

## UN CANE CHE SI MORDE LA CODA

di marco biffani

Ricordo di aver ascoltato per radio anni or sono, un racconto istruttivo. Non ne rammento il titolo né l'autore. Ma era famoso. Trattava di un giovane medico, fresco di laurea che, stabilitosi in un villaggio di contadini, aveva trovato tutti (e dico tutti) in buona salute. Senza alcuna malattia conclamata. Ed aveva cominciato a contattare gli abitanti presentandosi e chiedendo loro da quanto era che non venivano visitati da un medico, che non avevano fatto un vaccino, un controllo del sangue, della pressione, della vista etc.etc. etc. E si dava da fare per convincerli della necessità di accertarsene per rimanere in salute. Aveva instillato il "germe" della malattia! Non mancò molto tempo che tutti (e dico tutti) gli abitanti del villaggio erano diventati suoi pazienti. Più che esserlo, si sentivano, malati e, a forza di prendere medicine - di cui non avevano alcun bisogno - si ammalarono veramente! E quel medico divenne ricco, rispettato e osannato. Si era abilmente "costruito" i suoi pazienti!

Evidentemente quella situazione letteraria ha un fondamento psicologico, in qualche modo reale. Si è allargata a macchia d'olio. Così è nata l'industria italiana più importante. Un regno nel quale molti guadagnano e non sempre lecitamente. Probabilmente, come in quel villaggio di fantasia, si è diffusa in ciascuno di noi la sensazione di insicurezza sulla propria salute, sapientemente instillata da chi era ed è interessato. In modo anche subdolo, giocando sulla paura di ammalarsi. Puntando sulla nostra ipocondria innata. La Sanità è così esplosa negli anni ed è divenuta l'azienda italiana più elefantica e costosa; che necessita di un Ministero ed oltre 20 Regioni per gestirla. Che assorbe un fetta maggioritaria della nostra economia. Che ci costa un'enormità in tasse! Con più medici, infermieri, portantini e personale istituzionale e impiegatizio di quanti, forse, ne servirebbero. L'industria del farmaco è esplosa. La casta dei baroni si è ampliata e incombe sul settore. Una miniera di danaro per molti e non sempre trasparente, come suggeriscono i continui processi per corruzione.

D'accordo che la vita media si è allungata di molto rispetto a molti anni fa con il progredire della scienza e della medicina e, da anziani, siamo più fragili e preda delle malattie (spessissimo a causa di una nutrizione sbagliata).

Capisco che l'igiene si sia giustamente diffusa, che il monitoraggio sia necessario per le statistiche, che i vaccini ci salvaguardino in caso di epidemie, che sulfamidici, antibiotici, pace-maker, robot ed altri presidi abbiano salvato e salvino ancora molte vite, ma stiamo diventando tutti ipocondriaci! Gli screening ci inseguono minacciosi; nel dubbio di ammalarsi ci controlliamo in continuazione. Prendiamo sempre più spesso farmaci, parafarmaci, integratori, antibiotici a più non posso. E molti sono inutili se non addirittura nocivi. E tutti i medicinali hanno degli effetti collaterali creando, anche intolleranze, allergie ed altri malanni.

Già 2500 anni fa i medici ed i filosofi sostenevano "Fa che il tuo cibo sia la medicina e non la medicina il tuo cibo", "l'uomo è ciò che mangia", "il nostro corpo è composto degli stessi elementi che sono presenti negli alimenti naturali dei quali ci nutriamo" e sostenevano **che l'alimentazione sana fosse la vera soluzione contro le patologie.**

Ma sembriamo averlo dimenticato.

Oggi la percezione della centralità del cibo nella nostra vita, soprattutto nella prevenzione delle malattie è andata perduta, nonostante il fatto che ci dedichiamo ad esso dalle tre alle cinque volte al giorno con estrema accuratezza e passione! C'è voluta la conferma dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per ricordarcelo. Nel 2010 ha sancito che il 75% delle malattie (settantacinquepercento!) dipende proprio da quello che mangiamo (di sbagliato) per una vita. Ed ha appena cominciato ad elencare quali cibi causano il cancro (soprattutto le carni rosse lavorate).

Dal sano e frugale modo di mangiare dei nostri progenitori, durato fino alla fine della seconda guerra mondiale, e dalla ancestrale fatica (leggi attività fisica), che facevano i nostri nonni contadini per coltivare campi, terreni ed orti (che ci preservavano da tante patologie, venute dopo) - con

l'avvento del benessere - siamo passati a quella alimentazione grassa, rilassante, edonistica profondamente sbagliata, dei nostri vincitori, che negli USA continua tutt'ora. E' abbastanza di recente che si sono accorti di avere il picco di tutte le malattie, a cominciare dall'obesità, l'alta pressione, il diabete, le patologie cardiovascolari e i tumori! (da "The China Study" di T.Collin Campbell e Thomas M.Campbell, padre e figlio).

Dopo la seconda guerra mondiale, grazie soprattutto al piano Marshall, c'è stata la ricostruzione e abbiