentari, e alcuni paesi permettono non oltre lo 0.1% di contenuto. Al contrario, negli USA le margarine possono contenerne dal 30 al 50%.

Secondo il Dott. Russel Jaffe, un noto ricercatore medico, gli allevatori non nutrono i loro suini con trans-grassi altrimenti questi morirebbero mangiandoli.

La margarina non è l'unico prodotto alimentare sul mercato con un contenuto significativo di trans-acidi. Ogni alimento che reca la scritta "idrogenati" o "parzialmente idrogenati" sull'etichetta contiene trans-grassi. Essi includono molti prodotti da forno quali pane, crackers, stuzzichini, oli vegetali raffinati.

Evitate anche i prodotti contenenti olio di semi di cotone. Il cotone non è considerato una coltivazione commestibile per cui viene abbondantemente irrorato con pesticidi altamente tossici.

Fonti principali di acidi omega-3:

Le fonti principali sono olio di semi di lino organici e pesci come sgombri, sardine, tonni, trote e salmoni. Questi pesci non andrebbero fritti, e al contrario del pollo e del tacchino, andrebbe mangiato con la pelle, dato che è qui che c'è la maggior concentrazione di grassi desiderabili.

Alternative:

Per cucinare, usate burro invece della margarina. Anche il burro ha dei problemi, come residui ormonali e pesticidi, ma è un alimento completo. Una alternativa migliore sarebbe il burro liquefatto di bufala, o burro purificato. Usate olio di oliva, non friggete con oli leggeri polinsaturi come quelli di girasole, cartamo o mais. Si ossidano prontamente in dannosi radicali liberi alle alte temperature. Usate olio di oliva extravergine, pressato a freddo, di prima spremitura, preferibilmente con un colore verdastro e sedimenti sul fondo.

## **Tutto aroma e niente arrosto**

Le misteriose fabbriche che "costruiscono" sapore e consistenza dei cibi

Di Manuela Cartosio da "Il Manifesto" del 17 agosto 2003

Nel 1998 negli USA sono stati uccisi nello svolgimento del loro lavoro più dipendenti della ristorazione che agenti di polizia.

Sorprendente, vero? Meno sorprendente, visti i bassi salari praticati dalle catene di fast food, che i due terzi delle rapine ai danni di ristoranti siano compiuti da dipendenti o ex dipendenti. Da un'indagine del '99 risultava che per rifarsi in parte delle paghe da fame e delle angherie subite la metà dei dipendenti dei fast food statunitensi rubava oggetti o danaro sul posto di lavoro, per un valore medio di 218 dollari l'anno.

Per arginare questa particolare forma di lotta di classe le big della ristorazione veloce hanno speso miliardi di dollari in sofisticate tecnologie per il controllo a distanza del personale. Li avessero usati per pagare salari più decenti, i risultati sarebbero stati di certo migliori.

Di informazioni paradossali come queste è pieno "Fast Food Nation. Il lato oscuro del cheeseburger", di Eric Schlosser, uno degli ultimi titoli della vasta letteratura su McDonald's e simili. Uno dei capitoli più affascinanti del libro è dedicato all'industria degli aromi, anello fondamentale e nascosto della fabbricazione del cibo. Il 90% di quel che gli americani spendono per nutrirsi serve a comprare cibo confezionato, inscatolato, surgelato, precotto, disidratato. Poiché queste tecniche tolgono sapore ai cibi, è necessario rimettercelo con gli aromi naturali o artificiali (la differenza tra i primi e i secondi spesso è arbitraria, perché deriva dal modo in cui vengono preparati, non dalle sostanze chimiche che contengono). L'industria statunitense

degli aromi rende un miliardo e mezzo di dollari all'anno ed è concentrata nel New Jersey, dove si producono i due terzi degli additivi aromatici venduti negli USA.

L'International Flavors & Fragrances (IFF) è l'agenzia di aromi più grande del mondo. Il suo nome è noto solo agli addetti ai lavori ma senza il suo ausilio gli hamburger non saprebbero di affumicato, il milk shake di fragola, il dentifricio di mela.

Il processo di base è identico sia per gli aromi aggiunti ai cibi che per quelli usati nei prodotti cosmetici: si manipolano sostanze chimiche volatili per creare un odore particolare. Poiché gran parte del sapore di un cibo deriva dal suo odore, dai gas che si sprigionano da quel che mastichiamo, lo scopo degli "aromatisti" è di azzeccare e fabbricare l'odore giusto. Con le biotecnologie riescono a creare odori sempre più "realistici" e "particolari" (ad esempio: burro fresco, burro al formaggio, burro al latte, credi di burro saporita, superconcentrato, in forma liquida o secca).

Le formule degli aromi, e le aziende che li utilizzano, sono top secret. La lista degli ingredienti per creare l'aroma artificiale di fragola è lungo mezza pagina di libro. Gli odori - a cui la memoria è legata a filo doppio (Proust docet) - sono forse l'arma più potente delle industrie del cibo per fidelizzare i consumatori. poiché i sapori dell'infanzia lasciano un marchio indelebile, il target più ambito delle catene di fast food sono i bambini.

Creata l'aroma, va verificata la "sensazione" che produce in bocca. Per questo si ricorre alla "reologia", una branca della fisica che studia il flusso e la deformazione dei materiali. Delle "bocche meccaniche", in grado di elaborare dati provenienti da svariate sonde, misurano le proprietà reologiche di un cibo: scorrimento, punto di rottura, densità, croccantezza, masticabilità, viscosità, grumosità, gommosità, duttilità, scivolosità, levigatezza, sofficietà, umidità, succosità, spalmabilità, elasticità e adesività.

E poi le chiamano patatine.

## **L'imbroglione nella zuppa - l'industria del gusto**

Di Hans-Hulrich Grimm - «L'imbroglione della zuppa»

«Grimm con questo libro tocca i livelli massimi del giornalismo. Egli denuncia con nomi, cognomi e indirizzi grandi manipolatori della salute pubblica, animati anche loro da un grande ideale: perfezionare la natura, anche se ciò determina il deterioramento della salute di milioni di persone.

Oggi ingeriamo tre chili di chimica all'anno solo nel pane: coloranti, emulsionanti, esaltatori di sapidità e aromi naturali si mescolano in una zuppa di "naturalità".

Questo libro dovrebbe essere obbligatorio nelle scuole»

Beppe Grillo

(...)

521 West 57th Street, New York, NY 10019. In fatto di sapori questo è l'indirizzo più importante. Qui viene composto l'odore del gran mondo, qui vengono progettate le gioie del palato per tutto il globo, qui vengono stabilite le illusioni dei sensi di domani. IFF, cioè International Flavors & Fragrances, primo produttore al mondo di sostanze aromatiche.

Pur non riuscendo a rimanere del tutto incognito, il gruppo industriale non fa vedere molto. Non vengono fornite informazioni al pubblico, non esiste un ufficio stampa. E superflua è considerata anche un'agenzia pubblicitaria. (...)

Anche le banche dati e gli archivi più forniti danno solo scarse informazioni: fatturato annuo 1,1 miliardi di dollari, numero dei dipendenti 4200. Diversi stabilimenti negli Stati Uniti, diverse filiali in Europa. Anche qui lo stesso misterioso comportamento della centrale di Hudson: «Per motivi legati alla politica dell'impresa», rende noto la direzione della filiale tedesca, «si è purtroppo impossibilitati a rivelare dettagli sulle attività della stessa».

Strano: questo gruppo industriale influenza l'alimentazione di milioni di persone. Regna sul sapore delle minestre e della carne in scatola, degli spuntini da scaldare al microonde e della pizza surgelata. L'azienda è molto innovativa, scopre costantemente nuovi aromi ed esperienze gastronomiche. Avrebbe cose molto interessanti da riferire. (...)

Il suo reparto fragranze offre, al esempio, profumi che nei negozi hanno la funzione di attirare i clienti e invogliarli all'acquisto. Alcune ditte si servono della profumazione degli ambienti di uffici e fabbriche per aumentare in una certa misura la solerzia dei loro dipendenti. Per la progettazione d'impianti di condizionamento dell'aria con interventi manipolatori non percepibili in modo cosciente, l'IFF ha redatto un opuscolo che fornisce informazioni sugli effetti dei diversi odori sulla psiche.

Irritazione e collera, purtroppo all'ordine del giorno in mote aziende, possono ad esempio essere combattute con la melissa; contro invidia e gelosia, che frenano la produttività d'interi piani di uffici, il profumo di rosa fa miracoli. Depressione e

malinconia vengono allontanati dal basilico, il dispiacere dalla maggiorana. Si può invece spruzzare la lavanda per combattere la diffidenza, oggi spesso mostrata dai consumatori, mentre, secondo l'opuscolo, la camomilla ha un effetto ipnotico. E nel caso dell'apatia, che inibisce sia la febbre degli acquisti sia l'operosità sul posto di lavoro, l'IFF consiglia il ginepro. (...)

Il brevetto statunitense n.4.985.261 del 15 gennaio 1991 certifica una scoperta grazie alla quale la carne viene dorata nel forno a microonde in meno di 600 secondi utilizzando una speciale polvere aromatica, oltretutto molto gradevole al palato. (...)

Il brevetto n. 4.988.532 del 19 gennaio 1991 assicura un procedimento con cui viene esaltata la forza dolcificante di dolcificanti artificiali, che elimina lo «spiacevole retrogusto» e rimuove l'indesiderato sapore amarognolo, ad esempio nelle minestre industriali. (...)

Una «zuppa di pollo con pasta» della Knorr contiene ad esempio solo due grammi di «pollo secco» sotto forma di palline. E questo corrisponde a sette grammi di carne di un vero pennuto. E nessun cuoco al mondo, con queste quantità, può dare sapore al pollo a quattro piatti di minestra. La Knorr ne è invece capace: con un grammo di «aroma», il sapore dalla fabbrica. (...)

La Maggi fa qualcosa di simile: nel cosiddetto «brodo di manzo» la ditta ha sistemato 2,3 g di grasso di manzo e almeno 670 mg di estratto di carne al litro. Quantitativamente, a detta dell'etichetta, la percentuale maggiore è costituita da altre sostanze: sale iodato, aromi, esaltatore di sapidità (glutammato di sodio, E 631, E 627). (...)

I riservati collaboratori dell'industria alimentare operano in un campo che facilita di molto le prestazioni «under-cover», in quanto le manipolazioni del sapore sono in un certo qual modo invisibili, difficilmente rilevabili dai sensi dell'essere umano. Per modificazioni del sapore sono spesso sufficienti quantità incredibilmente piccole di sostanze chimiche. La 2-acetil-1pirrolina, responsabile del sapore di crosta di pane bianco, è efficace già a una dose di 70 milionesimi di grammo al chilo. E il mententiolo, con solo 0,2 miliardesimi di grammo al litro dà il sapore del pompelmo fresco.

E il filbertono, quella sostanza che dà allo yogurt il sapore di nocciola, sono sufficienti 5mg per aromatizzare un milione di litri d'acqua.

Purtuttavia, le quantità vendute di queste sostanze ultraefficaci sono sorprendentemente elevate: solo in Germania ne vengono vendute annualmente oltre 15.000 tonnellate, di cui 5100 costituite da aromi e 5500 di aromi fruttati. Questo è sufficiente per 15 milioni di tonnellate di generi alimentari. Ogni cittadino, dal neonato all'anziano, assume quotidianamente 500g di alimenti aromatizzati industrialmente – la metà della razione alimentare giornaliera media. (...)

La globale produzione mondiale di fragole basterebbe appena a coprire il 5% del fabbisogno statunitense di prodotti a base di fragola.

Se si potesse quindi disporre unicamente dei veri frutti, solo uno su venti dei fans americani della fragola potrebbe essere soddisfatto. Per gli amici italiani dei dessert alla fragola, per gli appassionati francesi della mousse alla fragola non rimarrebbe niente e, anche in Germania, come afferma un controllore della qualità del grande caseificio bavarese Muller, senza l'impiego dell'aroma sostitutivo, «si può dire tranquillamente addio allo yogurt alla fragola».

Di questi piaceri virtuali ne esistono sorprendenti quantità in tutto il globo perché le fabbriche di aromi vendono gli stessi sapori a livello mondiale.

La ditta americana Bell Flavor & Frangances, con una filiale tedesca nella sassone Miltitz offre, sotto il numero di ordinazione 470461, mango e mandarino, a scelta «fruttoso» (numero di ordinazione 470277) o «succoso» (471042). La fabbrica francese di aromi Aralco fa scorrere virtualmente sia latte (704021) che miele (306080).

Gli illusionisti tecnologici hanno reso possibili non solo imitazioni di frutta e verdura, ma anche di cibi pronti: ci sono aromi all'hamburger, alla pasta, al brodo di pollo. La Dragoco ha in magazzino il sapore di carne con funghi (9/692075) e di gulasch (9/015309).

E visto che il moderno gusto trova sempre più soddisfazione nei prodotti industriali, i laboratori possono tranquillamente imitarli: la Dragoco offre sapore d'ananas tipo «frutta in scatola», la svizzera Emil Flashsmann, oltre all'aroma Coca-Cola ha in offerta l'aroma «techno», con il «tipico sapore delle bevande energetiche alla moda». E Bell offre un aroma naturale «tipo carne di manzo secca».

## Mc Donald's: Il bullone è servito!

Edizione on-line: «McNudo», Luther Blisset e Cyrano autogestito di Rovereto

Nel massmediatico clima di allarme - alimentazione, è fin troppo facile dire, nonostante la martellante pubblicità alla Mulino Bianco, che il nostro cibo non nasce da rustiche fattorie, ma da laboratori chimici. Forse però ci sbagliamo, forse però siamo un po' troppo ottimisti in merito alla coscienza alimentare delle masse. Guardiamo il passante, guardiamo la gente, guardiamo la televisione: Quando scoppiò l'allarme diossina, la vox populi era: il pericolo è nelle industrie belghe, il pericolo è identificato, il pericolo è finito; noi siamo bravi, noi rispettiamo le leggi, noi vendiamo sano, comprate prodotti italiani. In supermercati, macellerie, panifici era tutto un via via di certificati d'italianità del prodotto. Ora, nell'incertezza sulla sicurezza biologica degli organismi geneticamente modificati (OGM), il film è sempre lo stesso; la gente ha paura, la gente s'interroga, la risposta è tranquillizzante, in questo caso un rimando del problema, a quando il clima sarà migliore, intanto gli OGM pappatevi in percentuali minime e nei derivati, che la legge lo permette, e ci permette di non farvi sapere cosa state mangiando. Dal canto suo, il mito europeo non promette nulla di buono; con gusto schifosamente amarcord, i media ci hanno fatto abituare al fatto che l'Unione Europea ingerirà sempre più, comandata dalla bacchetta economicamente magica delle multinazionali, sulle varie leggi nazionali che garantivano minimamente la genuinità di alcuni alimenti, dalla pasta al cioccolato, dalla pizza al miele, alle marmellate. Insomma gente, questo è il progresso, una lacrimuccia di nostalgia, e poi di corsa a comprare i nuovi prodotti alimentari.

Degli oltre 2 miliardi di dollari che McDonald's spende ogni anno in pubblicità, molto viene investito per attirare nel McWorld tutta quella fetta di potenziali clienti che identifica almeno in parte il cibo dei fast food con il cosiddetto cibo-spazzatura, divulgando un'autoimmagine di qualità, di genuinità, perfino salutista.

Nel famoso volantino "McDonald's. Tutto il gusto della qualità", dopo una breve storia della multinazionale e dei metodi tecnico-burocratici della stessa sotto la bandiera globalizzante di precisione e qualità, si passano in rassegna i vari McProdotti, il tutto con un'impaginazione tra l'asettico e lo scientifico. Così degli

hamburgers si dice che “sono di pura carne bovina 100%, senza additivi né conservanti. Sono cotti al punto giusto in modo tale da poterne conservare il corretto apporto nutrizionale. Le patatine fritte sono preparate esclusivamente con olio di origine vegetale e con un procedimento unico che le rende sempre leggere e croccanti. I gelati e i milk-shake sono prodotti con latte di prima qualità e sono ricchi di calcio. Per questa ragione sono particolarmente indicati per i bambini e gli adolescenti durante la crescita”.

Perfetto!, se non fosse per il fatto che McDonald’s ritirò ai tempi dell’allarme diossina i propri Milk Shake, certo, per precauzione, e soprattutto se non fosse per un volantino informativo con gli ingredienti dei propri McProdotti, ingredienti molti dei quali solo dal nome non lasciano trasparire nulla di naturale.

Nonostante il carattere lillipuziano tipico in pubblicità di chi ha qualcosa da nascondere ma che è obbligato a dire, il foglietto fornisce numerose informazioni; il “gusto della qualità” inizia a macchiarsi di addensanti, coloranti, amidi modificati, edulcoranti, glutammato di sodio, acidificanti, aromi, sali di fusione, agenti lievitanti modificati e simpatiche siglette incomprensibili tipo E472e, E410, eccetera. Prodotti tutti ammessi dalla legge, i garanti possono dormire tranquilli, ma, ci chiediamo noi sospettosi, la legge protegge veramente i cittadini, l’uomo qualunque, o, come qualche anarcoide afferma, spesso piuttosto gli investimenti del capitale (delle multinazionali, per essere à la mode)?

Prendiamo un libro di medicina nell’alimentazione, quello del salutista dott. Enzo Rocchi (Il medico in cucina, ed. La Grafica, Mori 1985), o un altro qualsiasi, il discorso non cambierà. Oltre ai soliti non bere e non fumare, v’è rimarcato un altro, grave errore comune: mangiare alimenti manipolati. Inoltrandosi più approfonditamente nel paragrafo, v’è un primo memento sul fatto che, parlando dell’ingrediente - carne, nel nostro caso “pura carne bovina al 100%”, non si sa mai se questa è allevata nella fattoria di Nonna Papera o nei più realistici allevamenti - lager, i feedlots, ove gli animali, siano essi futuri hamburgers o future McChicken, sono tenuti in strettissime gabbie e nutriti a suon di ormoni e antibiotici per ingrassarli meglio e in meno tempo. Riportiamo le parole del dietologo per quanto riguarda alcuni McIngredienti: “Un breve elenco delle principali sostanze artificiali comunemente impiegate nell’industria alimentare comprendono: antiossidanti e

conservanti in generale, coloranti, addensanti, gelidificanti, emulsionanti e tensioattivi, aromatizzanti, dolcificanti, potenziatori di gusto”(glutammati). Fra le altre cose, scopriamo che i cosiddetti aromi naturali “possono essere imitati, simulati, da sostanze chimiche artificiali, create in laboratorio (...) a lungo andare possono essere dannosi per la salute”. Troviamo così una risposta al nostro quesito iniziale: “In Italia quando sull’etichetta c’è scritto aromi naturali, nel cibo ci possono benissimo essere soltanto aromi artificiali e la cosa non è affatto una truffa in quanto la legge lo permette”.

Non serve continuare ulteriormente per affermare l’insanità d’una McAlimentazione, basta viaggiare un po’ negli Stati Uniti per correlare visualmente l’altissimo numero di obesi e le nuove forme di ristorazione veloce; grottesco è però il fatto che l’Istituto Nazionale della Nutrizione, organo nazionale che dovrebbe diffondere consigli nutrizionali agli italiani, abbia pubblicato una guida sulla sana alimentazione, sulla cui copertina spicca il McLogo, primus inter sponsor. Capiamo la necessità di un finanziamento, ma c’è però un limite! Ricordiamo a proposito che nel 1990 un’associazione statunitense (Associazione Nutrizionale per la protezione del cuore) lanciò una violenta campagna stampa contro McDonald’s accusandolo d’essere “il veleno dell’America del nord” (New York Times, 1990). Ed è solo dopo questa campagna che McDonald’s ha introdotto l’olio vegetale nella frittura delle patatine, olio che ora si vanta di usare, per la salute dei suoi consumatori...

Ma delle McPubblicità vendute come buone azioni ci occuperemo meglio tra breve. Per ora vi consigliamo di consultare il sito Internet di McDonald’s, [www.mcdonalds.com](http://www.mcdonalds.com), e fare qualche ricerca sul link food; troverete la lista completa di tutti gli ingredienti, compresi quelli delle specialità dei vari paesi, nonché il contenuto calorico d’ogni componente. Interessante anche il link con la lunga lista di tutti i componenti del McCibo che possono causare allergia ([www.mcdonalds.com/food/allergens\\_sensitivities/index/html](http://www.mcdonalds.com/food/allergens_sensitivities/index/html)); il sito è quello ufficiale di McDonald’s, il carattere di queste spiacevoli informazioni è ovviamente asettico e minuscolo: minuscoli tesori di controinformazione.

Ariès, nel sopraccitato saggio che, assieme al lavoro di Ritzer, costituisce un punto di riferimento per chiunque voglia approfondire in modo critico l’argomento, si spinge fino ad affermare il dubbio che l’alimentazione di McDonald’s, la si giudichi corretta o

dannosa, non sia un'alimentazione come le altre. Punto di partenza è l'artificialità degli alimenti, la precisione meccanica del loro formato, del loro gusto, del loro colore, caratteristiche di cui McDonald's stessa ne fa un vanto. Vediamo insieme quali sono, ripercorrendo i passi dell'Ariès: " (le patatine fritte) sono poi impacchettate congelate in pacchi standard da 10 Kg. Questi sono maneggiati con estrema cautela perché gli esperti di McDo hanno calcolato che se cadessero da un'altezza di un metro perderebbero 30 porzioni ogni 45 Kg. (...) La resa è così da 888 a 933 porzioni ogni 100 Kg. Queste patatine si conservano per nove mesi dalla data di conservazione, sono fritte il più velocemente possibile ancora congelate in modo standard (...) e non resta che venderle il più presto possibile. Infatti le patatine fritte non possono essere conservate per oltre 7 minuti. Il cliente può scegliere fra tre formati (68 gr, 110 gr, 136 gr). Una porzione grande è sempre matematicamente uguale a 1,42 volte quella normale. (...) L'involucro che le contiene rafforza l'idea d'igiene ma anche l'illusione d'un maggior volume (le patatine infatti "escono" dal contenitore, sembrano straboccare...)" Secondo Ritzer, il segreto del gusto delle patatine McDo è l'unione di sale e zucchero, combinazione che dona un gusto neutro, in cui ognuno può ritrovare il proprio, in misura minima. Per quanto riguarda l'olio di frittura, esso è composto dal 90 al 92% dal grasso di manzo, per un 8-10% di olio di cotone. Ariès precisa che la fonte è del 1989, e che McDo non ha voluto comunicare informazioni più recenti riguardo a queste percentuali. Riguardo all'hamburger, dichiara che pesa 103 grammi e misura 10 centimetri, (...) è cotto per esattamente 35 secondi. Il pane in cui è avvolto è di misure leggermente ridotte per dare, come per l'involucro delle patatine, un'idea d'abbondanza. Esso non è del vero pane, a causa del suo colore eternamente bruno pallido, della sua composizione molle e mai croccante, della sua assenza di sapore e di gusto. Se si prendono altri ingredienti apparentemente naturali, il discorso cambia di poco; l'insalata del Big Mac, ad esempio, non è che un'immagine di sé, perché la sua varietà, il suo calore, il suo condimento la riducono a semplice funzione decorativa. Il formaggio subisce lo stesso trattamento, e diviene un'immagine, una pura sensazione. Questa iperrazionalizzazione diviene una vera e propria religione della forma e della misura, col fine, unico e immacolato, del profitto. A conclusione del capitolo sull'alimentazione, riportiamo "la struttura" d'un McHamburger di 80g. individuata da London Greenpeace, associazione promotrice della campagna anti McDonald's conclusasi col processo McLibel (vedi cap.IV):

46 g. di carne bovina macinata (lingua, cuore, grasso, cartilagini, tendini, intestino compresi); 10 g. di carne recuperata meccanicamente dal resto della carcassa, e poi tritata; 20 g. d'acqua; 2 g. di sale e spezie; 1 g. di glutammato monosodico; 5 g. di polifosfati e conservanti. Ariès, riguardo all'utilizzo di scarti di animali nella fabbricazione degli hamburger, vale a dire l'utilizzo di pelle, ossa, sangue, viscere, eccetera non da una risposta certa, in mancanza di prove certe, e noi non possiamo che appoggiare la sua scelta. Tuttavia una risposta al dubbio sull'utilizzo (o non utilizzo) di tali parti non si è avuta per una scelta di Mc Donald's; infatti le nostre domande inoltrate (a McDonald's) sono restate per lungo tempo lettera morta, poi l'ufficio direzione della comunicazione ci ha fatto ufficialmente sapere che ciò riguarda "segreti di fabbricazione". D'altro canto si sa che la macelleria moderna utilizza largamente questo tipo di prodotti ricostituiti. La triturazione industriale permette infatti d'eliminare la durezza di alcuni componenti come le ossa.

Buon appetito.

## **Jeremy Rifkin: «Mangiare carne è l'ultimo peccato dell'umanità»**

di Luca Pesenti, tratto da <http://lgxserver.uniba.it/lei/rassegna/010613e.htm>

Il professore americano, capofila degli «apocalittici integrati», lancia la sua crociata contro la cultura della bistecca: ha effetti pericolosi sull'ambiente e sulla salute stessa della nostra specie.

Per alcuni è un guru da ascoltare e consultare a ogni piè sospinto. Per altri, un profeta di sventura dagli argomenti fin troppo eccentrici. Di certo Jeremy Rifkin è uno capace di fare parlare di sé. Divenne famoso nel 1995, annunciando al mondo l'imminente (e in verità mai avvenuta) fine del lavoro. Da allora, le sue previsioni, quasi sempre catastrofiche, hanno fatto il giro del mondo sui temi più disparati: dai rischi collegati alle biotecnologie fino alle trasformazioni epocali indotte dall'avvento di Internet.

La verve da agit-prop ce l'ha nel sangue. Iniziò nei mitici anni '60 guidando marce contro la guerra nel lontano Vietnam. Oggi, molti capelli in meno ma la stessa facciona simpatica, questo americanissimo sociologo ed economista ha fatto carriera. Le sue rampogne contro i guasti della globalizzazione partono dalla sua

cattedra universitaria alla prestigiosa Wharton school. Oppure dalla sua potentissima fondazione, la Foundation on economic trends. Allora lo ascoltavano hippy sbalestrati, operai e utopisti assortiti. Ora insegna a dirigenti e top manager rampanti. Sono passati gli anni, è cambiato il mondo, ma lui rimane in trincea, a combattere la sua buona battaglia contro i nemici della giustizia e delle felicità dell'Umanità. Pronto a lanciare la sua ultima sfida: abbandonare il consumo di carne a livello planetario.

La provocazione è contenuta in «Ecocidio» (Mondadori), libro destinato a far parlare di sé e a scalare (ancora un volta) le classifiche di vendita. Anche se gli argomenti che utilizza sembrano far parte di quel milieu della nuova sinistra globale (quella del cosiddetto "popolo di Seattle", per intenderci) che mescola impunemente fondamentalismo ecologico e radicalismo utopico e antimoderno. Un mix davvero indigeribile, concentrato nell'ultimo Rifkin-pensiero: «L'élite intellettuale europea continua a concentrarsi sulla questione dell'eccessivo tasso di natalità dei Paesi del Terzo mondo, ma intanto ignora la sovrappopolazione di bestiame e le realtà di una catena alimentare che defrauda i poveri dei mezzi di sussistenza per nutrire i ricchi con un'alimentazione assicurata a base di carne».

D: Quindi lei propone una soluzione estrema: non bisogna più mangiare carne. Lei è solito esagerare i toni, ma questa volta non le sembra di essere andato un po' oltre?

R: «Sono in molti a muovermi questa obiezione. E non è nemmeno la prima volta. Quando ho cominciato, molti anni fa, a mettere in guardia l'umanità dai pericoli collegati agli organismi geneticamente modificati, mi dicevano che stavo esagerando. Oggi finalmente se ne discute molto e con una certa preoccupazione, in tutto il mondo».

D: Passi l'attenzione su questi temi, ma in «Ecocidio» lei pretende di eliminare il rischio "mucca pazza" abbandonando la pratica dell'allevamento di bestiame...

R: «Certamente, perché sono convinto che le nostre scelte alimentari determineranno il futuro del nostro pianeta. Non è più tollerabile un sistema di allevamento industriale come quello che abbiamo costruito, che non rispetta minimamente l'animale sottoponendolo a una barbarie inimmaginabile. Una vera civiltà è capace di rispettare tutte le creature, umane o animali che siano. Ecco perché la nostra coscienza di uomini deve poter superare definitivamente la cultura della carne».

D: E quali sono i motivi di tanto "giacobinismo alimentare"?

R: «Io propongo in questo libro dati incontrovertibili sulle conseguenze dirette o indirette dell'allevamento su larga scala di animali destinati alla macellazione. Nel mondo ci sono ormai più di un miliardo di bovini che occupano oltre il 20% dei territori. Gli animali di solito mangiano erba, provocando la progressiva desertificazione di molte zone del pianeta. Le bestie producono poi tonnellate di rifiuti organici che contribuiscono a inquinare le falde acquifere. E come ultimo passaggio della catena alimentare, finiscono nelle nostre pance, provocandoci varie malattie: diabete, infarto, tumori».

D: Tutto per colpa di una semplice bistecca, di un'innocua fettina?

«Altro che innocua! La carne è un vero killer, almeno quanto le sigarette e l'alcol. Ecco perché dico che, non essendo più possibile tornare indietro a forme di allevamento rispettose dell'animale, come accadeva in secoli lontani, è meglio per tutti se abbandoniamo il consumo di carne».

D: Mettendo in discussione non solo un comparto produttivo fondamentale, ma anche millenni di storia alimentare, di tradizioni popolari...

R: «La cultura della carne non nasce da necessità di tipo biologico. È un tipico prodotto culturale, con valenze simboliche, che nasce insieme alla civiltà occidentale e che si collega strettamente a riti e festività di tipo religioso. Ma oggi tutto questo sistema culturale è praticamente scomparso. Oggi l'industria della macellazione ha sconvolto il nostro rapporto psicologico e simbolico con i bovini. D'altra parte le tradizioni culinarie più famose del mondo, quella italiana e quella francese, sono composte in buona parte da prodotti diversi dalla carne: formaggi, vegetali, pasta e così via. Non credo che abbandonare la carne sia uno sconvolgimento così disastroso come viene presentato».

D: Non crede che la brutta faccenda di "mucca pazza" possa essere stata manipolata e ingigantita per finalità politiche o economiche?

R: «Da quanto ne so io certamente no. Semplicemente c'è una percezione diffusissima che qualcosa non funziona più come dovrebbe nella catena alimentare. Allora la questione "mucca pazza" può diventare non solo un problema da risolvere, ma una reale opportunità. In Europa il consumo di carne è diminuito del 27%

nell'ultimo anno. Ma ora serve un grande dibattito sul problema delle conseguenze dei cibi di produzione industriale sulla salute umana».

D: Come pensa di ottenere questa grande rivoluzione?

R: «Semplice: alleare senso comune e buona scienza. In America è stato chiesto alla popolazione di classe media se preferisce mangiare cibi manipolati geneticamente o chimicamente, oppure cibi organici. La risposta, naturalmente, è stata unitaria. La gente vorrebbe mangiare soltanto cibi di origine naturale o organica».

D: E invece...

R: «Invece costano troppo. Allora quello che dobbiamo fare è rendere meno costosi i prodotti dell'agricoltura biologica. Ma ci vuole un intervento da parte del governo per distribuire sussidi a tutte le aziende agricole che vogliono passare dall'agricoltura geneticamente modificata o chimica, a quella organica e biologica. Purtroppo oggi avviene esattamente il contrario. Ma per il futuro, io sono assolutamente certo che i nostri nipoti troveranno molto curioso che i loro avi si nutrissero di carne animale. Le generazioni future saranno molto più sagge di noi e sceglieranno alimenti alternativi».

## **Via la «M» di McDonald's**

Tratto da «Il Resto del Carlino» 14 ottobre 2004

Dopo il logo della Coca-Cola e il crocifisso sono il terzo simbolo più conosciuto al mondo, ma gli archi d'oro stanno diventando un peso: vengono associati con il cibo grasso e malsano del pranzo veloce.

La McDonald's UK ha preso una decisione clamorosa: in una campagna pubblicitaria che parte venerdì prossimo, e che mira a promuovere una nuova offerta gastronomica più sana della catena originata negli Usa, scompariranno gli archi dorati, sostituiti da un punto interrogativo dello stesso colore e dalla slogan, «McDonald's. Ma non come lo conoscete».

La compagnia, leader mondiale della ristorazione veloce a base soprattutto di hamburger e patatine fritte, ha visto nello scorso anno i propri profitti nei 770 ristoranti in Gran Bretagna scendere del 77%, e ha ricevuto uno schiaffo alla propria

immagine dal film di grande successo «Supersize me», che mostra gli effetti disastrosi di una dieta lunga un mese a base di solo McDonald's. Ma nega che questi fattori siano all'origine della svolta pubblicitaria: «Queste campagne sono allo studio da molto tempo, e non è corretto dire che stiamo rispondendo a questi eventi - ha detto al "Guardian" Amanda Pierce, portavoce della McDonald's UK - Siamo nel Regno Unito da 30 anni, e molto è cambiato in questo arco di tempo.

Dieci anni fa, il piatto preferito in Gran Bretagna era l'arrosto della domenica, oggi è chickentikka masala», un piatto indiano. «Anche noi siamo cambiati - ha aggiunto - Ecco perché è stato scelto il punto interrogativo». La campagna è stata studiata dall'agenzia pubblicitaria Leo Burnett, a Chicago. I poster della campagna pubblicitaria mostreranno insalate e frutta, e saranno accompagnati dalla distribuzione in tutti i ristoranti della catena di opuscoli che illustrano le nuove offerte del menu McDonald's: pollo avvolto dalla pita, sei tipi di insalata diversa, torta alla carota a basso contenuto calorico, porridge e bagel (ciambelle di pane popolari negli Usa) con formaggio cremoso.

La McDonald's sta da tempo cercando di modificare la propria immagine, a livello mondiale, cercando di promuovere stili di vita più attivi e riducendo le porzioni per dare un contributo alla lotta contro la dilagante obesità nel mondo industrializzato. Funzionerà? La storia del marketing è punteggiata da quelle che sembravano buone idee per cambiare marchi e nomi, e che si sono rivelate autentici disastri.

## **Nei paesi industrializzati le persone mangiano tra i 6 e 7 chili di additivi ogni anno.**

Tratto da "50 fatti che dovrebbero cambiare il mondo", Ponte alle grazie edizioni

Un panino di grano tenero con prosciutto e senape in una bella confezione triangolare di plastica, un pacchetto di patatine salate all'aceto, e una bottiglietta di una bevanda gassata all'arancia: è il genere di pranzo che le persone del mondo occidentale mangiano ogni giorno. Sembra gustoso, non è particolarmente consigliato per la salute, ma è sicuramente un pranzo conveniente e che sazia. E si trova sulla mia scrivania.

Il panino al prosciutto contiene non meno di tredici additivi con funzioni strane: emulsionanti, agenti trattanti, stabilizzatori, regolatori di acidità (indicati sulla

confezione con una « E » seguita da un numero). Ci sono anche degli ingredienti sorprendenti: che cos'è il frumentone e perché non lo ho mai usato quando ho fatto il pane? Perché il prosciutto affumicato dovrebbe avere bisogno di acqua? Apparentemente le patatine sono adatte a vegetariani e ai celiaci, ma contengono ancora degli esaltatori di sapidità: glutammato monosodico e ribonucleotide di sodio. E la bibita? Contiene l'8% di succo d'arancia e poi sciroppo di glucosio-fruttosio, zucchero, aspartame e saccarina, conservante, aroma, colorante e qualcosa chiamato cloud (che, a chi interessa, è lo stabilizzatore E1450).

Nel 2000, l'industria alimentare ha speso circa venti miliardi di dollari per dare al nostro cibo un aspetto più carino, un gusto migliore e una durata maggiore. Si tratta di un grande giro di affari, indotto dall'enorme bisogno che i paesi industrializzati hanno di nutrire a buon mercato - e con profitto - moltissime persone. L'industria degli additivi alimentari è convinta che questi prodotti chimici semplifichino la nostra vita. Permettono al nostro cibo di rimanere fresco per un tempo maggiore e hanno reso possibile il concetto di «cibi pronti». Senza gli additivi, sostengono, dovremmo spendere molto più tempo in cucina. Dovremmo anche impiegare più tempo per fare la spesa, dato che il nostro cibo durerebbe solo un paio di giorni prima di iniziare ad andare a male. E poi dimenticatevi la margarina (che non contiene grassi saturi), i piatti a basso contenuto calorico e i prodotti con vitamine aggiunte. Come dice la Federation of European Food Additives and Food Enzymes Industries, «l'utilizzo di additivi alimentari... ha reso possibile la preparazione in larga scala di cibo buono e sano a prezzi economici... in effetti, molti dei cibi odierni non esisterebbero senza additivi».1

E' facile immaginare la discussione sugli additivi alimentari come un dibattito tra chimica e natura, ma non è affatto così semplice. Per secoli, gli uomini hanno usato sostanze naturali, quali sale e fumo, come mezzo per conservare il cibo. Nelle società primitive dove l'esito di una battuta di caccia non poteva essere certo e i raccolti potevano facilmente essere vittime di malattie, la ricerca di un modo per conservare le eccedenze di cibo era di vitale importanza.

Ai giorni nostri, in rapporto al loro peso, meno dell'1% degli additivi alimentari servono alla conservazione del cibo. Il 90% è rappresentato da quelli conosciuti come additivi «cosmetici»: aromatizzanti, coloranti, emulsionanti (per rendere il cibo più omogeneo nella vostra bocca), addensanti e dolcificanti. Sono queste sostanze quelle che preoccupano maggiormente chi si batte contro gli additivi. Mascherando

ingredienti base insipidi e di bassa qualità, sostanze del genere possono convincerci che stiamo mangiando qualcosa che è migliore dell'insieme delle sue parti. Solo chi ha un'elevata conoscenza di come agisca ogni sostanza può essere sicuro di quello che sta mangiando. E ciò è preoccupante.

Il mercato mondiale degli aromi è di tre miliardi e seicento milioni di dollari ogni anno. (2) La sintesi degli aromi è un processo estremamente complesso e molti produttori custodiscono gelosamente le loro formule. Anche un sapore che potremmo considerare semplice - per esempio, di banana o di mela - è il prodotto di un centinaio di reazioni chimiche. La quantità di aromi chimici necessaria a rendere la mia bevanda gassata più «aranciosa» è minima. I produttori non devono nemmeno fornire i dettagli di cosa sia contenuto in questo aroma, tutto quello che devono dire è se è naturale o artificiale.

Anche questa distinzione è ingannevole. Le disposizioni dell'Unione Europea prevedono che il termine «aromi naturali» possa essere usato solo per sostanze aromatizzanti estratte da materiali animali o vegetali, ma non viene richiesto che l'aroma naturale alla fragola del vostro yogurt debba provenire da una fragola. Tutto quello che vuole dire è che è stato estratto da una fonte naturale.

La lettura dei siti Internet dei produttori di aromi è un'esperienza surreale. Un sito descrive un'«emulsione di aroma naturale al lime... omogeneizzata, resistente al calore, con certificazione kasher e senza sali». Puoi comprare concentrato di birra in polvere, liquidi che imitano il sapore di panna densa e di torta al burro. Finché provengono da fonti naturali, molti consumatori non lo sapranno mai.

I dolcificanti artificiali sono un altro settore immensamente redditizio. Il gruppo industriale Britain's Food Additives and Ingredients Association giustifica la popolarità dei dolcificanti facendo riferimento alla salute: «Il sovraconsumo è collegato all'obesità e al diabete, per cui i dolcificanti senza contenuto energetico sono ovviamente desiderabili in molti cibi»(3) Le persone preoccupate dall'assunzione di zuccheri, possono ora scegliere tra un'ampia varietà di cibi con pochi zuccheri, senza sacrificare quel dolce sapore che cercano.

Ma c'è un'altra potente ragione per esagerare la dolcezza senza zuccheri: il costo. Mentre addolcire un litro di bevanda con lo zucchero costa circa sei centesimi di sterlina, il dolcificante privo di zucchero più venduto, l'aspartame, ne costa solo due. La saccarina costa meno di mezzo centesimo.(4) In tutto il mondo vengono usati ogni anno approssimativamente quindicimila tonnellate di dolcificanti sintetici.(5)

Sia le industrie di additivi alimentari sia gli organi regolatori, come la Food Standard Agency della Gran Bretagna, sono convinti che i dolcificanti naturali siano sani. Ma coloro che sono contrari sostengono che sussistano dubbi considerevoli a proposito di molti dei prodotti più usati. Gli esperti di tumori hanno espresso dubbi circa gli esperimenti su un dolcificante, l'acesulfame-K, e hanno richiesto controlli più rigorosi; un vice Direttore Generale Federale della Sanità degli Stati Uniti in riposo ha detto che «è probabile che l'acesulfame-K può essere cancerogeno... e che dovrebbe essere eseguita un'apposita ricerca a lungo termine su topi e ratti».(6) E' stato dimostrato che la saccarina provoca il cancro nei roditori e a quanto si dice l'aspartame è stato collegato ad effetti neurologici come le vertigini e l'emicrania.(7)

In Gran Bretagna la sicurezza degli additivi alimentari è determinata dalla Commissione Europea sulla sicurezza dei cibi. Ci sono prove di grandi pressioni dietro le quinte, con l'industria alimentare che cerca di influenzare l'Unione Europea. E neppure la Food and Drug Administration (FDA) degli Stati Uniti ne è immune. Nel 1977 uno studio canadese confermò dei test iniziali che avevano dimostrato che i ratti sviluppavano il tumore alla vescica quando venivano nutriti con alte quantità di saccarina e la Food and Drug Administration propose un bando totale. In seguito a una protesta pubblica, senza dubbio sovvenzionata dai produttori, il Congresso ordinò una moratoria e poi emanò una legge che richiedeva che i prodotti contenenti saccarina dovessero portare l'indicazione sull'etichetta di essere potenzialmente nocivi. Anche questa richiesta ora è stata limitata.

E' chiaro che il pubblico inglese è preoccupato per la sicurezza dei cibi: una ricerca della compagnia di sondaggi Mintel ha mostrato che il 44% dei consumatori è preoccupato al riguardo e il 36% degli adulti crede che dovrebbe esserci un'etichettatura più chiara a proposito degli ingredienti, degli additivi e degli «E seguiti dai numeri». Non c'è dubbio che facciano bene a preoccuparsi. Ma inasprire le condizioni di etichettatura non porterà necessariamente a una soluzione. Mentre i comitati di controllo stimano che ci sono cinquecentoquaranta composti di additivi alimentari sicuri per il consumo umano, sussistono dubbi sulla sicurezza di centocinquanta di questi. Trenta potrebbero addirittura causare danni duraturi a chiunque li consumi. (8)

L'Autorità sulla Sicurezza Alimentare dell'UE ha annunciato nel marzo 2003 che avrebbe cambiato i criteri di regolamentazione degli aromi: dal luglio 2005 saranno

autorizzati solo gli aromi che fanno parte di un «elenco sicuro». L'elenco comprenderà solo sostanze valutate secondo una procedura stabilita e risultate appunto sicure. È un buon inizio, ma ancora una volta il messaggio sembra essere chiaro: se il cibo viene considerato «sicuro», l'Europa non si preoccuperà di controllare di che cosa è fatto. Dunque non c'è differenza tra vere fragole e l'aroma di fragola frutto di dozzine di composti chimici?

Ebbene, in questo momento, no. Ma ciò di cui noi vogliamo parlare è che cosa ci mettiamo in bocca e il fatto che tutti questi additivi alimentari stiano perpetrando una sorte di frode a danno di tutti noi. Se compro un panino al prosciutto voglio sentire il sapore reale del prosciutto, non uno strano miscuglio di tessuto animale aromatizzato con prodotti chimici. Non voglio dover leggere le parti stampate in piccolo sulla mia bibita alla frutta per vedere se contiene dolcificanti.

Il cibo fresco e ben cotto possiede già di per sé tutto l'aroma e la consistenza di cui ha bisogno.

Alcune di queste cose interessano le scelte che compiamo, ma la maggior parte riguardano scelte che sono fatte per noi dai venditori e dai produttori. Fare pressioni per introdurre delle regole migliori è una cosa facile, e la prossima volta che andate al supermercato fermatevi un momento a dare un'occhiata alle scritte piccole: se c'è qualcosa che ha un aspetto che non vi piace, non compratela. I produttori e i rivenditori non ci metteranno molto a capire l'antifona.

-

## **Crudo e fermentato, le chiavi della salute?**

Tratto dal "Restare sani: manuale di sopravvivenza ad una strana sanità"

La polemica fra "crudo e cotto" fa parte della storia dell'alimentazione coinvolgendo i "carnivori", i macrobiotici, che propugnano "molto cotto" ed i vegetariani fino ai crudisti. Senza voler prendere posizione, è comunque interessante una riflessione sugli "enzimi da crudo", che si accompagna con la questione delle vitamine "da crudo", sostanze in ogni caso importanti.

La definizione di enzima è: molecola proteica che provoca con la sua infinitesimale presenza, delle reazioni chimiche tra altre sostanze senza subire distruzione o

alterazione al termine della reazione stessa. In pratica riesce a dividere le grandi molecole, ad esempio di amidi e proteine, in "parli" più piccole, per poter essere assimilate. Pur essendo gli enzimi presenti in quantità esigue, sembrano essere una delle principali chiavi della salute, tanto che studiosi attuali e di un secolo fa ne sostengono l'indispensabilità sia per la quotidiana digestione dei cibi, che per prevenire e curare anche le peggiori malattie. Infine va detto che questa spiegazione potrebbe giustificare l'uso di iniziare il pasto con la verdura, soprattutto cruda, cosa che effettivamente migliora la digestione. Inoltre questi enzimi vengono "riusati" molte volte arricchendo così il patrimonio enzimatico del corpo, cosa particolarmente importante nell'infanzia, quando la crescita ed assimilazione sono più intense.

Secondo alcuni autori gli alimenti ricchi di enzimi sono tutti quelli crudi, compresa la carne, che in sé ne hanno ha sufficienza per facilitare la loro digestione da parte di uomini, animali e microrganismi. Ma la presenza maggiore è nei kefir e yogurt non pastorizzati, nei vegetali fermentati sotto sale, nel miso e nel tempeh (particolari fermentati di soia), nei frutti della papaia e mango, ma probabilmente anche nel "fungo" kombucha, come in tutti gli alimenti sottoposti a fermentazione, pratica che tra l'altro è lei millenni alla base della alchimia vegetale, si attribuisce la capacità di energizzare le sostanze. Lo stesso termine "fermentare" deriva dal "fervere", latino, che significa bollire, ad opera per lo più di batteri, ed a volte di lieviti e funghi. I primi due sono mono cellulari di circa un millesimo di millimetro, mentre gli ultimi formano i filamenti delle muffe. Con l'occasione precisiamo che il termine "fermento lattico" non indica alcun legame col latte ma con l'acido lattico che viene da alcuni di questi.

L'argomento e la ricerca storica sono stati ben sviluppati da Mark Rojek di cui il bimensile Nexus dell'agosto 2004 ha presentato un lungo articolo che in parte riprendiamo. Il primo medico a rendersi conto dell'importanza degli enzimi è all'inizio del '900 un embriologo scozzese, John Beard che ha curato il cancro di 170 malati iniettando loro "una spremuta " di pancreas di giovani animali appena macellati, quindi ricchissima dei loro enzimi, dimostrando in un libro i suoi risultati e le tecniche. Nel 1930 il medico svizzero Kautchkoff presenta al Primo convegno mondiale di microbiologia di Parigi, l'influenza della cottura degli alimenti sulla composizione del sangue umano, che consiste in un forte aumento di globuli bianchi nel caso di cibi cotti in modo elaborato; un aumento modesto se cotti ed immediatamente inscatolati e nullo se crudi. In pratica gli alimenti cotti fanno reagire il corpo esattamente come ad un'intossicazione alimentare, anche se non ci sono batteri.

Dal 1932 al '42 il medico David Pottenger di Monrovia, in California, tiene sotto osservazione diverse generazioni di gatti per un totale di 900 individui, confrontando tra loro tre gruppi, ai quali viene fornita un'alimentazione cruda, parzialmente cotta o pastorizzata e totalmente cotta o pastorizzata, allo scopo di verificarne l'andamento della salute. Si evidenzia che il primo gruppo gode di ottima salute mentre gli altri due presentano frequentissimamente e gravi malattie proporzionatamente "alla cottura", malattie consistenti in asma, allergie, artriti, cancro, affezioni cardiache, malattie renali, epatiche, alla tiroide, osteoporosi e problemi coi denti fino a difficoltà di fertilità e concepimento.

Secondo il medico contemporaneo Henry Howell, cuocere a 47,7°C i cibi per 15 minuti, distrugge tutti gli enzimi presenti. Lo stesso accade per temperature più alte anche se per periodi più brevi, come per la pastorizzazione. L'autore afferma che tutti i mammiferi dispongono di uno stomaco pre-digestivo per il lavoro degli enzimi, situato nella sua prima parte, oltre al contributo dato già nella bocca da quelli salivari. Mangiare alimenti cotti significa privarli di queste strutture proteiche e richiamarle da altri sistemi od organi, ad esempio quello immunitario impoverendolo, oppure mettendolo sotto stress per iper produzione quelli naturalmente deputati, ad esempio il pancreas, il ché produce malattie ed ingrossamento di questi oltre che, nel tempo un insufficiente produzione di enzimi per esaurimento delle capacità.

E'importante sapere che i globuli bianchi utilizzano gli enzimi per "digerire gli intrusi ", come i microbi o presenze comunque "inopportune " , ma se gli enzimi ci sono! E se non ce ne sono a sufficienza, si produce una reazione violenta, per accumulo di sangue, anche nel tentativo di fornire anticorpi alla "battaglia", cosa che si definisce come reazione istaminica. Infatti questa avviene spesso su persone che in passato hanno depauperato le loro riserve di enzimi, ad esempio mangiando troppo cotto o troppo zucchero, e che hanno così impoverito le riserve degli enzimi che digeriscono zuccheri e carboidrati.

In definitiva secondo Howell la lunghezza della vita è inversamente proporzionale alla quantità di enzimi "propri" consumati. Nel sangue ne abbiamo 64 tipi divisibili in tre gruppi: digestivi, poi quelli provenienti dagli alimenti ed infine i metabolici, cioè prodotti dalle cellule per funzioni a loro interne. Dei digestivi i più importanti sono quattro, deputati alla scomposizione o digestione degli amidi, delle fibre vegetali, dei grassi e delle proteine.

Spesso il cibo che ci piace è quello che non digeriamo e quindi ci mancano alcune sue componenti, oppure abbiamo la necessità degli enzimi lì presenti. Inoltre questi enzimi sono costituiti da grandi molecole proteiche che agiscono solo se disposte nello spazio nel loro modo particolare, per questo non è possibile produrli artificialmente "copiando" la formula della natura. Quindi bisogna mangiarseli! Un buon manuale è "La fermentazione tradizionale" di Cloude Aubert MEB Edizioni

## **La lattuga disinfetta lo stomaco e protegge dal tumore**

Da La Stampa 1/12/1997.

Secondo una ricerca, svolta dal prof. Nigel Benjamin e dal dott. Roelf Dykhuisen, del S. Bartholomew's britannica Hospital di Londra e dell'Università di Aberdeen, la lattuga è ricca di nitrati che vengono trasformati in ossido di azoto già nella masticazione. Questo è un potente disinfettante in grado di uccidere tutti i batteri presenti nello stomaco compreso l'elicobacter pilori quindi di proteggerlo anche dal cancro. L'ossido d'azoto (NO) è presente in genere in tutte le verdure che crescono in poca luce. Ai dubbi da sempre avuti sulla tossicità dei nitrati in agricoltura, i ricercatori rispondono che questi derivano solo da prove in laboratorio e non da verifiche statistiche, infatti nelle zone agricole come l'East Anglia non ci sono particolari livelli di cancro, ben più presente nel Galles del nord, dove non c'è agricoltura.

-

## **Guai ai microonde**

Da Nexus, dicembre 2003

Secondo il team spagnolo di Cristina Garcia del CEBAS di Murcia (un centro comunale di ricerca scientifica), questo sistema di cottura priva gli alimenti di antiossidanti. Lo studio è stato pubblicato su Journal of Science of Food and Agriculture vol 83, pag 1511. Un altro studio di Riitta Puupponen del VTT della Finlandia ha verificato che anche l'imbianchimento dei vegetali precedente al congelamento, produce questo effetto, e benché minore, anche con il congelamento stesso.

## **Gli alimenti irradiati con raggi X e gamma fanno male?**

Da Nexus febbr. 2002

Lo fanno per non far germogliare le patate, cipolle eccetera ma anche per uccidere muffe e batteri prima che "attacchino" carne, frutta, uova. Ciclobutanoni è il nome delle sostanze che appaiono in seguito alla irradiazione, di cui si ha conoscenza dal '71 ma è dall'88 che uno studio governativo tedesco stabiliva come alcuni di questi provocavano danni genetici in cellule animali ed umane . Ci sono informazioni al proposito nel sito [www.mercola.com](http://www.mercola.com). Comunque, quando le patate non germogliano neanche in primavera/estate, sono evidentemente irradiate.

## **I pesci allevati fanno male?**

Tratto da Greenpeace tedesco.

In varie parti del mondo si è accertato che gli allevamenti di pesci e frutti di mare sono trattati con ormoni ed antibiotici, cosa che porta, oltre ad una intossicazione, anche ad una resistenza agli stessi, e alla loro inefficacia, oltre a provocare alterazioni ormonali e malattie tipiche quali le allergie. Questi antibiotici sarebbero così tossici, da essere addirittura vietati in USA ed Europa (furazolidon e chloramphenicol) ed invece "rientrano" così. Meglio il pesce di mare aperto! Tra l'altro le cozze lo sono normalmente mentre le capesante sono di allevamento

## **Merendine "avvelenate"**

Da Il Messaggero veneto 13/5/2001

L'allarme è stato lanciato dal prof. Luigi Castagnetta dell'Ist. Oncologico Ascoli di Palermo ad un convegno a Roma. Le merendine sono piene di antibiotici che, impoveriscono la flora intestinale, interferiscono sulla assimilazione delle vitamine, predispongono ai tumori intestinali oltre che produrre germi resistenti. Il professore si mostra preoccupato anche per l'eccesso di estrogeni presenti nei cibi (e farmaci) che alimentano ulteriormente l'incidenza di certi tumori

## **Bollicine e caffeina fanno male alle ossa**

Da Erborista 10/2001.

Lo afferma uno studio pubblicato su American Journal of Clinical Nutrition che ha verificato la perdita di Sali di calcio con le urine di vari gruppi di persone che ne assumevano da due a sette bicchieri al giorno di tali bibite, da 340 grammi, sia acidificate con acido citrico che acido fosforico sia con caffeina che senza. Il risultato indica che la combinazione caffeina-gas è decalcificante, per le piccole ma significative secrezioni di calcio dalle urine, benché fosse già noto che anche la caffeina da sola agisce nello stesso modo.

## **Come lo vuoi il latte: alla diossina, all'aspartame o al 2-isopropyl thioxanthone?**

Marcello Pamio - 25/11/2005

In questi ultimi anni in ambito alimentare ne abbiamo viste e sentite di cotte e di crude.

Sappiamo benissimo che i risultati di una globalizzazione sfrenata legata ad una industrializzazione forzata e priva di umanità, sono, tra le altre cose, dei cibi dal valore nutrizionale nullo e dal valore energetico addirittura negativo: in pratica invece di fornire energia al corpo, la sottraggono!

La cosa che però fa venire, visto che siamo in tema, il "latte alle ginocchia", è che la maggior parte di questo pseudocibo, chimico e morto, è fatto ad hoc proprio per coloro che hanno bisogno della massima qualità e della maggior integrità: gli uomini in divenire, i bambini!

Tutti i bambini, dalla nascita fino più o meno ai sette anni, giorno dopo giorno, utilizzano al massimo le forze che hanno a disposizione per strutturare e organizzare al meglio il proprio corpo (cellule, organi, sistema immunitario, ecc.). Se a un bambino, in questa importantissima e delicatissima fase evolutiva, gli viene dato da mangiare del cibo morto e da bere del latte contenente diossina, 2-isopropyl thioxanthone o antibiotici, come potrà mai completare naturalmente il suo processo? La risposta ovviamente è scontata!

Premetto subito che la diossina non è certo un antibiotico e non assomiglia nemmeno a quel fotofissatore (2-isopropyl thioxanthone), detto ltx, diventato famoso in questi giorni grazie a multinazionali come Nestlé e Milupa.

La diossina è cancerogena, l'antibiotico (anti-bios, contro la vita) a lungo andare deprime il sistema immunitario predisponendoci alle malattie e rendendo virus e batteri più forti e resistenti (antibioticoresistenti). E questo 2-isopropyl thioxanthone (ltx) che il corpo forestale ha trovato nel latte per bambini piccoli?

Secondo le fonti ufficiali, questa sostanza chimica (il cui brevetto è della General Electric) che serve per fissare le scritte sulle confezioni in tetrapak, sarebbe, non si sa bene come, penetrata dentro il contenitore inquinando il latte. Latte naturalmente dedicato a bambini piccolissimi!

Le rassicurazioni, da parte di esperti della salute e/o dirigenti delle multinazionali, non sono mancate. "Mamma non ti preoccupare: è tutto ok!". "Se dentro il latte di tuo figlio sono stati trovati 250 microgrammi di una sostanza chimica sconosciuta, non allarmarti: va tutto bene".

Di diverso avviso è l'agenzia governativa statunitense di protezione ambientale E.P.A. (Environmental Protection Agency). Nella pubblicazione dal titolo "Human Health and Ecological Hazard Results" (che potete scaricare cliccando qui), la tabella 3-B.4 "Environmental Hazard Ranking of Flexographic Ink Chemical" elenca una serie di sostanze chimiche tra cui il nostro ltx. Alla voce 2-isopropyl thioxanthone è scritto "Lowest chronic value" (Valore cronico più basso) e un numero: 0,004 mg/L! L'E.P.A. nel suo rapporto afferma che il valore cronico più basso dell'ltx è di 0,004 milligrammi per litro che corrisponde a 4 microgrammi per litro!!! E sottolinea il rischio (Hazard rank) con una bella H, che sta per alto (High).

Ma come? Per gli esperti nostrani 250 microgrammi/litro sono assolutamente innocui, per l'EPA invece 4 microgrammi/L presentano un rischio alto? Boh, non capisco, ma d'altronde è normale visto che non sono né biochimico, né medico.

Detto questo però, la cosa che più da fastidio è sapere che il Direttore e CEO della Nestlé, Peter Brabeck-Letmathe (membro direttivo anche della farmaceutica Roche, sic!) ha dichiarato che la multinazionale svizzera e il Ministero della Sanità italiano erano al corrente del problema del latte fin da luglio scorso (!), e che fu deciso, addirittura in accordo con l'Unione Europea, di smaltire le scorte fino a esaurimento, per poi cambiare il processo di stampa sulle confezioni.

Avete capito? Se le dichiarazioni di Brabeck saranno confermate dalla procura di Ascoli, che sta indagando, significherà che il ministero della salute italiano ha permesso la commercializzazione per oltre 4 mesi di latte inquinato e dedicato a bambini piccolissimi!

Ovviamente la prassi impone al ministero della salute di querelare il direttore della Nestlé per le sue pensantissime affermazioni.

Tra querele e controquerele, coloro che ci vanno di mezzo, come sempre, siamo sempre noi e i nostri figli. Nessuno andrà in galera, nessuno perderà il proprio miliardario stipendio, ma tutto andrà nel dimenticatoio, e poi, tra un reality e una fiction, ci sveglieremo, magari con un bel bicchiere di latte in mano, al prossimo scandalo alimentare. E allora la nostra coscienza si desterà ancora, per poi tornare....

E' importante invece destarsi una volta per tutte comprendendo l'importanza di una alimentazione sana e naturale. "Siamo fatti di ciò che mangiamo", per cui se mangiamo e beviamo porcherie chimiche le nostre cellule codificheranno e si trasformeranno in "porcherie chimiche". Se non lo facciamo per noi almeno abbiamo il buon senso pedagogico di farlo per i nostri bambini.

A questo punto la critica che sorge spontanea è che l'alimentazione naturale biologica e/o biodinamica costa di più di quella chimica! Certo è vero, ma è anche vero che se analizzassimo criticamente quello che acquistiamo, ci accorgeremo che potremo ridurre di moltissimo i soldi spesi eliminando la spazzatura chimica che portiamo a casa ogni volta (patatine, cioccolatini, bibite gassate, ecc.). Questi soldi risparmiati si possono investire in cibi sani, dei quali ne bastano meno rispetto quelli di sintesi, perché conservano tutte le sostanze nutritive. Mangiate un piatto di spaghetti di farro biodinamici (seri) e capirete quello che sto dicendo.

Non solo, ma se devo dirla tutta, è molto meglio risparmiare in altre cose (vestiti, accessori per cellulari e auto, vizi, ecc.) molto meno utili, che ridurre la qualità del cibo che andrà a interferire direttamente con la nostra salute.

Se non credete che gli attuali cibi possono danneggiare la salute, leggete il Rapporto dell'Istituto Nazionale di Salute (National Institutes of Health) del 17 novembre 2005 sull'edulcorante (zucchero sintetico) Aspartame (vedi articoli sull'argomento)

Il titolo è "First Experimental Demonstration of the Multipotential Carcinogenic Effect of Aspartame Administered in the Feed to Sprague-Dawley Rats", che tradotto fa più o

meno così: “Prima dimostrazione degli affetti cancerogeni multipotenti dell’aspartame somministrato nel cibo a ratti”. In pratica è la prima dimostrazione scientifica seria che questa sostanza chimica è molto pericolosa per la salute (aumento dei tumori maligni, dei linfomi e leucemie nelle cavie) a dosi di soli 20mg/Kg (20 milligrammi per chilo).

Mi auguro che non ci siano più dubbi su questo edulcorante chimico, che purtroppo si trova ancora sopra quasi tutti i banconi dei bar e in quasi tutte le bevande dietetiche con la scritta “Aspartame” o il codice “E951”.

Questo è solo un esempio che dovrebbe servire però per prendere coscienza del fatto che siamo circondati da una chimica tossica e per la maggior parte sconosciuta. Però NOI, SE vogliamo, possiamo dire di NO a tutto questo.

## **L'Italia che si mangia ...la salute.**

Continuano le contraffazioni del settore agroalimentare.

Ora la farina dei mulini Casillo sotto sequestro

Tratto da [www.asiac.info](http://www.asiac.info) Agenzia Stampa Indipendente Arti e Culture

Roma, 12 gennaio 2006 (da un articolo apparso sulla stampa veneta). Parmalat, Cirio, uova marce ed ora grano contaminato da sostanze cancerogene. Che legame con quest'ultimo grande scandalo e i terremoti finanziari che hanno messo in ginocchio migliaia di risparmiatori? Tutto e niente, anche se un filo sottile sembra percorrere in maniera poco piacevole il settore agroalimentare del nostro paese. Diciamo pure che anche in tempi di crisi nessuno vuole rinunciare al cibo ed è alla costante ricerca del migliore rapporto qualità prezzo. Da una parte la corsa ai discount per cercare di far pesare meno la borsa della spesa sui conti di fine mese, dall'altra l'attenzione alla qualità, alla marca, al made in Italy che nonostante tutto continua a confortarci.

Ocratossina: è questa la sostanza fortemente nociva e cancerogena contenuta in grano duro proveniente dal Canada e sequestrato a settembre nel porto di Bari. Comincia da qui, da questo sequestro, la vicenda che ieri ha portato all'arresto in Puglia dell'imprenditore Francesco Casillo con l'accusa di avvelenamento e adulterazione e contraffazione di sostanze alimentari.

Delle 58.000 tonnellate di grano sequestrate sulla motonave «Loch Alyn» giunta a settembre nel porto di Bari, 48.000 tonnellate, infatti, avevano come destinazione finale l'azienda proprio di Casillo, l'imprenditore trentanovenne di Corato, in provincia di Bari, arrestato ieri dai militari del gruppo repressione frodi del nucleo regionale di polizia tributaria della Guardia di Finanza su disposizione del gip del Tribunale di Trani Michele Nardi e sulla base della richiesta fatta dal sostituto procuratore della Repubblica Antonio Savasta.

Casillo, definito dagli investigatori un vero e proprio «re del grano», è amministratore e, di fatto, gestore dell'azienda «Molino Casillo Francesco srl» di Corato, azienda leader in Italia nella produzione di semola di grano duro e tra i maggiori importatori mondiali di grano.

Dopo il sequestro a settembre, il grano è stato sottoposto ad analisi da parte dei laboratori centrali dell'ispettorato centrale repressione frodi del ministero delle politiche agricole e forestali e i risultati sono resi noti a dicembre: hanno evidenziato la presenza nel grano di ocratossina, contenuta in percentuale tre volte in più rispetto ai limiti massimi consentiti dalla normativa sanitaria comunitaria in materia di alimentazione umana.

Non solo: l'imprenditore - secondo quanto accertato - sapeva della ocratossina sin dal momento dell'acquisto in Canada del grano; ciò emerge da una certificazione della competente autorità di controllo canadese che attestava la presenza, seppur nei limiti previsti dalla normativa comunitaria, di una contaminazione da ocratossina del prodotto da importare.

Dopo il sequestro del grano e mentre erano in corso accertamenti nelle quattro società importatrici del carico contaminato (la «Molino Casillo Francesco srl» di Corato, la «Louis Dreyfus Italia spa» di Ravenna, la «Candeal Commercio srl» di Foggia e «Agriviesti srl» di Altamura) e in altre aziende ancora, l'imprenditore avrebbe cercato e ottenuto certificazioni da parte di laboratori chimici indipendenti.

Con raggiri e false promesse di future commesse, Casillo ha ottenuto così - secondo gli investigatori - una certificazione della assoluta salubrità del cereale. Presentata questa documentazione, Casillo ha quindi ottenuto nei primi giorni del mese di ottobre 2005 il dissequestro da parte della magistratura dell'intero carico contaminato: ha così introdotto in commercio un prodotto acquistato a prezzi di gran lunga inferiori a quelli tariffari, realizzando - secondo la guardia di finanza -

spregiudicati margini di guadagno e, ritengono i militari, destabilizzando l'equilibrio dell'intero settore.

Intanto gli investigatori fanno anche sapere che la Procura di Trani ha informato l'assessorato alle politiche della salute della Regione Puglia sull'esito delle analisi, «al fine di porre l'ente nelle condizioni di avviare le eventuali procedure di allerta previste per legge, sino a livello comunitario».

Si chiamano micotossine e rappresentano uno dei killer più insidiosi che si annidano nell'alimentazione. Uno dei primi allarmi sugli effetti nocivi era arrivato dal professor Umberto Veronesi ancora l'estate scorsa: sotto la lente il latte e la polenta, possibili ricettacoli delle aflatossine. Oggi si torna a parlare di un'altra micotossina, l'ocratossina, altamente tossica. La "famiglia" delle micotossine è vasta: alcune esplicano azione nefrotossica (ocratossine), epatotossica (aflatossine), immunotossica (aflatossine, ocratossine), mutagena (aflatossine), teratogena (ocratossine) e cancerogena (aflatossine, ocratossine, fumonisine).

Fra i prodotti più esposti alla contaminazione sono i cereali, contaminazione che è legata anche a fattori ambientali quali quelli climatici e geografici, al tipo di coltivazione e di conservazione. Attualmente, sono note più di 300 micotossine, solo il 7 per cento di queste si ritrovano negli alimenti a livelli significativamente elevati tali da costituire un pericolo per la salute umana.

Più specificatamente le ocratossine sono prodotte da diverse specie di *Aspergillus* e di *Penicillium*, e in particolare da *A. ochraceus* e da *P. viridicatum*, si tratta di muffe che si possono trovare in ogni luogo. Oltre ai cereali, le ocratossine possono annidarsi anche in arachidi, fagioli, legumi in generale, caffè, prodotti da forno (pane), mangimi e alimenti diversi.

A dosi elevate è stato riscontrato che le ocratossine possono provocare danni anche gravi al sistema immunitario e possono avere effetto cancerogeno. Ed era proprio in questa direzione che il professor Veronesi aveva lanciato l'allarme, sollevando non poche proteste fra i fautori delle coltivazioni biologiche.

È leader nella produzione di semole in Italia l'azienda Molino Casillo, di Corato (Bari), coinvolta nella vicenda che ha portato all'arresto di Francesco Casillo, definito dalla guardia di finanza amministratore e gestore di fatto dell'impresa. Francesco Casillo è uno dei tre fratelli che dagli anni Novanta si occupano della società e che, dallo stabilimento originario, avviato alla fine degli anni Cinquanta, hanno realizzato altri

tre impianti a Corato. Secondo notizie fornite sul sito internet di 'Molino Casillo', dal 1990 alla fine del 2003, l'azienda ha investito oltre 40 miliardi in impianti, tecnologie, servizi ed uomini. Il gruppo Molino Casillo - informa sempre il sito internet - è collegato con altre tre società molitorie, con le quali interagisce negli acquisti e vendite e nello scambio di conoscenze, pur mantenendo gestioni indipendenti. Secondo la stessa fonte, con il titolo di primo utilizzatore privato di grano duro del mondo (un milione di tonnellate) la Molino Casillo rappresenta uno dei principali Market Maker mondiali del grano duro e delle semole. L'acquisto del grano da parte della Molino Casillo avviene infatti in tutto il mondo. L'acquisto comincia a maggio con il grano prodotto in Sicilia e in Spagna, a giugno col raccolto pugliese e lucano, a luglio in Grecia e nell'Italia centrale. Ad agosto si completa il monitoraggio dei raccolti europei con la Francia e, «dopo un breve sguardo ai paesi dell'est (Turchia, Ungheria e Kazakistan)», si riparte a settembre col Canada e il Nord Dakota. Tra novembre e dicembre si acquista in Australia, a gennaio in Argentina. A marzo in India, a fine aprile in Messico per il nuovo raccolto, «con successivo spostamento in Arizona per il desert durum». La Molino Casillo - informa ancora il sito - ha una capacità di stoccaggio di oltre 200.000 tonnellate e si avvale delle strutture portuali di Bari, Barletta e Molfetta per i grani che arrivano via mare

## **Coca e Pepsi prosciugano l'India**

La denuncia di Vandana Shiva: per produrre un solo litro di bevande se ne inquinano circa dieci di acqua potabile

21-11-2006 - Fonte: lanuovaecologia.it

Secondo la scienziata ecologista indiana la Coca Cola e la Pepsi rientrano a pieno titolo nell'insieme di prodotti tossici o pericolosi che dovrebbero essere banditi per tutelare la salute dei cittadini e dell'ambiente.

Il 22 agosto scorso la campagna Coke Pepsi quit India (Coca e Pepsi lascino l'India) ha intensificato le attività per la messa al bando di queste due bevande con una speciale giornata di mobilitazione. Lo stato del Kerala ha messo in pratica il divieto. Gli stati di Karnataka, Madhya Pradesh, Gujarat e Rajasthan hanno proibito queste bevande nelle scuole e nelle mense del governo. In India, insomma, si stanno creando delle zone "libere" da Coca e Pepsi.

Ma perché mettere al bando queste bevande? In India, per una serie di ragioni di ordine ambientale e sanitario molto consistenti. Ogni impianto di Coca o di Pepsi "beve" tra uno e due milioni di litri d'acqua al giorno, e nel nostro paese di questi impianti ce ne sono 90, con un prelievo idrico quotidiano tra i 90 e i 180 milioni di litri. Con tali quantità di acqua si potrebbero soddisfare le esigenze idriche di milioni di persone. Per produrre un solo litro di bevande come la Coca e la Pepsi, invece, vengono inquinati circa dieci litri di acqua potabile. Nei reflui di questi impianti il Pollution control board del Kerala ha rilevato alte concentrazioni di cadmio e piombo. È scientificamente dimostrato che esposizioni al cadmio protratte nel tempo possono causare disfunzioni renali, danni alle ossa, al fegato e al sangue. Il piombo invece danneggia il sistema nervoso centrale, i reni, il sangue e il sistema cardiovascolare. Le donne di un piccolo borgo del Kerala sono riuscite a far chiudere un impianto della Coca Cola. «Quando bevi Coca Cola, stai bevendo il sangue delle persone» ha dichiarato Mylamma, fondatrice del movimento anti Coca Cola a Plachimada.

L'impianto di Plachimada rappresenta un caso ormai storico ed emblematico. Era stato progettato nel marzo del 2000 con l'obiettivo di produrre ogni giorno 1.224.000 bottiglie di Coca Cola e ottenne la licenza per installare una pompa. Ma iniziò, anche, a estrarre illegalmente milioni di litri di acqua potabile. Secondo la gente del luogo, l'impianto pompava almeno un milione e mezzo di litri al giorno. Il livello della falda iniziò ad abbassarsi vertiginosamente, passando da 150 a 500 metri di profondità. I contadini e gli abitanti dei villaggi denunciarono il fatto che non riuscivano più a mettere da parte l'acqua necessaria perché continuavano a spuntare nuovi pozzi, con gravi impatti sul raccolto agricolo. Quando le accuse furono confermate dal fatto che l'azienda non era in grado di fornire un rapporto dettagliato richiesto dalle autorità locali, fu mandata un'ingiunzione a comparire in tribunale e la licenza fu revocata. A quel punto la Coca Cola provò, senza riuscirci, a corrompere il presidente del Panchayat, A. Krishnan, offrendogli 300 milioni di rupie.

Ma la Coca Cola non si limitava a rubare l'acqua alla comunità locale: quella che non prendeva, la inquinava. L'azienda infatti ha depositato del materiale di scarto nei pressi dell'impianto che, durante la stagione delle piogge, si è disperso nei campi, nei canali e nei pozzi. Dopo che ben 260 pozzi messi a disposizione dalla pubblica autorità come sorgenti di acqua potabile per la popolazione si erano esauriti, la Coca Cola li ha utilizzati come deposito per le sue acque di scarto di lavorazione. Nel

2003, l'ufficiale medico distrettuale ha informato la popolazione di Plachimada del fatto che la loro acqua non era più potabile. Le donne, che già avevano notato che l'acqua della zona non era più sana, dovevano quindi camminare per miglia per raggiungere fonti di acqua potabile.

Insomma, la Coca Cola aveva creato una penuria di acqua in una zona tradizionalmente ricca di risorse idriche, scaricando acque reflue che contenevano alte concentrazioni di piombo, cromo e cadmio. Esiste solo un'unica e chiarissima regola per quanto riguarda la questione dell'utilizzo delle risorse idriche: il fondamentale diritto umano all'acqua potabile, pulita e sicura non può essere violato. Mentre la Coca Cola e la Pepsi lo stanno violando.

## **Il dato rinchiuso nella formula della Coca Cola**

Di Gregorio J. Pérez Almeida - Nuestra América/Aporrea

Tratto da [http://www.prensa-latina.it/paginas/evo\\_morales.htm](http://www.prensa-latina.it/paginas/evo_morales.htm)

Evo Morales ha detto molte cose che volevamo ascoltare più di cinquecento anni fa dalla bocca di un presidente boliviano. Ha detto anche cose che si ascoltarono in sordina per secoli in America Latina e ha detto finalmente cose che rivelano, e davanti al mondo, una delle cause dell'ostinata presenza degli yankee in territorio andino e specialmente boliviano: il controllo della Coca attraverso la loro impresa della Coca Cola. Che derivato, o derivati, della foglia di coca è quello che utilizzano per elaborare la base della Coca Cola e che relazione hanno con la Cocaina?

Con la sua parsimonia ancestrale, Evo reclamò davanti alla stampa internazionale il trattamento speciale che danno non solo i governi andini alla commercializzazione della foglia di coca che compra la Coca Cola Internazionale, impresa emblematica dell'Imperialismo yankee, bensì di qualcosa di più profondo ed efficace nella dominazione culturale che esercita su gran parte del mondo: il modo di vita degli Stati Uniti (E' vero o no che non c'è migliore combinazione che un hamburger o un hot dog con dentro di tutto ed una Coca Cola ben fredda?)

Disse Evo che il commercio di detta foglia è illegale tra i paesi andini ma non per l'impresa straniera, cioè che tra i cittadini e le imprese andine non può

commercializzarsi liberamente la foglia di coca, ma la Coca Cola si può comprare la quantità che voglia in qualunque paese andino che la produca.

Oltre il dato freddo e della conclusione immediata che deriva dalla sua prima analisi, possiamo anticipare alcuna altra ipotesi che ci portano a disegnare un altro schema nella comprensione della tossicodipendenza ed il narcotraffico internazionale. Con solamente introdurre nello schema vigente il dato che era nascosto e che ci rivelò Evo Morales si aprono nuovi punti interrogativi, sorgono nuovi sospetti e riscuotono maggiore rilevanza alcuni fatti passati sotto silenzio dagli specialisti internazionali in narcotraffico.

Primo punto interrogativo: In realtà si usa foglia di coca nella fabbricazione della Coca Cola? Questa non è una domanda retorica o disinformata ma costituisce un punto di riflessione obbligatoria nello studio del caso, perché nell'anno 2002 la stessa impresa negò l'uso della foglia di coca nella fabbricazione del prodotto, come comproviamo leggendo l'articolo di Luís A. Gómez edito in [www.Rebelión.org](http://www.Rebelión.org), il 27 novembre di quell'anno. In questo articolo leggiamo:

“Alcuni giorni fa, il Viceministro di Difesa Sociale della Bolivia, Ernesto Justiniano, informò che il suo ufficio aveva autorizzato l'esportazione di 350 mila libbre (approssimativamente 150 tonnellate) di foglia di coca agli Stati Uniti per la fabbricazione del prodotto gassoso Coca Cola [.....]”

Il fatto fu negato da un portavoce dell'impresa statunitense, consultato dal periodico messicano L'Universale martedì scorso: Karyn Dest, portavoce della Coca Cola, disse via telefonica da Atlanta che l'impresa non utilizza cocaina e che non è stata mai parte degli ingredienti della bibita (Questa risposta fu ripetuta nel dicembre del 2002 dalla rappresentante della multinazionale in Messico, Adriana Valladares).

Sorprendente questa risposta che colpisce un mito moderno: la Coca Cola non contiene coca e molto meno cocaina. Chi parlò di cocaina nella Coca Cola? Nessuno. Era una credenza, un mito o una trovata pubblicitaria? Ma di quello che si parlò fu delle foglie di coca che compra a mucchi la multinazionale ed il portavoce fu evasivo o fu un Lapsus linguae? Buon portavoce. Interessante verità? Ma più interessante si fa il tema quando continuiamo a leggere nell'articolo di Gómez e troviamo che:

“È diventato anche pubblico che il lavoro di Albo Export, un'impresa proprietà del boliviano Fernando Alborta, ha esportato coca da Perù e Bolivia negli ultimi anni, e che tra il 1997 e il 1999 mandò negli Stati Uniti un equivalente di 340 tonnellate di foglia di coca”. Queste operazioni di acquisto e procedimento sono severamente vigilate, in Bolivia dalla Direzione Generale di Controllo e Fiscalizzazione della Foglia di Coca (DIGECO) e negli Stati Uniti, certo, per la DEA, che perfino fornisce i magazzini con sofisticati sistemi di allarme ed i bauli speciali per conservare in New Jersey il curioso tesoro naturale.

Ma questo non è tutto nelle contraddizioni tra i tabaccai naturali ed i suoi migliori clienti, perché nell'anno 2004, lo zar antidroga del Perù, Nils Ericsson, in un scritto edito il 26 gennaio, affermò che: La Coca Cola, la mondialmente conosciuta fabbrica di bibite gassose, compra al Perù 115 tonnellate di foglia di coca all'anno e a Bolivia 105 tonnellate con le quali produce, senza alcaloidi, 500 milioni di bottiglie di bibite gassose al giorno” (Luís Gómez, The Narco Bulletin, 28 gennaio 2005, in [www.narconews.com](http://www.narconews.com)).

Questa cosa fa pensare all'articolista Gómez che la pressione per sradicare la coca in Perù (e completiamo noi: in tutti i paesi andini produttori) è una strategia per assicurare alla Coca Cola il monopolio della foglia di coca, non solo con l'intenzione di controllare questo mercato ma anche per monopolizzare il mercato di bibite che utilizzano foglia di coca senza alcaloidi? La cui fabbricazione sta fiorendo in Perù sotto le marche Vortex Coca Energy e K-Drink.

Dopo aver letto tutti gli argomenti che circondano il nostro primo punto interrogativo, una possibile risposta è la seguente: Se la Coca Cola Internazionale è la prima impresa multinazionale (di monopolio) nella commercializzazione della foglia di coca, materia prima essenziale della Cocaina, dal momento che si è avvalsa del suo status legale privilegiato nei paesi andini, ed i suoi portavoci si rifiutano di riconoscere l'utilizzo di foglia di coca nella fabbricazione della bibita, allora questa impresa deve essere la prima sospettata nell'investigazione delle reti mondiali del narcotraffico perché “Che cosa fanno con tutte quelle tonnellate di foglie di coca che comprano annualmente?”

Più in là o più in qua delle domande e risposte che possono moltiplicarsi per cento, andiamo per un istante alla realtà immediata: prendiamo nella nostra mano una

bottiglia di Coca Coda di 600 ml fatta in Venezuela e leggiamo quello che è scritto nell'etichetta dopo dell'identificazione dell'impresa produttrice:

Ingredienti: acqua carbonata, zucchero, caramello, acido fosforico, estratti vegetali e caffeina

Trovi lei, amico lettore, alcuna informazione che ci renda noto l'utilizzo di qualche derivato della foglia di coca? Quando possono volerci convincere con l'enigmatica espressione Estratti Vegetali, ma di quali vegetali si tratta e che cosa è estratto da questi vegetali?, perché se si tratta della foglia di coca che contiene vari alcaloidi, quali rifiutano e quali lasciano nella gazzosa? E se l'impresa riconoscesse che utilizza la foglia di coca e dice che elimina tutti gli alcaloidi che cosa rimane?

La verità è che in considerazione della contraddizione evidente tra l'azione dell'impresa che compra tonnellate di foglia di coca in Bolivia, in Colombia e Perù e l'impegno dei suoi portavoci in negare l'utilizzo di foglia di coca nella fabbricazione della bibita, lo meno che possiamo fare è citarla per offerta ingannevole. Sarà possibile che i cittadini dei paesi andini dove si vende la Coca Cola, introducano una querela (gli specialisti direbbero in quale organismo ed a che livello) per la via degli interessi diffusi? Fallita o di successo sarebbe questa un'esperienza straordinaria di pedagogia politica e di integrazione popolare.

Altri punti interrogativi sono nella nostra mente da molti anni come misteri che nessuno ha osato sviscerare perché sono protetti da norme internazionali di industria e commercio, ma oggi, grazie ai cocaleri andini come Evo Morales ed ad investigatori come Luís Gómez, sappiamo già che la gazzosa più venduta nel mondo trattiene nella sua formula qualche derivato dalla foglia di coca e se l'impresa non lo riconosce allora deve spiegare al mondo che fa con tanta foglia di coca nei suoi depositi di Atlanta. Alcuni degli altri punti interrogativi sono:

“Che derivato, o derivati, della foglia di coca è quello che utilizzano per elaborare la base della Coca Cola e che relazione hanno con la Cocaina?”

“Questo derivato genera assuefazione nei consumatori o crea in essi le condizioni fisiologiche per propiziare qualche tipo di assuefazione?” E se la foglia di coca diluita nella Coca Cola non genera assuefazione, allora perché tanto fracasso (legga Lei repressione, persecuzione e morte) con la sua coltivazione, procedimento e commercializzazione nei paesi andini?

## I segreti della “Celiachia” (Intolleranza al glutine)

Claudia Benatti – tratto da AAM Terranuova n.193

E' mai possibile che la diffusione pressoché «epidémica» della celiachia, cioè dell'assoluta intolleranza al glutine che può innescare anche gravi patologie conseguenti, possa essere dovuta ad una modificazione genetica approntata sul frumento? Questa ipotesi non è nuova e su di essa si sono spesso avventati, smentendola con ferocia, i sostenitori delle biotecnologie e dei cibi Ogm. Ma ora, grazie all'intuizione di uno scienziato di esperienza pluridecennale in campo medico, pare possa arricchirsi di ulteriori dettagli, chiarendosi all'opinione pubblica.

### Un frumento nanizzato

Il professor Luciano Pecchiai, storico fondatore dell'Eubiotica in Italia e attuale primario ematologo emerito all'ospedale Buzzi di Milano, ha avanzato una spiegazione di questa possibile correlazione causa-effetto su cui occorrerebbe produrre indagini scientifiche ed epidemiologiche accurate. «E' ben noto che il frumento del passato era ad alto fusto - spiega Pecchiai - cosicché facilmente allettava, cioè si piegava verso terra all'azione del vento e della pioggia. Per ovviare a questo inconveniente, in questi ultimi decenni il frumento è stato quindi per così dire “nanizzato” attraverso una modificazione genetica».

Appare fondata l'ipotesi che la modifica genetica di questo frumento sia correlata ad una modificazione della sua proteina e in particolare di una frazione di questa, la gliadina, proteina basica dalla quale per digestione peptica-triptica si ottiene una sostanza chiamata frazione III di Frazer, alla quale è dovuta l'enteropatia infiammatoria e quindi il malassorbimento caratteristico della celiachia.

«E' evidente - ammette lo stesso Pecchiai - la necessità di dimostrare scientificamente una differenza della composizione aminoacidica della gliadina del frumento nanizzato, geneticamente modificato, rispetto al frumento originario. Quando questo fosse dimostrato, sarebbe ovvio eliminare la produzione di questo frumento prima che tutte le future generazioni diventino intolleranti al glutine». E non è da escludere che sia proprio questo uno degli scogli più difficili da superare.

400.000 malati in Italia

La riconversione della produzione, una volta che questa sia entrata a regime e abbia prodotto i risultati economici sperati, diviene impresa assai ardua e incontrerebbe senza dubbio molte resistenze. Di qui la probabile mancanza di interesse ad approfondire una simile ipotesi per trovarne l'eventuale fondamento.

D'altra parte, nessuno ancora ha trovato una spiegazione al fatto che l'incidenza della celiachia è aumentata in maniera esponenziale negli ultimi anni e l'allarme non accenna a rientrare. «Mentre qualche decennio fa l'incidenza della malattia era di 1 caso ogni mille o duemila persone, oggi siamo giunti a dover stimare 1 caso ogni 100 o 150 persone», spiega Adriano Pucci, presidente dell'Associazione Italiana Celiachia. «Siamo dunque nell'ordine, in Italia, di circa 400 mila malati, di cui però soltanto 55 mila hanno ricevuto una diagnosi certa e seguono una dieta che può salvare loro la vita».

In molti sostengono che l'aumento dei casi di celiachia sia una conseguenza del miglioramento delle tecniche diagnostiche, ma la spiegazione non convince, appare eccessivamente semplicistica e riduttiva. Fatto sta che, anziché cercare spiegazioni sulle cause, cosa che permetterebbe di provvedere poi alla loro rimozione, la ricerca oggi percorre direzioni opposte, ipotizzando e sperimentando ulteriori modificazioni genetiche del frumento stesso per «deglutinare», cioè privare del glutine, ciò che ne è provvisto o «immettere» nel frumento caratteristiche proprie di cereali naturalmente privi di glutine.

#### Il mistero dei Creso

A proposito torna alla mente una questione dibattuta qualche anno fa alla quale non è mai stata fornita risposta e che rimane a tutt'oggi un problema apertissimo e attuale: il cosiddetto grano Creso. Nel 1974, all'insaputa dei più, viene iscritto nel Registro varietale del grano duro il Creso. Nove anni dopo, la superficie coltivata a Creso in Italia era passata da pochi ettari a oltre il 20% del totale, con 15 milioni di quintali l'anno per un valore, di allora, di circa 600 miliardi di vecchie lire.

Da una pubblicazione del 1984 si ricavò poi che quel grano era stato «inventato» e sviluppato presso il centro di studi nucleari della Casaccia (1). Nel lavoro, come ricordò nel 2000 anche il fisico Tullio Regge su *Le Scienze*, si sottolineava l'efficacia della mutagenesi e l'introduzione di nuovo germoplasma e di ibridazioni interspecifiche.

In sostanza, il Cresco era il risultato dell'incrocio tra una linea messicana di Cymmit e una linea mutante ottenuta trattando una varietà con raggi X. Per altre varietà in commercio erano stati utilizzati neutroni termici. In che misura, per esempio, il consumo continuativo di questo frumento può avere influenzato l'organismo di chi lo ha ingerito? Non si sa, né pare che alcuno voglia scoprirlo. Lo stesso Regge si limitò ad affermare che comunque «lo hanno mangiato tutti con grande gusto».

E se la celiachia fosse il risultato di decenni di ripetuti e differenti interventi sulle varietà di grano che sta alla base della maggior parte del cibo che mangiamo? Chissà se a qualcuno, prima o poi, verrà voglia di capirlo.

Claudia Benatti

Note

«Il miglioramento genetico del frumento duro: bilancio di un ventennio di attività» su L'informatore Agrario, Verona 40, n. 29, 1984, di Bozzini, Mosconi, Rossi, Scarascia-Mugnozza

## **Microonde: cottura contronatura**

Nicholas Bawtree – tratto da AAM Terranuova nr. 209 settembre 2006

### **Effetti sul sangue**

Lo studio più significativo sui rischi legati all'assunzione di cibi cotti a microonde rimane quello del professor Bernard Blanc dell'Università di Losanna e del dottor Hans U. Hertel, uno scienziato indipendente con una lunga esperienza nell'industria alimentare e farmaceutica. Nel 1989 Blanc e Hertel proposero alla Swiss Natural Fund, insieme all'Università di Losanna, una ricerca riguardante gli effetti sull'uomo del cibo cotto con microonde, ma fu rifiutata. La ricerca fu per questo ridimensionata e condotta con fondi privati. Furono testati otto volontari, che per alcuni mesi seguirono una dieta macrobiotica e ai quali ogni 15 giorni vennero somministrati a stomaco vuoto, alimenti crudi, cotti con metodi convenzionali, scongelati o cotti in un forno a microonde. Immediatamente prima dei pasti e poi 15 e 120 minuti dopo, avveniva prelevi di sangue. E' importante sottolineare che i volontari non erano a conoscenza del metodo di cottura del loro cibo e quindi è da escludere un condizionamento psicosomatico. Come si può osservare nei grafici, le analisi

rilevarono differenze significative tra gli effetti sul sangue del cibo cotto a microonde e quelli del cibo cotto con metodi convenzionale.

In particolare venne riscontrata una riduzione significativa dell'emoglobina e una e un aumento dell'ematocrito, dei leucociti e del colesterolo. Inoltre, furono evidenziati alterazioni della membrana cellulare. «I cibi cotti con microonde – si legge nello studio – paragonati a quelli non irradiati, causano cambiamenti nel sangue delle persone testate, tali da indicare l'inizio di un processo patologico, proprio come nel caso di un iniziale processo canceroso». Ricorrendo alla bioluminescenza è stato inoltre registrato il «passaggio per induzione dall'energia delle microonde dai cibi trattati al corpo umano». Raramente una ricerca ha scatenato una simile bufera: il professor Blanc si dissociò quasi subito dalle conclusioni dello studio, temendo per la sicurezza della propria famiglia oltre che del suo posto di lavoro. Poco dopo la FEA , associazione dei rivenditori di elettrodomestici a Zurigo, denunciò il dottor Hertel, e il 19 marzo 1993 la Corte Cantonale di Berna gli vietò di divulgare le sue conclusioni, pena una sanzione di 5000 franchi svizzeri; verdetto successivamente ribadito dalla Corte federale a Losanna. Nel 1998, la Corte europea per i diritti umani di Strasburgo riconobbe in questo verdetto una grave violazione della libertà di espressione e condannò la Svizzera a un risarcimento di 40.000 franchi (un riconoscimento irrisorio rispetto alle spese processuali e ai danni economici e professionali subiti da Hertel) Da quel momento la Corte federale stabilì che Hertel poteva sì divulgare le proprie conclusioni, ma la condizione di dichiararle non scientificamente provate.

### **Cosa dice la ricerca**

**1973.** P. Czerski e W. M. Leach (Usa) dimostrano che le microonde causano tumori negli animali. (1)

**1975.** Studi su broccoli e carote cotti a microonde rilevano la deformazione detta struttura molecolare dei nutrienti (2)

**1987.** Uno studio tedesco dimostra danni irreversibili all'occhio nel caso di una esposizione prolungata (3)

Fine anni '80. Uno studio della American National Council for radiation protection evidenzia che i figli di donne che usano forni a microonde hanno una maggiore probabilità di malformazioni.

**1989.** Secondo uno studio condotto a Vienna, cuocere a microonde causa cambiamenti significativi delle proteine del cibo, e in particolare nel latte per neonati (4)

**1990.** All'Università di Leeds, si evidenzia che la cottura nei forni a microonde non è igienicamente sicura (5)

**1992-** La ricerca di Blanc e Hertel, condotta con all'Università di Losanna, mostra un cambiamento significativo nel sangue delle persone che consumano cibo cotto con microonde (6)

- Uno studio condotto dal pediatra John A. Kerner dell'Università di Stanford in California, evidenzia che il riscaldamento del latte materno a microonde a più di 72 °C causa una sensibile diminuzione di tutti i fattori antiinfettivi testati (7)

**1993.** David Bridgman, chinesologo con molti anni di esperienza, dichiara che «il 99,9% dei miei pazienti con varie forme di allergie si mostra molto sensibile ai cibi cotti a microonde».

**1994-** Una ricerca americana dimostra che l'uso di riscaldare avanzi di cibo nel forno a microonde è potenzialmente pericoloso in quanto la cottura non omogenea non garantisce protezione dall'insorgere di salmonella (8)

- Ricerche diverse mostrano che nel latte per neonati riscaldato a microonde si possono modificare degli aminoacidi, causando in tal modo tossicità o un'alterazione del valore nutrizionale (9)

**1996.** Una ricerca evidenzia la migrazione di particelle di pvc dagli involucri, utilizzati per coprire il cibo durante la cottura con il microonde, al cibo stesso. (10)

**2000.** La University of California evidenziando la migrazione dagli involucri per microonde della sostanza cancerogena dietilexiladepate in una quantità compresa tra i 200 e 500 ppm (il limite della FDA è di 0.05 ppm). Tra le sostanze migrate vengono individuate anche xenoestrogeni, sostanze legate a diminuzione di spermatozoi negli uomini e tumore al seno nelle donne (11)

## **Design alimentare: il lato oscuro del cheeseburger globale**

Tratto dal libro: "Fast Food Nation: il lato oscuro del cheeseburger globale"

Il gusto delle patatine fritte di McDonald's è stato molto apprezzato dai clienti e persino dai critici gastronomici. James Beard le amava. Il loro gusto caratteristico non dipende dal tipo di patata che McDonald's acquista, dalla tecnologia che la trasforma o dalle attrezzature che la friggono. Altre catene comprano le patatine fritte dalle stesse grandi aziende, usano la varietà Russet Burbanks e nelle cucine hanno friggitrice simili. Il gusto di una patatina da fast food dipende in gran parte dall'olio di

cottura. Per decenni McDonald's ha riscaldato le sue patatine fritte in una miscela composta dal sette per cento di olio di semi di cotone e dal novantatre per cento di sego bovino. La miscela conferiva alle patatine fritte non solo un sapore unico, ma anche un contenuto in grassi saturi animali superiore a quello dell'hamburger.

In conseguenza del fuoco di fila di critiche sulla quantità di colesterolo presente nelle patatine, nel 1990 McDonald's passò all'olio completamente vegetale. Il cambiamento mise l'azienda davanti a una sfida enorme: come fare patatine fritte il cui sapore ricordi vagamente la carne di manzo senza cuocerle nel sego bovino. Per capire come fu risolto il problema basta dare un'occhiata agli ingredienti usati da McDonald's nella preparazione delle patatine fritte. In fondo all'elenco c'è una dicitura apparentemente innocua e tuttavia curiosamente misteriosa: "aromi naturali". Questo ingrediente spiega come mai non solo le patatine fritte sono così buone, ma anche come mai la gran parte del cibo dei fast food - anzi, la gran parte del cibo che oggi mangiano gli americani - abbia il sapore che ha.

Aprite il frigorifero, il congelatore, gli armadietti della vostra cucina, e leggete le etichette del cibo che avete in casa. Troverete "aromi naturali" o "aromi artificiali" in ogni elenco di ingredienti. Le analogie tra queste due vaste categorie sono assai più significative delle differenze. Entrambe indicano additivi elaborati dall'uomo, che conferiscono alla maggior parte del cibo confezionato il suo gusto. Il primo acquisto di un prodotto alimentare può essere guidato dalla confezione, dall'aspetto, ma è il gusto a determinare gli acquisti successivi. Circa il novanta per cento del denaro speso dagli americani per nutrirsi viene usato per comperare cibo confezionato, ma le tecniche di inscatolamento, surgelamento e disidratazione distruggono buona parte del sapore. Dalla fine della Seconda guerra mondiale negli Stati Uniti è emersa un'industria che si occupa di rendere gradevole al palato il cibo confezionato. Senza l'industria degli aromi, oggi il fast food non potrebbe esistere. I nomi delle maggiori catene americane di fast food e le loro specialità più vendute sono divenute famose in tutto il mondo, si sono sedimentate nella nostra cultura popolare. Poche persone, tuttavia, sanno quali sono le aziende che producono il gusto del fast food.

L'industria dei sapori è assai riservata. Le maggiori aziende non hanno alcuna intenzione di divulgare le formule precise dei preparati aromatici e nemmeno le identità dei loro clienti. La segretezza è ritenuta essenziale a difendere la reputazione

dei marchi più conosciuti. Le catene di fast food vorrebbero, comprensibilmente, far credere al pubblico che il sapore del loro cibo nasca nelle cucine dei loro ristoranti e non in fabbriche lontane, gestite da altre aziende.

La New Jersey Turnpike attraversa il cuore dell'industria degli aromi: un corridoio costellato di raffinerie e stabilimenti chimici. La International Flavors & Fragrances (IFF), la fabbrica di aromi più grande del mondo, ha uno stabilimento vicino all'uscita 8A di Dayton, New Jersey; Givaudan, la seconda, ha un impianto a East Hanover. Haarmann & Reimer, la maggiore fabbrica di aromi tedesca, ha uno stabilimento a Teterboro, come la Takasago, la principale azienda giapponese. Flavor Dynamics ha uno stabilimento a South Plainfield; Frutarom è a North Bergen, Elan Chemical a Newark. Nei parchi industriali del New Jersey, tra Teaneck e South Brunswick, ci sono decine di aziende che producono aromi. In questa zona si producono due terzi degli additivi aromatici venduti negli Stati Uniti.

Lo stabilimento della IFF di Dayton è un'enorme costruzione azzurro pallido con un moderno complesso di uffici collegato sul davanti. Si trova in un parco industriale, poco distante da una fabbrica di plastiche della BASF, da una fabbrica Jolly French Toast e da uno stabilimento in cui si producono i cosmetici di Liz Claiborne. Al pomeriggio in cui sono andato a visitare

IFF ho visto decine di motrici e rimorchi parcheggiati nell'area di carico e scarico e una sottile nuvola di vapore che si alzava dalla ciminiera. Prima di entrare nello stabilimento ho firmato un accordo di non divulgazione, con il quale mi impegnavo a non rivelare i nomi dei prodotti che contengono gli aromi della IFF. Il luogo mi ha fatto pensare alla fabbrica di cioccolato di Willy Wonka. Nei corridoi aleggiavano odori meravigliosi, uomini e donne in camici immacolati facevano il loro lavoro allegramente e sui tavoli e scaffali da laboratorio c'erano centinaia di flaconcini di vetro. I flaconcini contenevano aromi potenti ma anche fragili, che il vetro marrone e i cappucci rotondi di plastica ben chiusi proteggevano dalla luce. I lunghi nomi scritti sulle piccole etichette bianche mi erano incomprensibili, neanche fossero in latino medievale. Erano strani nomi di cose che sarebbero state mescolate, versate e trasformate in sostanze nuove, come pozioni magiche.

Non sono stato invitato a vedere i settori di produzione dello stabilimento IFF perché lì avrei potuto scoprire segreti commerciali. Invece ho visitato svariati laboratori e cucine pilota dove gli aromi di marchi ben noti al pubblico vengono testati o corretti e

dove vengono creati aromi totalmente nuovi. Il laboratorio snack e prodotti da forno salati è responsabile del sapore di patatine, sfogliatine di mais, pane confezionato, crackers, cereali per la prima colazione e cibo per animali domestici. Il laboratorio dolciario crea il sapore di gelati, biscotti, caramelle, dentifrici, colluttori e antiacidi. Ovunque guardassi vedevo prodotti famosi e ampiamente pubblicizzati piazzati su banchi e tavoli di laboratorio. Il laboratorio bevande è pieno di bottiglie trasparenti con liquidi dai colori accesi. Da lì escono i sapori di famose bibite, integratori per lo sport, tè in bottiglia, succhi di frutta naturali al cento per cento, lattini di soia biologici, birre e superalcolici di malto. In una cucina pilota ho visto un chimico assai distinto, un uomo di mezza età con un'elegante cravatta sotto il camice, che preparava con cura un'infornata di biscotti con glassa bianca e granella bianca e rosa. In un'altra cucina pilota c'erano un forno per pizze, un grill, una macchina per i milk shake e una friggitrice per patatine, tutte apparecchiature identiche a quelle che ho visto dietro il banco di innumerevoli fast food.

Oltre a essere l'azienda produttrice di aromi più grande al mondo, la IFF produce l'odore di sei tra i profumi più venduti negli Stati Uniti: Beautiful di Estée Lauder, Happy di Clinique, Polo di Ralph Lauren ed Eternity di Calvin Klein. Produce anche l'odore di prodotti come deodoranti, detersivi per lavastoviglie, bagnischiuma, shampoo, lucidi per mobili e cere per pavimenti. Tutti gli aromi sono fatti con lo stesso procedimento di base: la manipolazione di sostanze chimiche volatili allo scopo di creare un odore particolare. La scienza di base che sta dietro la fragranza della vostra crema da barba è la stessa che determina il sapore del pasto pronto che consumate davanti alla TV.

L'aroma di un cibo può essere all'origine del novanta per cento del suo sapore. Oggi gli scienziati ritengono che gli esseri umani abbiano acquisito il senso del gusto per evitare di rimanere avvelenati: in genere le piante commestibili hanno un sapore dolce; quelle velenose, amaro. Il gusto dovrebbe aiutarci a distinguere il cibo adatto a noi da quello che non lo è. Le nostre papille gustative possono individuare una mezza dozzina di sapori base: dolce, acido, amaro, salato, aspro e unami (un sapore scoperto da alcuni ricercatori giapponesi: un gusto ricco e corposo che ha origine dagli aminoacidi di cibi come i crostacei, i funghi, le patate e le alghe). Le papille gustative rappresentano tuttavia un mezzo di riconoscimento relativamente limitato se paragonate all'olfatto umano, che può percepire migliaia di aromi chimici diversi.

Non c'è dubbio che il "sapore" sia prima di tutto l'odore dei gas rilasciati dalle sostanze chimiche che vi siete appena messi in bocca.

L'atto di bere, succhiare o masticare una sostanza causa il rilascio di gas volatili che fluiscono fuori dalla bocca e raggiungono le narici, oppure attraversano il corridoio posto sul fondo della bocca verso uno strato sottile di cellule nervose chiamato epitelio olfattivo, situato alla base del naso, tra gli occhi. Il cervello mescola i segnali complessi provenienti dall'epitelio con i segnali semplici della lingua, assegna un sapore a ciò che si trova nella vostra bocca e decide se si tratta di una cosa che volete mangiare.

I neonati amano i sapori dolci e rifiutano quelli amari; lo sappiamo perché ricercatori hanno strofinato vari aromi nella bocca di lattanti per poi registrare le loro espressioni facciali. Le preferenze di un individuo in materia di cibo si formano nei primissimi anni di vita, come la personalità, attraverso un processo di socializzazione: i bambini piccoli possono imparare ad apprezzare i cibi piccanti e speziati, i sapori delicati dei cibi naturali oppure il fast food, a seconda di quello che la gente intorno a loro mangia. L'odorato umano non è stato ancora compreso del tutto e può subire notevoli variazioni derivanti da fattori e aspettative psicologiche. Il colore di un cibo può determinare la percezione del suo gusto. La mente filtra la stragrande maggioranza degli aromi chimici che ci circondano, concentrandosi attentamente su alcuni e ignorandone altri. Le persone possono abituarsi a odori cattivi o piacevoli; smettono di notare quelli che una volta sembravano preponderanti. L'aroma e la memoria sono inoltre legati inestricabilmente: un odore può improvvisamente evocare un momento dimenticato da lungo tempo. Sembra che i sapori dei cibi dell'infanzia lascino un marchio indelebile e spesso gli adulti vi ritornano, ma non sempre sanno perché. Questi "cibi consolatori" diventano una fonte di piacere e rassicurazione, fatto che le catene di fast food cercano assiduamente di promuovere. I ricordi infantili degli Happy Meal possono tradursi in una maggiore frequenza di visite da McDonald's nell'età adulta, come quella degli heavy users della catena, i clienti che ci vanno quattro o cinque volte la settimana.

Il bisogno umano di nuovi sapori è una forza spesso ignorata e trascurata nei testi di storia. Il commercio di spezie ha costruito imperi, fatto esplorare terre sconosciute, cambiato grandi religioni e filosofie. Nel 1492 Cristoforo Colombo prese il mare alla ricerca di condimenti. Oggi l'influenza del sapore sul mercato mondiale non è meno

decisiva. Spesso il gusto dei prodotti determina l'ascesa e la caduta di imperi industriali: aziende di bibite, di merendine, catene di fast food.

L'industria del sapore emerse alla metà del diciannovesimo secolo, quando i cibi confezionati cominciarono a essere prodotti su larga scala. Avendo riconosciuto la necessità di additivi aromatici, i primi trasformatori di alimentari si rivolsero ai produttori di profumi, che avevano anni di esperienza nel campo degli oli essenziali e degli aromi volatili. Le grandi case profumiere inglesi, francesi e olandesi produssero molti dei primi composti aromatici. Agli inizi del ventesimo secolo la potente industria chimica tedesca assunse la guida tecnologica della produzione di aromi. La leggenda dice che un ricercatore tedesco scoprì il metilantranilato, uno dei primi aromi artificiali, per caso, mentre mescolava sostanze chimiche nel suo laboratorio. Improvvisamente il laboratorio fu invaso da un dolce odore d'uva. Più tardi il metilantranilato divenne il composto aromatico principale del succo di frutta Kool-Aid all'uva. Dopo la Seconda guerra mondiale molte case profumiere si spostarono dall'Europa agli Stati Uniti, stabilendosi a New York City, vicino al distretto dell'abbigliamento e delle case di moda. Insieme anche l'industria degli aromi si spostò, traslocando successivamente nel New Jersey in cerca di stabilimenti più grandi. Gli additivi aromatici di sintesi furono usati principalmente nei prodotti da forno, nelle caramelle e nelle bibite gassate fino agli anni cinquanta, quando le vendite di cibo confezionato presero ad aumentare vertiginosamente. L'invenzione dei cromatografi a gas e degli spettrometri di massa, strumenti capaci di individuare quantità piccolissime di gas volatili, incrementò il numero di aromi sintetizzabili. Alla metà degli anni sessanta l'industria americana degli aromi sfornava ingredienti che davano gusto a merendine Pop Tarts, bocconcini al bacon Bac-O-Bits, tabasco, bibite Tang e panini Filet-O-Fish, oltre che a letteralmente migliaia di altri nuovi cibi.

L'industria americana degli aromi oggi rende circa 1,4 miliardi di dollari. Ogni anno negli USA vengono introdotti diecimila nuovi tipi di cibi confezionati e quasi tutti richiedono la presenza di additivi aromatici, ma di questi prodotti circa nove su dieci non hanno successo. Le innovazioni più recenti nel mondo degli aromi e i comunicati aziendali appaiono su pubblicazioni come Food Chemical News, Food Engineering, Chemical Market Reporter e Food Product Design. La crescita della IFF ha rispecchiato quella dell'industria degli aromi nella sua totalità. L'IFF nacque nel 1958 dalla fusione di due piccole compagnie e ha visto moltiplicarsi il proprio fatturato

annuale, quindici volte dai primi anni settanta; oggi ha stabilimenti di produzione in venti paesi.

La caratteristica più ricercata in un cibo, il suo aroma, normalmente è presente in una quantità troppo infinitesimale perché possa essere misurata in termini culinari tradizionali come i grammi o i cucchiaini da tè. Oggi spettrometri sofisticati, cromatografi a gas e analizzatori di vapori forniscono mappe dettagliate dei componenti del sapore di un cibo, riconoscendo le sostanze chimiche aromatiche in quantità piccole come una parte per miliardo. Il naso umano è però ancora più sensibile di qualsiasi strumento inventato finora. Un naso può distinguere aromi presenti in quantità di poche parti per trilione, cioè lo 0,000000000003 percento. Aromi complessi come quello del caffè o della carne arrostita possono essere composti da gas volatili provenienti da quasi un migliaio di sostanze chimiche diverse. Il profumo di fragola nasce dall'interazione di almeno 350 sostanze chimiche, presenti in quantità minime. La sostanza che dà il sapore dominante di paprika può essere percepita in quantità pari a .02 parti per miliardo; una goccia basta a dare sapore a cinque piscine di media grandezza. Di solito gli additivi aromatici sono gli ultimi o i penultimi nell'elenco degli ingredienti di un cibo confezionato (le sostanze coloranti in genere sono presenti in quantità ancora minori). Di conseguenza il sapore di un cibo confezionato spesso costa meno delle altre componenti e della confezione. I soft drink contengono additivi aromatici in proporzione maggiore rispetto alla maggior parte degli altri prodotti. Gli aromi di una lattina da 33 centilitri di Coca-Cola costano circa mezzo centesimo.

La Food and Drug Administration non richiede alle aziende produttrici di aromi di rendere noti gli ingredienti dei loro additivi finché tutte le sostanze chimiche sono considerate GRAS (Generally Regarded as Safe, Generalmente considerate sicure). La mancanza di divulgazione al pubblico permette alle aziende di mantenere segrete le formule e nasconde il fatto che talvolta i componenti aromatici contengono più ingredienti della preparazione cui danno il gusto. L'onnipresente voce aroma artificiale di fragola dice poco sulle magie chimiche che danno a un cibo altamente manipolato un gusto di fragola.

Un tipico aroma artificiale di fragola, come quello che troviamo in un milk shake alla fragola di Burger King, contiene questi ingredienti: amil-acetato, amil-butirato, amil-

valerato, anetolo, anisil-formato, benzil-acetato, benzile-isobutirato, acido butirrico, cinnamil-isobutirato, cinnamil-valerato, olio essenziale di cognac, díacetíle, dipropilchetone, etil-acetato, etil-amilchetone, etil-butirato, etil-cinnamato, etil-eptanoato, etil-epilato, etil-lactato, etil-metilfenilglucidato, etil-nitrato, etil-propionato, etil-valerato, eliotropina, idrossifreniP2-butanone (soluzione al dieci per cento in alcol), alfa-ionone, isobutil-antranilato, isobutil-butirato, olio essenziale di limone, maltolo, 4metilacetofenone, metil-antranilato, metil-benzoato ' metil-cinnamato, carbonato di metil-eptina, metil-naftil\_chetone, metilsalicìlato, olio essenziale di menta, olio essenziale di neroli, nerolina, neril-isobutirato, burro di giaggiolo, alcol fenetilico, etere di rum, gamma-undecalactone, vanillina e solvente.

Sebbene gli aromi normalmente nascano da una miscela di numerose sostanze chimiche volatili, spesso la nota dominante viene da un singolo ingrediente che, annusato da solo, trasmette inconfondibilmente l'aroma di un certo alimento. Per esempio Fetil-2-metilbutirato ha esattamente l'odore di una mela. I cibi di oggi sono una tabula rasa: per dar loro un gusto specifico si aggiunge una sostanza chimica. Aggiungendo metil-2-peridilchetone il prodotto sa di popcorn. Aggiungendo etil-3-idrossibutanoato il prodotto sa di marshmallow. Oggi le possibilità sono praticamente illimitate. I cibi confezionati potrebbero persino contenere aromi artificiali come esanale (l'odore dell'erba appena tagliata) o acido 3-metil-butanoico (l'odore del sudore) senza che ne cambi l'aspetto o il valore nutrizionale.

Gli anni sessanta furono l'età dell'oro per gli aromi artificiali. Le versioni sintetiche dei componenti aromatici non erano certo raffinate e non avevano bisogno di esserlo, data la natura di gran parte del cibo confezionato. Negli ultimi vent'anni i trasformatori di cibo hanno tentato assiduamente di inserire nei loro prodotti solo "aromi naturali". Secondo la Food and Drug Administration questi devono derivare esclusivamente da fonti naturali: erbe, spezie, frutti, ortaggi, manzo, pollo, lieviti, cortecce, radici etc. I consumatori preferiscono vedere la scritta "aromi naturali" su un'etichetta, credendo che siano più sani. Ma la distinzione tra aromi artificiali e naturali può essere arbitraria e assurda poiché dipende da come l'aroma viene preparato e non da cosa contenga in realtà. «Un aroma naturale» spiega Terry Aeree, docente di scienze delle tecnologie alimentari presso la Cornell University «è un aroma ottenuto grazie a una tecnologia datata. Aromi naturali e artificiali talvolta contengono le stesse sostanze chimiche, prodotte però con metodologia diverse. L'amil-acetato, per

esempio, dà il gusto di banana. Se lo si distilla dalle banane con un solvente, l'amil-acetato è un aroma naturale. Se lo si produce mescolando aceto e alcol amilico, con l'aggiunta di acido solforico come catalizzatore, l'amil-acetato è un aroma artificiale...

## 10 Ragioni Per Mangiare Vegetariano

È messo sempre più in evidenza che le diete più sane sono veg e bandiscono i prodotti animali

18-10-2006 - Fonte: Bonnie Liebman

È messo sempre più in evidenza che le diete più sane sono cariche di piante vegetali (verdure, frutta e fagioli) e meno sui prodotti animali (carne, pesce, pollame e latticini), specialmente quelli ad un alto livello di grassi.

“Una dieta ricca in frutta e verdure gioca un ruolo nel ridurre il rischio di maggiori cause delle malattie e la morte,” spiega Walter Willet, Capo del Reparto di Nutrizione al Harvard School for Public Health.

Per molte persone, il vegetarianismo è un mondo carico. Facendo riferimento in particolare a coloro che di solito non mangiano carne, pesce o pollame per motivi etnici, religiosi o per ragioni di salute. I vegani evitano anche tutti i prodotti lattici e le uova. Ma gli scienziati sono più interessati a quanto spesso – e non se – la gente mangia prodotti animali. E la maggior parte della loro ricerca punta sulla stessa conclusione: la gente dovrebbe mangiare meno prodotti animali e più alimentazione vegetale, specialmente frutta e verdura. Perché? Qui sono 10 ragioni – alcune relative alla salute, e alcune no.

### 1. Cancro

“La base scientifica è molto forte a suggerire che la frutta e verdura sono elementi protettivi per tutti i cancri gastrointestinali e tutti i cancri relativi al fumo,” dice Tim Byers, professore di Medicina Preventiva all'Università di Colorado, Centro di Scienze Naturali in Denver. Questo comprende il cancro ai polmoni, al colon, stomaco, bocca, laringe, esofago, e vescica. Recenti studi hanno trovato che licopene – un carotenoide in pomodori e succo di pomodori – può proteggere contro il cancro alla prostata.

Non è chiaro come la frutta e la verdura possano ridurre il rischio del cancro. Può essere il loro phytochemicals – roba tipo carotenoidi, vitamina C e E, selenio, indolo, flavanoidi, fenoli e d-limonene.

È anche in evidenza che grani di alta quantità di fibra come grano di crusca può ridurre il rischio del cancro. “La fibra ha un effetto benefico sulla prevenzione del cancro al colon,” spiega David Jenkins, un esperto in fibra all’Università di Toronto. E la pasta, riso e altri tipi di grani possono rimpiazzare i prodotti animali – la carne rossa in particolare – che può aumentare il rischio di alcuni cancri.

“Uomini che mangiano la carne rossa come pasto principale cinque o più volte alla settimana sono quattro volte di più a rischio di cancro al colone che i uomini che mangiano carne rossa meno di una volta al mese,” spiega Edward Giovannucci della Harvard School of Medicine. I grandi mangiatori di carne rossa erano anche due volte più a rischio di sviluppare cancro alla prostata dalla sua ricerca su 50,000 uomini esperti in sanità.

“Questo è solo uno studio. Guardando ad altri, dice Lawrence Kushi dell’Università di Minnesota, “l’evidenza è consistente abbastanza che la carne rossa è associata con un alto livello di rischio di cancro al colon – e possibilmente la prostata”.

Ma anche la carne rossa magra sembra aumentare il rischio di cancro al colon. “Possono essere i cancerogeni creati quando la carne viene cotta o l’alta quantità di ferro, o qualcos’altro nella carne,” indaga Willet.

## 2. Malattie del Cuore

Una dieta a base di piante con tanta frutta e verdura può ridurre il rischio delle malattie al cuore. Negli ultimi 20 anni, gli esperti del cuore hanno dato risalto nella diminuzione di grassi saturati e del colesterolo, e che le piante possono proteggere il cuore in diversi modi. La quale:

\* Fibra solubile: Per ridurre il vostro rischio di malattie al cuore, dovrete mangiare più fagioli, piselli, avena, e orzo,” spiega Jenkins, perchè la loro “appiccicosa” fibra solubile sembra aiutare ad abbassare il colesterolo nel sangue

\* Acido Folico: “L’evidenza che l’acido folico riduca il rischio delle malattie al cuore è abbastanza forte,” dice Willet. L’Acido Folico, una vitamina B, abbassa il livello del sangue di un amino acido nocivo chiamato omocisteina. “E la frutta e verdura sono una grande sorgente di acido folico” aggiunge.

\* Antiossidanti: un grande corpo di evidenza suggerisce che LDL (“cattivo”) colesterolo danneggia le arterie solo quando viene ossidato (combinato con

ossigeno.) Ecco perchè i ricercatori credono che gli antiossidanti come la vitamina E possono proteggere il cuore. E la maggior parte dei phytochimici nella frutta e verdura sono antiossidanti.

\* Strizzando Via i Saturati: se mangiate molto più cibo vegetale, c'è semplicemente meno posto per i grassi animali saturati per bloccare le arterie.

### 3. Infarto

“Abbondante evidenza mostra che la frutta e verdura sono benefiche nel ridurre il rischio di un infarto,” dice Willet. Per esempio, in uno studio basato su 20 anni di 832 uomini della terza età, il rischio di un infarto era il 22 per cento più basso per ogni tre portate di frutta e verdura che gli uomini mangiavano ogni giorno. Ancora una volta, nessuno è sicuro se sono il potassio, magnesio, fibra o altri componenti della frutta e verdura che evita le arterie a bloccarsi nel cervello.

### 4. Diverticolosi & Constipazione

Grani con contenuti di fibra alto – specialmente la grano di crusca – può aiutare la prevenzione della constipazione. Questo non è insignificante in un paese come l'America che spende milioni all'anno in lassativi.

La Diverticolite è anche molto comune. Da almeno 30 a 40 per cento delle persone sopra i 50 anni ce l'hanno, anche se la maggior parte non hanno sintomi. Altri sperimentano spurgo, constipazione, diarrea, flatulenza, dolore o la diverticolite (quando le tasche – o diverticula – formate nei muri del colone si infiammano).

“Nei nostri studi, è chiaro che la fibra sia di crusca che della frutta e verdura è protettiva.” Dice Willet. I uomini che hanno mangiato meno fibra (13 grammi o meno al giorno) erano doppiamente più capaci di ottenere la diverticulite piuttosto che gli uomini che mangiavano fibra in abbondanza (almeno 32 grammi di fibra al giorno).

### 5. Altre malattie

Diete ricche in piante vegetali possono prevenire altre malattie:

\* Degenerazione Macular: un carotenoide chiamato luteina – viene trovato normalmente in foglie verdi – può aiutare a prevenire il deterioramento della retina che causa cecità negli anziani. “Nei nostri studi, quelli che mangiavano spianci o i verdi del cavolo riccio da due a quattro volte alla settimana avevano metà del rischio stimato di degenerazione macular in confronto a quelli che li mangiavano meno di una volta al mese,” dice Johanna Seddon della Harvard Medical School.

\* Difetti del Tubo Neurale: Supplementi di Acido Folico possono ridurre il rischio di spina bifida e altri difetti del tubo neurale della nascita. Acido Folico dal cibo (maggiormente dalla frutta e verdura) può anche diminuire il rischio.

\* Diabete: "Abbiamo trovato un rischio più basso di diabete di inizio dell'adulto nelle persone che mangiavano più grani integrali," dice Willet.

## 6. Alimentazione più sicura

Alcune delle malattie più mortali derivanti dal cibo entrano in corpo tramite il cibo animale. "Il manzo è la fonte più probabilmente del E. Coli O157:H7. Il pollame trasporta la salmonella e Campilobatteri, e il consumo di seashells crudi ha causato infezione con il vulnificus del vibrione," spiega David Swerdlow del Centro del Controllo delle Malattie in Atlanta.

Qualsiasi alimento crudo – compreso la frutta e verdura – può trasportare batteri nocivi. "Per esempio, recenti scoppi di salmonella sono stati associati con il cantalupo, pomodori e germogli di erba medica," racconta Swerdlow. Ma la carne, il pesce e pollame sono i colpevoli più probabili per le malattie derivanti dall'alimentazione.

## 7. L'ambiente

"Le nostre abitudini di consumo hanno un tremendo effetto sul pianeta," dice Jenkins. "Mangiando gli animali non farebbe male all'ambiente se il proprio consumo sarebbe a scalo ridotto," spiega Alan Durning, Direttore del North-west Environment Watch in Seattle.

"La produzione moderna di carne coinvolge l'uso intensivo – e molte volte l'uso scorretto – di grano, acqua, energia e zone da pascoli," dice Durning, esso cita i seguenti esempi:

\* Inquinamento dell'acqua: il concime e stagni dai recinti del bestiame, fabbriche di polli, e altre facilità di allevamento possono inquinare i rifornimenti idrici.

\* Smog: Trenta milioni di tonnellate di metano – un gas che contribuisce al riscaldamento globale – deriva dal concime nei stagni o i mucchi.

\* Erosione del Terreno: quasi il 40 per cento della produzione di grano – e più del 70 per cento dall'America – nel mondo, viene dato come cibo al bestiame. Per ogni oncia di carne, pollame, uova e latte che produciamo, i campi agricoli perdono cinque libbre di terriccio.

\* Svuotamento dell'Acqua: un'estimata metà del grano e fieno che viene dato come cibo ai manzi di allevamento viene cresciuto su terreno irrigato. Ci vogliono almeno 390 galloni di acqua per produrre una libbra di manzo.

\* L'uso di Energia: ci vuole almeno dieci volte più energia per produrre e trasportare bestiame piuttosto che verdure.

\* Overgrazing: almeno il 10 per cento dell'Ovest arido dell'America è stato trasformato in un deserto dal bestiame. Ma alcuni di quei terreni non potrebbero essere usati per altro. "Per questo che la mia discussione non è per il vegetarianismo, ma per la gente per ridurre il consumo di prodotti animali," mantiene Durning.

## 8. Il Costo

Certo, potete spendere \$7.99 per libbra sul mesclun (miscela della molla) o altri cibi raffinati. Ma dalla zucca alle patate americane, la maggior parte delle piante sono un vero affare. E il prezzo basso delle piante si mostra quando uscite fuori a cena. Sui menù Cinesi, Indiani e in maggior parte di altri ristoranti, la sezione vegetariana è di solito meno cara che quella della carne, pesce o pollame.

## 9. Il Benessere dei Animali

Non è bello a pensare che, ma prima che li macelliamo, gli animali che mangiamo sono di solito allevati e trasportati in condizioni inumane.

## 10. Gusto

La ragione numero uno per alimentarsi di una dieta ricca in piante vegetali è che ha un buon gusto. Le cinque verdure che gli Americani mangiano più spesso sono patatine fritte, pomodori (più che altro come sugo o ketchup,) cipolle, lattuga e altri tipi di patate.

Ma se la maggior parte degli Americani fanno restringere la carne, il pesce e pollame sui loro piatti, loro – o la maggior parte dei loro ristoranti preferiti – non saprebbero con cosa rimpiazzarla. Dovete andare in ristoranti etnici per ottenere dei piatti a base di piante interessanti. Non è coincidente dunque che i ristoranti etnici sanno come cucinare dei deliziosi piatti vegetariani. "Fortunatamente, c'è un mondo di esperienza in giro per il mondo perchè la maggior parte delle diete tradizionali sono basate sulle verdure," dice Willet.

Dunque i ristoranti Italiani, Messicani e altri ristoranti etnici sono diventati così Americanizzati che le loro verdure sono state gravemente rimpiazzate da carne e formaggio. Ed è un peccato. Nella cucina Asiatica e Mediterranea, cucinare con la frutta e verdura è una forma d'arte. Gli Italiani non mettono chili di formaggio sulla loro pizza, per esempio. Di recente in un ristorante tradizionale ho avuto una pizza sottile senza il formaggio – solo basilico fresco, pomodoro e aglio. Era totalmente deliziosa.

## **Ecologia della nutrizione**

Articolo sull'impatto ambientale dei diversi stili alimentari pubblicato sull'European Journal of Clinical Nutrition.

03-11-2006 - Fonte: Scienzavegetariana.it

Un importante risultato è stato ottenuto con la pubblicazione sull'autorevole rivista scientifica internazionale "European Journal of Clinical Nutrition" dell'articolo intitolato "Evaluating the environmental impact of various dietary patterns combined with different food production systems" (Valutazione dell'impatto ambientale dei vari stili alimentari e dei diversi metodi di produzione).

L'articolo afferma e sostiene con risultati numerici la preferibilità dell'alimentazione a base vegetale dal punto di vista dell'impatto sull'ambiente.

L'articolo riporta i risultati dello studio di impatto ambientale condotto dal dott. Massimo Tettamanti e dalla dott.ssa Raffaella Ravasso per conto dell'Associazione svizzera ATRA in collaborazione con Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana.

Lo studio analizza l'impatto ambientale dei consumi medi annuali di una singola persona per diverse tipologie di alimentazione e per diversi metodi di produzione alimentare, utilizzando la metodologia denominata Life Cycle Assessment (LCA).

Le diete esaminate sono: - alimentazione onnivora/vegetariana/vegan

I metodi di produzione: - allevamento intensivo e agricoltura non biologica/allevamento e agricoltura biologici

Le tre diete confrontate sono bilanciate ed equivalenti tra loro come contenuto di energia, proteine, carboidrati, grassi. Come termine di confronto è stata inoltre esaminata una dieta-tipo che corrisponde alla normale e reale alimentazione media italiana. L'articolo riporta grafici e dati numerici che dimostrano come l'alimentazione vegana sia quella a minor impatto ambientale in assoluto.

Per adesso è disponibile on-line l'abstract dell'articolo, che verrà pubblicato in uno dei prossimi numeri della rivista cartacea mentre l'intero testo è disponibile solo su abbonamento, ma la versione più estesa dello studio, in italiano, si può richiedere presso AgireOra Edizioni, e si può scaricare gratuitamente l'impaginato in pdf:

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

## **Una noce al giorno ... un pugno di noci fa bene perché tiene pulite le arterie e le difende dai grassi**

Secondo esperti del Policlinico di Barcellona un pugno di noci fa bene perché tiene pulite le arterie e le difende dai grassi

30-10-2006 - Fonte: Panorama.it

Se avete consumato un pasto ricco di grassi saturi il miglior modo per proteggere il vostro organismo è mangiare un pugno di noci.

Come dimostrato da alcuni esperti del Policlinico di Barcellona, otto di questi preziosi frutti (circa 28 grammi), assunti dopo i pasti, proteggono le arterie dagli effetti negativi che possono arrecare loro i grassi cosiddetti cattivi. Secondo lo studio, pubblicato sul Journal of the American College of Cardiology, il loro effetto sarebbe ancora più benefico dell'olio d'oliva, da sempre considerato l'alleato numero uno del nostro benessere.

Consumare pasti troppo ricchi di grassi saturi rappresenta un grosso rischio per l'organismo umano. Subito dopo ogni pasto, infatti, si ha uno stato infiammatorio e reazioni ossidative conseguenti al circolo dei grassi cattivi ingeriti. Col tempo queste reazioni induriscono le arterie creando arterosclerosi e quindi un rischio cardiocircolatorio.

I ricercatori, in parte finanziati dalla California Walnut Commission, hanno arruolato nella ricerca 24 adulti. La metà di loro aveva livelli di colesterolo moderatamente elevati.

Gli studiosi hanno offerto ai volontari due pasti a base di formaggio grasso e salumi a distanza di una settimana l'uno dall'altro. Dopo il primo, l'equipe ha somministrato ai pazienti cinque cucchiaini di olio d'oliva, noto per le sue virtù protettive per i vasi sanguigni. Dopo il secondo, invece, sono stati offerti 28 grammi di noci.

Test successivi, a cui sono stati sottoposti i partecipanti, hanno dimostrato che sia l'olio d'oliva sia le noci riducono le reazioni infiammatorie e ossidative che intervengono nelle arterie.

Secondo quanto riferito dal coordinatore dello studio Emilio Ros, le noci sono anche in grado di preservare elasticità e flessibilità delle arterie, parametri chiave della loro funzionalità. Le noci agiscono, ha precisato Ros, tramite l'amminoacido arginina di cui sono ricche. Questo stimola la produzione di ossido nitrico che è indispensabile all'elasticità dei vasi. Inoltre, questi frutti contengono i grassi omega-3, alleati della nostra salute.

Lo studio rappresenta quindi una rivincita per questi frutti, spesso considerati avversari della linea e indica che possono essere considerati una parte importante in una dieta bilanciata. Però, ha avvertito Ros, non significa che mangiando noci ci si possa concedere stravizi, credendo che facciano miracoli.

## **La Coca-Cola è fuorilegge?**

Contiene «sostanze stupefacenti» oppure non le contiene ma è venduta col nome di questa pianta?

24-10-2006 - Fonte: Disinformazione.it

La Coca-Cola® è una delle bevande più diffuse nel mondo. Chi ha avuto occasione di viaggiare l'ha trovata dappertutto: in Germania, in Francia, in Messico, a Manila,

ad Honolulu, persino in Lapponia negli igloo. In Italia venne importata insieme alle truppe americane durante la liberazione e in breve, da oscura bibita analcolica divenne una fra le più bevute.

I motivi sono senza dubbio parecchi: dal leggero gusto al caramello, alla grossa operazione commerciale con campagne pubblicitarie martellanti, agli operatori in «stelle e strisce» che la fecero accettare anche dagli organi predisposti al controllo senza che ci fosse un minimo di indagine sulla composizione della bibita.

Del resto alle richieste di chiarimento, si rispondeva con la legge n. 441, istituita il 26/2/1963 e firmata da Fanfani, Iervolino, Bosco, Tremelloni Trabucchi, Rumor, Colombo e dall'allora presidente della Repubblica Segni, dove all'art. 19 così si legge: «L'autorità sanitaria provinciale, gli ispettorati sanitari, i segretari tecnici e le guardie di sanità devono, salvo gli obblighi che loro incombono per legge, conservare il segreto sui processi di preparazione, produzione e conservazione delle sostanze alimentari delle bevande, che vengono a loro conoscenza per ragioni d'ufficio, sotto le sanzioni dell'art. 623 del Codice Penale».

La composizione di questa bevanda rimase quindi nel tempo un «segreto di stato» al punto che gli stessi concessionari ricevono il prodotto-base e si limitano a diluirlo.

Ricerca i composti che vengono dichiarati è un'impresa ardua visto che sono stampati sui tappi delle bottiglie con caratteri di altezza non superiore ai 2 mm.

Leggiamo: ACQUA, ZUCCHERO, ACIDO FOSFORICO, ESTRATTI VEGETALI, ESSENZE NATURALI, CAFFEINA. Contiene ANIDRIDE CARBONICA. Colorata con CARAMELLO. AROMI NATURALI.

Detto questo ne sappiamo quanto prima. E' formata da acido fosforico zuccherato oppure acqua zuccherata col sapore di caffè? Come sempre le quantità di ciascun composto non vengono indicate. La COCA-COLA® ha un elevato tenore calorico (lo affermo per coloro che fanno le cure dimagranti tralasciando i vini e bevendo queste bibite): un bicchiere corrisponde a 40 Kcal. contro i 67 di un bicchiere di cordiale. Il contenuto zuccherino è alquanto elevato: 110 grammi per litro (la Fanta ne contiene addirittura 140 g/litro). Il CARAMELLO (E 150) ottenuto con processi ammoniacali dà il colore alla bibita che apparirebbe grigia come in Olanda dove l'E 150 è vietato.

L'acido fosforico è presente in 325 mq/l e il «pizzicorino» viene dalla quantità di anidride carbonica (CO<sub>2</sub>) presente: 5,4 gr. per litro. Sostanze in grado di smidollare un osso data l'elevata acidità (pH 2,25). Ma c'è di più.

La COCA-COLA® è «una bibita analcolica gassata» e come tale è regolamentata dal D.P.R. n. 719 del 19/5/1958. Agli art. 2 e 5 leggiamo che le «bibite vendute col nome di una pianta non avente un frutto a succo debbono essere preparate con sostanze provenienti dalla pianta».

Questo vuoi dire che allora il nome «COCA-COLA®» deve avere come sostanze essenziali la COCA e la COLA. La COCA (o erythroxylon coca) è una pianta proveniente dalla Bolivia con foglie lanceolate che contengono una droga definita cocaina, classificata nell'elenco delle sostanze stupefacenti del registro della farmacopea statale.

A questo punto i casi che si presentano sono due e paradossalmente portano alla stessa conclusione. La COCA-COLA® è fuorilegge perché una bevanda che contiene «sostanze stupefacenti»; oppure la COCA-COLA® è fuorilegge perché non le contiene, ma viene venduta col nome di questa pianta.

Accettiamo per un attimo questa seconda ipotesi: (anche se pare ormai scontato che COCA-COLA® e aspirina diano gli effetti degli allucinogeni) ci sarebbe da pensare che il nome è stato dato per solleticare l'immaginazione e la fantasia del consumatore. Si potrebbe dedurre anche che la COLA (o cola acuminata), pianta arborea delle Sterculiacee con frutti a forma di noce contenenti caffeina, non sia presente. Ma in ogni caso fra le sostanze «aggiunte» appare la caffeina, iscritta all'elenco della farmacopea ufficiale ma non iscritta nell'elenco di quelle stesse sostanze la cui vendita è libera.

E la COCA-COLA® ne contiene 118 mg. per litro: quindi è ancora fuorilegge perché dovrebbe essere venduta in farmacia dietro presentazione della ricetta medica!!

Dal 1975 la Coca-Cola ha iniziato a imbottigliare il prodotto in America in recipienti di plastica. L'amministrazione federale per cibi e bevande (FDA) è intervenuta in quanto sono state trovate tracce di ACRILNITRILE (ACN), composto presente nella plastica, che può dar luogo a lesioni di tipo cellulare. Come sovente accade pur di risparmiare nei processi industriali, non vengono mai valutati i rischi sanitari.

Come mai si permette la distribuzione ai giovani di una bevanda contenente caffeina?

Quali interessi in gioco anche politici esistono per permettere la distribuzione di tale bevendo?

Carlo Galimberti – tratto da «...e di veleni saziami», Edizioni Celuc

"La Coca-Cola è stata chiamata così da Frank Robinson, che ne disegnò anche il logo, in quanto originariamente questa bevanda conteneva effettivamente estratti dalle foglie di coca. L'inventore fu il Dr. John Stith Pemberton, farmacista, che nel 1885 sperimentò una nuova composizione che avrebbe potuto vendere come bevanda analcolica e come medicamento. Al posto dell'acqua naturale usò l'acqua addizionata ad anidride carbonica, ed ecco la bevanda che diventerà la Coca - Cola!"

Tratto da "La vera storia della Coca-Cola" di Mark Pendergrast edizioni Piemme

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

Puoi commentare l'articolo direttamente sul nostro FORUM

News inserita da Glenda Giacco - Promiseland.it Redazione Italia

## **Dal cartone alla pizza passa un carico di veleni**

Un elenco di molecole i cui nomi fanno rabbrivire ed evocano forti timori per i consumatori: benzene, ftalati...

03-05-2006 - Fonte: [ilsalvagente.it](http://ilsalvagente.it)

Un milione e trecentomila pizze al giorno escono dal forno, entrano in un astuccio di cartone, pronte per essere portate a casa. Vi restano per molti minuti, il tempo di essere trasportate a destinazione, e, una volta giunte, di essere mangiate nello stesso contenitore. Sempre che non finiscano nei forni di casa per essere riscaldate, sempre negli stessi cartoni, prima di finire in tavola. Un rito, un piacere collettivo per molte famiglie italiane ma, secondo quanto ha scoperto Il Salvagente, anche una

fonte di pericolo alimentare non sottovalutabile. Il rischio, in questo caso, è legato proprio alle scatole non a norma che circolano nel nostro paese e rilasciano una quantità enorme di sostanze che non dovrebbero esserci, che alterano innanzitutto l'odore e il sapore dell'alimento. Un elenco di molecole i cui nomi fanno rabbrivire ed evocano timori fortissimi per la salute dei consumatori: benzene, ftalati, fenoli, naftalene. Solo il nome di queste sostanze dovrebbe essere sufficiente per allertare le autorità sanitarie e spingerle ad approfondire la questione. Tanto più che si tratta di composti non ammessi nella carta destinata a venire a contatto con i cibi.

Il primo segnale che molti di questi contenitori siano fuori legge lo dimostra un test di laboratorio di cui siamo entrati in possesso, effettuato qualche mese fa dal laboratorio LabAnalysis di Pavia su campioni prelevati da cartone per pizza, provenienti da quattro fabbriche diverse, una delle quali è tra le leader di mercato del settore. Scopo di queste analisi, compiute seguendo le procedure standard europee, era individuare le cause di quelle che vengono chiamate in linguaggio tecnico "molestia olfattiva" e "molestia gustativa". Il laboratorio, in parole povere, cercava di stabilire le cause del pungente odore che a volte si avverte aprendo una scatola di pizza, e lo sgradevole, benché leggero, retrogusto che a volte accompagna la degustazione. Gli analisti hanno dunque testato i ritagli dei contenitori nella loro parte interna, quella che viene a contatto con l'alimento, non è stampata e deve essere per legge, almeno nello strato che viene a contatto con l'alimento, di pura cellulosa vergine. I campioni sono stati sottoposti a una corrente di vapore, simulando le condizioni in cui si trova la scatola quando viene a contatto con la pizza appena sfornata, dopo di che hanno realizzato le prove di migrazione. E i risultati sono stati sorprendenti. Sottoposti alla gascromatografia (ossia a una macchina in grado di leggere i diversi componenti "rilasciati" all'alimento), tutti i cartoni hanno mostrato chiaramente di essere in grado di contaminare il cibo con composti fenolici (almeno sei tipi diversi), individuati nei test di migrazione sia olfattiva che gustativa. A questi si aggiungono diversi benzeni e naftaleni, tutte sostanze il cui utilizzo nell'industria è regolamentato da rigide regole, e che non devono assolutamente venire a contatto con gli alimenti. Le sorprese non sono però finite. Il cromatogramma evidenzia anche la presenza di dietililftalato, una sostanza che l'Unione europea ha bandito da tutti gli oggetti di largo consumo, ultimi i cosmetici, per la sua possibile tossicità. Pure se le analisi non riportano in quale quantità questa molecola è passata all'alimento, e dunque non è possibile valutare l'importanza della sua presenza, il solo fatto di trovarla nella pizza è un chiaro segnale di allarme. Tanto più che è proprio il

laboratorio a concludere come esistano tutte le evidenze per dichiarare che gli imballaggi analizzati non sono conformi alla normativa vigente.

La conferma Passano i mesi e altri esperti arrivano a una conclusione simile, altrettanto sconcertante. Questa volta a fare la preoccupante scoperta sono gli uomini del laboratorio di Ricerche analitiche alimenti e ambiente dell'Università di Milano diretto dal professor Fernando Tateo. Nella ricerca di ftalati nei contenitori per alimenti l'équipe finisce per analizzare 8 cartoni per la pizza comunemente utilizzati su tutto il territorio nazionale. E trova il di-isobutilftalato "in quantità altamente preponderante rispetto a tutti gli altri componenti della frazione volatile (...) già alla temperatura di 60°". Così scrivono nella relazione che pubblicano sul sito dell'università il 22 febbraio scorso. Lo ftalato, scrivono i ricercatori, non rientra tra le sostanze autorizzate per la fabbricazione di pellicole di cellulosa. Dunque, ancora una volta, siamo di fronte a contenitori fuori legge. Il laboratorio milanese, interpellato dal Salvagente, non ha voluto rivelare ulteriori particolari sugli esiti delle proprie analisi, ma i risultati confermano l'allarme lanciato diversi mesi prima dalle analisi condotte a Pavia. Ma da dove vengono questi contaminanti? Alcuni tra quelli individuati derivano presumibilmente dalla carta riciclata, usata contrariamente a quanto prevede la legge italiana. Si tratta di collantie sbiancanti (questi ultimi utilizzati per dare al materiale riciclato le caratteristiche della carta vergine) perfettamente in grado di migrare sull'alimento alterandone odore e sapore. Per verificare se la sola presenza di queste sostanze possa essere potenzialmente dannosa per la salute umana, bisogna studiare attentamente le quantità rintracciate, e confrontarle con i limiti fissati dall'Unione europea. Ma nessuno, nonostante almeno una delle due ricerche (quella del laboratorio milanese) sia di dominio pubblico, ha ritenuto opportuno verificare l'innocuità dei contenitori.

Nessuna risposta Il ministero della Salute, interpellato da "Il Salvagente", non ha ancora fornito una risposta in merito. E ne è preoccupata Linda Grilli, della Legaconsumatori Acli Toscana, che ha segnalato il caso della ricerca dell'Università di Milano sia a Il Salvagente che al ministero: "Stupisce che nessuno si sia ancora preoccupato di approfondire questa vicenda. I risultati della ricerca milanese sono sul sito del laboratorio da più di un mese, ed evidenziano che i contenitori sono quantomeno fuori legge", dice la Grilli, che continua: "Non vorrei che, come per il caso Itx, si scopra che le autorità sanitarie, nonostante le allerte, non si siano

preoccupate di tutelare la salute del consumatore". Come fa notare la Grilli , infatti, il timore è che i contenitori contaminati siano molti, visto che i campioni presi in esame dai due laboratori sono piuttosto rappresentativi. Prende atto dell'allarme, invece, Giorgio Bianchini, presidente del Gruppo italiano fabbricanti cartone ondulato. "È evidente che se nei contenitori analizzati è stata rintracciata questa enorme quantità di sostanze", dice, "questi prodotti sono fabbricati con materiale di riciclo e non sono conformi. La legislazione italiana è, da questo punto di vista, molto rigida. Il nostro è l'unico paese, assieme alla Finlandia, ad avere in questo settore una legislazione molto vincolante. È possibile che qualcuna delle scatole analizzate fosse destinata al mercato estero, dove non ci sono vincoli di questo tipo. Va ricordato, infatti, che l'Italia è uno dei massimi esportatori di cartoni per pizza". "Mi meraviglierebbe comunque sapere che molte aziende fabbricano contenitori non a norma, perché l'Italia, già diversi anni fa, affrontò un problema del genere, e in seguito agli accertamenti dell'Istituto superiore di sanità, furono chiuse almeno due grandi aziende. Possibile che oggi altre industrie corrano questo stesso rischio?". Al momento l'unica cosa chiara è che a correre il rischio sono certamente gli amanti della "pizza da asporto", poco tutelati da una legislazione che sarà pure all'avanguardia ma che, come si scopre in questa inchiesta, non prevede controlli.

Articolo tratto da [www.ilsalvagente.it](http://www.ilsalvagente.it)

## **Quale latte, dopo lo svezzamento?**

C'è l'ossessione di noi mamme a "far bere latte" ai bimbi. Sarebbe più salutare prendere in considerazione le alternative vegetali

19-02-2006 - Fonte: Antonella Sagone, Giovanna Lupo

I vari latti sono intercambiabili solo sotto il profilo del gusto, e non sotto quello nutrizionale. Un bicchiere di latte di soia non può essere equivalente a uno di latte vaccino, o di riso, o di mandorla, o di capra, eccetera, né tantomeno sostituire una poppata al seno.

C'è a volte questa ossessione di noi mamme a "far bere latte" ai bambini, e se si toglie la bianca bevanda andiamo in panico: e cosa gli do allora per colazione? Dove li intinge mio figlio i biscotti?

D'altro canto, spesso alle madri viene suggerito di poter sostituire tranquillamente una colazione di latte materno con del latte vaccino, o di soia, o con una tazza di latte di riso, come fosse la stessa cosa.

Per me il termine "latte" dovrebbe essere riservato, a scanso di equivoci, soltanto alla secrezione delle ghiandole mammarie. A essere precisi, io non chiamo latte nemmeno quello artificiale: quello artificiale per me è "la formula", cioè un insieme di sostanze provenienti da tante fonti, animali e vegetali, un mix sapientemente creato di sostanze elaborate industrialmente. E i "latti" vegetali dovrebbero essere più propriamente chiamati bevande o succhi. Questo parlare di latte di mandorla, di riso, di avena, di soia non fa che amplificare la gran confusione che c'è su questo argomento. Mi chiedo: se il latte di mandorla, riso, soia, eccetera si chiamasse più appropriatamente succo di mandorla, estratto di riso, bevanda di soia, verrebbe proposta, percepita e accettata con lo stesso entusiasmo come colazione completa per i nostri bambini?

Il punto non è neanche fra latte di mucca o latte di capra. I latti di altre specie sono messi a punto per nutrire i cuccioli di quella specie; l'unico latte appropriato per il bambino umano è il latte della propria madre. A volte si sostituisce il latte di mucca, o di capra, o in certe popolazioni di asina o di cammella, a quello materno quando il bambino è più grande; senza discutere la scelta alimentare, che fa parte della cultura, bisogna comunque sapere che in realtà il latte di mucca o di pecora è comunque un altro alimento, che come tanti va a integrare la dieta del bambino ma non a sostituire una poppata di latte materno.

Un aspetto diverso della problematica legata ai latti di altre specie è la possibilità di sviluppare allergie. Senza demonizzare per forza il latte vaccino – qualsiasi alimento può scatenare allergie – bisogna dire che le allergie al latte vaccino sono nel nostro paese molto frequenti, forse a causa della sensibilizzazione precoce che i neonati spesso hanno già in nursery. Alcuni bambini sono allergici al latte di mucca ma non a quello di pecora e di capra, altri viceversa; altri ancora a tutti e tre i tipi. Alcuni bevono latte di altri animali senza alcun problema.

Quindi non c'è ragione di preferire l'uno all'altro, semplicemente, se si vuole provare a dare questi latti, aspettare comunque per sicurezza dopo l'anno di vita, e tenere presente che una tazza di latte che non sia materno è molto lontana dall'essere un

pasto completo, e comporta degli squilibri che poi vanno compensati con il resto della dieta.

La cosa difficile da far capire è che non c'è nessun alimento, che sia o meno liquido-e-bianco, che possa definirsi "completo" dal punto di vista nutrizionale: escluso il latte materno. Il latte vaccino contiene proteine piuttosto aggressive per l'intestino del bambino, e per questo si raccomanda di darlo solo dopo l'anno di vita; è molto sbilanciato sul piano delle proteine, contiene grassi saturi, mentre calcio e ferro sono scarsamente assimilabili. Il latte di capra non è da meno in quanto ad aggressività delle proteine, è eccessivamente grasso (nonostante lo spaccino per più "leggero") e manca totalmente di taurina, essenziale per lo sviluppo nervoso.

Per quanto riguarda le bevande vegetali, il "latte" di soia è il meno squilibrato e il più ricco di proteine ma comunque non è completo, tanto che ad esempio il calcio spesso viene aggiunto. Il "latte" di riso è zuccherino ma povero di proteine e varie altre sostanze, non può in alcun modo costituire in sé un pasto adeguato.

Si sottovaluta sempre la ricchezza e l'equilibrio nutrizionale del latte materno, specialmente dopo i primi mesi. In realtà questo rimane, a parità di quantità, l'alimento più ricco e di qualità superiore a tutti gli altri.

Spesso nell'ansia di far mangiare al bambino "tutta la pappa" si fa decrescere troppo prematuramente l'interesse del bambino per il latte della mamma, con uno scadimento di qualità nell'apporto nutrizionale del bambino, che porta a volte anche ad evidenti effetti negativi sul peso e sulla salute del bambino.

Il bambino, quando non prende più il latte materno, deve assumere i vari nutrienti da un assortimento (possibilmente ricco e variato) di altri cibi, e non può farlo da un unico alimento (se ha meno di sei mesi, dovrà assumere una formula apposita per lattanti).

Si parla spesso e con dovizia di dettagli di come "sostituire" il latte materno una volta che il bambino è svezzato.

Come ho detto più volte, non è necessario mettere un liquido bianco al posto di un altro: l'importante è che nella dieta post-svezzamento del bambino ci sia ugualmente un buon assortimento dei nutrienti necessari, e che la dieta sia variata.

In particolare, mi sembrano importanti alcuni punti:

quando il bambino mangia quantità consistenti di altri cibi, questi devono contenere ferro, quindi una dieta di sola frutta, verdure (anche se quelle a foglie verdi scuro sono meglio, ma si dovrebbe darne quantità industriali), pappe farinate, con o senza latte e derivati, non dà il giusto apporto di ferro che, oltre alla carne, viene dato dai cereali integrali, dai semi di girasole, dai legumi e ovviamente dagli alimenti arricchiti.

il latte vaccino (e in genere di altri animali, come capra, asina, eccetera) è un alimento molto squilibrato: molte (troppe!) proteine, grassi, ma nessuna fibra; perciò rischia di fare più danno di quanto non ne prevenga, perché se la dieta è troppo proteica il sangue diviene troppo acido e l'organismo va a prendere dalle sue riserve le sostanze (come il calcio dalle ossa) che servono a riportare l'equilibrio.

Ora: qual'è la dieta "ideale" del bambino nella seconda metà del primo anno (o anche l'inizio del secondo)?

Idealmente, latte di mamma a richiesta integrato con altri cibi che offrano un buon assortimento di vitamine, sali minerali e proteine. Da dove poi trarre queste integrazioni di nutrienti, in un certo senso mi viene da dire che è irrilevante, nel senso che la scelta è guidata da tanti criteri, alcuni salutistici (ovviamente è meglio alimenti sani, integri, non trattati e elaborati, senza conservanti, senza oli strafritti e simili), altri etici (per chi vuole evitare alimenti animali, o cibi di aziende che boicotta), altri di cultura (in Italia cominciamo coi cereali e la frutta, in india con lenticchie e riso, ognuno secondo le proprie tradizioni), altri semplicemente pratici (proporzionali alla voglia di stare in cucina della mamma, di imboccare e così via).

Quindi, se vostro figlio prende il vostro latte in quantità significativa (4-5 poppate al giorno, o anche meno se molto abbondanti), poi non è molto importante "sostituire" la singola poppata con del "latte", perché può trovare l'assortimento che gli serve in qualunque cibo, secondo le vostre scelte. Non dev'essere liquido, non dev'essere bianco.... e non dev'essere per forza dato col biberon: se il bambino è arrivato fin qui

senza "bibe" ora può bere dal bicchiere, perché imporgli la fatica di imparare a usare la tettarella e poi una seconda seconda fatica di imparare a usare il bicchiere?

Se poi trovate comodo il biberon è un altro discorso, ma non è un obbligo!

In sintesi, un approccio semplice, naturale e normale allo svezzamento del bambino, dalla seconda metà del primo anno in avanti, può essere allattare a richiesta e offrire un buon assortimento di altri alimenti, a proprio gusto ma che siano ricchi di tutti i nutrienti, senza starsi troppo a sforzare di creare un unico sostituto della poppata in un unico pasto. Ovviamente se si vuole evitare una poppata, e organizzarsi in modo da offrire un'alternativa gradita al bambino, con il bambino grandicello questo non ha un impatto nutrizionale simile a quello di quando è allattato ancora esclusivamente, ma occorre fare in modo che nell'arco delle 24 ore abbia comunque quello che gli serve, a prescindere da ciò che gli viene offerto in un momento contingente della giornata. Un approccio di questo genere eviterà molte ansie ai genitori e inutili stress che possono trasformare in una lotta l'apprendimento al cibo, che per il bambino è invece una nuova affascinante avventura.

E il "latte"? Il suo consumo solleva non solo perplessità per la salute, ma anche seri problemi etici e di impatto ecologico. Ancora di più per gli adulti il consumo di latte non è una necessità ma una questione di gusto, quindi, se si desidera continuare ad avere una "bella tazza" di "qualcosa di caldo e bianco", in cui magari intingere un biscotto, sarebbe più salutare prendere in considerazione le alternative vegetali, che hanno un impatto più "gentile" sia per gli uomini, che per gli animali, che per l'ambiente.

## **È possibile crescere bimbi sani con cibi vegetali ?**

L'alimentazione vegana per i bambini è ricca e completa, e compatibile quindi con un normale sviluppo psicofisico

14-02-2006 - Fonte: Stefano "Fox\_Mulder" Esposito

Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana (SSNV)

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

L'alimentazione vegana per i bambini è ricca e completa, e compatibile quindi con un normale sviluppo psicofisico. I 5 gruppi alimentari su cui si basa l'alimentazione

vegana, e cioè cereali, legumi, verdura, frutta, frutta secca e semi oleaginosi apportano carboidrati complessi, proteine, vitamine e minerali, acidi grasso mono e polinsaturi, oltre a sostanze presenti solo nel regno vegetale come fibre, sostanze fitochimiche e antiossidanti [1].

Ogni giorno vengono scoperti nuovi antiossidanti e la quantità di studi scientifici a supporto del loro potente effetto anti-invecchiamento e anti-cancerogeno sta continuamente crescendo [2].

I cibi animali, con il loro apporto di grassi totali, grassi saturi, colesterolo e lo sviluppo durante la cottura di sostanze cancerogene come le amine eterocicliche [3,4,5,6,7] andrebbero limitati e ancor meglio eliminati, al fine di garantire ai neonati una crescita e uno stato di salute ottimale per tutta la vita. I prodotti animali non hanno nulla che non sia presente anche nel regno vegetale, ad eccezione della vitamina B12; per contro, hanno caratteristiche nutrizionali come l'assenza di fibre, carboidrati, antiossidanti e sostanze fitochimiche, la mancanza di importanti vitamine e un'eccessiva quantità di proteine animali e di aminoacidi ricchi di zolfo, che favoriscono lo sviluppo delle più comuni malattie tipiche dei paesi industrializzati: le malattie cardiovascolari, alcuni tipi di tumore, il sovrappeso-obesità, il diabete, l'ipertensione e l'osteoporosi.

Vecchi e recenti scoop giornalistici relativi a casi di bambini vegani malnutriti, riportano alla luce il dibattito sull'adeguatezza delle diete vegane per l'intero ciclo vitale, e in particolare per l'infanzia, facendo puntualmente emergere credenze, miti e posizioni errate e obsolete sull'argomento, soprattutto da parte di nutrizionisti e di medici palesemente non aggiornati.

Uno dei primi argomenti utilizzati da chi tenta di dimostrare che le diete vegane sono pericolose per i bambini è che la crescita dei bambini vegani risulta solitamente più lenta rispetto a quella dei bambini onnivori. Alcuni studi condotti sul peso dei bambini nati da madri vegane non ha rilevato sostanziali differenze rispetto alle loro controparti onnivore [8].

Va sottolineato che il parametro della velocità di accrescimento non indica necessariamente una crescita corretta, e soprattutto nel campo della nutrizione è stato responsabile di gravi errori metodologici, come quello che ha condotto al mito delle proteine vegetali incomplete [9]. Che un cibo promuova la crescita "più veloce"

di un essere vivente non significa poi che tale crescita sia garanzia di buona salute e che non comprometta la longevità.

I bambini allevati con una dieta vegana adeguata raggiungono comunque, al termine dell'accrescimento, parametri di peso e altezza perfettamente sovrapponibili a quelli delle controparti onnivore, e, come prevedibile, mostrano una minore incidenza di malattie legate alla tipica alimentazione occidentale, grazie alla miglior qualità nutrizionale della loro dieta.

Negli ultimi anni tutte le organizzazioni sanitarie mondiali stanno registrando un tremendo aumento nella popolazione dell'incidenza di malattie legate all'alimentazione a base di carne e povera di cibi vegetali, come l'obesità, l'arteriosclerosi, il diabete, l'ipertensione e il cancro [10]. Gli studi epidemiologici continuano a rilevare un aumento di disturbi cardiovascolari, diabete, obesità e altre malattie, associato ad una dieta sempre più ricca di cibi animali, e al contrario una ridotta incidenza di questi disturbi nelle popolazioni che seguono alimentazioni praticamente vegane o quasi-vegane (cosiddette plant-based diet) [11].

Il fenomeno che si sta verificando in epoca recente, è che mentre in precedenza queste malattie erano considerate appannaggio dell'età adulta-anziana, ora i loro segni si rilevano sempre più frequentemente in epoche sempre più precoci [12,13]. L'85% dei giovani tra 21 e 39 anni ha già segni di arteriosclerosi nelle arterie coronarie [14] e ciò costituisce un forte fattore di rischio di infarto in età giovane-adulta. Il vertiginoso aumento del sovrappeso e dell'obesità negli ultimi anni [15,16,17] è un allarme visibile agli occhi di tutti, e incita a promuovere e diffondere l'adozione di una dieta vegana ricca di sostanze protettive per la salute e ampiamente riconosciuta in grado di contribuire efficacemente a mantenere il peso corporeo ottimale [18,19,20,21].

Contrariamente a quanto si crede, il problema dell'obesità nei bambini non riguarda solo gli Stati Uniti, [22,23] ma soprattutto i paesi Europei [24,25,26] tra cui non fa eccezione l'Italia, che è al primo posto nella classifica per il numero di bambini in sovrappeso e obesi.

Una dieta vegana, associata ad una bassa incidenza di obesità o problemi di peso in ogni periodo della vita, è il più importante fattore in grado di prevenire fin da bambini quelle malattie che in età adulta diventano poi le principali cause di invalidità e morte nei paesi industrializzati. La strategia vincente è infatti quella di crescere fin dalla nascita i bambini con un'alimentazione ricca di cibi vegetali e a limitato/assente contenuto di cibi industriali e animali.

Riferimenti alla presunta inadeguatezza di una alimentazione a base di cibi vegetali nel garantire uno sviluppo normale delle funzioni mentali nei bambini appaiono totalmente infondati, come risulta da studi che dimostrano come i bambini vegani abbiano un quoziente intellettivo perfettamente nella media, testimonianza di uno sviluppo mentale regolare [27], mentre non sono noti studi che dimostrino il contrario. Un'ulteriore riprova di questo è la testimonianza fornita dalle migliaia di bambini vegani "smart" in tutto il mondo occidentale.

Discussi molto brevemente i principali vantaggi derivanti da una dieta vegana durante l'intero ciclo vitale, possiamo vedere i principali nutrienti a cui prestare attenzione nella dieta dei bambini.

Innanzitutto, vorremmo sottolineare come pianificare un'alimentazione vegana equilibrata che garantisca lo sviluppo e la crescita di bambini sani non richiede maggiore attenzione rispetto a qualsiasi altro tipo di dieta.

Una dieta vegana equilibrata non risulta infatti più carente in numerosi nutrienti rispetto ad una dieta onnivora, ma semmai è il contrario, come dimostrato da uno studio recente condotto in Germania: dal confronto tra 2 gruppi di bambini, uno alimentato con una dieta onnivora e l'altro con una dieta vegana, è risultato che i bambini cresciuti con una dieta onnivora presentavano carenze in ben 7 nutrienti, e cioè iodio, calcio, vitamina C ed E, fibre, folati e magnesio, mentre il gruppo vegano presentava solo 3 carenze: iodio, calcio e vitamina B12, che per inciso risultano facilmente prevenibili con semplici accorgimenti, come vedremo dopo. Da questo studio risulta ancora come i bambini vegani consumassero 3 volte più vitamina C, E e fibre, due volte più folati, magnesio, rame e manganese, oltre ad una grande quantità di sostanze fitochimiche e antiossidanti, mentre i consumi di grassi saturi, sodio e colesterolo risultavano nettamente superiori nei bambini onnivori. In

aggiunta, l'incidenza di obesità era nulla nel gruppo vegano, mentre interessava circa 1 bambino su 3 del gruppo onnivoro [28,29].

Non è un caso quindi un caso che uno dei libri di pediatria più diffusi e riconosciuti al mondo, il Dr. Spock's Baby and Child Care, in una delle sue ultime edizioni consigli di allevare i bambini con un'alimentazione vegana, esaltandone gli innumerevoli benefici [30].

Come già anticipato, ci sono alcuni nutrienti, oggetto di molte credenze, che meritano un approfondimento e un'attenzione particolare.

**Calcio:** il calcio è uno dei nutrienti ritenuti "carenti", mentre in realtà è stato ampiamente dimostrato che le sue quantità in una dieta vegana, anche se possono essere più basse delle quantità raccomandate, garantiscono una qualità ossea eccellente, proteggendo da fratture e osteoporosi in età adulta [31]. Va inoltre tenuto conto che le RDA (Recommended Dietary Allowances) sono state stabilite tenendo conto della tipica dieta occidentale, che favorisce un bilancio negativo di calcio, cioè uno squilibrio a favore del calcio espulso dal corpo, a danno del calcio assorbito. L'assenza nella dieta vegana di proteine animali, che sono la principale causa della perdita minerale dall'osso, favorisce infatti un bilancio positivo di calcio, minimizzandone le perdite. Per approfondire l'argomento, è possibile leggere articoli e una nutrita bibliografia sul sito della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana [32].

**Vitamina D:** La vitamina D è sostanzialmente un ormone piuttosto che una vitamina, in quanto prodotta dalla pelle esposta ai raggi ultravioletti del sole. È consigliabile un'integrazione nei casi in cui i bambini o le madri non ricevano adeguata esposizione al sole, specialmente nelle regioni poste più al nord rispetto all'equatore (ma questo non è necessariamente in relazione con il tipo di dieta).

**Proteine:** un'altra frequente critica è che le diete vegane siano insufficienti nel garantire un apporto di proteine complete. Dalla vasta letteratura medico-scientifica disponibile risulta per contro che in una dieta variata e caloricamente adeguata, i legumi, i cereali e la frutta secca sono in grado di fornire quantità più che sufficienti di proteine e di tutti gli aminoacidi essenziali necessari, proteggendo dagli svantaggi

legati al consumo di proteine animali. Per approfondire l'argomento, vedi l'articolo "Valore biologico e complementazione delle proteine: i retroscena" .

**Vitamina B12:** Questo è l'unico nutriente di cui una dieta vegana è effettivamente carente (anche se la sua carenza è presente anche nella popolazione onnivora, a causa di problemi di assorbimento). I cibi vegetali infatti, a seguito dell'impoverimento dei suoli coltivati, dei metodi di produzione e di sterilizzazione/conservazione dei prodotti, contengono insufficienti quantità di questa vitamina, che è quindi necessario integrare al fine di prevenirne la carenza. Per ulteriori approfondimenti e direttive pratiche, è possibile ancora consultare gli articoli del sito di SSNV .

**Ferro:** Un'alimentazione vegana fornisce quantità di ferro circa 3 volte superiori a quelle di una dieta onnivora; il consumo di cibi naturalmente ricchi di vitamina C e ferro aumenta la percentuale di ferro non-eme (presente nei vegetali e in minor misura nella carne) assorbito. Le verdure verde scuro, come i broccoli, hanno il pregio di contenere contemporaneamente buone quantità di ferro e vitamina C, e insieme a legumi, cereali, frutta fresca e secca garantiscono sufficienti livelli di ferro. L'esclusione di prodotti caseari si dimostra inoltre di particolare importanza nell'aumentare la disponibilità di ferro, in quanto questi cibi sono in grado non solo di inibirne l'assorbimento, ma sono responsabili di emorragie intestinali nei bambini al di sotto dell'anno di età, con conseguente anemia.

Per concludere questo articolo sull'adeguatezza di una dieta vegana, che non vuole e non può essere ovviamente comprensivo di tutti gli aspetti legati ai vantaggi di questa alimentazione, vorremmo invitare chi ha il compito di informare le persone tramite i mass-media ad astenersi da inutili e pericolose generalizzazioni che strumentalizzano pietosi fatti di cronaca, e controllare le fonti delle proprie affermazioni al fine di poter disquisire sull'argomento con onestà intellettuale e fondatezza scientifica.

Nel mondo esistono numerosissime associazioni di medici e nutrizionisti, tra cui spiccano l'American Academics of Pediatrics, Physicians Committee for Responsible Medicine e L'American Dietetic Association, i Dietitians of Canada, oltre a esperti di nutrizione vegetariana (e non) come i dottori/professori Fuhrman, Campbell, Walsh, McDougall, Barnard, Messina, Ornish, Esselstyn, Diehl, che dimostrano

quotidianamente con la loro attività professionale, come la dieta vegana non solo sia più che adeguata per qualsiasi età, ma abbia potenti proprietà preventive e curative, rappresentando l'unica reale possibilità, per le società industrializzate, di bloccare la diffusione delle maggiori malattie e garantire una salute possibile a tutti.

## **Alimentazione scadente, errori alimentari, imperfetta digestione, intolleranze alimentari.**

Sergio Signori, da: <http://www.centrostudisyn.it>

Dobbiamo comprendere che la maggior parte dei nostri problemi fisici e mentali (per esempio poca lucidità mentale, cattiva memoria, difficoltà di concentrarsi) derivano prevalentemente da un progressivo accumulo nell'organismo di varie tossine : esse sono prevalentemente acidi, grassi, sali di calcio e radicali liberi (molecole ossigenate che danneggiano ed usurano le cellule); questi fattori sono gli stessi che causano anche l'invecchiamento del nostro organismo. La principale fonte di tossine, oltre all'aria che respiriamo (gas industriali, scarichi delle automobili e degli aerei) è costituita da ciò che mangiamo. Facciamo il paragone seguente: se introduco in una automobile del carburante scadente avrò un cattivo funzionamento del motore; ma anche se il carburatore non funziona le cose non andranno meglio; questo corrisponde rispettivamente ad una alimentazione scadente e ad una imperfetta digestione.

### **Alimentazione scadente**

Purtroppo il cibo che acquistiamo oggi nei normali negozi e supermercati va considerato scadente: negli ultimi quarant'anni il trattamento dei terreni con concimi chimici e diserbanti ci dà frutta e verdura povera di principi nutritivi ed inquinata; l'alimentazione degli animali con mangimi artificiali e la somministrazione di antibiotici ed ormoni rende poco sana la carne; infine l'impiego massiccio di conservanti, coloranti ed altri additivi completa l'opera. Manca anche, nella nostra alimentazione, il consumo di cibi freschi; tra i metodi di conservazione il peggiore è quello in scatola (conservanti, metallo) ma anche la surgelazione crea un cibo non vitale, che fornisce solo calorie "di sopravvivenza" ma non energia e che va quindi consumato solo

occasionalmente. Bisogna evitare di bere acqua in bottiglie di plastica, perché questa cede molecole chimiche all'acqua stessa. Tutto questo è la principale causa delle allergie- intolleranze alimentari.

## **Errori alimentari**

Vediamo ora alcune abitudini alimentari che si sono diffuse capillarmente negli ultimi decenni e che noi consideriamo assolutamente normali, mentre sono errori che continuamente ripetiamo:

- **Eccesso di proteine animali:** carne, formaggio, pesce, uova, latte. Sono i cibi più acidi, andrebbero consumati da una persona adulta tre-quattro volte alla settimana. In particolare oggi vi è un consumo eccessivo di latticini, che tra l'altro non sono assolutamente l'unica fonte di calcio. Bisogna aumentare le fonti di proteine vegetali come i legumi ed i germogli freschi.

- **Eccesso di carboidrati raffinati (farine raffinate) e di zucchero:** lo zucchero è un potente fermentante che provoca fermentazioni intestinali e picchi di aumento della glicemia (livello di zucchero nel sangue) seguiti da brusche cadute. Vanno aumentati i consumi di cereali semi-integrali o integrali ed i dolcificanti naturali (sciroppo di mele, miele che però non va assolutamente riscaldato né tanto meno cotto)

- **Abbinamento abituale del cosiddetto "primo" (pane, pasta, riso) col cosiddetto "secondo" (carne, pesce, uova, formaggi).** questi due gruppi di cibi richiedono allo stomaco due processi digestivi opposti, quindi vanno il più possibile separati; le verdure vanno bene con entrambi i cibi, i legumi solo coi "primi"

- **Pane fresco quotidiano:** il pane appena lievitato e cotto è irritante per lo stomaco e provoca fermentazioni intestinali: il pane naturale si può consumare anche per alcuni giorni dopo la cottura. Secondo tutte le Medicine (prima fra tutte quelle ufficiali) il pane fresco non va dato alle persone di stomaco delicato. In passato veniva sempre mangiato pane secco o biscottato, comunque mai appena cotto.

- Eccesso di solanacee (pomodori, patate, melanzane, peperoni) Questi ortaggi contengono una sostanza, la solanina, nociva se consumata di continuo; non a caso sono le verdure che provocano più frequentemente intolleranze alimentari.

A proposito di quest'ultimo punto va segnalato un altro grave errore che interessa le solanacee ma non solo: si tratta della perdita della stagionalità e periodicità degli alimenti: il consumo prolungato per tutto l'anno e/o per vari anni di ortaggi o di condimenti (anche l'olio di oliva, il pane o la pasta) è il secondo fattore causale delle allergie-intolleranze alimentari

### **Imperfetta digestione**

Non bisogna qui pensare necessariamente a malattie dell'apparato digerente, le quali comportano ovviamente cattiva digestione: è sufficiente una imperfetta digestione, la quale comporta appunto, come si è detto prima, la produzione anche quotidiana di tossine; queste tossine andranno a depositarsi nei vari organi, con le conseguenze che vedremo.

Segni di imperfetta digestione: scarso appetito negli orari in cui dovrebbe esserci, pesantezza digestiva, sonnolenza dopo mangiato, pancia gonfia, lingua sporca, borse sotto gli occhi, scarsa lucidità mentale, ritenzione di liquidi, catarri sulle mucose (occhi, naso, orecchie, organi genitali) feci molli, puzzolenti, pesanti, con muco o residui indigeriti: l'evacuazione sana avviene al mattino presto, le feci galleggiano sull'acqua della tazza, non sporcano molto.

La presenza abituale di gas nell'intestino (meteorismo) è segno di alterazione cronica della flora batterica intestinale: si tratta di miliardi di batteri che sono presenti normalmente nel nostro intestino e sono assolutamente indispensabili per la nostra salute; infatti essi producono vitamine e mantengono la normale acidità dell'ambiente intestinale.

La flora batterica intestinale viene danneggiata da:  
additivi alimentari- antibiotici- antifungini- pillola- cortisone- molti altri farmaci

La persistente alterazione della flora batterica provoca diminuzione delle difese immunitarie, allergie, malattie auto-immunitarie (l'organismo "aggreisce" parti di se stesso), inoltre micosi (infezioni da funghi compresa la famigerata Candida), cistiti e vaginiti a ripetizione.

### **Principali cause di mal digestione**

\* N.B.: queste nozioni valgono per la media delle persone

- mangiare anche se non c'è vera fame; la vera fame si accompagna ad una sensazione di vuoto alla stomaco che richiede imperiosamente cibo; questa è la premessa per una buona digestione;
- mangiare prima che sia stato completamente digerito il pasto precedente: è l'altra faccia della medaglia del punto precedente; è sbagliato mangiare spesso (spuntini): l'esigenza di mangiare al difuori dei tre pasti principali significa che l'organismo non è ben nutrito, a meno che non vi siano disturbi alimentari di origine affettiva;
- mangiare in orari sbagliati: i tre pasti principali dovrebbero avvenire al mattino, fra le undici e le tredici, la sera il più presto possibile; lo stesso identico pasto non sarà digerito allo stesso modo a mezzogiorno e alle quattordici e trenta, oppure alle diciannove e trenta o alle ventidue; non bisognerebbe mangiare di notte (altro motivo per andare a letto presto)
- mangiare in condizioni sbagliate: ambienti caotici o rumorosi, mangiare in fretta,
- quando si è nervosi o arrabbiati, mangiare guardando la televisione;
- non masticare a sufficienza: il cibo dovrebbe essere deglutito solo dopo essere stato ridotto ad una poltiglia quasi liquida; moltissimi disturbi e malattie derivano in buona parte da una quotidiana, insufficiente masticazione;

- abbinamenti sbagliati: latte con cibi acidi (limone o aceto o spremute di arancia),
- pomodoro e formaggio (si formano dei Sali di ossalato di calcio che facilitano la formazione di calcoli) pane e pasta con carne e pesce, carne e pesce con grassi come panna e formaggio (il grasso ostacola la digestione della carne)
- perdita della stagionalità dei cibi
- abitudini alimentari sbagliate

### **Intolleranze alimentari.**

Un discorso a parte meritano oggi le intolleranze alimentari: si tratta di vere allergie ad uno a più alimenti, che differiscono però dalle allergie ricercate dalla Medicina ufficiale in quanto queste ultime sono allergie immediate, mentre le intolleranze sono allergie ritardate. Ciò significa prima di tutto che non vengono rivelate coi comuni test per le allergie immediate, ed in secondo luogo che la reazione allergica avviene anche dopo uno o addirittura due-tre giorni dalla assunzione dell'alimento. Queste reazioni allergiche riguardano inoltre cibi che mangiamo ogni giorno o quasi: le più comuni riguardano infatti latte e derivati, frumento, uovo, pollo, carne bovina, pomodoro, patata, caffè, the, cioccolata, olio di oliva. Ciò che è anche impressionante è che ormai tutti noi, a partire dai bambini piccoli, abbiamo una o più di queste allergie alimentari; ciò è dovuto a due fattori: i cibi che mangiamo sono completamente diversi dagli stessi cibi di qualche decennio fa, ma il nostro sistema immunitario non ha fatto a tempo ad adeguarsi ad un cambiamento così rapido; secondo fattore, da alcuni decenni mangiamo alcuni cibi (latticini, olio di oliva, frumento in varie forme, pomodoro ecc.) trecentosessantacinque giorni all'anno, senza tenere minimamente conto della stagionalità dei cibi stessi. Le intolleranze alimentari provocano e/o aggravano moltissimi disturbi e malattie sia digestive (gastrite, colite, feci molli, rettocolite ulcerosa ecc.) sia extra-digestive (emicrania, dermatiti, eczemi, ritenzione di liquidi, cisti, noduli, ipertensione, attacchi di panico, obesità, aumento del colesterolo) e tanti altri problemi.

## **Aspartame e glutammato: Intervista al Dottor Russel Blaylock**

A cura di [www.identiavvelenati.com](http://www.identiavvelenati.com) – 22 giugno 2007

MIKE ADAMS DEL SITO NEWSTARGET.com INTERVISTA IL DOTT. RUSSEL BLAYLOCK

Leggi la versione originale, dal sito di Mike Adams NewsTarget.com: Interview with Dr. Russell Blaylock on devastating health effects of MSG, aspartame and excitotoxins

M: Mi trovo con il dottor Russell Blaylock, e vorrei esplorare alcuni aspetti delle cose sulle quali lei sta lavorando. Credo che i lettori conoscano le basi sia del glutammato che dell'aspartame, ma potrebbe riassumerci quanto è stato scritto sulle eccitotossine?

B: Ho qui tre libri. Il primo è il libro sulle eccitotossine: Excitotoxins: the taste that kills (Eccitotossine: il gusto che uccide) e l'ultimo è una pubblicazione aggiornata di Health and Nutrition Secrets that Can Save your Life (I segreti della salute e della nutrizione che possono salvarti la vita). Il terzo libro è Natural Strategies for Cancer Patients (Strategie naturali per i malati di cancro) che è legato direttamente alla terapia nutrizionale anti-cancro. Contiene alcune notizie su aspartame e glutammato. E' stato scoperto che le eccitotossine aumentano notevolmente lo sviluppo del cancro e delle metastasi. Un ricercatore infatti ha rilevato che, quando le cellule cancerogene vengono esposte al glutammato, diventano più mobili, e si ottiene lo stesso effetto col glutammato monosodico. Anch'esso rende le cellule cancerogene più mobili, e facilita le metastasi. Le cellule cancerogene esposte al glutammato monosodico sviluppano delle estensioni dette "pseudopodia" o "falsi piedi", e cominciano a spostarsi per i tessuti, che è una delle prime manifestazioni cancerogene.

Aumentando la dose di glutammato, il cancro si estende come un incendio, ma quando lo si blocca, anche la crescita del cancro rallenta. I ricercatori hanno fatto degli esperimenti nei quali hanno osservato che bloccare l'uso del glutammato, in contemporanea a farmaci convenzionali quali la chemioterapia, ha funzionato molto bene, ha aumentato gli effetti dei farmaci anti-cancro.

M: Ma non c'era un qualche studio recente che sosteneva la tesi della correlazione tra leucemia e aspartame?

B: Sì. Quello studio italiano (realizzato dal centro di ricerca Istituto B.Ramazzini di Bologna, ndr) è stato fatto davvero bene. Era uno studio di un intero periodo di vita, cosa molto importante con questo tipo di tossine. I ricercatori hanno alimentato le cavie con aspartame per tutta la loro vita, e le hanno fatte morire naturalmente.

Hanno rilevato un significativo aumento statistico di linfomi e leucemia, tra i vari tipi di linfomi istologici, cosa interessante perché H.J.Roberts aveva scritto un articolo che sosteneva che esisteva un significativo aumento del principale linfoma che colpisce il cervello. Se dai uno sguardo alla letteratura neuro-chirurgica, c'è un aumento incredibile di un certo raro tipo di tumore che colpisce più organi. Tutto questo dimostra che abbiamo a che fare con una potente sostanza cancerogena. Agisce anche come co-cancerogeno o cancerogeno primario. Molto probabilmente, è un effetto della formaldeide.

Quello che ha rilevato lo studio italiano è che se si prendono le stesse cavie e le si espongono alla formaldeide agli stessi dosaggi, sviluppano gli stessi tipi di leucemia e linfoma.

Se si guarda alla ricerca Trocho condotto in Spagna un paio di anni fa, si vede che ciò che scoprirono è che marcando radioattivamente l'aspartame si poteva vedere la formaldeide legarsi al DNA. Noi sappiamo che quando la formaldeide si lega al DNA, poi è molto difficile rimuoverlo. Può stare lì per molto tempo.

Questo significa che se tu bevi una sola Diet Coke o una qualsiasi cosa dolcificata col Nutra Sweet oggi, accumuli giorno dopo giorno una sostanza dannosa. Stai eventualmente mettendo su questa base per la formazione del cancro e una volta che lo scopri, l'acido aspartico fa sì che il cancro si sviluppi molto più rapidamente. Hai un doppio effetto: causa il cancro e lo fa sviluppare più velocemente.

M: A dispetto dell'evidenza scientifica, come ha fatto l'industria a sopprimere queste informazioni e a mantenere l'uso di questa sostanza nel cibo legale?

B: Donald Rumsfeld è uno di quelli che ha fatto molta pressione, quando era tra i dirigenti della G.D. Searle, una divisione della NutraSweet. L'ha fatto approvare con un procedimenti regolari, ma una volta approvato, il governo non voleva ammettere di aver sbagliato. E continua a insabbiare, come per il fluoro e il latte.

Non puoi criticare la questione del latte, o altre cose inerenti il cibo, perché hanno la capacità di insabbiare qualsiasi organo di informazione: riviste sulla salute, giornali,

quotidiani, etc. Gli unici organi di informazione che sfuggono restano la radio e internet. I blog possono dire la verità.

Non ha importanza quanto un giornale voglia dire la verità... non lo farà mai.

Questa è la pressione alla quale è sottoposta la gente. Se anche tu avessi un bravo giornalista che vuole scrivere la storia, il suo editore si imporrà e lo bloccherà. Vedi questo in giornali tipo il Journal of Clinical Nutrition o il giornale americano College of Nutrition. Vai a vedere chi li sostiene: la Monsanto, che è sponsorizzata dalla Searle. Loro non vogliono pubblicare articoli che facciano infuriare la loro principale fonte di sostentamento. Anche le riviste di medicina e nutrizione sono controllate da queste persone.

M: E' la fosca alleanza tra comunità scientifica e affari.

B: Vero. Un altro grande scandalo che riguarda la ricerca è una cosa nuova che abbiamo scoperto. Abbiamo scoperto che fuori dal cervello ci sono numerosi ricettori del glutammato in tutti gli organi e i tessuti. L'intero tratto gastro-intestinale, dall'esofago al colon, ha numerosi ricettori del glutammato.

L'intero sistema di conduzione del cuore è piena di ogni sorta di ricettori del glutammato. I polmoni, le ovaie, gli apparati di riproduzione e finanche lo stesso sperma, le ghiandole adrenaliniche, le ossa e il pancreas sono controllate dai ricettori del glutammato, che agiscono esattamente come quelli del cervello.

Quando assumi del glutammato, i livelli di glutammato nel sangue salgono fino a 20 volte tanto... dopo aver mangiato un cibo contenente glutammato i livelli di questo schizzano in alto. Stai stimolando tutti i ricettori. Ecco perché certe persone hanno subito dispepsia o diarrea esplosiva, perché (i glutammati, ndr) stimolano i ricettori dell'esofago e dell'intestino. Altri possono sviluppare colon irritabile o, se già le persone sono affette da questa patologia, peggiorano. Se soffrono di reflusso esofageo, questo peggiora. Il fenomeno, quando coinvolge il sistema cardiocircolatorio, potrebbe invece spiegare l'aumento di infarti letali.

Quello che è più comune a tutti questi casi è un livello basso di magnesio.

Quando il magnesio è basso, i ricettori del glutammato diventano ipersensibili e la gente – specie gli atleti, se non compensano il magnesio perso – possono avere infarti improvvisi. Se mangiano o bevono qualcosa che contiene glutammato, se bevono una diet coke prima di allenarsi, si produce una iperattività cardiaca e potrebbero morire di infarto. Sappiamo che l'infarto improvviso è dovuto a due cose: aritmia, molto più diffusa, e gli spasmi delle coronarie. Entrambe le cose potrebbero

essere provocate dal glutammato.

M: Ma naturalmente il certificato di morte non porta scritto: "morte da glutammato".

B: No, e non lo farà, perché il medico non conosce neanche una cosa di tutte queste ricerche. Non ne ha mai sentito parlare. Molti cardiologi con i quali ho parlato non ne hanno mai sentito parlare. Non sapevano dei ricettori del glutammato lungo il condotto elettrico del cuore e nel suo muscolo. Ci sono milioni di pazienti in questo Paese che soffrono di aritmia e hanno cambiato stile di vita; ma nessuno ha mai detto loro di evitare glutammato e aspartame, che è la maggior fonte di sovraccarico cardiaco.

M: Sconvolgente. Ora, le aziende che producono cibo per bambini hanno eliminato questo ingrediente negli anni settanta?

B: Hanno detto che l'avrebbero fatto, ma non è stato così. Quello che hanno fatto è stato togliere il glutammato puro e sostituirlo con proteine idrogenate e caseina. Sei si guarda ai prodotti alimentari per lo svezzamento, molti hanno proteine idrogenate con caseina estratti di soia, brodo: tutte fonti di glutammato.

M: Stiamo distruggendo il sistema nervoso di questi bambini.

B: Esatto. Ora, una delle cose che sentiamo più frequentemente è la questione dell'obesità infantile. Una precedente osservazione sulle eccitotossine è stata che rende gli animali sovrappeso.

M: Se avessero bandito il glutammato, le compagnie farmaceutiche avrebbero perso miliardi di dollari. Invece pensiamo un po' a quanto guadagnano, curando questi "sintomi".

B: Il governo ha tutti questi bei piani per controllare l'assunzione dei carboidrati e dei cereali, zucchero e quant'altro... queste cose si aggiungono al problema, perché quello che abbiamo scoperto nelle cavie esposte al glutammato è che preferiscono carboidrati, zuccheri e cibi altamente proteici. Questa è una caratteristica di questo tipo di obesità. E' molto difficile risolverla con lo sport e la dieta. L'appetito è fuori controllo, ma lo è anche il metabolismo. I soggetti soffrono di una sindrome metabolica che si aggiunge alla loro obesità; così si ha uno stato di insensibilità alla leptina, che è una cosa che si ottiene molto facilmente dal glutammato.

M: C'è una qualche speranza che il mondo si svegli, e che questi ingredienti vengano banditi?

B: E' possibile, ma sa... solo con una esposizione pubblica del problema, sui siti o blog come il vostro. Solo quando la gente capirà come tira il vento e sarà convinta delle cose, ci sarà un'azione conseguente. E' questione di determinazione. Ma il consumatore medio ci dà solo uno sguardo e poi dice: "Beh, non contiene glutammato... allora è ok!".

M: Ho trovato un sacco di cosiddetti cibi per vegetariani che contenevano estratti di lieviti.

B: La cosa peggiore che stanno usando adesso sono gli estratti di soia. La soia ha uno dei più alti livelli di glutammato di qualsiasi altro prodotto vegetale.

Quando la si idrolizza, rilascia glutammato, insieme alle proteine di soia. I livelli di glutammato sono più alti di quanto non li possa mai avere un qualsiasi prodotto con glutammato, ma i vegetariani se la mangiano come se fosse la cosa più salutare del mondo.

Sono stati fatti studi per 25 anni, nei quali hanno osservato persone che consumavano prodotti a base di soia, li hanno seguiti per 25 anni e poi hanno fatto la scansione del loro cervello. Hanno scoperto che chi aveva consumato più prodotti a base di soia aveva la maggiore percentuale di demenza e atrofia cerebrale.

Questa gente si distrugge il sistema nervoso, io ho parlato con molte di queste persone che soffrivano di forti emicranie. Ho detto loro: "Via la soia", e loro l'hanno fatto: le emicranie sono sparite! In più c'è un alto livello di manganese, che è tossico per la stessa porzione di cervello che produce il Parkinson. Assimili un mix di tossine con la soia, ma la gente pensa di consumare un prodotto altamente salutare. Ma sta distruggendo il suo sistema nervoso, così come gli altri organi.

M: Davanti alla sconfitta della soia contro il latte vaccino, abbiamo comunque disinformazione.

B: Non lo raccomanderei comunque. Se ti piace tanto il latte, prendi quello di capra. E' quello più vicino al latte umano, ma io non consiglierei né il latte di soia né quello di mucca. Penso che la gente dovrebbe evitare i prodotti di soia come fosse veleno.

M: Ha avuto molte noie dalla NutraSweet o una di queste compagnie? Intendo, è stato perseguito legalmente o cose del genere, per aver dato queste informazioni?

B: No, mi lasciano in pace. So troppe cose. Non mi hanno mai dato fastidio.

Quando ho scritto il libro, George Schwartz mi ha detto: “Ma sei sicuro di voler scrivere questo libro? Se lo fai, ti condanneranno a morte”. Ho risposto: “Sì, voglio farlo”. Ho scritto questo libro con una cosa in mente: che non sarebbero stati capaci di rifiutarlo.

Ho fatto qualsiasi tipo di ricerca e ho provato la tossicità del glutammato. Loro sanno che io so, perché ho corrisposto con alcuni dei più grandi difensori del glutammato. Tutti quanti hanno capito che non potevano rispondere alle mie argomentazioni. Così mi hanno lasciato stare. Temono che se si arrivasse ad un grande scontro tra me e loro, loro perderebbero.

M: Non vogliono che queste informazioni arrivino al grande pubblico.

B: No, non vogliono. Quello che stanno facendo è la solita vecchia tattica di ignorare la cosa e sperare che vada via da sola. Naturalmente fanno pressione sui giornali e le riviste affinché non mi facciano interviste. Stanno cercando di tenermi all'ombra, dove sperano che la maggior parte della gente non mi senta dire ciò che ho da dire. Questa tattica funziona per un tempo molto lungo.

Da quando ho scritto il libro nel 1995, le prove a sostegno della mia tesi sono enormemente aumentate. Il nuovo materiale sui ricettori del glutammato periferici ha letteralmente ucciso questa gente. Non hanno nessuna difesa contro queste cose. Le nuove informazioni sul drammatico aumento dell'aggressività del cancro è qualcosa che li terrorizza.

M: E ora avete trovato questi ricettori al di fuori del cervello.

B: Esatto. Vede, ho dimostrato che il glutammato può entrare nel cervello, e tutte quelle chiacchiere senza senso a proposito del cervello protetto dalla barriera emato-encefalica erano bugie.

Quello che i ricercatori hanno mostrato è che ci sono ricettori del glutammato ad entrambi i lati della barriera emato-encefalica, e che quando si espongono tali ricettori al glutammato, la barriera si apre. Lo stesso glutammato può aprire la barriera, e io elenco tutte le condizioni nelle quali ciò avviene.

Ad esempio, quando si invecchia la barriera diventa meno affidabile. Tutti i malati di Alzheimer sono così. I colpi di calore, i colpi apoplettici, i disturbi autoimmuni e la sclerosi multipla sono tutti associati ad una barriera emato-encefalica inadeguata.

Si parla di dieci milioni di persone affette da indebolimento della barriera emato-

encefalica, e sono là fuori che trangugiano aspartame, glutammato e altre eccitotossine, e nessuno dice loro che così facendo si stanno danneggiando ancora di più il loro apparato neurologico. Ho perso il conto dei pazienti affetti da colpi apoplettici a cui sono riuscito a non fare prendere più farmaci, semplicemente eliminando il glutammato e dando loro magnesio. Hanno smesso di stare male. E prendevano il dosaggio più alto di farmaci, pur continuando ad avere colpi apoplettici! Molti neurologi e neurochirurghi non sono messi sull'avviso su questo.

M: Non è remunerativo insegnare alla gente ad evitare queste sostanze.

B: Se si guarda alla letteratura neuro-scientifica, non si potrebbe tirar fuori un solo articolo che non riguardi le eccitotossine. L'argomento più "caldo" in questo momento sono i ricettori del glutammato e le eccitotossine.

M: Se ne parla a proposito del cibo oppure solo a livello chimico?

B: Non parlano di cibo, ma parlano dei ricettori e di cosa succede quando si attivano.

M: E le compagnie che producono alimenti? Ho avuto una discussione con un produttore di polpette vegetariane, perché ho scritto un articolo nel quale dicevo che contenevano estratti di lieviti, mentre l'etichetta diceva: "100% ingredienti naturali". Hanno risposto: "ma il glutammato c'è naturalmente in altri alimenti, tipo i pomodori e le alghe". Cosa risponderebbe lei a questo?

B: Certo, è così, ma vede, tutti questi tipi di glutammato sono legati. Si trovano negli oligo-peptidi e nei poli-peptidi. Sono legati agli amino-acidi. Non sono amino-acidi liberi. Se li si prende in un unico gruppo proteico complesso, li si assorbe nel tratto gastro-intestinale molto lentamente. E nel tratto gastro-intestinale non ci sono amino-acidi liberi se si mangiano i pomodori. Il livello di amino-acidi liberi è zero; è stato tutto assorbito come amino-acidi combinati, e viene scomposto solo nel fegato, quando vengono rilasciati in concentrazioni molto piccole e che l'organismo è in grado di gestire.

Il nostro corpo non è mai stato concepito per avere alte concentrazioni di amino-acidi liberi. Ma quando si idrolizzano tali proteine – o si usano estratti di lievito o enzimi per scomporre le diverse proteine, si rilasciano amino-acidi in un modo che non è più naturale. Quello che si fa è rilasciare artificialmente gli amino-acidi, e quando entrano nel tratto gastro-intestinale vengono assorbiti come amino-acidi liberi: ed è allora che il livello di acido glutammatico nel sangue sale considerevolmente. Come ho detto

prima, può diventare 20 volte più alto, in certi casi anche 40 volte. La barriera emato-encefalica non è costruita per gestire così alti livelli di glutammato, perché non succede mai così in modo naturale. Può gestire livelli più bassi, non così alti. Dunque, la risposta tipo “oh, ma è una cosa naturale!” è solo senza senso.

M: Scopro che molti produttori si dichiarano “naturali”, o produttori di “cibi naturali”. Ma non seguono tale filosofia, visto che usano questi ingredienti.

B: Certo, usano tutti questi tipi di ripiego.

M: C'è una domanda di tipo pratico che mi brucia ancora, dopo otto anni: esiste un qualcosa che si possa prendere per bloccare l'assimilazione di glutammato (o MSG), un integratore...?

B: Beh, non necessariamente per bloccarla. Ci sono altri amino-acidi che non possono competere con l'assorbimento dell'acido glutaminico. Quello potrebbe essere un modo per aiutare a ridurre la quantità nella quale il glutammato venga assorbito.

M: Quali potrebbero essere?

B: La leucina, l'isoleucina e la lisina. Potrebbero competere nello stesso sistema di trasporto e questo potrebbe rallentare l'assorbimento. Ci sono un sacco di cose che agiscono come bloccanti dei ricettori del glutammato. Ad esempio, il silicato, la curcumina, il ginko biloba. Queste cose sono note come capaci di bloccare per via diretta i ricettori del glutammato e ridurre l'eccitotossicità. La curcumina è molto potente. Molti flavonoidi riducono le eccitotossine.

Il magnesio è particolarmente importante, perché può bloccare i ricettori del glutammato NMDA. E' la sua funzione naturale, e riduce notevolmente la tossicità. La vitamina E è un potente inibitore delle eccitotossine, come tutti gli antiossidanti. Hanno scoperto che anche combinazioni di vitamina B bloccano le eccitotossine.

M: Parliamo di ristoranti. Non riesco più a mangiare al ristorante, neanche a quello “naturale”. Loro non sanno di usare glutammato, che è contenuto nelle loro salse o cose del genere.

B: Sono andato a parlare con loro e mi hanno risposto: “Prendiamo gli alimenti da queste grandi casse, e gli ingredienti non sono elencati.” E' la stessa cosa che succede negli ospedali. Ho parlato ad un dietologo che lavorava in un ospedale, che

mi ha detto: “Non siamo in grado di dirlo, il cibo arriva in una cassa, e non ci mettono sopra gli ingredienti scritti... sappiamo solo che è roba di Salisbury o cose simili.”

Loro non lo sanno, così è difficile che se ne escano a dire ai loro clienti: “è roba senza glutammato!”. Cosa intendono, quando dicono: “Noi non ci abbiamo messo niente”. Le loro salse bianche sono particolarmente pregiate, così come i condimenti da insalata, specie quelli cremosi, ma non quelli a base di solo olio.

M: I miscugli di salse hanno sempre glutammato, vero?

B: Sì, ci mettono proteine idrolizzate. Vendono il gusto. E' per questo che si preferisce un ristorante anziché un altro. Il cibo ha un gusto migliore. Poi la gente va a casa, si sente male e non sa perché.

Una cosa che è stata notata sull'infarto letale è che molte persone che ne vengono colpite, a parte gli atleti, muoiono subito dopo aver mangiato al ristorante. Sospetto che ciò accada perché c'è un magnesio basso. Loro mangiano, il glutammato stimola i ricettori del glutammato del sistema cardio-circolatorio, come nell'ipotalamo, e hanno un immediato infarto letale.

Mi trovavo in una libreria di Oxford, Miss. C'era questo ragazzo lì, e ad un certo punto è caduto ed è morto. Lo abbiamo portato in ospedale e abbiamo cercato di rianimarlo, ma non ci siamo riusciti. Aveva solo ventisei anni, e aveva appena mangiato una enorme piatto di minestra al ristorante. Ho parlato con la gente che si trovava lì, hanno risposto che usavano un sacco di proteine idrolizzate e di glutammato. La gente pranza, inizia con una minestra, assume subito un alto livello di glutammato, e poi cade a terra, stroncata dall'aritmia.

M: Questo potrebbe anche spiegare certe morti infantili, vero?

B: Ma sì. Voglio dire, guardiamo un po' quanto sono diffusi questi prodotti per bambini alla soia. Le mamme sono pazze a darle ai bambini. C'è tutta una faccenda su questo. Così come sul livello di fluoridi, di manganese e di glutammato presenti in questi prodotti.

M: Da Wal-Mart ho visto bottiglie di acqua addizionate con fluoridi di sodio. E' acqua fluorizzata.

B: Sì, è proprio per bambini. C'è un'immagine di un bambino su quelle bottiglie.

M: C'è un sito o una newsletter che la gente può visitare?

B: Il mio sito è [www.russellblaylockmd.com](http://www.russellblaylockmd.com). Ho anche una newsletter, [www.BlaylockReport.com](http://www.BlaylockReport.com). Ci si deve abbonare, ma puoi anche acquistare singole newsletter, senza abbonarti ad un anno intero. Costano 3.98 dollari ciascuna. Si parla anche di altre cose sulla salute, non solo di glutammato. Cerco di occuparmi di molti argomenti comuni e di portare la gente a contatto con la ricerca e un nuovo modo di pensare. Passo in rassegna tutte le ricerche medico-scientifiche. In genere guardo tutto ciò che la medicina convenzionale può offrire. Tante volte possiede una buona fisiologia e una buona pato-fisiologia, ma poi passa oltre a parlare di farmaci. Io esaminerò tutta la buona pato-fisiologia che c'è e poi tutta la ricerca nutrizionale che può correggere tali problemi.

M: Capisco. C'è una domanda fondamentale: se il glutammato, in tutte le sue versioni, compreso l'aspartame, venisse bandito domani, quali cambiamenti vedremmo nella salute della gente, nei prossimi cinque anni???

B: Credo un calo significativo dell'obesità infantile e delle sindromi metaboliche. Si vedrebbe un calo enorme di un certo tipo di tumori; si vedrebbe un significativo calo di malattie neuro-degenerative, e di tutte quelle malattie che sono ora in continua ascesa. Le malattie neuro-degenerative stanno letteralmente impazzando. Non facciamo che vedere cose che un tempo erano rare. Fa paura. E se si guarda alla letteratura neuro-scientifica, non si trovano spiegazioni. Non si sa perché stanno aumentando così rapidamente, ma succede perché abbiamo una così grande combinazione di sostanze tossiche. Ad esempio, sappiamo che le malattie neuro-degenerative sono collegate al mercurio, alluminio, pesticidi e erbicidi, e il modo nel quale danneggiano il cervello è il meccanismo delle eccitotossine.

Noi siamo tutti esposti a queste sostanze tossiche e quando aggiungiamo nel cibo il glutammato acceleriamo la tossicità. Ecco perché assistiamo all'esplosione di queste malattie neurodegenerative; Alzheimer, autismo, ADD, Parkinson – e tutte queste cose qui stanno aumentando enormemente perché siamo esposti a prodotti con eccitotossine.

Questa è una cosa che nessuno è stato in grado di spiegare. Se guardi la ricerca di una persona uno dirà: "L'Alzheimer è legato all'esposizione al mercurio" e un altro invece dirà: "No, è legato ai pesticidi" e un altro ancora dirà un'altra cosa, ma sono tutte cose che agiscono attraverso lo stesso meccanismo. Tutte queste cose agiscono aumentando l'attività immunitaria del cervello e questo attiva le eccitotossine. Ecco perché tutte queste malattie sembrano essere collegate, perché

fanno la stessa cosa al cervello.

M: E l'associazione americana dei diabetici? Dato che l'aspartame provoca obesità, sulla base di un sacco di ricerche che lei ha scoperto, trovo curioso che l'associazione difenda così strenuamente l'aspartame.

B: Io no. Consideri che riceve una cospicua somma di denaro dalle produttrici di aspartame. Hanno trovato la loro bella strada e tutta quella roba e prendono delle cifre spaventose di denaro dalle ditte che producono aspartame, e il denaro parla.

Che stiano tradendo se stessi e scegliendo di credere che l'aspartame non sia tossico (rifiutandosi di esaminare le prove scientifiche) o che si preoccupino solamente del denaro, non lo so, ma se si guarda alla pato-fisiologia del diabete e agli effetti dell'aspartame, non ha assolutamente senso che un diabetico difenda l'aspartame! Specie dal punto di vista neurologico, è ancora peggio.

M: E cosa dire di altri famosi dolcificanti chimici quali il dolcificante Splenda?

B: In realtà non c'è tanta ricerca in quei campi. Ci sono delle ricerche di base, come sullo Splenda, che dimostrano una timo-soppressione. Se emergesse anche in altre ricerche, sarebbe un dato più sostanziale.

Se si sopprime la funzionalità della ghiandola timica nel bambino, questo colpirà la sua futura attività immunologica. Si può aumentare qualsiasi cosa nell'apparato auto-immune, per produrre malattie immunitarie, dalle infezioni al cancro. Le implicazioni della soppressione della ghiandola timica sono enormi. Sono state riportati aborti frequente nelle cavie trattate con lo Splenda. Il problema è che noi non abbiamo molti studi ben fatti sullo Splenda che possano confermare queste cose, e non ne stanno facendo.

Il modo migliore per proteggere un prodotto è non testarlo mai, o fare test menzogneri e riportarli su un giornale amico. E' quello che hanno fatto con certi vaccini. Hanno fatto centinaia di pseudo-analisi e le hanno diffuse a destra e a manca, che dichiaravano che non c'era niente. Si può metter su uno studio che dimostri qualsiasi cosa tu voglia. In particolare, lo puoi definire in modo tale da dare risultati negativi, è la cosa più facile.

M: Abbiamo avuto rappresentanti del ministero della Sanità che sostenevano che il mercurio era sicuro e abbiamo avuto grandi affaristi dirci che sia il glutammato che l'aspartame sono sicuri. Sembra che qualsiasi veleno che mettono nel cibo o nelle

medicines sia "sicuro".

B: L'abbiamo fatto anche col piombo. Quando si misero per la prima volta il problema della sicurezza del piombo i livelli definiti "sicuri" erano incredibilmente alti, e dopo ben 10 anni abbiamo scoperto che il piombo è tossico a 10 microgrammi/L. Negli anni sessanta si combatteva per la stessa questione. I difensori della benzina al piombo dicevano che il piombo non era tossico, se non a dosaggi estremamente alti. Poi la letteratura neuro-scientifica li contraddisse, ma nessuno volle ascoltarla. Alla fine il peso dell'evidenza era talmente soverchiante da scoprire che anche piccole quantità di piombo erano tossiche e si accumulavano nel cervello.

Stessa cosa col mercurio. Il mercurio è anche più velenoso del piombo. C'era un bambino che assumeva 150 volte la quantità di mercurio definita sicura dal ministero dell'ambiente. Un centinaio di volte più dei limiti di sicurezza definiti dalla FDA. C'è un bambino piccolo che sta assumendo una dose di mercurio 150 volte più alta di quella che l'EPA definisce sicura per un adulto.

M: Quali sono i punti cruciali per i nostri lettori? Cosa pensa sia importante che loro debbano ricordare per proteggersi?

B: Bisogna evitare tutte queste cose. L'aspartame non è un alimento necessario, e neanche il glutammato. E' del tutto evidente. Per evitare l'obesità, la sindrome metabolica, le malattie degenerative e il cancro, se non si vuole che il cancro aumenti, bisogna stare lontani da tutte queste cose.

Danneggiano le donne incinte, i feti e i neonati. Possono produrre nel cervello cambiamenti irreversibili, a seconda di quando se ne interrompe il consumo.

Abbiamo scoperto che riprogrammano il cervello, in particolare l'ipotalamo, e questo non funziona più normalmente. Questi bambini resteranno anormali per il resto della loro vita, in termini di funzionalità fisiologica.

M: Speriamo che l'evidenza scientifica sovrasti ogni cosa, e che i governanti un giorno vi ascoltino.

B: La pressione esercitata sui ricercatori è enorme. Il dottor Trocho si è affermato con il suo studio sui danni sul DNA provocati dall'aspartame. Poi la sua carriera è stata stroncata dai produttori di aspartame. Ha detto che non avrebbe mai più fatto ricerche sull'aspartame. Ebbene, un certo numero di ricercatori ha fatto la stessa cosa. Una volta pubblicati i loro risultati, queste compagnie sono piombate loro addosso con tutto il loro peso. La NutraSweet avrebbe sostenuto con milioni di dollari

la ricerca universitaria e minacciò di cessare le donazioni se qualcuno non fosse stato messo a tacere.

M: C'è una sonora censura scientifica in atto.

B: C'è quella sonora, e quella che si limita a farsi capire. La NutraSweet dona svariati milioni di dollari alle vostre università. Il direttore di quel laboratorio, o il preside di quella università farebbero semplicemente capire in silenzio che vedrebbero quel tipo di ricerche negative come la fine di tutto.

L'editore biochimico del Chemical Abstract Service, il dottor Yiamounuyiannis, si affermò col fluoro. Lo hanno licenziato perché si rifiutava di soprassedere sulla tossicità del fluoro e avevano appena ricevuta una donazione enorme dalla Colgate-Palmolive. Il suo supervisore disse: "Perderemo la donazione se non ti calmi col fluoro". Lui non lo fece. Venne licenziato. I ricercatori questo lo sanno.

M: Voglio complimentarmi con lei per la sua volontà di dire la verità su tutte queste cose. Penso che stia rendendo un grande servizio alla salute pubblica.

B: E' lei l'unico che lo sta facendo, perché lo sta mettendo per iscritto. Senza di lei io starei seduto in una stanza a fissare i muri. E' gente come lei che divulga le cose e fa sì che la gente venga informata su come vanno le cose nel mondo.

M: Non sarei sorpreso se cercassero di far passare una legge per bandire l'informazione sulla salute in internet.

B: Stanno cercando di farlo. Hanno fatto passare una legge, una volta, in vari Stati, secondo la quale nessuno tranne un dietologo può parlare di nutrizione.

Diversi Stati hanno fatto passare questa legge. Questo significa che un biochimico laureato non può parlare di salute. Era ridicolo! Sono sicuro che un giorno ci sarà una legge per internet che dirà che c'è troppo materiale "pericoloso" sull'argomento salute, e che ci sarà bisogno di "regolamentarlo".

M: La ringrazio infinitamente per avermi dedicato il suo tempo.

B: Grazie a lei. Apprezzo l'opportunità che lei mi ha dato.

## Vitamina C: alcuni meccanismi degli effetti antimicrobici

Tratto dal libro: "Vitamina C: la via naturale della guarigione" - 21 giugno 2007

Oltre alla forte azione antiossidante e riducente della vitamina C, il che spiega molta della sua efficacia clinica antimicrobica, si sono osservati anche molti altri effetti positivi della vitamina C. In realtà, alcuni di questi effetti positivi sulle varie infezioni possono, in ultima analisi, essere ricondotti alle proprietà antiossidanti della vitamina C, anche se ciò potrebbe non risultare sempre evidente. Tuttavia, molti altri antiossidanti non sono per nulla in grado di realizzare quello che la vitamina C fa in un sistema biologico integro. Liquidare la vitamina C come nient'altro che un'antiossidante svaluta e travisa profondamente la gamma degli effetti positivi della vitamina C sull'organismo. Alcuni dei meccanismi che contribuiscono ai potenti effetti antimicrobici della vitamina C sono elencati di seguito (si noti che alcune ricerche sono svolte su animali, il che non permette sempre di riportarne i risultati sulla funzionalità della vitamina C negli esseri umani):

1. Aumento di produzione dell'interferone (Siegel, 1974; Siegel, 1975; Geber et al., 1975; Dahl e Degre, 1976; Stone, 1980; Karpinska et al., 1982). Gli interferoni sono glicoproteine antivirali prodotte naturalmente. Gli interferoni sono prodotti dalle cellule che sono infettate da un virus e successivamente aumentano la resistenza delle cellule vicine all'area attaccata dal virus.
2. Aumento della funzione fagocitica (Nungester e Ames, 1948; Goetzl et al., 1974; Sandler et al., 1975; Boxer et al., 1976; Ganguly et al., 1976; Anderson e Dittrich, 1979; Anderson e Theron, 1979; Boxer et al., 1979; Anderson et al., 1980; Anderson et al., 1980a; Dallegri et al., 1980; Corberand et al., 1982; Patrone et al., 1982; Cunningham-Rundles, 1982; Oberritter et al., 1986; Levy e Schlaeffer, 1993; Levy et al., 1996; Ciocoiu et al., 1998; De la Fuente et al., 1998). Un fagocita è quel particolare globulo bianco del sangue che ingerisce i microorganismi ed i residui cellulari associati alle infezioni.
3. Concentrazione selettiva di vitamina C nei globuli bianchi (Glick e Hosoda, 1965; Thomas e Holt, 1978; Evans et al., 1982; Goldschmidt, 1991; Washko et al., 1993). Alcune delle più importanti cellule del sistema immunitario hanno una

concentrazione di vitamina C fino a 80 volte superiore rispetto al livello del plasma. Ciò permette di avere nei luoghi dell'infezione una disponibilità supplementare di vitamina C trasportata da questi globuli bianchi ricchi di vitamina C.

4. Aumento della risposta immunitaria mediata da cellule (Siegel e Morton, 1979). La risposta immunitaria mediata da cellule si riferisce ai linfociti T e alla loro attività quando aggrediscono un determinato agente infettivo.

5. Aumento delle citochine prodotte dai globuli bianchi (Jeng et al., 1996). Queste citochine sono proteine non-anticorpi, secrete da determinati globuli bianchi che servono da mediatori, o agenti, intercellulari, nella generazione di una risposta immunitaria.

6. Inibizione di varie forme di morte dei linfociti T (Campbell et al., 1999). I linfociti T sono un costituente essenziale del sistema immunitario; l'aumento del loro numero e della loro vitalità rafforza fortemente il sistema immunitario.

7. Aumento dell'ossido nitrico sintetizzato nei fagociti (Mizutani et al., 1998; Mizutani e Tsukagoshi, 1999). L'ossido nitrico è prodotto in grandi quantità nei globuli bianchi, ed è uno degli agenti che uccidono i microorganismi invasori.

8. Aumento della replicazione dei linfociti T (Fraser et al., 1980; Kennes et al., 1983; Wu et al., 2000).

9. Aumento della replicazione dei linfociti B (Schwager e Schulze, 1997).

10. Inibizione della neuraminidasi (Rotman, 1978). Alcuni batteri e virus patogeni utilizzano l'enzima neuraminidasi per evitare di rimanere intrappolati nel muco, una delle linee di difesa naturali. Inibendo la neuraminidasi, la vitamina C consente all'ospite di ottimizzare questo meccanismo difensivo.

11. Aumento della produzione degli anticorpi e di attività complementari (Ecker e Pillemer, 1940; Bourne, 1949; Prinz et al., 1977; Vallance, 1977; Sakamoto et al., 1980; Feigen et al., 1982; Li e Lovell, 1985; Wahli et al., 1986; Johnston et al., 1987; Haskell e Johnston, 1991; Wu et al., 2000). L'efficacia della funzione svolta dagli

anticorpi è fondamentale per contrastare sia le infezioni che le tossine. Il sistema complementare è un complesso gruppo di proteine che interagiscono tra loro per uccidere determinate cellule e mediare altre funzioni del sistema immunitario.

12. Aumento dell'attività delle cellule killer naturali (Heuser e Vojdani, 1997). Le cellule killer naturali sono piccoli linfociti che possono aggredire direttamente altre cellule, ad esempio cellule tumorali, e ucciderle. Questa attività è non anticorpo-dipendente.

13. Aumento della formazione delle prostaglandine (Horrobin et al., 1979; Scott, 1982; Siegel e Morton, 1984). Le prostaglandine sono composti chimici, forti mediatori in una varietà di processi fisiologici, inclusa la regolazione della funzione dei linfociti T.

14. Aumento dei livelli del GMP ciclico nei linfociti (Atkinson et al., 1979; Panush et al., 1982). Il GMP ciclico riveste un ruolo centrale nella regolazione di differenti risposte fisiologiche, inclusa la modulazione della risposta immunitaria. Il GMP ciclico è importante per la normale proliferazione e riproduzione cellulare. Il GMP ciclico media inoltre l'azione di molti ormoni, e sembra mediare il rilassamento dei muscoli lisci.

15. Aumento della generazione locale e/o dell'interazione con il perossido di idrogeno, che può uccidere i microorganismi (Strangeways, 1937; Miller, 1969; Tappel, 1973; Kraut et al., 1980). La Vitamina C e il perossido di idrogeno possono sciogliere le capsule protettive di alcuni batteri, ad esempio i pneumococchi (Robertson et al., 1941).

16. Disintossicazione da istamina (Nandi et al., 1974; Johnston et al., 1992). Questo effetto antistaminico della vitamina C è importante come sostegno dei fattori immunitari locali.

17. Neutralizzazione dello stress ossidativo che aggrava il processo infettivo (Kastenbauer et al., 2002). Le infezioni possono generare localmente radicali liberi che allargano e rafforzano ulteriormente il processo infettivo.

18. Immunopotenziamento non specifico e miglioramento dell'effetto delle vaccinazioni (Versteeg, 1970; Banic, 1982; Wu et al., 2000). La vitamina C può migliorare la risposta immunitaria ottenuta dalla vaccinazione.

19. Effetto mucolitico della vitamina C (Ericsson, 1954). Questa proprietà aiuta la liquefazione delle secrezioni dense, favorendo l'accesso immunitario all'infezione.

20. Possibile alterazione delle proprietà della superficie delle cellule batteriche (Rawal, 1978). La vitamina C, è stato indicato, può alterare le superfici delle cellule batteriche rendendole maggiormente permeabili a certi antibiotici.

Un ricerca autonoma in letteratura, potrà farvi scoprire alcuni articoli che non supportano le conclusioni tratte negli articoli appena citati. Tuttavia, si deve sottolineare che la vasta maggioranza di tali discrepanze si spiegano con il dosaggio di vitamina C utilizzato. Diverse ricerche hanno concluso che la vitamina C non è utile o importante in molte condizioni sperimentali. Praticamente tutte queste ricerche hanno utilizzato dosi di vitamina C che sono da leggermente a enormemente minori di quelle che sarebbero necessarie per ottenere un determinato effetto o risultato positivo. Purtroppo, molti di questi ricercatori continuano a rilasciare dichiarazioni non qualificate dicendo che la vitamina C è di poca o nessuna utilità in una data situazione sperimentale, quando l'unica conclusione realmente valida è che una dose piccolissima di vitamina C è di poca o nessuna utilità in una data situazione sperimentale.

#### Sintesi

Sono stati effettuati moltissimi studi sugli effetti della vitamina C su un'ampia varietà di microorganismi e sulle malattie conseguenti. Molti degli agenti infettivi e delle malattie collegate possono essere completamente prevenute, prontamente invertite e spesso guarite con la sola vitamina C. Il dottor Frederick Klenner ha aperto la strada all'impiego di dosi di vitamina C oltre le quantità impiegate, o persino immaginate, dalla maggior parte degli altri ricercatori. In tal modo, Klenner ha ottenuto spesso risultati unici ed incredibili nei suoi pazienti, mentre molti altri clinici hanno conseguito risultati positivi, ma meno persuasivi, con dosi molto più piccole di vitamina C.

La vitamina C è indubbiamente l'agente ideale per curare praticamente ogni

infezione virale. Ci sono molti casi documentati indicanti che la pronta somministrazione di dosi molto grandi di vitamina C può recuperare individui gravemente contagiati anche in stato comatoso, portandoli infine alla guarigione completa. A prescindere dall'utilizzo di altri farmaci, la vitamina C dovrebbe essere data in dosi generose ad ogni paziente vittima di una sindrome virale aggressiva e inesorabile. Inoltre, nei casi molto acuti, si deve impiegare principalmente la somministrazione endovenosa della vitamina C in quanto spesso si riesce a ottenere una guarigione completa anche dopo che la somministrazione orale di vitamina C non ha portato risultati.

Molte malattie infettive producono anche tossine che aumentano la gravità della malattia e il rischio di morte. La vitamina C è un'antitossina estremamente potente, il che la rende un agente ideale per trattare le malattie infettive che producono tossine aggiuntive. Purtroppo, la terapia antibiotica non ha tale capacità. L'uso di vitamina C come agente disintossicante sarà discusso più dettagliatamente nel capitolo seguente.

Per il clinico o il paziente che proprio non possono "sottrarsi" a quello che dettano i manuali clinici moderni, la vitamina C si trasforma nell'agente perfetto da aggiungere a qualunque altro trattamento standard raccomandato. Certamente vanno usati gli antibiotici, che Klenner ha impiegato spesso insieme alle sue somministrazioni di vitamina C. Come disse Klenner (1974): "L'acido ascorbico [vitamina C] è la sostanza più sicura e di maggior valore che il medico ha a disposizione. Il suo uso appropriato risparmierebbe molti mal di testa e molti affanni."

## **Ogm: perché NO**

A cura della D.ssa Marina Mariani, autrice dei libri: "Gli organismi geneticamente modificati", ed. Xenia - "Gli additivi. Come riconoscere le sostanze nocive aggiunte in ciò che mangiamo", ed Macro - "Alimenti geneticamente modificati", ed Hoepli  
Pubblicato su "Naturalmente"

Li conoscono in molti, anche se non tutti sanno davvero di cosa si tratta. Sono gli Organismi Geneticamente Modificati (OGM), esseri viventi ottenuti inserendo nelle

cellule materiale genetico ad esse estraneo, proveniente da piante, animali, batteri, virus, e perfino da esseri umani. Questo tema così controverso ci riguarda tutti per fatto che la nostra dieta comprende già alcune piante che potrebbero rientrare in questa categoria. La soia e il mais sono state le prime colture sottoposte a modifiche genetiche e attualmente i brevetti depositati per specie geneticamente modificate sono più di 2000. In Europa è già stato dato il via a 37 di questi.

Illustri uomini di scienza si sono già pronunciati sia in favore che contro questo tipo di intervento, che nulla ha in comune con le tradizionali tecniche di selezione operate dagli agricoltori per secoli. Adesso l'ultima parola spetta al consumatore, a chi va a fare la spesa, che può decidere se vuole o non vuole trovarsi nel piatto questi alimenti.

Siamo perfettamente consapevoli del fatto che le biotecnologie sono una delle frontiere più avanzate e promettenti della ricerca e della innovazione tecnologica.

Ma la ricerca deve sempre essere valutata in base al rapporto tra i costi e i benefici.

Dopo aver ascoltato le grida di chi, in televisione e sui giornali, ha cercato di convincerci che gli ogm sono bravi, belli e buoni, addirittura meglio degli altri alimenti noi continuiamo ad essere scettici, non solo sulle loro caratteristiche nutritive, ma anche sul modo in cui ci vengono proposti.

In questo articolo vi spieghiamo perché.

## NON SIAMO SICURI CHE SIANO INNOCUI

Ci riferiamo alle garanzie di sicurezza alimentare che, ancora oggi e dopo vent'anni di modifiche genetiche, ancora non ci sono.

Coloro che si oppongono alla diffusione di ogm sono stati spesso accusati di essere dei poveri ignoranti, paurosi del futuro e del progresso scientifico.

Noi, al contrario esigiamo prove condotte con il rigore che la scienza deve essere in grado di dare.

Quello che non sempre viene dichiarato è che non sono tutte rose e fiori: per esempio ci si è accorti che un tipo di soia modificata contiene sostanze ritenute responsabili di diminuire l'accrescimento.

Può darsi che particolari come questi, per qualcuno siano semplici dettagli. Per noi non lo sono.

Si ha un bel dire che, essendo state consumate da migliaia di Statunitensi per oltre

un decennio, tutto sommato grossi guai non sono emersi, non ci si fa scrupolo ad affermare che “non è ancora morto nessuno”. Questa non è scienza e comunque non è vero.

Sono passati molti anni da quando, nel 1988, negli USA 37 persone morirono dopo aver consumato un integratore alimentare ottenuto da microrganismi modificati.

In tempi più recenti si sono avuti casi di intossicazione (citati anche da quotidiani molto noti): alcune persone, negli USA, sono finite al pronto soccorso per aver consumato un alimento prodotto con un mais geneticamente modificato originariamente approvato solo per consumo animale.

Sono stati registrati casi di shock anafilattico e numerosi problemi, fortunatamente meno gravi, dovuti all'ingestione del mais StarLink finito per "errore" negli alimenti destinati agli umani. Quel mais non avrebbe dovuto essere lì, invece c'era. Come è stato possibile?

Molto banalmente, infine, notiamo che i casi di allergie e intolleranze alimentari sono in aumento tra la popolazione. Un'indagine condotta da 15 Centri della Società Italiana di gastroenterologia ed epatologia pediatrica su 17 mila studenti delle scuole medie inferiori ha dimostrato la presenza di celiachia, cioè l'intolleranza al glutine, in un caso su 150. Qualche anno fa la frequenza era di un caso su 1000/2000.

Dato che stiamo consumando frumento da secoli come alimento di base e senza aver acquisito intolleranza, sembra logico avanzare l'ipotesi che la causa sia da ricercare nel tipo di frumento che si sta attualmente consumando. Gli ogm potrebbero aggravare questa situazione.

Il fatto è che non siamo in grado di ricondurre nessun malessere, temporaneo o duraturo, acuto o cronico, al consumo di ogm, perché per anni non sono stati dichiarati in etichetta, quindi non possiamo sapere se ci sono stati effetti sui parametri fisiologici e clinici; in altri termini, come si fa a sapere se qualcuno dei malanni che periodicamente ci disturbano può essere dovuto “anche” al consumo di ogm se per anni non sono stati riconoscibili?

Ci piacerebbe chiedere agli Statunitensi, che da anni consumano prodotti a base di mais e soia gm, se sono contenti di aver fatto inconsiamente da cavia per tutti questi anni; crediamo di no, visto che alcune contee statunitensi (Mendocino, Stato della California, in testa) hanno già cominciato la loro battaglia per dichiararsi liberi

da ogm.

Ecco il punto: nonostante le insistenze di molti comitati scientifici indipendenti e delle associazioni di consumatori, non è ancora successo che un gruppo di volontari, nutriti con alimenti gm, sia stato sottoposto a un controllo costante negli anni, che permettesse di capire se questi nuovi alimenti sono davvero sicuri come qualcuno dice.

Eppure di tempo ne è passato, se si fosse iniziato subito a quest'ora avremmo già le risposte e le rassicurazioni che vogliamo. Non vogliamo pensare che sia stato per mancanza di volontari, e vista la grande quantità di scienziati che sostengono i pregi di questi alimenti riteniamo che potrebbero essere proprio loro a dare questa prova, sottoponendosi con coerenza a un esperimento di nutrizione a base di ogm.

Non sono mancati scienziati che hanno già lavorato in questo senso, uno studio condotto in modo scientificamente attendibile è, per esempio, quello svolto dall'Università di Newcastle.

Ma, per quanto utile e interessante, l'esperimento ha impiegato un numero di volontari molto ridotto (12) e, soprattutto, è durato poco tempo. E' comunque servito a dimostrare che, contrariamente a quanto si pensava, il DNA resta integro nell'intestino per alcuni minuti, tempo potenzialmente sufficiente per interagire con la microflora intestinale.

#### NON E' VERO CHE SONO STABILI

Oggi la scienza non dispone degli strumenti per capire cosa accade esattamente con una manipolazione genetica, tanto meno per prevedere i risultati a medio e lungo termine. Si è capito che nessun gene funziona isolatamente, e poco si sa delle interazioni che possono avvenire tra i geni e con l'ambiente.

Nella relazione della Compagnia che detiene il brevetto del mais Bt11, recentemente accettato dall'Unione Europea, viene dichiarata la presenza di una singola copia del transgene inserito. Invece le analisi condotte del Belgian Council for Biosafety hanno rivelato che questo inserto nel tempo ha subito una specie di assestamento, sono stati rilevati frammenti in posizioni anormali e parti troncate.

Non si è neanche sicuri che sia presente solo una copia del transgene inserito originariamente.

Sembrerebbe infatti che il materiale genetico inserito si sia duplicato da solo e di propria iniziativa si sia inserito in parti diverse dei cromosomi.

Questo è un caso tutt'altro che strano, esistono infatti alcune porzioni di materiale genetico, note come trasposoni, in grado di autoduplicarsi e "saltare qua e là". Si tenga presente che l'inserimento di un gene estraneo (il transgene), avviene sempre in modo casuale, quindi potrebbe benissimo essersi inserito in un trasposone.

Purtroppo questo significa che il suo destino è continuare a modificarsi da solo, in modo casuale e, quel che è peggio, totalmente fuori controllo.

Un'altra scoperta preoccupante è che questo mais potrebbe già essere stato contaminato da un altro mais transgenico (il Bt176), che nel 2001 è stato collegato alla morte di alcune vacche da latte in Germania. Infatti ci si è accorti che per identificare il transgene di questi due tipi di mais è possibile usare lo stesso reagente (il cosiddetto primer) che "funziona" in entrambi i casi.

Riteniamo che questi esempi dovrebbero far riflettere.

#### NON E' VERO CHE SONO PIU' SICURI DEI PRODOTTI BIOLOGICI

Recentemente sui giornali e in programmi televisivi alcuni noti scienziati, apertamente favorevoli agli ogm, hanno dichiarato che i prodotti biologici, che non usano fungicidi, sono più contaminati da aflatossine rispetto ai prodotti convenzionali e a quelli geneticamente modificati, dando ad intendere al pubblico che gli ogm potrebbero essere la soluzione anche per questo problema. Le aflatossine appartengono alla categoria delle micotossine, sono cioè sostanze molto tossiche, prodotte da alcuni ceppi di muffe (dei generi *Fusarium* e *Aspergillus*), con effetti potenzialmente cancerogeni sul fegato. Le infestazioni di queste muffe si hanno sui foraggi insilati quando le condizioni ambientali sono particolarmente calde e umide. Le aflatossine ingerite dagli animali vengono eliminate anche tramite il latte ed è per questa via che possono arrivare ai prodotti caseari.

Non vogliamo qui dilungarci spiegando come, nelle coltivazioni biologiche, l'estratto di agave sia risultato utile per inibire la crescita di muffe e la produzione di micotossine, ci riserviamo di farlo in una futura occasione. Tuttavia teniamo a puntualizzare che l'effetto delle colture gm nell'ostacolare la produzione di aflatossine è solo indiretto: infatti le colture che sono state modificate inserendo il gene Bt, che ha effetto insetticida, evitano le infestazioni degli insetti parassiti, e quindi si limitano

a ridurre la possibilità che sulle ferite aperte dagli insetti possano, eventualmente e in un secondo tempo, svilupparsi le muffe. A coloro che sostengono queste ipotesi vogliono citare le conclusioni apparse nel rapporto della FAO in occasione del congresso tenutosi a Porto nel luglio del 2000.

La FAO è ritenuta un organismo scientificamente attendibile, pertanto ci limitiamo a citare testualmente: “dagli studi presentati non si può concludere che le coltivazioni biologiche comportino un aumento del rischio di contaminazione da micotossine. E' importante sottolineare che sono previste buone pratiche agricole e di stoccaggio, nell'agricoltura convenzionale e biologica, che servono a minimizzare i rischi di sviluppo di muffe e contaminazione da micotossine”. Inoltre la stessa FAO cita due studi che hanno dimostrato che i livelli di una aflatossina sono risultati addirittura inferiori nel latte biologico rispetto a quello convenzionale e conclude affermando che “Buone pratiche di alimentazione del bestiame richiedono che i foraggi siano stoccati in modo da evitare la contaminazione. Dato che il bestiame allevato con il sistema biologico viene nutrito con maggiori proporzioni di fieno, erba e foraggi insilati, c'è una ridotta possibilità che alimenti contaminati da micotossine comportino la contaminazione del latte”.

#### I GENI CHE VENGONO INSERITI NON SONO UGUALI A QUELLI NATURALI

Molti dei geni introdotti nelle piante sono composti da frammenti di DNA di origine batterica che però sono stati prodotti ex-novo in laboratorio, in modo da includere alcune parti che servono a migliorare l'effetto finale, servono cioè a renderne più efficiente l'espressione nella pianta.

La sequenza del DNA della tossina, e quindi la sua formula chimica, è diversa da quella prodotta da un microbo, in quanto è stata modificata per rendere il gene più attivo nella coltura oppure per fare in modo che si possa sciogliere nella cellula vegetale.

Del resto una pianta e un batterio non potrebbero mai produrre la stessa identica sostanza, non fosse altro per il fatto che non dispongono degli stessi organi.

Ogni tossina che si fa produrre a una pianta coltivata è quindi diversa rispetto a quella naturale. I test condotti per verificare l'innocuità e la sicurezza delle piante gm sui mammiferi e sull'ambiente si sono basati sulla tossina naturale, non hanno affatto verificato quella “vera”, cioè quella che davvero è presente nella pianta, non si è

preso in considerazione l'effettivo prodotto dei geni modificati, presente nella coltura gm.

Questo significa che le tossine presenti effettivamente nelle colture modificate non sono mai state sottoposte a una valutazione di tossicità.

Si è dato per scontato che le tossine prodotte dai geni modificati fossero identiche a quelle delle tossine naturali, ma così non è.

Sappiamo bene che si tratta di analisi che hanno costi molto elevati, ma riteniamo che la salute dei consumatori abbia un valore comunque maggiore.

#### NON E' VERO CHE SONO IN GRADO SI SFAMARE IL TERZO MONDO

Nonostante le affermazioni che abbiamo sentito fare nelle recenti campagne elettorali da alcuni politici, e quelle delle ditte sementiere che vorrebbero far credere di essere opere pie di beneficenza, vogliamo che una cosa sia chiara: almeno per il momento, non esiste alcuna coltura geneticamente modificata in grado di rispondere alle esigenze delle popolazioni più povere. Siamo al corrente che è in fase di studio un tipo di frumento resistente alla siccità, ma allo stato attuale delle cose, purtroppo, non esiste semente gm che possa trovare impiego per sfamare le popolazioni del cosiddetto "terzo mondo".

Avevamo sperato che il favoloso "golden rice" potesse almeno risolvere le carenze di vitamina A che affliggono alcune popolazioni, ma anche questa si è rivelata una delusione: non solo perché la vitamina A presente nei semi è in una forma chimica scarsamente efficace dal punto di vista nutrizionale, ma soprattutto perché la quantità di questo riso che dovrebbe essere consumata da ogni persona, bambini compresi, supera abbondantemente i due chilogrammi al giorno.

Un problema da non sottovalutare è inoltre la necessità che gli agricoltori acquistino i semi (costosi) ogni anno, senza avere la possibilità di riseminare una parte del raccolto dell'anno precedente.

Questa necessità comporta una dipendenza ancora più stretta degli agricoltori nei confronti delle ditte sementiere, che del resto devono in qualche modo rientrare delle ingentissime spese sostenute per mettere a punto queste sementi e non possono certo permettere che vengano acquistate una sola volta.

#### LE RIPERCUSSIONI SULL'AMBIENTE

Si parla molto del rischio che si perda la biodiversità: tanto tempo fa le varietà

coltivate erano moltissime, oggi si rischia di vedere ridotto questo patrimonio a poche decine. In questo ambito le piante gm potrebbero prendere il sopravvento su tutte le altre, non solo diffondendo il loro polline, ma sostituendosi a tutte le varietà locali grazie alla loro resistenza ai parassiti e ai diserbanti.

Le prime coltivazioni a essere danneggiate saranno certamente quelle biologiche.

L'elemento che troppo spesso viene sottovalutato è il polline. Questa polverina impalpabile ha la possibilità di essere trasportata dal vento anche a distanze notevoli.

Vorremmo riflettere su un dato preciso: attualmente la presenza di ogm in un prodotto fino allo 0,9 % è legalmente considerata "accidentale". Secondo noi proprio questo dettaglio costituisce una dichiarazione implicita di incapacità di gestire la diffusione dei transgeni nell'ambiente.

Per definizione le colture biologiche sono esenti da ogm, ma come si può evitare che il polline estraneo le raggiunga? Ecco perché si discute molto della distanza da garantire tra i campi che ospitano colture gm e quelli con colture biologiche.

Restiamo davvero stupiti quando leggiamo, anche su giornali molto noti (si veda per esempio il Corriere della Sera del 4 novembre 2004), le affermazioni di alcuni genetisti secondo i quali il polline del mais non va oltre i 25 metri e quello del riso non supera distanze oltre il mezzo metro. Vorremmo far presente che, nella Pianura Padana, quando il riso e il mais sono in fioritura, normalmente c'è vento. Riteniamo non sia necessario essere degli esperti per comprendere che mezzo metro sia una distanza decisamente improbabile.

Del resto gli agronomi sanno bene che il polline del mais può giungere ben oltre i 2 chilometri dal campo in cui viene prodotto.

Questo è il problema: genetisti, oncologi e agronomi, sul tema degli ogm si consultano e collaborano troppo poco. A giudicare da quanto si sente, sembra proprio che ogni categoria di scienziati resti chiusa nel suo mondo, e non prenda in considerazione altri punti di vista, il che è un peccato.

Esiste perfino un gruppo di volontari, i seed savers, che va alla ricerca delle sementi tradizionali, quelle che hanno caratteri particolari e radici che affondano nella cultura stessa delle nostre regioni; anno dopo anno questi semi vengono coltivati e mantenuti vitali, per evitare che spariscano per sempre e perché un giorno, forse, qualcuno ne avrà bisogno.

Molti agricoltori italiani scalpitano, non vedono l'ora di iniziare a coltivare piante gm, ma stanno prendendo un abbaglio se pensano di risolvere così tutti i problemi di parassiti e piante infestanti. Infatti sta già avvenendo una selezione genetica di erbe infestanti e di insetti che non risentono di alcun danno dalle piante gm. La tossina prodotta dal mais Bt, ad esempio è già inefficace su alcuni insetti, che hanno sviluppato una naturale resistenza. I geni di resistenza a un certo diserbante sono già stati assorbiti anche da alcune piante infestanti, che quindi non ne risentono più. In breve: facciamo attenzione perché gli eventuali vantaggi potrebbero essere comunque di breve durata e gli eventuali svantaggi tutti a carico degli agricoltori, che dovranno farsi carico dei rischi connessi alle loro colture e per questo motivo rischiano di essere fortemente penalizzati.

Vogliamo ricordare che nessuna compagnia di assicurazione ha mai accettato di accollarsi il rischio di possibili danni da parte di colture gm.

Per quanto riguarda la sicurezza e la tutela ambientale si deve applicare il cosiddetto "principio di precauzione", ossia non si possono coltivare specie vegetali modificate fino a quando non si è dimostrato che queste colture non arrecano danni all'ambiente o alla salute dei consumatori. Siccome nei transgeni vengono impiegate anche porzioni di materiale genetico di virus, necessarie per ottenere l'inserimento nella cellula ospite, non si può escludere la possibilità che avvenga quello che si chiama "trasferimento orizzontale", cioè la diffusione incontrollata di geni a specie diverse.

Nell'incertezza è senz'altro preferibile non compiere scelte con effetti irreversibili: già, perché l'inquinamento genetico, cioè la diffusione dei geni per mezzo del polline, non è un evento che si può controllare, né fermare, né revocare. Si tratta di una macchina che, una volta avviata, non si potrà mai più "spegnere".

#### LA LEGISLAZIONE VIGENTE

Il rapporto del Centro Comune di Ricerche della UE ha evidenziato gravi problemi di convivenza tra agricoltura transgenica, agricoltura biologica e convenzionale, affermando che l'agricoltura biologica sarebbe irreversibilmente compromessa dalla contaminazione da OGM e paventando, inoltre, forti rischi di perdita di competitività per l'agricoltura convenzionale.

Per cercare di tutelare i diversi tipi di coltivazioni e, specialmente, il diritto di scelta dei consumatori, in Italia è recentemente entrato in vigore il discusso Decreto-Legge 22 novembre 2004, n.279, più noto come Decreto Alemanno.

In esso si afferma che “L'attuazione delle regole di coesistenza deve assicurare ai consumatori la reale possibilità di scelta tra prodotti transgenici e non transgenici e, pertanto, le coltivazioni transgeniche sono praticate all'interno di filiere di produzione separate rispetto a quelle convenzionali e biologiche.” Questo ci sembra giusto, ma stiamo a vedere cosa faranno le regioni, delegate a decidere, entro la fine di quest'anno, secondo quali regole e criteri potranno essere coltivate piante transgeniche. Stiamo quindi a vedere come le nostre regioni risolveranno il problema della coesistenza tra le diverse coltivazioni.

Intanto 1300 comuni italiani hanno scelto di essere OGM free, cioè liberi da ogm.

#### FINALMENTE LE ETICHETTE

Dopo molte insistenze, e solo in tempi recenti (il 18 aprile 2004), nell'Unione Europea si è riusciti a ottenere che la presenza di ingredienti geneticamente modificati in un alimento sia dichiarata in etichetta. Si è trattato di un successo non da poco, vista la netta opposizione di tutte le multinazionali che producono sementi gm e di molti comitati scientifici.

In Italia per il momento non risulta siano coltivate piante geneticamente modificate, se non in via sperimentale e in campi confinati, ma è certo che da anni vengono importate molte sementi di questo tipo. Come dire che, anche senza avvisarci, ce le hanno fatte mangiare. Proprio su questo punto è incentrato il nostro maggiore dissenso: riteniamo che il consumatore debba poter scegliere e non ci sembra giusto che per anni gran parte del mais e della soia che abbiamo importato contenesse anche semi gm senza che questo fatto fosse dichiarato esplicitamente.

Anche la Coldiretti ha preso atto della grande diffidenza dei consumatori italiani nei confronti dei cibi che contengono ogm, tant'è che le industrie alimentari sono state scoraggiate a produrli e a commercializzarli.

Molti italiani non si fidano, rispetto allo scorso anno sono aumentati del 12% coloro che comprano alimenti garantiti per l'assenza di ogm e oggi ben un italiano su due non si accontenta delle normali garanzie ma acquista cibi che sono certificati come Ogm free.

La prova si è avuta quando è stato messo in commercio un olio alimentare che in etichetta dichiarava di essere stato ottenuto da semi gm. Si trattava del primo esempio di alimento ottenuto da materie prime gm messo in commercio in Italia: un

olio di semi di soia, importata dall'America, raffinato in Italia e proposto a un prezzo molto basso, solo 89 centesimi al litro.

Probabilmente il prezzo basso non è stato sufficiente a convincere i consumatori. Non l'ha comprato quasi nessuno, e nel giro di 10 giorni è stato ritirato dal mercato.

## **Vitamina D: uno dei più grandi risultati nella lotta contro il cancro?**

di Stefano Pravato per [www.disinformazione.it](http://www.disinformazione.it) - 12 giugno 2007

E' uno dei risultati più significativi di sempre ottenuto in sperimentazioni ufficiali. Forse però non ne sentirete nemmeno parlare in quanto non apparirà nelle riviste più prestigiose. Perlomeno la nuova ricerca è stata pubblicizzata l'8 giugno 2007 nell'American Journal of Clinical Nutrition indicando che l'odierna integrazione di vitamina D può ridurre dal 60 al 77 per cento il rischio di cancro.

"Il nostro studio mostra che con una quantità adeguata di vitamina D, si può prevenire il cancro – o almeno lo si può prevenire in buona parte", ha detto Joan Lappe, professore di medicina nella Creighton University, capo dello studio.

"Si tratta del primo studio che indica, all'interno di una sperimentazione clinica controllata, che livelli adeguati di vitamina D possono ridurre il rischio di cancro."

Non è un caso se il prof. Lappe ripete due volte "quantità adeguata". Nel passato il dr. Jacques Rossouw del National Institutes of Health condusse, infatti, uno studio anche più lungo e corposo ma impiegando un dosaggio (400 UI) pari a meno della metà di quello impiegato nel nuovo studio (1100 UI).

La nuova ricerca è durata tre anni e ha coinvolto 1179 donne post-menopausa.

La ricerca potrebbe avere rapidamente un impatto sulla politica sanitaria di almeno una nazione. Secondo una news immessa sul suo sito web, la Cancer Society Canadese sta progettando per venerdì la pubblicazione di una raccomandazione perchè tutti gli adulti dovrebbero cominciare a prendere supplementi di vitamina D.

Non era mai successo prima che un'organizzazione sanitaria pubblica di questo livello appoggiasse l'uso quotidiano di una vitamina come terapia di prevenzione per il cancro per un'intera popolazione.

## **Carne: Effetti di una alimentazione orientata alla carne**

Associazione Svizzera per il Vegetarismo (ASV),  
Bahnhofstr. 52, CH-5315 Neukirch

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

### Allevamento in massa

Le enormi quantità di carne consumate oggi, possono venir prodotte solo in maniera industriale.

L'allevamento in massa è conseguenza diretta dell'alto consumo di carne.

### Maltrattamenti sugli Animali

Per permettere la produzione di carne sempre più a buon prezzo, le cosiddette «bestie da macello» vengono tormentate e tenute tutta la loro vita in condizioni innaturali e penose. Elenchiamo alcuni di questi metodi di tortura: Box a scatola, in cui i suini non possono fare neanche un passo, in cui i vitelli vengono isolati dai loro simili e non hanno la possibilità di girarsi, trasporti di ore o giorni senza cibo e acqua, braccio trasportatore elettronico proprio al di sopra della loro testa, pavimento a listelli ecc.

### Animali malati

In queste stalle industriali per l'allevamento in massa compaiono sempre nuove malattie che divengono in seguito un pericolo anche per l'uomo. Sempre più spesso si sente parlare della «vacca pazza» (BSE), malattie dell'apparato masticatorio e altre ancora. Delle malattie psichiche, come il masticare le sbarre per noia riscontrato nei maiali, non viene naturalmente mai fatta parola, perché si presuppone che non abbiano influenza sulla qualità della carne.

### Uccisione di esseri sensibili al dolore

Indipendentemente da come gli animali vengono tenuti, vengono tutti uccisi per il

piacere gastronomico dell'uomo. In genere in attesa del loro turno, devono assistere alla morte per dissanguamento dei loro simili.

#### Salute umana

Lo stress e la paura della morte provocano la produzione di diversi ormoni tra cui l'adrenalina. Questi vengono ingeriti dal consumatore, insieme a tutte le altre sostanze nocive accumulate nell'animale in seguito ad una vita carente di alimenti biologici, provocando problemi di salute. Inoltre l'organismo umano, non predisposto per tali quantità di proteine e acido purinico viene sottoposto a grandi sforzi dalla rapida decomposizione della carne. Le conseguenze sono tra l'altro: gotta, reumatismi, malattie cardio-vascolari, diabete. Anche alcune forme di cancro compaiono più spesso tra carnivori che tra vegetariani.

#### Spreco di soldi dei contribuenti

Le sopra citate, cosiddette malattie della civilizzazione, nelle quali l'alto consumo di carne svolge un ruolo importante, sono anche corresponsabili del forte aumento del costo della salute pubblica. Inoltre per mantenere in vita l'economia della carne lo stato deve sovvenzionarla con contributi importanti. La Svizzera utilizza l' 84% delle sovvenzioni all'agricoltura per la produzione di prodotti animali. Il 77% delle entrate dell'agricoltura svizzera provengono dalle tasse.

#### Spreco di cibo

La produzione di carne distrugge grandi quantità di alimenti. Per la produzione di 1 Kg di carne servono, 7-16 Kg di cereali o soia. Durante la «trasformazione» in carne si perdono il 90% delle proteine, il 99% dei carboidrati e il 100% delle fibre. Malgrado ciò in Svizzera il 57% dei cereali serve da foraggio per gli animali da macello.

#### Monocolture

Il continuo e crescente bisogno di foraggio non solo riduce la terra coltivabile per l'uomo, ma incentiva anche le monocolture. Proprio nella coltivazione di foraggio si fa poca attenzione alle conseguenze ecologiche. Foraggio per animali coltivato biologicamente è quasi sconosciuto, malgrado le sostanze velenose spruzzate siano dannose per l'ambiente e per la salute del consumatore.

#### Sovracidità e iperconci-mazione dei terreni

Una mucca produce tanti escrementi, quanti ne produrrebbero 16 persone. Una piccola azienda di maiali da ingrasso con 200 animali produce quasi una tonnellata di escrementi al giorno. Questi danneggiano l'acqua potabile e il terreno. Sono inoltre corresponsabili delle piogge acide, della morte dei boschi e dell'estrema concimazione del terreno e del mare.

#### Cambiamenti climatici

Il cambiamento climatico provocato dall'umanità è da attribuire in parte sempre maggiore all'allevamento. 1,3 miliardi di manzi producono 60'000 tonnellate di metano.

#### Soluzione

Si tenta continuamente di sollevare alcune delle problematiche suddette. Ma poiché il problema non viene affrontato alle sue origini, i tentativi restano infruttuosi. Naturalmente è più semplice accusare allevatori, politici e industria, organizzare dimostrazioni e raccogliere firme. Eppure tutto ciò resterà senza effetto e poco credibile, finché il singolo non comincerà da se stesso eliminando la causa. Non essendo possibile pretendere da tutti gli esseri umani il riconoscimento di queste connessioni, quelli che ne hanno preso coscienza dovrebbero, non solo ridurre il loro consumo di carne, ma essere di esempio agli altri con una rinuncia totale. Questo, sarebbe solo un primo passo verso la risoluzione del problema, ma rappresenterebbe comunque un passo essenziale.

E soprattutto: Lo può compiere immediatamente ogni singolo!

#### Informazioni supplementari

Tutti i fatti qui sopra citati sono provati scientificamente. Vi invieremo volentieri informazioni supplementari su tutti i temi del vegetarianismo. La vostra associazione o il vostro contributo (CCP 90-21299-7) ci aiuta a divulgare questo genere di informazioni in modo indipendente. Chiedeteci senza impegno informazioni sul tema desiderato alla nostra associazione all'indirizzo della sede.

## **Le proteine vegetali fanno bene all'ambiente**

ASSOCIAZIONE DIETISTI AMERICANI,

Da AgireOra Network: [www.agireora.org](http://www.agireora.org)

L'ADA, l'associazione scientifica dei dietisti americani, nel numero di questo mese della sua rivista ufficiale afferma che ritiene importante "incoraggiare pratiche ecologicamente responsabili" nelle scelte alimentari dei cittadini e, tra queste, uno dei primi consigli sullo "stile di vita personale" e' di "aumentare il consumo di proteine da fonti vegetali".

L'ADA pubblica sul suo sito e sulla rivista varie "Posizioni Ufficiali" (Position Paper) su vari aspetti della nutrizione, "posizioni" sviluppate sulla base dei piu' recenti articoli della letteratura scientifica internazionale. Nel numero di giugno 2007 della loro rivista (Journal of the American Dietetic Association) hanno pubblicato una interessante Posizione dal titolo "I professionisti della nutrizione possono implementare pratiche utili a conservare le risorse naturali e supportare la sostenibilita' ecologica". E' importante che una delle maggiori associazioni di nutrizionisti del mondo riconosca come le scelte alimentari siano basilari quando si tratta di ridurre l'impatto ambientale e fare scelte sostenibili.

La frase che riassume la posizione ufficiale recita "La posizione dell'American Dietetic Association e' quella di incoraggiare pratiche ecologicamente responsabili che conservino le risorse naturali, minimizzino la quantita' di scarti generati e supportino la sostenibilita' ecologica del sistema alimentare - il processo di produzione del cibo, della sua trasformazione, distribuzione, accesso e consumo".

Nell'articolo vengono citate varie pratiche che i professionisti della nutrizione sono invitati a incoraggiare a questo fine, e, tra queste, da implementare sia a livello di linee guida per i nutrizionisti, che a livello di scelte di "stile di vita" personale dei singoli cittadini, appare il consiglio di "aumentare il consumo di proteine da fonti vegetali".

Infatti, afferma l'ADA nel Position Paper, "la scelta alimentare del tipo di proteine puo' fare una differenza significativa nella quantita' di energia che consumiamo. In

generale, la produzione di proteine animali richiede 25 kcalorie per ogni caloria prodotta come cibo. La produzione di proteine dal grano richiede solo 2,2 kcalorie per ogni caloria prodotta come cibo. [...] Ad esempio, per ogni kcaloria prodotta, la produzione di pollo richiede 4 kcalorie, per il tacchino 10, per il latte e il maiale servono 14 kcalorie, per le uova 39, per il manzo 40 e per l'agnello 57".

Anche per quanto riguarda il consumo di terra e di acqua, i cibi animali sono molto piu' "dispendiosi" di quelli vegetali e quindi hanno un impatto ambientale molto maggiore. Dichiara infatti l'ADA "i ricercatori hanno scoperto che per produrre proteine dalla carne serve piu' terra che per produrre proteine vegetali, da 6 a 17 volte tanto. Inoltre, la produzione di proteine animali richiede circa 26 volte piu' acqua rispetto alla produzione di proteine vegetali su terreni non irrigati, e la produzione di proteine vegetali e' piu' efficiente, come consumo di energia, rispetto a quella di proteine animali, da 2,5 a 50 volte tanto (a seconda del tipo di coltivazione praticata)."

Importante il ruolo dei nutrizionisti, secondo l'ADA, per favorire, nei singoli e nelle comunita', delle scelte alimentari che minimizzino l'impatto ambientale. I professionisti della nutrizione, infatti "possono incoraggiare scelte alimentari che siano sia salutari che in grado di conservare il suolo, l'acqua e l'energia, enfatizzando il consumo di proteine vegetali e cibi che siano stati prodotti con meno input. L'ADA incoraggia i professionisti della nutrizione a informarsi sui benefici e limitazioni dell'agricoltura biologica per contribuire allo sviluppo di sistemi alimentari sostenibili".

Il Centro Internazionale di Ecologia della Nutrizione (NEIC) - un comitato scientifico interdisciplinare preposto allo studio degli impatti ambientali e sociali delle scelte alimentari - non puo' che dichiararsi d'accordo ed accogliere con soddisfazione questa presa di posizione dell'ADA.

Fonte:

Position of the American Dietetic Association: Food and Nutrition Professionals Can Implement Practices to Conserve Natural Resources and Support Ecological

## **L'alluminio nuoce alla salute**

(articolo del 6 giugno 2004 riportato da [www.indicius.it](http://www.indicius.it))

Gli studiosi Claudia M. Reinke e Han Leuenberger dell'università di Basilea, sconsigliano l'assunzione non controllata di antiacidi contenenti alluminio Maalox, Mylanta, Riopan, C, e altri ancora in quanto si è visto che ogni giorno ingeriamo molto più alluminio di quello tollerato dalla nostra salute.

L'alluminio oggi viene usato in grandissimi, enormi quantità sia nel campo alimentare, che in quello medicinale e cosmetico. Quando si pranza ad un ristorante, ad esempio, è molto facile che i cibi siano stati cotti in pentole di alluminio. Allo stesso modo anche i cibi contenuti nei contenitori argentati e nella carta stagnola sono contaminati.

L'alluminio è contenuto anche nella birra e nelle bevande gassate in lattina, di queste ne basta una al giorno per generare una minima intossicazione. Altri ricettacoli sono il latte, i succhi di frutta ed altri alimenti come la panna che in Italia è confezionato quasi esclusivamente in tetrapak, foderato internamente di alluminio. L'elenco dei cibi che contengono tracce di alluminio è ancora molto lungo, basti pensare agli sbiancanti usati per la farina che sono a base di allume di potassio. L'alluminio inoltre è contenuto anche in altri tipi di prodotti per l'igiene e negli stessi medicinali, ad esempio nei tubetti di dentifricio e nei contenitori di medicinali, nei deodoranti, nei rossetti, phard, matite.

L'eccessiva concentrazione di alluminio può dare intossicazione e può favorire persino il morbo di Alzheimer. La maggior quantità di alluminio entra nel nostro organismo non con i cibi, ma con i farmaci, in quanto con i su citati antiacido possiamo assumere fino a 2 gr. di alluminio al giorno, mentre con i cibi possiamo arrivare al massimo 100 mg al dì.

L'alluminio si fissa nei tessuti, e nel cervello, può portare ad un ammanco di fosfato e ad un impoverimento della massa ossea.

Gli esperimenti fatti sugli animali hanno mostrato che l'alluminio si accumula anche nell'utero e nel feto inoltre è stato ritrovato nel latte materno di nutrici che avevano assunto antiacidi. In Germania questo rapporto è stato preso seriamente per questo i produttori di antiacidi contenenti alluminio devono inserire un avvertimento, nelle informazioni per il paziente e questi farmaci non sono ammessi per le donne in gravidanza.

In altri Paesi come la Svizzera non è stata ancora presa alcuna misura e quei farmaci vengono ancora venduti liberamente. Swissmedic che è l'Istituto svizzero per gli agenti terapeutici segue da vicino gli ulteriori sviluppi di questa ricerca per decidere quali misure prendere in seguito.

Istituzione scientifica citata nell'articolo:

Universität Basel

<http://www.unibas.ch/anglist/>

## **Consumo di carne e fame nel mondo**

Gli sprechi legati alla produzione di carne hanno un forte impatto negativo sul problema della fame nel mondo.

Riportiamo la traduzione di un interessante articolo sul tema pubblicato sulla rivista OpEdNews.com il 9 agosto 2008, a firma di Mark Hawthorne.

Abbondanza o carestia: produzione di carne e fame nel mondo

Nel Newseum di Washington è esposta una foto straziante, scattata da Kevin Carter

nel 1993, di un bambino sudanese raggomitolato sul terreno, con il ventre gonfio dalla sindrome di Kwashiorkor e le gambe tanto esili da non poterlo sostenere: a rendere il quadro maggiormente inquietante l'immagine dell'avvoltoio appollaiato a pochi passi da lui.

Questa fotografia, che è valsa all'autore il premio Pulitzer, è il simbolo del prezzo che i paesi sottosviluppati del mondo pagano per le carestie.

Tragicamente, il problema della fame nel mondo è solo peggiorato negli ultimi quindici anni - questo è affermato chiaramente nel report del "Centro per gli studi strategici ed internazionali" (CSIS) rilasciato il 29 luglio scorso. Il Centro raccomanda interventi urgenti di sostentamento a lungo termine, e chiede "un approccio strategico degli USA alla crisi mondiale del cibo."

Dire "crisi del cibo", tuttavia, fa credere che essa sia causata da alcuni fenomeni di causa-effetto a breve termine, e infatti la "tempesta perfetta" della crescita dei costi energetici, l'accaparramento di cereali, i sussidi governativi, le siccità e la domanda di biocombustibili distolgono l'attenzione dagli interessi di una radicata industria e da una soluzione che né gli strateghi del CSIS né tanti attivisti in campo sociale vogliono contemplare: eliminare la produzione di carne.

"Aaah!" direte. "Non toglietemi le mie bistecche e i miei cheeseburger". Il "mangiar carne" è talmente radicato nella cultura occidentale che il solo proporre di eliminarla, sia pure per salvare il mondo, richiede una discussione. Va bene, facciamola.

Le Nazioni Unite stimano che 854 milioni di persone - quasi il 13% dell'intera popolazione mondiale [e quasi 2 volte la popolazione dell'Unione Europea] - soffrano costantemente la fame. E il problema non fa altro che peggiorare. Josette Sheeran, direttore esecutivo del Programma alimentare dell'ONU ha dichiarato che "l'indice di povertà del mondo è in crescita".

Come in crescita è anche la nostra fame di carne. Come osserva Gene Buar in

"Farm Sanctuary: Changing Hearts and Minds About Animals and Food", negli Stati Uniti, nel 1950 vi erano 50.000 fattorie che producevano 630 milioni di polli "da carne". Nel 2005 c'erano 20.000 aziende in meno, ma producevano 8,7 miliardi di polli da carne. Il che comporta il consumo di un'enorme quantità di mangime. In effetti gli allevamenti intensivi consumano ogni anno 157 milioni di tonnellate di leguminose, cereali e altre proteine vegetali, per ricavare 28 milioni di tonnellate di proteine animali per il consumo umano. Un utilizzo molto inefficiente delle risorse che impiega nutrienti a base vegetale che potrebbero servire per sfamare gli esseri umani invece che diventare mangime per animali.

Jeremy Rifkin, presidente della Fondazione sui Trend Economici di Washington, DC, afferma: "Ci sono popoli che soffrono la fame perché gran parte della terra arabile viene utilizzata per coltivare vegetali che diventano mangime per animali invece che cibo per gli uomini". Riporta poi l'esempio della carestia del 1984 in Etiopia che è stata causata dall'industria della carne: "mentre la gente moriva di fame, l'Etiopia produceva semi di lino, di cotone, di colza destinati agli allevamenti europei". Milioni di ettari di terreno nei paesi in via di sviluppo sono usati a questo scopo. Tragicamente, l'80% dei bambini affamati vivono in paesi che paradossalmente dispongono di eccedenze alimentari che vengono però usate per nutrire animali destinati al consumo nei paesi ricchi."

La crescita della domanda di carne è particolarmente drammatica nei paesi in via di sviluppo: "In Cina il consumo di carne è in rapida crescita per via dello sviluppo e dell'urbanizzazione, ed è più che duplicata rispetto alla generazione passata" dice Rosamond Naylor, professore associato di economia all'università di Stanford. Il risultato è che la terra che prima era destinata a produrre grano per le persone, ora viene utilizzata per produrre mangimi destinati a polli e maiali.

L'USDA (Dipartimento di Stato per l'Agricoltura degli Stati Uniti) e le Nazioni Unite dichiarano che utilizzare un ettaro di terra per allevare bovini produce circa 22 kg di proteine. Se invece lo si coltivasse a soia, lo stesso ettaro renderebbe 403 kg di proteine. La zootecnia inoltre spreca preziose risorse idriche. I biologi Paul e Anne

Ehrlich fanno notare che per coltivare un kg di frumento servono 200 litri d'acqua, mentre 1 kg di carne richiede dai 20.000 ai 40.000 litri.

Ecco un altro modo di guardare al problema. Secondo il gruppo Vegfam, un terreno di 4 ettari può "dare da mangiare" a 60 persone se viene coltivato a soia, a 24 se coltivato a frumento, a 10 se a granturco e solo a 2 se utilizzato per l'allevamento del bestiame. Negli USA, riducendo anche solo del 10% la produzione di carne si avrebbe cibo vegetale per sfamare 60 milioni di persone: così stima il nutrizionista Jean Mayer. Sessanta milioni di persone sono la popolazione della Gran Bretagna, una nazione, che, detto per inciso, potrebbe sfamare 250 milioni di persone con un'alimentazione completamente vegetale.

Non deve sorprendere che l'industria della carne metta in discussione questo tipo di dati. Ad esempio sostengono che il frumento e la soia coltivati per gli animali non sono di qualità adatta al consumo umano (andatelo a dire al bambino che muore di fame). E' però difficile negare il fatto che la zootecnia usi terreni e acqua che potrebbero servire per produzioni vegetali ad uso umano.

Come osserva Rifkin, è ironico che milioni di persone nei paesi sviluppati stiano morendo a causa di malattie del benessere come ad esempio attacchi di cuore, diabete e cancro, causati dal consumo di alimenti di origine animale, mentre nel terzo mondo stiano morendo a causa di malattie dovute alla povertà causata dal vedersi negato l'accesso alla terra da coltivare per le loro famiglie.

"Siamo in grande ritardo nell'affrontare globalmente il tema di come promuovere una dieta vegetariana variata e con alto contenuto di proteine per il genere umano" afferma Rifkin, il cui libro "Ecocidio - Ascesa e caduta della cultura della carne" affronta proprio il paradosso morale del consumo di carne.

Tutte quelle bistecche e cheeseburger valgono davvero tutte le vite che si prendono - umane e non umane? Sarebbe ingenuo pensare che il mondo possa diventare vegetariano dalla sera alla mattina, o anche in pochi decenni. Ma guardando la

potente fotografia di Carter non posso fare a meno di credere che sia vergognosamente sbagliato il modo in cui trattiamo chi con noi condivide il pianeta. Se vogliamo lasciare un mondo vivibile alle future generazioni dobbiamo fermare questo disastro causato dalla produzione di carne e abbracciare uno stile di vita più rispettoso.

Fonte:

Mark Hawthorne, Feast or Famine: Meat Production and World Hunger,

9 agosto 2008

<http://www.opednews.com/articles/Feast-or-Famine-Meat-Prod-by-Mark-Hawthorne-080808-523.html>

## **Eccitotossine (aspartame e glutammato): il gusto che uccide**

Traduzione per [www.disinformazione.it](http://www.disinformazione.it) a cura di Stefano Pravato

Dottor Russel Blaylock

Nell'introduzione (del libro, nota del traduttore) ho dichiarato che lo scopo di questo libro era di indicare al lettore alcuni dei pericoli delle eccitotossine, particolarmente quelle aggiunte ai nostri cibi e bevande come esaltatori di gusto e dolcificanti. Abbiamo visto che le eccitotossine possono avere un effetto devastante sul sistema nervoso durante ognuna delle fasi del suo sviluppo, dall'embrione all'adulto. Ma la preoccupazione primaria è l'effetto che questi potenti stimolanti delle cellule cerebrali hanno sullo sviluppo del cervello nel neonato e nel bambino e sullo sviluppo successivo, nell'adulto, delle malattie neurodegenerative quali la malattia di Parkinson, la demenza di Alzheimer, il morbo di Huntington e la SLA (Sclerosi Laterale Amiotrofica). Il cervello, non solo utilizza gli aminoacidi eccitatori come normali neurotrasmettitori, ma esiste un fragile equilibrio dei prodotti chimici eccitatori ed inibitori nel cervello e quando questo equilibrio è turbato, ne possono conseguire seri disordini del sistema nervoso.

Quando il MSG (Glutammato monosodico) era stato inizialmente aggiunto agli alimenti come sostanza per esaltarne il gusto, i recettori del glutammato non erano ancora stati scoperti e nessuno sapeva che il glutammato poteva causare la morte delle cellule cerebrali.

L'industria alimentare ha investito milioni di dollari nello sviluppo dell'uso del MSG e delle proteine idrolizzate. E' stato solo dopo che tonnellate di questi "esaltatori di sapidità" sono state aggiunte ai nostri cibi e bevande che gli scienziati hanno avuto le prime indicazioni che le eccitotossine comportavano seri effetti collaterali. Purtroppo, questa scoperta è rimasta sepolta nella letteratura della ricerca medica per più di un decennio prima che qualcuno riconoscesse questo pericolo. E, come abbiamo visto, nel frattempo questo composto tossico era aggiunto in grandi dosi ai cibi per neonati e bambini piccoli, malgrado il fatto che fosse stato dimostrato che il cervello in sviluppo era il più vulnerabile agli effetti tossici degli aminoacidi eccitatori. Erano talmente tossici, infatti, che i ricercatori li hanno rinominati eccitotossine.

Un'abbondante ricerca aveva dimostrato che queste eccitotossine non solo danneggiavano le cellule della retina dell'occhio, ma anche che erano estremamente tossiche per le cellule nervose dell'ipotalamo ed in altre zone vitali del cervello. È importante rilevare che molti degli effetti tossici delle eccitotossine avvengono in un momento in cui nessun sintomo esterno si sviluppa. Il bambino non si ammala, non vomita o evidenzia altri comportamenti che possano allarmare i genitori che c'è qualcosa che va male. Quando dosi tossiche di MSG sono somministrate ai cuccioli di animali, essi continuano a comportarsi in maniera del tutto normale. Ma se i loro cervelli sono esaminati al microscopio, si trovano gruppi vitali di neuroni permanentemente distrutti nell'ipotalamo. A questa situazione ci si riferisce come "lesione cerebrale asintomatica".

Lesioni di questo tipo si vedono di frequente nella pratica di neurochirurgia e di neurologia. È inoltre importante ricordarsi che dopo l'ingestione di MSG, negli esseri umani le concentrazioni sanguigne di glutammato sono venti volte più elevate delle scimmie e cinque volte dei topi. Gli esseri umani possono essere cinque volte più

vulnerabili alla tossicità del MSG del topo, l'animale noto più sensibile a questo tipo di ingiuria cerebrale. Non solo gli esseri umani concentrano il glutammato in misura molto più elevata, ma esso persiste nel sangue ad un livello elevato per periodi di tempo molto più lunghi, esponendo le parti non protette del cervello a livelli molto tossici.

Nel caso delle piccole creature, la cosa è ancor più grave perchè i danni subiti nel momento dell'esposizione iniziale non producono effetti esterni evidenti. Quando poi l'animale (o l'essere umano) raggiunge una successiva fase di sviluppo (adolescenza o età adulta) i danni possono presentarsi come un disordine endocrino o persino, possibilmente, un disordine dell'apprendimento (autismo, sindrome da deficit di attenzione, dislessia) o un disordine del controllo emotivo (episodi di violenza, schizofrenia, paranoia). Centinaia di milioni di neonati e di bambini piccoli sono esposti ad un grave rischio ed i loro genitori non ne sono neppure informati. E' stato soltanto grazie agli sforzi diligenti del Dott. John Olney se l'industria alimentare è stata costretta ad arrendersi all'evidenza; l'uso di additivi eccitotossici per alimenti anche nelle pappe per bambini. Ma, come abbiamo visto, nessuno ha nemmeno avvisato le madri incinte che i cibi intrisi di MSG che mangiavano potevano mettere in pericolo i bambini in sviluppo nel loro grembo.

E sempre più eccitotossine "esaltatori di sapidità" erano continuamente aggiunti negli alimenti per adulti e perfino negli alimenti per bambini piccoli. Di nuovo, ciò succedeva malgrado il rapido accumulo di dati di ricerca che confermano i pericoli precedentemente conosciuti e perfino nuovi pericoli connessi all'uso delle eccitotossine per alimenti. Ma, nel frattempo, non solo il MSG è aggiunto a virtualmente ogni alimento processato, esso viene propagandato anche nei libri di ricette. Negli anni sessanta era venduto nei supermercati, in forma granulare, proprio a tale scopo. Un'intera generazione è stata esposta a dosi elevate di eccitotossine. E continua ad esserlo.

Nel 1969 James Schlatter, un biochimico che lavorava con un composto, detto aspartame, alla ricerca di una possibile cura per le ulcere dello stomaco, sembra si

sia leccato il pollice per girare la pagina di un suo taccuino. Fu colpito dall'intensa dolcezza del prodotto chimico che aveva inavvertitamente ricoperto il suo pollice. Da questa scoperta fortuita scaturì un affare che avrebbe portato 736 milioni di dollari di vendite per la NutraSweet Company nel solo 1988. Entro il 1989, la G.D. Searle & Company, possessore del marchio NutraSweet, aveva raggiunto un profitto che la classificava al nono posto nella lista Fortune 500.

Malgrado le preoccupazioni sulla sicurezza di questo nuovo dolcificante, compresa l'induzione di tumori cerebrali in animali da laboratorio, attacchi epilettici, aumento delle emicranie e un effetto avverso allo sviluppo cerebrale, la FDA ne approvò l'uso come dolcificante artificiale. Le vendite cominciarono a salire immediatamente. L'azienda NutraSweet spese oltre 60 milioni di dollari in pubblicità solo durante i suoi primi tre anni.

NutraSweet entrò nel mercato proprio al momento giusto. Gli Americani erano divenuti coscienti del problema peso corporeo e stavano cercando un sostituto dello zucchero, e l'aspartame sostituiva il ciclamato, recentemente proscritto. Rapidamente, sorpassò la saccarina nelle vendite. Difatti, NutraSweet ha sostenuto un ruolo primario nel rendere il commercio di bibite analcoliche uno degli affari a crescita maggiore in quello che era diventato un settore stagnante. Gli Americani stavano tracannando diet cola nell'erronea credenza che il consumo di zucchero fosse la causa primaria dell'obesità. Ma erano ignari dei seri effetti sulla salute di un eccessivo consumo di aspartato.

Il MSG è stato periodicamente esposto a critica da vari membri della professione medica, dalla comunità dei ricercatori e dai rappresentanti dei consumatori. Ma nel frattempo l'affare delle eccitotossine, "esaltatori di sapidità" aveva raggiunto un giro da miliardi di dollari. L'azienda Ajinomoto, il maggior fornitore di MSG e di proteine vegetali idrolizzate, assieme a una dozzina di produttori alimentari americani, decisero di proteggere i loro interessi creando una potente azienda di pubbliche relazioni nota come la "Glutamate Association". Il finanziatore numero uno di questa "gruppo d'attacco" era la Ajinomoto Company del Giappone.

Lo scopo di questo gruppo non era solo quello di difendere e promuovere l'uso del MSG e di altri "esaltatori del gusto", ma di attaccare chiunque osasse puntualizzare gli effetti avversi alla salute del MSG. Lo hanno fatto introducendo i loro propri scienziati in qualsiasi settore in cui fosse stato sollevato un problema serio sulla sicurezza. Nella maggior parte dei casi i rappresentanti dei consumatori sono persone informate ma che difettano della preparazione scientifica necessaria per sostenere l'assalto di uno scienziato aduso al gergo del chimico puro ed applicato. Questi attacchi possono essere crudeli e soverchianti e soltanto quelli con la pelle dura e con la massima determinazione possono sostenere l'assalto. Ma si sono spinti anche al di là, assumendo i loro propri scienziati per svolgere degli studi che sembrassero confermare la sicurezza dei prodotti in questione.

## **Come stanno le cose nel Colon dell'uomo**

Prof. Arnold Ehret, "Il Sistema di Guarigione della Dieta senza Muco", 1924 Los Angeles

ed. Juppiter Consulting – ORDINA IL LIBRO

E' della massima importanza che attraverso la nostra diagnosi impariamo il meglio possibile come appare in generale l'interno del corpo umano. La diagnosi deve quindi rilevare la quantità individuale dei materiali di rifiuto immagazzinati nel corpo del singolo paziente.

Gli esperti di autopsie affermano che dal 60% al 70% dei colon esaminati contengono materia estranea come vermi e feci vecchie di decenni dure come pietre. Le pareti interne degli intestini sono incrostate da vecchie feci indurite e assomigliano all'interno di un camino sporco.

Ho avuto dei pazienti grassi che hanno eliminato dai 25 ai 30 chili di materiali di rifiuto di cui da 5 a 7 chili solo dal colon-costituiti principalmente da materiali estranei, specialmente vecchie feci indurite. Il cosiddetto uomo medio "sano" di oggi porta continuamente con sé fin dall'infanzia parecchi chili di feci mai eliminate. Una "buona evacuazione" al giorno non significa nulla. Una persona grassa e malata è di fatto un

"pozzo nero" vivente. E' stata una distinta sorpresa per me scoprire che alcuni dei miei pazienti avevano gia fatto delle cosiddette "cure naturali".

## LEZIONE IX

### La produzione del sangue

La produzione del sangue nel corpo umano coinvolge tutti i problemi della salute e della malattia. In altre parole la salute e la malattia dipendono quasi interamente dalla dieta; se gli alimenti consumati sono corretti o no, quali cibi sono dannosi, e quindi costruiscono, producono la malattia; e quali cibi guariscono e mantengono il corpo in condizioni ideali, e producono buon sangue naturale-e quali producono sangue malato, acido, cattivo, sbagliato. Queste domande e le loro corrette risposte sono i fondamenti della dietetica e del mio "Sistema di Guarigione della Dieta Senza Muco". In questa lezione insegno soltanto la verità principale in generale. Tutti i particolari e i dettagli sono coperti dall'intero corso.

Infatti, la mia dieta di guarigione, nella sua parte principale ed essenziale, consiste nello sviluppare un nuovo sangue perfetto con il continuo "rifornimento" di alimenti naturali che contengono elementi vitali tramite i quali la circolazione del sangue è in grado di dissolvere ed eliminare tutti gli scarti, tutto il muco, tutti i veleni e tutti i farmaci presi nel corso della vita, non importa dove e per quanto tempo possano essere stati "immagazzinati" come malattia latente nel corpo.

Quello che la Fisiologia "ufficiale" della nutrizione insegna come miglior produzione del sangue è doppiamente errato. In primo luogo, soprattutto come problema di chimica fisiologica. In secondo luogo, come verità della Natura.

Qui devo citare ancora una volta quella grande autorità in chimica fisiologica che è il Prof. Von Bunge, che personalmente mi ha detto che lui non sostiene gli insegnamenti medici ufficiali. Dice Von Bunge: «La vita si basa sulla trasformazione di sostanze, processo tramite il quale vengono liberate energia ed efficienza, proprio come avviene in ogni processo chimico di trasformazione da un'entità chimica di atomi e molecole in un'altra».

Gli autori che hanno dato inizio alla scienza fisiologica difettavano, principalmente, di conoscenza in chimica dovuta ad una formazione prevalentemente umanistica piuttosto che in scienze naturali. D'altra parte, la chimica inorganica non era sufficientemente sviluppata a quel tempo.

L'idea ingannevole riguardava ancora le proteine. Hanno ragionato come segue: i muscoli, i tessuti, la sostanza essenziale dell'intero corpo, sono composti da proteine perciò, questa sostanza deve essere introdotta nel sangue per costruirli, per far sì che si sviluppino in altre parole, devi mangiare muscoli per costruire muscoli, devi mangiare proteine per costruire proteine, devi mangiare grassi per costruire grasso e nel caso di una madre che sta allattando, deve bere il latte per fare il latte!

Dato che hanno creduto, ed ancora credono, nel metabolismo, e nella necessità della sostituzione quotidiana delle cellule usate, questi principi vengono seguiti nella dieta dell'onnivoro medio.

Assumere ferro inorganico, calcio, ecc., nel tentativo di rimpiazzare la stessa sostanza nel corpo umano è un altro errore.

La mucca costruisce la propria carne, tessuti, ossa, latte, efficienza, calore, tutto esclusivamente dall'erba. Dare il latte ad una mucca per aumentare la produzione del latte sarebbe classificato come l'apice della follia, eppure l'Uomo fa questo con se stesso!

Oggi, ogni sostanza del corpo umano è chimicamente analizzata e il sogno dei medici è quello di perfezionare in avvenire delle sostanze chimicamente concentrate di alimenti, per permetterti di portare in tasca i pasti sufficienti per un paio di giorni. Questo non accadrà mai, dato che il corpo umano non assimila un singolo atomo di alcuna sostanza alimentare che non sia derivata direttamente da frutta o verdura.

Tutti i miscugli alimentari artificiali, quando troppo concentrati-sia dal mondo vegetale che animale-non producono sangue ma stimolano soltanto.

I cibi animali non possono sviluppare buon sangue; infatti, non ne producono proprio, a causa del fatto biologico che l'uomo è per natura frugivoro. Guarda il succo delle more mature, delle ciliege o dell'uva nera. Non assomiglia quasi al tuo sangue? Può un uomo ragionevole dimostrare che dei tessuti muscolari in fase di decomposizione

possano produrre un sangue migliore?

Non appena un animale viene ucciso la sua carne va più o meno in decomposizione. Poi passa attraverso il processo distruttivo della cottura. Nessun animale carnivoro può rimanere sano mangiando carne cotta; deve mangiarla fresca e cruda, sangue, ossa e tutto il resto.

Informazioni più particolareggiate sugli alimenti corretti e naturali saranno date in seguito, ed apprenderai la verità. Per ora accennerò soltanto a un fatto importante, che è essenziale nei miei insegnamenti sulla dietetica, e per il quale differisco da tutti gli altri, anche da altri esperti di dietetica che ancora credono che l'albumina concentrata, i sali minerali concentrati, ecc., siano necessari per la produzione di buon sangue.

L'albumina non è la sostanza più importante presente nel sangue, né i sali minerali da soli sviluppano sangue perfetto. LA SOSTANZA CARDINALE STANDARD PER IL SANGUE UMANO E' LA PIU' ALTA FORMA SVILUPPATA DI IDRATO DI CARBONIO, ZUCCHERO D'UVA O DI FRUTTA, CHIMICAMENTE DENOMINATO FRUTTOSIO, COME CONTENUTO PIU' O MENO IN TUTTA LA FRUTTA MATURA, E NEL SUO STATO IMMEDIATAMENTE INFERIORE, NELLE VERDURE. La nuova scienza più avanzata insegna che persino la piccola quantità di proteine necessaria viene prodotta nel corpo umano ed animale dal fruttosio. Tutti gli animali che si nutrono di cereali e verdura trasformano questi alimenti, prima in fruttosio, e poi nel corpo nella sua interezza.

Ma il punto essenziale di disaccordo non riguarda in modo particolare la questione del cibo, o della produzione del sangue. Chiunque non conosca la malattia- latente, acuta e cronica, come insegnato nella Lezione 5, non crederà mai alla verità sulla nutrizione umana.

Come ora hai appreso dalle lezioni precedenti, non appena il sangue migliora tramite il consumo di frutta, l'uomo medio inizia immediatamente l'eliminazione di ostruzioni, si sente meglio per un po', ma quando più e più scorie vengono dissolte e con il risultante trauma provocato da ulteriore ostruzione nella circolazione, tutta la fede

svanisce, e lui, il medico, e tutti gli altri, incolpano la mancanza di alimenti "efficaci". Egli pensa, ed ognuno suggerisce, che ha bisogno di "cibo regolare" che lo stimola per un po' e lo induce a credere che debbano essere la carne e le uova a sviluppare buon sangue.

In altre parole, il problema della produzione del sangue attraverso cibo corretto ed adeguato, il problema dietetico nella sua totalità non sarà risolto e la verità non sarà accettata né creduta né praticata da chi non ha imparato cosa succede, e cosa davvero significa guarire con cibi che realmente producono buon sangue.

Questa è la causa più profonda del perché i medici credono e raccomandano cibi distruttivi, e del perché l'uomo medio continua ad utilizzarli sempre più, dato che non possiede la benché minima idea di cosa sia la malattia, e di quanto quotidianamente inquinano il suo sangue. ..

## **Conosci le tue uova?**

Oggi il 90% delle uova in Italia è ottenuto da galline IMPRIGIONATE A "VITA" negli allevamenti in batteria, in gabbie di metallo, così PICCOLE DA NON RIUSCIRE NEANCHE A MUOVERE LE ALI, che dovrebbero essere eliminate o notevolmente ampliate e modificate a partire dal 2012, secondo quanto stabilito da una normativa dell'Unione Europea.

Un codice alfa numerico identifica ogni uovo:

il primo numero Indica la tipologia di allevamento

0 = biologico (1 gallina per 10 metri quadrati su terreno all'aperto, con vegetazione)

1 = all'aperto (1 gallina per 2,5 metri quadrati su terreno all'aperto, con vegetazione)

2 = a terra (7 galline per 1 metro quadrato su terreno COPERTO di PAGLIA 0 SABBIA) - CAPANNONI PRIVI DI FINESTRE e luce sempre accesa!

3 = IN GABBIA (25 GALLINE PER METRO QUADRATO IN POSATOI CHE

OFFRONO 15 CM . PER GALLINA) - UNA SCATOLA Di SCARPE PER TUTTA LA LORO VITA

Le seconde due lettere indicano il paese di provenienza o codice dello stato (1T" Italia).

Le tre cifre successive indicano il codice ISTAT dei comune dove è ubicato l'allevamento e le due lettere vicine la provincia di produzione.

Un numero progressivo di tre cifre consente di identificare in modo univoco l'allevamento di provenienza in cui la gallina ha depresso l'uovo.

Può essere, inoltre, aggiunta una lettera (A..2) in coda al numero distintivo per l'identificazione dei singoli branchi di galline ovaiole o dei diversi locali dell'allevamento nei quali esse "soggiornano".

Numerose ricerche hanno evidenziato un maggiore contenuto di acido folico e di vitamina B2 nelle uova provenienti da galline allevate all'aperto, rispetto a quelle ottenute in allevamenti intensivi.

NON ACQUISTATE UOVA CODICE 2 E 3

## **Vitamina C e avvelenamento da funghi**

Tratto dal libro "Vitamina C: la via della guarigione"

ORDINA IL LIBRO

Ancora oggi, continuano a verificarsi episodi di avvelenamento mortale a seguito del consumo di funghi velenosi non riconosciuti. L'ingestione di una varietà tossica è l'inizio di una forma di avvelenamento molto pericolosa e inesorabile. L'Amanita phalloides è una specie di fungo particolarmente tossico, che causa generalmente danni irreversibili al cuore, al fegato e alle cellule renali entro 24 ore. Le probabilità di morte per questo tipo di avvelenamento variano dal 50% al 90%. Il consumo di questi funghi provoca l'esposizione a molteplici tossine (Faulstich e Wieland, 1996) e l'ingestione di una piccola quantità, un quarto di cappello, circa 20 grammi , è solitamente mortale.

Laing (1984) ha riferito di un protocollo di terapia di grande successo per l'avvelenamento da funghi. Il protocollo consisteva nella somministrazione di 3.000 mg al giorno di vitamina C per via endovenosa, con il nifuroxazide e la diidrostreptomicina, per tre giorni. Laing nota che il dottor Bastien aveva scoperto questo metodo negli anni 50 e aveva curato con successo 15 pazienti fino al 1969. Laing inoltre ha commentato che il Dott. Bastien in due occasioni aveva ingerito pubblicamente, a titolo dimostrativo, quella che era sicuramente una dose mortale di funghi velenosi (circa 70 grammi ), per sottoporsi al trattamento e dimostrarne l'incredibile efficacia. Laing afferma che in Francia questo metodo si è trasformato nel trattamento d'elezione dei casi d'avvelenamento da funghi in un certo numero di centri sanitari.

Anche un altro potente antiossidante, l'acido alfa lipoico, si è dimostrato altamente efficace nel facilitare il recupero da avvelenamento da funghi. Berkson (1979) ha segnalato il successo della cura di sei pazienti che soffrivano di danni epatici da avvelenamento da funghi. Ancora un altro potente antiossidante, la n-acetil-cisteina, si è dimostrato altamente efficace nel trattamento dell'avvelenamento da funghi. Montanini et al. (1999) hanno segnalato il trattamento di 11 pazienti nella loro unità di cura intensiva. Dieci recuperarono con successo, mentre un paziente con affezione epatica preesistente dovette ricorrere al trapianto di fegato.

A tutt'oggi, non è ancora stato riconosciuto ufficialmente il ruolo importante che la vitamina C e altri antiossidanti dovrebbero svolgere nell'inversione affidabile ed efficace dell'avvelenamento da funghi. Come in tante altre circostanze, si sono usate generalmente dosi relativamente piccole di vitamina C per questo tipo di condizione, anche se il lavoro di Laing, sopra citato, dimostra comunque che tali dosi possono essere altamente efficaci. Anche in questo caso, non si trovano nella letteratura studi sull'avvelenamento da funghi che abbiano impiegato dosi alla Klenner di vitamina C. Come tante altre malattie, ci sono argomentazioni convincenti per ritenere che il

recupero da questo avvelenamento sarebbe ancor più completo in una percentuale maggiore di casi se si usassero tali dosi.

Come per numerose altre situazioni trattate in questo libro, gli autori che attualmente documentano il trattamento dell'avvelenamento da funghi non riferiscono o non sono neppure a conoscenza degli effetti della vitamina C, al contempo ignorando senza alcun motivo i benefici di un antiossidante come l'acido alfa lipoico.(Gussow, 2000; Conn's Current Therapy, 2001). In America e in molte altre zone del mondo, l'avvelenamento da funghi continua regolarmente ad uccidere adulti e molti bambini senza necessità. Tenendo conto della natura spietata e progressiva dell'avvelenamento da funghi, tutte le terapie che abbiano una qualche documentazione o la probabilità di essere clinicamente efficaci dovrebbero essere incluse nel protocollo di terapia.

## **Nuove ricerche sull'impatto degli OGM sulla salute**

D.ssa Marina Mariani - 19 luglio 2007

Nonostante gli OGM siano stati approvati e commercializzati per molti anni, non esistono ricerche scientifiche sul loro impatto sulla biologia degli organismi viventi. Questo è dovuto in parte al fatto che prove di nutrizione animale NON SONO PREVISTI per dare approvazione di sicurezza sia nell'UE che, tantomeno (figuriamoci), negli USA. Tuttavia ora sta emergendo una serie di documentazioni da un piccolo numero di esperimenti, fatti su animali, sugli effetti sulla salute e su quella che si chiama EPIGENETICA.

L'epigenetica è una branca della Biologia Molecolare, che ha a che fare con la Genetica , ma si occupa delle modifiche che il materiale genetico può subire durante la vita. Alcune malattie, come i tumori, hanno una base detta appunto "epigenetica". Questi studi indicano che l'ingegneria genetica è molto più imprevedibile e rischiosa rispetto all'allevamento tradizionale.

- 1) studi di nutrizione animale: recenti studi hanno messo in luce una gamma di seri, inspiegabili effetti derivanti dal consumo di OGM. Uno studio Australiano su piselli gm ha rivelato effetti immunologici legati al trasferimento di un gene, ritenuto sicuro, a diverse specie di piante, che ha causato reazioni allergiche nei gatti.
- 2) Un esperimento condotto dalla stessa Monsanto ha messo in luce effetti immunologici con un aumento dei globuli bianchi nel sangue di topi alimentati con mais gm.
- 3) L'unico test a lungo termine (24 mesi), condotto da un gruppo italiano ha dimostrato che gli ogm possono modificare alcuni organi interni. La nutrizione di topi con il famoso mais Roundup Ready ha cambiato la struttura e il funzionamento delle cellule del fegato, del pancreas e dei testicoli.
- 4) Un esperimento di nutrizione di topi con mais mon 863 condotto da Monsanto ha dimostrato che i neonati avevano un peso inferiore al normale. INBoltre si è visto che il consumo di Mon 863 aveva effetti sulla composizione del sangue, con globuli rossi immaturi e alterazione dei parametri ematici.
- 5) Uno studio condotto in Russia ha messo in evidenza apparenti effetti generazionali degli OGM con elevata mortalità di giovani topi alimentati con soia Roundup Ready (56% di mortalità e crescita stentata dei neonati sopravvissuti).
- 6) Un programma finanziato dalla FSA (Food Standards Agency ) Inglese ha dimostrato che l'ingegneria genetica provoca normalmente un vasto numero di modifiche genetiche e chimiche casuali nelle piante, il cui impatto sulla salute è totalmente sconosciuto.
- 7) Due studi inglesi, uno sugli esseri umani e uno su pecore, hanno dimostrato che quando gli OGM sono ingeriti, alcuni dei geni inseriti si spostano e vengono trasferiti ai batteri dell'intestino.

8) Studi non più recenti avevano già dimostrato che il consumo di ogm danneggia la parete dell'intestino ed è associata con le morti inspiegabili di animali da esperimento: studi effettuati da 3 diversi gruppi di ricerca hanno dimostrato che due piante gm hanno la capacità di indurre emorragie, altri ricercatori si sono accorti che le patate e i pomodori gm provocano lesioni alla parete intestinale dei topi e dei gatti.

9) Almeno due esperimenti di nutrizione con pomodori gm si sono conclusi con la morte inspiegabile degli animali da esperimento, con 7 topi su 40 (il 17,5%) nelle prime due settimane e il 7% di mortalità per polli nutriti con il mais tollerante il glufosinato (il doppio rispetto a quelli nutriti senza ogm).

Vale la pena di puntualizzare che questi studi sono stati effettuati per identificare impatti sulla salute e comprendevano studi tossicologici e analisi di tessuti. Molto diversi dai vari studi di nutrizione di cui si sente a volte parlare, solitamente effettuati con lo scopo di valutare gli aspetti commerciali degli ogm.

Le cause di questi effetti non sono conosciute, ma molti sono i fattori in gioco. Si sa da tempo che l'inserzione artificiale, e casuale, dei geni, interrompe la sequenza di altri geni con effetti legati alla posizione in cui avviene l'inserimento. Inoltre il funzionamento chimico del nuovo gene interagisce con le attività dei geni naturali della pianta, disturbando i processi biochimici e quindi il metabolismo in modi imprevedibili. L'epigenetica ha dimostrato che un gene agisce solo per una parte di un processo metabolico e negli esseri viventi esiste una certa interazione tra geni diversi e con l'ambiente in cui vive un certo organismo.

I dettagli esatti di questa interazione sono ancora poco noti, tuttavia sufficienti a dimostrare l'imprevedibilità dell'ingegneria genetica, con risultati diversi a seconda della situazione e una instabilità molto frequente.

## **Come i produttori alimentari prendono in giro i consumatori con ingannevoli elenchi di ingredienti"**

di Mike Adams del 10 luglio 2007

Tradotto dal sito <http://www.newstarget.com/> da Pamio Lodovico

vedi articolo originale <http://www.newstarget.com/z021929.html>

Il mito: L'elenco degli ingredienti nei prodotti alimentari è studiato per informare i consumatori circa il contenuto del prodotto stesso.

La realtà: l'elenco degli ingredienti è usato dai produttori alimentari per imbrogliare i consumatori sul fatto che siano più sani di quello che in verità sono.

Questo articolo esplora i più comuni trucchi usati dalle aziende alimentari per ingannare i consumatori. L'articolo contiene anche utili informazioni per aiutare i consumatori a leggere le etichette dei prodotti con il giusto scetticismo.

Ingannare i consumatori: trucchi del commercio alimentare

Se la Scheda Nutrizionale Informativa presente nella confezione del prodotto alimentare elenca tutte le sostanze contenute nel prodotto, come possono ingannare i consumatori? Ecco alcuni dei modi più comuni:

Uno dei trucchi più comuni è quello di distribuire gli zuccheri presenti tra molti ingredienti così che le quantità di zuccheri non compaiono nei primi tre dell'elenco. Per esempio un'azienda può usare una combinazione di saccarosio, fruttosio, sciroppo di cereali, sciroppo di grano, zucchero di canna non raffinato, destrosio e altri zuccheri per essere sicura che nessuno di essi sia presente in quantità sufficiente da arrivare nelle prime posizioni dell'elenco degli ingredienti (ricordate che gli ingredienti sono elencati in ordine di proporzione nel prodotto, con i più presenti elencati per primi).

Questo inganna i consumatori sul fatto che il prodotto non è fatto in realtà principalmente da zucchero mentre i principali ingredienti potrebbero essere differenti tipologie di zucchero. E' un modo per spostare artificialmente lo zucchero più giù nella lista degli ingredienti, non informando sul contenuto reale di zucchero presente nell'intero prodotto.

Un altro trucco consiste nel gonfiare l'elenco con minuscole quantità di ridondanti ingredienti. Si può vederlo nei prodotti per la cura personale e nello shampoo, dove le aziende dichiarano di fornire shampoo alle erbe che in realtà hanno un contenuto di erbe quasi inesistente. Nei prodotti alimentari le aziende gonfiano la lista degli ingredienti con "salutari" bacche, erbe o super-cibi che, molto spesso, sono presenti

solo in minuscole quantità. La presenza alla fine dell'elenco degli ingredienti della "spirulina" è praticamente insignificante. Non c'è abbastanza sibirulina in quel prodotto che possa produrre reali effetti sulla vostra salute. Questo trucco è chiamato "etichetta imbottita" ed è comunemente usato dai produttori di "junk-food" (cibo spazzatura) che vogliono saltare sul carro dei prodotti biologici senza in realtà produrre cibi salutari.

#### Nascondere ingredienti dannosi

Un terzo trucco consiste nel nascondere ingredienti dannosi dietro nomi dal suono innocente, che fanno credere al consumatore che siano sani. L'estremamente cancerogeno nitrito di sodio (conservante E250), per esempio, suona perfettamente innocente, ma è ben documentato che è causa di tumori al cervello, cancro al pancreas, cancro al colon e molti altri tipi di cancro.

Carminio suona come un innocente colorante per alimenti, ma in realtà è fatto con le carcasse frantumate di scarafaggi rossi della cocciniglia. Naturalmente, nessuno mangerebbe yogurt alle fragole se sulla etichetta ci fosse indicato "colorante rosso per alimenti a base di insetti".

Allo stesso modo, estratto di lievito suona come un ingrediente salutare, ma in realtà è un trucco usato per nascondere il glutammato monosodico (MSG, un esaltatore chimico di sapore, per dare gusto ai cibi eccessivamente elaborati) senza avere l'obbligo di indicarlo nell'etichetta. Molti ingredienti contengono glutammato monosodico nascosto e io ho scritto parecchio su questo nel sito. Praticamente tutti gli ingredienti idrolizzati contengono alcune quantità di glutammato monosodico nascosto.

#### Non essere ingannati dal nome del prodotto

Sapete che il nome del prodotto alimentare non ha nulla a che fare con ciò che c'è dentro?

Aziende alimentari fanno prodotti come "Guacamole Dip" (salsa di avocado) che non contiene avocado! Sono fatti, invece, con olio di soia idrogenata e colorante chimico verde. Ma ingenui consumatori comprano questi prodotti, pensando di prendere salsa di avocado, in realtà stanno comprando colorante verde, squisito dietetico

veleno.

I nomi dei cibi possono includere parole che descrivono ingredienti che nel cibo non ci sono per niente. Un cracker al formaggio, per esempio, non deve necessariamente contenere del formaggio. Qualcosa di “cremoso” non deve contenere la crema. Un prodotto alla frutta, non ha bisogno di contenere nemmeno una singola molecola di frutta. Non fatevi ingannare dai nomi dei prodotti stampati sulla confezione. Questi nomi sono ideati per vendere i prodotti, non per descrivere gli ingredienti contenuti in essi.

La lista degli ingredienti non include gli inquinanti

Non c'è la necessità, nell'elenco degli ingredienti, di includere i nomi degli inquinanti chimici, metalli pesanti, bisphenol-A, PCBs (bifenile policlorurato), perclorato o altre sostanze tossiche trovate nei cibi. Come risultato abbiamo che la lista degli ingredienti non elenca quello che in realtà c'è nel cibo, elenca soltanto quello che i produttori vogliono che tu creda che ci sia nel cibo.

Richieste per elencare gli ingredienti nei cibi furono prodotte da uno sforzo congiunto tra il governo e l'industria privata. All'inizio, le aziende alimentari non volevano fosse obbligatorio indicare tutti gli ingredienti. Chiesero che gli ingredienti fossero considerati “proprietà riservata” e che elencarli, svelando così i loro segreti modi di produzione, avrebbe distrutto i loro affari.

E' un'assurdità, naturalmente, poiché le aziende alimentari volevano soltanto tenere all'oscuro i consumatori su quello che in realtà c'è nei loro prodotti. E' per questo che non è ancora richiesto di elencare i vari inquinanti chimici, pesticidi, metalli pesanti e altre sostanze che hanno un notevole e diretto impatto sulla salute dei consumatori. (Per anni, le aziende alimentari hanno combattuto duramente contro l'elenco degli acidi grassi, ed è solo dopo una protesta di massa delle associazioni di consumatori che la FDA alla fine ha obbligato le aziende ad includere nell'etichetta gli acidi grassi).

Manipolare la quantità delle porzioni

Le aziende alimentari hanno capito anche come manipolare la porzione del cibo al fine di far apparire i loro prodotti privi di ingredienti nocivi come gli acidi grassi.

La FDA , ha creato un sotterfugio per riportare gli acidi grassi nell'etichetta: Ogni cibo che contiene 0.5 grammi di acidi grassi o meno per porzione è permesso, sull'etichetta, dichiararlo a contenuto ZERO di acidi grassi. Questa è la logica della FDA dove  $0.5 = 0$ .

Ma matematica confusa non è il solo trucco giocato dalla FDA per proteggere gli interessi commerciali delle industrie che dichiara di controllare.

Sfruttando questo trucchetto dei 0.5 grammi , le aziende arbitrariamente riducono le porzioni dei loro cibi e livelli ridicoli – giusto per tenere gli acidi grassi sotto i 0.5 grammi per porzione. Così loro dichiarano in grande sulla confezione “ZERO Acidi Grassi”. In realtà, il prodotto può essere pieno di acidi grassi (trovati in oli idrogenati), ma la porzione è stata ridotta ad un peso che può essere appropriato solo per nutrire uno scoiattolo, non un essere umano.

La prossima volta che voi prendete un prodotto da drogheria, controllate il “Numero di porzioni” indicato sulla Scheda Nutrizionale Informativa. Troverete probabilmente dei numeri talmente alti che non hanno nulla a che fare con la realtà. Un produttore di biscotti, per esempio, può dichiarare che un biscotto è un'intera “porzione” di biscotti. Ma voi conoscete qualcuno che, in realtà, mangia solo un biscotto? Se un biscotto contiene 0.5 grammi di acidi grassi, il produttore può dichiarare che l'intero pacco di biscotti è “SENZA Acidi Grassi”. In realtà, il pacco può contenere 30 biscotti, ognuno con 0.5 grammi di acidi grassi, che porta a 15 grammi totali per l'intero pacco (ma presuppone che la gente possa in realtà fare la somma che è naturalmente più difficoltosa per il fatto che gli oli idrogenati nuocciano al cervello. Ma credetemi: 30 biscotti x 0.5 grammi per biscotto in realtà fa un totale di 15 grammi ).

Tu prendi un pacco di biscotti che contiene 15 grammi di acidi grassi (che è una dose enorme di veleno dietetico) mentre loro dichiarano grammi ZERO.

Questo è solo un altro esempio di come le aziende alimentari usano la Scheda Nutrizionale Informativa e l'elenco degli ingredienti per ingannare e non per informare i consumatori.

Ecco alcune ulteriori dritte per decifrare con successo gli ingredienti delle etichette:

Consigli per leggere gli ingredienti delle tabelle

1) Ricordare che gli ingredienti sono elencati in ordine della loro proporzione nel

prodotto. Questo significa che i primi 3 ingredienti contano molto di più di qualsiasi altro. I primi 3 ingredienti sono quello che tu principalmente stai mangiando.

2) Se l'elenco degli ingredienti contiene lunghe parole apparentemente chimiche, che tu non riesci nemmeno a pronunciare, evita l'articolo. Probabilmente contiene vari chimici tossici. Perché vuoi mangiarli? Introduci ingredienti che conosci.

3) Non farti ingannare da fantastici nomi di erbe o altri ingredienti che appaiono molto giù nella lista. Alcuni produttori di alimenti che includono "goji bacche" (bacche di Lycium) verso la fine dell'elenco le usano solo come trovata pubblicitaria da apporre sull'etichetta. La reale quantità di goji bacche (bacche di Lycium) nel prodotto è probabilmente minuscola.

4) Ricorda che l'elenco degli ingredienti non deve elencare inquinanti chimici. I cibi possono essere contaminati con pesticidi, solventi, acrilamidi, PFOA (Acido di Perfluorooctanoico), perclorati (combustibili per razzi) e altri tossici chimici senza l'obbligo di elencarli. Il miglior modo di limitare l'ingestione di tossici chimici è comprare biologico, o cibi freschi poco trattati.

5) Cercare parole come "germogliato" o "naturale" che indica cibi di alta qualità. Chicchi e semi germogliati e sono più sani di quelli non germogliati. Ingredienti naturali sono generalmente più sani di quelli trattati o cotti. I chicchi interi sono più sani di quelli arricchiti.

6) Non fatevi ingannare dalla parola "grano" quando deriva da farina. Tutta la farina derivata dal grano può essere chiamata "farina di grano", anche se è stata trattata, sbiancata e privata dei suoi nutrienti. Solo la farina di grano "chicco intero" è il tipo di farina sano. (Molti consumatori, sbagliando, credono che prodotti di "farina di grano" derivino dal chicco intero. Infatti questo è falso. I produttori alimentari ingannano i consumatori con questo trucchetto.

7) Non fatevi ingannare nel credere che i prodotti integrali siano più sani dei prodotti naturali. Lo zucchero bruno è solo una trovata pubblicitaria – è zucchero bianco con colorante marrone e aroma aggiunto. Le uova integrali non sono diverse da quelle bianche (eccetto per il fatto che i loro gusci appaiono bruni). Il pane integrale può non essere più sano del pane bianco, a meno che non sia fatto con chicchi di grano interi. Non fatevi ingannare dai cibi "integrali". Sono delle trovate pubblicitarie dei giganti della produzione alimentare per ingannare i consumatori nel

pagare di più per i prodotti fabbricati da loro.

8) Attenzione all'inganno delle piccole porzioni. I produttori alimentari usano questo trucco per ridurre il numero di calorie, grammi di zucchero o grammi di acidi grassi che i consumatori credono siano contenuti nei prodotti. Molte porzioni sono arbitrarie e non hanno un fondamento reale.

9) Vuoi sapere realmente come acquistare i cibi? Scarica la nostra guida "Honest Food Guide", un onesto rapporto sul cibo che è stato scaricato da oltre 800.000 persone. E' in sostituzione dell'assai corrotto e manipolato Food Guide Pyramid della USDA (United States Department of Agriculture), che è poco più di un documento di marketing a favore delle fattorie industriali e delle grandi corporazioni dell'alimentare. L'Honest Food Guide è un rapporto nutrizionale indipendente che rivela esattamente cosa mangiare e cosa evitare per migliorare la propria salute

## **Il mito del colesterolo alto**

Tratto dal libro: "Gli inventori delle malattie"

ORDINA IL LIBRO

La misurazione dei tassi di colesterolo è un passatempo molto diffuso, che certi medici e certe case farmaceutiche fanno di tutto per incoraggiare, visto che grazie a esso riescono a realizzare profitti miliardari. Ecco che allora l'Associazione federale dei cardiologi tedeschi, la ditta Becel (che produce margarina), il gruppo farmaceutico Pfizer e l'impresa Roche Diagnostics organizzano regolarmente delle «iniziative per la salute», il cui obiettivo è quello di convincere la gente a farsi misurare il tasso di colesterolo nel sangue. Su un opuscolo a disposizione dei clienti nelle farmacie si può leggere quanto segue: «A partire dal trentesimo anno d'età, ognuno di noi dovrebbe conoscere il proprio tasso di colesterolo e farlo controllare ogni due anni». Il principio che si vuole far passare per vero è che una colesterolemia elevata rappresenta «uno dei più frequenti fattori di rischio» per le malattie cardiocircolatorie. La «Neue Apotheken Illustrierte» definisce il colesterolo una «bomba a orologeria per la salute».

Eppure il colesterolo è una componente molto importante del nostro organismo: il cervello ad esempio ne ha bisogno in grande quantità. Esso infatti è costituito di colesterolo per una percentuale che va dal 10 al 20%. La maggior parte delle cellule del nostro corpo possono produrre esse stesse il colesterolo, se esso non è presente nei cibi. Ed è una fortuna, visto che senza questa molecola tanto vituperata le cellule morirebbero. Tuttavia molte persone, non appena sentono la parola colesterolo, temono seriamente di dover morire anzitempo di arresto cardiaco. L'incubo del colesterolo fa andare di traverso a molti l'uovo che consumano durante il pasto o il burro che si spalmano sul pane, o mette in imbarazzo chi sta per mangiarsi una bella salsiccia. Soltanto nel 2001, più di un milione di persone che non si sentivano a posto con la coscienza si sono sottoposte al test della colesterolemia nell'ambito dell'«iniziativa per la salute». Come ci si poteva aspettare, è risultato che per più della metà delle persone esaminate il valore riscontrato era superiore al valore limite, fissato arbitrariamente a 200.

I medici e le case farmaceutiche interessati alla suddetta iniziativa, ne traggono direttamente un grande vantaggio. La Roche Diagnostics produce apparecchiature per la misurazione del tasso di colesterolo. I cardiologi hanno nuovi pazienti che vanno a farsi visitare, e a essi consigliano di non consumare burro, cosa questa che giova alla ditta Becel, produttrice di margarina. La ditta Pfizer poi guadagna miliardi di euro vendendo in tutto il mondo farmaci che riducono la colesterolemia. Poche volte si è vista una campagna pubblicitaria che induce la maggioranza della popolazione a pensare di essere malata, organizzata con tanta convinzione e con tanto dispendio di risorse.

Un comitato dell'Associazione americana di cardiologia dice che occorre controllare regolarmente la colesterolemia già nei bambini di cinque anni. Anzi, già prima della nascita del bambino, o nel periodo immediatamente successivo, sarebbe bene che un medico verificasse se per il neonato sussistono rischi di malattie cardiache e se in famiglia c'è qualcuno che ha il vizio del fumo. Gli stessi cardiologi aggiungono che, quando il bambino comincia a essere in grado di consumare cibi solidi, è bene consigliare ai genitori che gli facciano mangiare cibi poveri di

colesterolo. E' anche consigliabile far controllare la pressione sanguigna del bambino a partire dai tre anni di età.

Va detto tuttavia che da test eseguiti a quell'età non è possibile prevedere quali saranno in futuro le condizioni di salute di coloro che vi sono stati sottoposti. «Lo screening dei bambini, anche di quel 25% di essi nelle cui famiglie si riscontra un'elevata colesterolemia e la presenza di malattie cardiache precoci, è uno spreco di denaro che probabilmente fa più male che bene», osserva il dottor Thomas B. Newman, epidemiologo dell'University of California di San Francisco.

Se si seguissero alla lettera i consigli di certi medici, non si dovrebbe neppure nutrire i neonati con il latte materno: esso infatti è una vera e propria bomba al colesterolo. Ma in realtà sono proprio i bambini allattati al seno quelli che crescono meglio. E la cosa non deve stupire, visto che le cellule nervose e il cervello necessitano, per strutturarsi, della grande quantità di colesterolo presente nel latte materno.

I programmi su larga scala studiati per educare la popolazione mentono quando inducono a credere che le teorie sul colesterolo oggi di moda, siano una realtà ormai acquisita nel campo della medicina. Molti medici nutrono seri dubbi riguardo al fatto che il colesterolo sia davvero il responsabile principale di tanti casi di infarto cardiaco. Già quando in Germania, nel 1990, venne fissato arbitrariamente il valore limite di 200, esperti come il cardiologo Harald Klepzig dell'Istituto tedesco di cardiologia di Francoforte sul Meno hanno dichiarato di non essere d'accordo con quella decisione. Proprio quando la teoria sul colesterolo oggi in voga stava acquistando grande credito presso l'opinione pubblica, il dottor Klepzig ha detto: «Saremmo lieti se potessimo disporre anche di un solo studio verificabile da cui risultasse che vite umane possono essere salvate con l'abbassamento del tasso di colesterolo. Invece non abbiamo nessuna difficoltà a trovare dieci studi che dimostrano che un calo dei lipidi corrisponde a una mortalità più elevata».

E Paul Rosch, presidente dell'American Institute of Stress e docente di medicina al

New York Medical College, commenta: «Il lavaggio del cervello che ha subito l'opinione pubblica ha funzionato talmente bene che molte persone credono di essere in salute o di poter vivere più a lungo se hanno il tasso di colesterolo basso. Invece non c'è niente di più falso».

In effetti l'opinione che il colesterolo alto sia causa di gravi inconvenienti per la salute non si basa su prove, ma soltanto su indizi, molti dei quali se sottoposti a verifica si dimostrano infondati. Nel 1953 Ancel Keys, un ricercatore dell'Università del Minnesota, ha pubblicato un lavoro che sarebbe diventato il mito fondante della teoria sul colesterolo. In quel suo studio l'autore ha inserito un diagramma, basato sull'ipotesi che in sei diversi paesi del mondo sia riscontrabile una relazione evidente tra il consumo di grassi e la mortalità dovuta a cardiopatie coronariche. La rivista «Lancet» ha commentato il lavoro con queste parole: «La curva tracciata non lascia dubbi sul fatto che esista un rapporto tra la percentuale di grassi negli alimenti consumati e il rischio di morte a causa di una cardiopatia coronarica».

La curva del diagramma fa sicuramente una certa impressione, tuttavia si basa su un errore non da poco. Nel tracciarla, infatti, Keys ha preso in considerazione soltanto i dati provenienti da sei paesi del mondo, pur avendo a disposizione le cifre relative a 22 paesi. Se si utilizzano tutti i dati disponibili, ecco che il rapporto tra il consumo di grassi e la morte per arresto cardiaco si dimostra inesistente. Se Keys «avesse incluso nella sua ricerca tutti i paesi di cui disponeva i dati, non avrebbe potuto disegnare quella curva sul suo diagramma», dice il medico svedese Uffe Ravnskov. «Ad esempio, negli Stati Uniti la mortalità dovuta a cardiopatie coronariche era tre volte più alta che in Norvegia, anche se in entrambi i paesi il consumo di grassi era all'incirca lo stesso».

I medici come Ravnskov non negano affatto che esista un rapporto tra i grassi nel sangue e le cardiopatie coronariche. Circa lo 0,2% della popolazione soffre di ipercolesterolemia ereditaria: le persone affette da tale malattia hanno troppo pochi recettori di colesterolo integri. Il colesterolo quindi non può essere trasportato dal sangue alle cellule dell'organismo, per cui la colesterolemia aumenta. I valori vanno

da 350 a 1000 milligrammi per decilitro. Le persone che soffrono di questo disturbo sono esposte più di altre al pericolo di morire d'infarto cardiaco, perché si ammalano spesso di una grave forma di arteriosclerosi. Non è tuttavia sicuro che questa patologia sia paragonabile alla vera arteriosclerosi. Esami autoptici eseguiti su persone che soffrivano di ipercolesterolemia ereditaria hanno dimostrato che il colesterolo si deposita non solo nei vasi, ma in qualunque altro organo. «Molti organi sono letteralmente impregnati di colesterolo», dice Uffe Ravnskov. Perciò è sbagliato considerare valido il rapporto esistente tra colesterolo e arteriosclerosi per persone che hanno la colesterolemia «normale».

A volte il medico cerca di convincere un paziente anziano «a rischio» a cambiare le sue abitudini alimentari e a cibarsi di alimenti poveri di colesterolo, ma per la persona anziana questo cambiamento può risultare pericoloso. L'alimentazione di chi è avanti con gli anni è «comunque già pregiudicata da protesi dentarie, stipsi, mancanza d'appetito e intolleranza verso parecchi cibi», avverte il medico americano Bernard Lown, un noto specialista di malattie cardiache che nel 1985 ha ricevuto il premio Nobel per la pace quale membro dell'associazione internazionale Medici per la prevenzione della guerra atomica. Lown ricorda il caso di una sua paziente molto anziana che di colpo era dimagrita e deperita perché voleva abbassare il livello del colesterolo. Lown le disse che se avesse continuato in quel modo avrebbe messo in pericolo la sua salute: «Le ordinai di ignorare i consigli che le erano stati dati da altri medici e di mangiare tutto quello che le piaceva. Nell'arco di sei mesi ritrovò il suo peso di prima e anche l'umore allegro e propositivo che la caratterizzava». In realtà abbiamo bisogno del colesterolo oggi tanto vituperato, dalla nascita fino all'età più avanzata.

### La saga delle statine

La presenza nell'organismo delle cosiddette statine impedisce che si formi in esso l'acido chiamato mevalonico, necessario per la sintesi del colesterolo. In questo caso le cellule dell'organismo debbono procurarsi il colesterolo dai cibi, per cui il tasso di colesterolo nel sangue diminuisce. Questa caratteristica delle statine fa sì che esse siano un prodotto d'importanza capitale per l'industria farmaceutica. Le persone che

possono averne bisogno sono moltissime: sono cioè tutti quegli individui il cui tasso di colesterolo è già stato definito troppo alto e che quindi hanno bisogno di cure. Si tratta di persone che, a parte il colesterolo alto, stanno bene di salute e quindi possono vivere tanto a lungo da dover assumere statine tutti i giorni per decenni. In effetti le sostanze che impediscono la formazione del colesterolo si sono dimostrate vere e proprie macchine per far soldi sul mercato dei prodotti farmaceutici, soprattutto perché sono state brevettate e si possono acquistare soltanto a caro prezzo (all'incirca da uno a due euro per ogni dose giornaliera). La Pfizer con la sua statina chiamata Lipitor conta di arrivare a un volume d'affari annuo di dieci miliardi di dollari: già oggi il Lipitor è il prodotto farmaceutico più venduto di tutti i tempi. Il prodotto concorrente, lo Zocor della ditta Merck & Co., arriva alla non meno impressionante cifra di 7,5 miliardi di dollari. Negli Stati Uniti il 5,4% della popolazione adulta assume statine e nel mondo si contano 44 milioni di consumatori.

## **Bottiglie di plastica? Cancro prostatico**

Maurizio Blondet - 05/04/2006

Tratto da [www.uffedieffe.com](http://www.uffedieffe.com)

Il bisfenolo A è una sostanza ampiamente usata per le bottiglie in plastica, il sottile film interno alle scatolette di cibi conservati, le tettarelle per lattanti e le confezioni alimentari.

Se ne producono annualmente 2,8 milioni di tonnellate.

A quanto pare, già si sapeva che questa sostanza contaminava gli alimenti con cui veniva a contatto, ed era sospettata di alterare gli ormoni sessuali umani.

Ma ora uno studio ha scoperto che è collegata col cancro alla prostata.

In particolare, l'assunzione nella dieta umana di quantità piccole ma costanti di bisfenolo è particolarmente pericoloso nelle donne in gravidanza, alterando in modo cruciale, ma invisibile, lo sviluppo dei neonati.

La sostanza provoca infatti alterazioni microscopiche nella prostata del feto, che non sono riscontrabili alla nascita.

Gli effetti si fanno sentire con gli anni, nella terza età, con ipertrofia delle prostata e tumore.

Le alterazioni possono causare anche malformazioni dell'uretra.

In Italia si registrano ogni anno 11 mila nuovi casi di cancro prostatico, e 6.300 morti per questa patologia: è la seconda causa di morte per cancro negli uomini, dopo il cancro al polmone.

Il 60% dei casi è concentrato nel nord del Paese, evidentemente più «avanzato» e quindi più esposto al bisfenolo.

Nell'ancor più «avanzata» Gran Bretagna, che ha una popolazione pari a quella italiana, i casi nuovi di cancro alla prostata sono 27 mila all'anno.

Il fatto è che il bisfenolo è un estrogeno-simile, che «mima» l'ormone femminile.

Piccolissime quantità di questa plastica bastano dunque, nella vita fetale, a scombinare il sistema genitale dei maschi.

La scoperta è dovuta all'equipe del professor Frederick vom Saal, che lavora all'Università del Missouri.

Il gruppo ha somministrato a topine gravide piccolissime quantità di bisfenolo-A, mentre ad altre cavie è stato somministrato in pari quantità dell'estradiolo, l'ormone usato nella pillola contraccettiva.

Il test mirava a verificare se certi danni alla prostata del neonato avvenivano quando la madre, prendendo la pillola, restava accidentalmente incinta. Invece la prova ha dimostrato che entrambe le sostanze alteravano la prostata: e in quantità minime, molto minori di quelle che gli esseri umani ingeriscono bevendo dalle bottiglie di plastica.

E gli italiani sono i massimi consumatori mondiali di acqua cosiddetta minerale: 184 litri a testa, per una spesa di circa 500 euro all'anno a famiglia (i tedeschi non arrivano a 145 litri ). Spesso quest'acqua proclamata «minerale» viene dall'acquedotto comunale; ed è di sicuro peggiore, perché contenuta in bottiglie quasi sempre di plastica.

Maurizio Blondet

## Le intolleranze

Tratto dal libro "Nutrizione cosciente" di Nevio Sgherla

Penso che quasi tutti soffrano ormai di una qualche forma di intolleranza; nella mia pratica ho potuto constatare che molte delle persone con intolleranze alimentari sono intolleranti al mondo che le circonda ma ancor più al loro proprio mondo interiore.

Certamente tutte le persone intolleranti, per esempio, al latte trovano conforto nell'evitarne l'assunzione, il mondo sembra loro meno opprimente e la vita più leggera, persino certi rapporti divengono più sostenibili... ma, a lungo andare, divengono intolleranti a qualche altro alimento o ridiventano intolleranti al latte.

Consideriamo pure che l'atmosfera nella quale il potere ci costringe a vivere è tossica, che il cibo (biologico e biodinamico a parte), è purtroppo venefico, che l'acqua "potabile" non esiste più, che i rapporti umani sono superficiali, tesi e troppo veloci, che la situazione finanziaria non è splendida...ma questo è il mondo esterno mentre di solito la vera base dalla quale insorgono le intolleranze appartiene al mondo interno.

Il mondo interno è il rapporto che noi abbiamo realmente con noi e che di solito è viziato da una moltitudine di fattori.

Per uscirne, per venire a capo di chi siamo e di quale sia la strada da percorrere nell'attuale vita, occorre anzitutto sfatare quel mito che vuole farci pensare alla vita, alla natura, all'Uomo e al cosmo come a delle cose semplici, come a delle cose che in parte la scienza ha già spiegato e in parte spiegherà prossimamente.

Se la scienza ufficiale potesse con i suoi metodi d'indagine comprendere e quindi spiegare e risolvere l'enigma dell'esistenza...noi esseri umani non avremmo più compito alcuno. Si vivrebbe in un mondo di noia!

Ma la creazione ha provveduto a far sì che esista una separazione tra il generale ed il particolare, ovvero tra quello che riguarda tutti gli uomini (per esempio tutti

respiriamo, beviamo e mangiamo) e quello che riguarda il singolo.

Ne deriva che mentre respirando un gas tossico tutti i presenti ne rimangono più o meno intossicati, nel caso delle intolleranze ognuno ne presenta di diverse.

Volendo tentare un piccolo accenno potrei dire che quello che di un individuo noi vediamo è solo la quarta parte, un quarto di quello che forma il suo vero essere.

Il corpo fisico si consuma e si rigenera continuamente tanto che, nell'arco di un settennio viene totalmente rinnovato (le cellule cerebrali non seguono questo ritmo, semplicemente muoiono senza venire rigenerate e questo fa la differenza tra il corpo e la testa).

#### Schema

1) Durante il primo settennio di vita (0 - 7 anni) si formano e si affinano tutte le parti che costituiscono la nostra struttura fisica.

2) Nel corso del secondo settennio (7 - 14 anni) il bambino acquista un rapporto migliore con la sua "forza", con le sue energie; infatti in questo periodo egli si mette continuamente alla prova: salta, corre, pratica degli sport ecc.

3) Nel terzo settennio che va all'incirca dai 14/15 anni ai 20/21 anni, l'adolescente prende coscienza dell'altro sesso, s'innamora. Contemporaneamente inizia a cercarsi e lo fa assumendo in sé dei modelli che possono essere il divo dello spettacolo, il campione sportivo o un'idea politica o altro ancora. Innamorandosi rivolge la sua ricerca verso l'interno pur partendo da un soggetto esterno, mentre i modelli servono per lo più a farlo assumere un certo tipo di atteggiamento da esibire all'esterno, o a volte, a risvegliare alcuni suoi talenti (l'ascolto di una certa musica può far nascere la voglia di suonare uno strumento, la vista di una partita può far scaturire una impellente necessità di giocare a pallone ecc.).

4) Nel settennio che ricopre il periodo che va dai 21-28 anni il ragazzo si prepara ai suoi futuri compiti, ha già le sue idee ed entro il ventottesimo anno sarà in grado di vivere responsabilmente la sua vita. Si potrebbe dire che verso i 28 anni per l'uomo e certamente un poco di tempo prima per la donna, si conclude il tempo della preparazione ed inizia il tempo della semina.

Possiamo dunque dire che nei primi 7 anni si forma principalmente tutto lo strumento

fisico, poi nel secondo settennio impariamo ad accordarlo, nel terzo lo studiamo, nel quarto lo suoniamo sempre meglio per poi poterci esibire sul palcoscenico della vita per una serie di concerti che durerà l'intera esistenza dandoci l'opportunità di affinare sempre di più la nostra arte.

Questa piccola spiegazione ci può far comprendere come, pur essendo più o meno uguali le tappe fondamentali che vengono chiamate settennati o settenni, diverse saranno le esperienze che ognuno farà in questi periodi e tali diversità proverranno dall'ambito geografico, politico/storico, familiare, dal percorso scolastico, dalle abitudini alimentari ecc.

I primi quattro settenni portano a maturazione: prima il fisico, poi le energie vitali o eterico, quindi è la volta delle esperienze animiche (astrale) e infine di quella parte che viene denominata lo o organizzazione dell'lo.

CORPO FISICO à

Da 0 a 7 anni

CORPO ETERICO à

Da 7 a 14 anni

CORPO ASTRALE à

Da 14 a 21 anni

ORGANIZZAZIONE DELL'IO à

Da 21 a 28 anni

La scienza ufficiale ignora e quindi non ricerca la reale composizione umana. Certo sa molto sull'infinitamente piccolo (cellule, citoplasma ecc.) ma con tali conoscenze (e anche con quelle dell'ingegneria genetica) non sa spiegare il perché dell'Uomo.

Ritornando in prossimità delle "intolleranze" possiamo dire che di solito si manifestano dopo che chi le accusa ha vissuto un qualche stress.

Non sono poche le donne che divengono intolleranti a certi alimenti (e magari sviluppano anche la sempre più presente *Candida Albicans*) dopo un divorzio, una interruzione di gravidanza, una serie di litigi con il partner. Non sono pochi neanche i bambini che soffrono di intolleranze alimentari solo come reazione visibile a situazioni famigliari difficili o a qualche vaccinazione. Mettere in relazione le varie intolleranze con quello che è o che è stato il vissuto di una persona può risultare a volte molto interessante. Se (per esempio) si è vissuto male un amore verso i 16 anni, questo può aver innescato un processo che magari dopo molti anni, ipoteticamente, potrebbe condurre a delle intolleranze alimentari o ad altri problemi. Lo studio dei settenni e dei loro riflessi nelle fasi successive della vita sarebbe senz'altro auspicabile da parte dei medici e dei nutrizionisti.

Ecco che, se prima non si valutano tanti fattori, sarà difficile mettere davvero fine alle intolleranze. Quello di cui l'Umanità urgentemente necessita è di una vera pedagogia indirizzata prima di tutto ai giovani (che diverranno in seguito futuri genitori) e poi estesa a tutte le persone. E' quanto mai necessario che la conoscenza più profonda (i Misteri) venga opportunamente divulgata e possa sostituire i vari dogmi medioevali che ancora albergano nei nostri DNA.

Quando i bambini verranno lasciati liberi di vivere da bambini e verranno amorevolmente e coscientemente accuditi dai genitori e dagli insegnanti, quando le materie di studio diverranno un qualcosa di utile e di interessante e i ragazzi non si sceglieranno poi un indirizzo scolastico in base al guadagno della futura professione ma in base alle reali, personali aspirazioni, quando la sessualità verrà spiegata non come squallida educazione sessuale ma come arte del vivere in armonia con sé stessi ed il partner, quando scuola e famiglia interagiranno per il benessere del futuro dell'umanità (che è costituito proprio dai giovani)...allora sarà più difficile sentir parlare di intolleranze alimentari.

Un bambino ben cresciuto, un ragazzo aiutato...divengono più facilmente promotori di un mondo migliore.

Le guerre di potere, la criminalità, il terrorismo, il lavorare contro la natura...sono tutte cose fondate sull'ignoranza dei segreti della vita.

In un'atmosfera pulita, disponendo di acqua e cibo esenti da veleni, disponendo di sana -educazione e veri principi sarebbe difficile diventare allergici. Solo persone moralmente motivate possono ricostruire, rimediare ai tutti i danni che gli sciocchi e le eminenze grigie di tutti i tempi hanno saputo determinare.

DUNQUE:

1) Le intolleranze a vari alimenti si sviluppano a causa di alimenti defraudati, violentati, privi di vita e carichi di veleni.

2) Negli organismi così rovinati da un cibo un'aria e un'acqua fortemente tossici, un ulteriore stress (per es. emotivo) può rappresentare la goccia che fa traboccare il vaso.

3) Sia l'inquinamento, sia lo stress, sono situazioni che derivano da errate concezioni della vita e del mondo in generale.

4) Le intolleranze nei lattanti sono direttamente imputabili allo stile alimentare della madre (già prima della gravidanza) e allo stile di vita (comportamenti, pensieri, parole, rumorosità, ritmi ecc.) della famiglia intera.

TUTTO QUESTO DEVE ESSERE PRESO IN CONSIDERAZIONE.

Quindi non sempre basteranno il parere dell'allergologo o quello del nutrizionista, spesso questi professionisti dovrebbero indirizzare i pazienti anche verso pedagogisti in grado di comprendere da dove insorge il problema in questione e in grado di aiutare i pazienti a compiere un percorso di conoscenza di sé stessi conforme alle loro personalità.

Purtroppo molte persone non dispongono degli strumenti culturali per poter affrontare un vero percorso e questa carenza si trova sia presso chi non ha studiato molto sia presso la ormai folta schiera dei laureati.

## 10 ragioni per comprare Cibo Locale

Tratto da Biodiversità rurale [www.biodiversita.info](http://www.biodiversita.info)

In occasione della inaugurazione di una nuova sezione del sito di Civiltà Contadina, per conoscerne i particolari cliccate sul link, pubblico i 10 principi base del movimento a favore del cibo locale. Di questo argomento Civiltà Contadina ne farà divulgazione e azione per contribuire a diffondere un sano concetto di collaborazione fra città e campagna, ora e in futuro.

Il movimento a favore del cibo locale, quello prodotto e venduto direttamente nelle aziende agricole, è in pieno sviluppo in molte parti del mondo occidentale e sta dando i suoi risultati in

termini di sostegno a una agricoltura a misura umana e alla biodiversità agraria intesa come utilizzo di antiche e storiche razze e varietà, quelle che uscendo dagli schemi di prodotto da supermercato standardizzato portano più sapore e soddisfazione al palato.

Quando occasionalmente entro in un supermercato mi soffermo a guardare quelle che io definisco "facce da supermercato", facce di persone spesso altrettanto standardizzate come i cibi che mangiano. Presto vedremo tornare in circolo altre facce, quelle sicuramente più soddisfatte dei clienti di fattoria, facce da cibo locale e anche cibi con una faccia, quella dell'agricoltore che li ha prodotti e che li vende direttamente senza il diaframma della grande distribuzione organizzata.

### 1. Il cibo locale ha un gusto superiore

Il cibo cresciuto il più vicino possibile alla tavola dove sarà consumato è stato probabilmente raccolto due o tre giorni prima raggiungendo un alto grado di maturazione. È turgido, dolce e profumato. La stessa esperienza la vive chi si coltiva un orticello per conto proprio. Molti studi confermano che mediamente la distanza percorsa dai cibi dalla fattoria al piatto sono negli Stati Uniti e in Europa 1.500 km . Spesso i tempi di trasporto ritardano di una settimana dal raccolto al consumo facendo perdere freschezza e vitalità ai cibi freschi.

## 2. La produzione locale è migliore per te

Recenti studi mostrano che i prodotti freschi perdono velocemente i loro nutrienti. Il cibo che è surgelato o imbarattolato subito dopo la raccolta è attualmente più nutriente di quello "fresco" ma restato in giro per una settimana fra celle refrigerate e trasporti.

## 3. Il cibo locale salvaguardia la biodiversità agraria

Nella moderna pratica agricola le varietà coltivate sono scelte per la loro attitudine a maturare simultaneamente così da consentire la raccolta meccanica e per la loro capacità di conservarsi al lungo, magari perchè dotate di buccia più dura o maggiore quantità di cellulosa nella fibra.

Quest'ultima caratteristica unita alla uniformità di pezzatura consente il superamento senza danni del processo di lavatura e confezionamento meccanizzato. Solo un pugno di ibridi F1 di ciascuna specie vegetale alimentare hanno queste caratteristiche e così solo una ristretta

genetica è messa in coltivazione nelle monocolture che riforniscono il mercato.

Le fattorie che fanno invece della vendita diretta sul mercato locale necessitano invece di piante dotate di caratteristiche diametralmente opposte che possono essere trovate proprio fra le vecchie varietà storiche. Spesso esse hanno una lunga stagione produttiva, una buccia più sottile diventa un vantaggio, colori vividi alla luce naturale e il miglior sapore per il più scarso contenuto in lignina. Queste vecchie varietà contengono una genetica ereditata per centinaia di anni e selezionata naturalmente da generazioni di contadini perchè buona, produttiva e resistente. Esse sono la base genetica che ci darà la possibilità di creare varietà resistenti ai cambiamenti climatici in arrivo.

## 4. Il cibo locale è esente da OGM

Le multinazionali dell'agrochimica, che stanno cercando di imporre sul mercato internazionale le sementi di cereali e di ortaggi geneticamente modificati, incontrano i favori solo delle grandi fattorie latifondiste votate alle monocolture. Dalle attuali statistiche risulta che quasi il

90% degli europei vorrebbero l'etichettatura obbligatoria. Sono quindi i cittadini a

desiderare cibi seminati e cresciuti secondo natura.

L'acquisto in fattoria dà la possibilità di controllare la buona fede di chi coltiva e di quali sementi utilizza.

#### 5. Il cibo locale sostiene le fattorie a conduzione familiare

Solo meno del 4% degli occupati italiani lavorano in agricoltura e sono migliaia le aziende agricole che ogni anno chiudono i battenti perché le giovani generazioni non possono subentrare nella gestione per mancanza di reddito. Il prezzo dei cibi è formato attualmente solo dal 10% di proventi all'agricoltore che li ha prodotti. Il resto va a vantaggio degli intermediari e circa il 15% in spese di trasporto. Una parte rilevante del reddito di molti agricoltori è dato invece dai sussidi della Comunità Europea che sono sottoposti a gradualità taglie per mancanza di fondi e che, una volta ridotti, metteranno molte fattorie nella condizione di chiudere. I contadini sono una sorta di specie a rischio. Gli agricoltori locali che possono vendere i loro prodotti in fattoria, e ottenere così un prezzo pieno, sono in grado di non dipendere da sussidi e di essere strangolati dalla morsa del mercato, potendo così continuare a sostenere le loro famiglie, a fare il lavoro che amano e far vivere il territorio dove abitano.

#### 6. Il cibo locale costruisce le comunità

Quando si acquista il cibo direttamente dal produttore agricolo ci si riconnette alla realtà delle cose e alle persone. Questo movimento ha dato origine a molte forme di collaborazione spontanea come l'agricoltura comunitariamente supportata, i gruppi di acquisto solidali (GAS) e i mercatini o fierucole di piazza. Grazie alla vendita diretta il cibo prende una "faccia", quella del contadino e mette in moto e in collaborazione agricoltori e cittadini, li fa incontrare e li pone in simbiosi. I bambini crescono conoscendo la provenienza dei cibi e la loro stagionalità di produzione.

#### 7. Il cibo locale salvaguarda gli spazi aperti

Nella misura in cui la vendita diretta incrementa il valore dei prodotti di fattoria altrettanto le terre coltivate avranno sviluppo e saranno difese dall'erosione e

dall'inselvaticamento. È

piacevole guidare attraverso campagne ben coltivate, ricche di fioriture spontanee e di verde.

La realtà invece è che nelle aree dove l'agricoltura è in abbandono le frane aumentano, le coltivazioni si rarefanno e la vita nei piccoli paesini si spegne per spopolamento.

Ogni volta che si acquista cibo in fattoria, soprattutto nelle aree montane, si contribuisce a conservare il paesaggio rurale.

#### 8. Il cibo locale contribuisce a ripianare il debito pubblico

Le fattorie danno più tasse di quanto ne richiedano allo stato sotto forma di servizi.

Dove nelle aree urbane lo stato incassa € 1 di tasse ne spende € 1,17 sotto forma di servizi.

Nelle aree rurali per ogni € di tasse incassate ne spenderà solo € 0.34 in servizi.

#### 9. Il cibo locale sostiene un ambiente pulito e dà vantaggi alla selvaggina

Una fattoria familiare ben gestita trova le sue risorse nel terreno fertile e nell'acqua pura.

Prevenire l'erosione dei suoli con colture da sovescio e arricchire il loro contenuto in humus con delle concimazioni naturali rappresenta dunque una pratica agricola vantaggiosa. Secondo alcune stime circa il 13% delle emissioni di carbonio delle lavorazioni industriali possono essere assorbite dalla biomassa delle colture da sovescio. Inoltre l'abbandono della monocoltura per far spazio a un intreccio di differenti colture che possono comprendere fieno, frutti, ortaggi, bosco e siepi creano un perfetto sistema ecologico nel quale trova habitat la fauna selvatica.

#### 10. Cibo locale è il futuro che auspichiamo

Sostenendo gli agricoltori che fanno vendita diretta si può dare un futuro a coloro che saranno gli agricoltori della nostra società di domani e le future generazioni avranno accesso a cibo

nutriente, saporito e abbondante.

## Conclusioni

Ogni qual volta i seed savers di Civiltà Contadina trovano un seme antico fanno un grande favore ai contadini che possono mettere in campo partendo da quella varietà una coltivazione dedicata alla vendita diretta. Il ritorno al contatto con la campagna è essenziale per il ripristino di valori e sapori altrimenti perduti. Solo un'alleanza stretta fra città e campagna può creare un futuro sostenibile

## Ringraziamenti e contatti

La realizzazione di questo libro elettronico è stata possibile grazie al libero scambio di informazioni sulla rete e altri veicoli informativi. Tali informazioni, scomode per questa società basata sull'economia anziché sull'etica, mettono continuamente a rischio la reputazione e libertà tutte quelle persone che tentano di divulgarle e quindi un ringraziamento particolare va a loro.

Ringrazio enormemente e soprattutto quelli che fanno ricerche in tale campo nonostante le poche gratificazioni e la grande fatica per contrastare la massa.

Ringrazio tutti coloro che vorranno contribuire ad ampliare questo eBook contattando il sito [www.casasalute.it](http://www.casasalute.it) (menu contatti) e inviando o dando estremi di eventuali articoli inerenti all'argomento.

GRAZIE

Achille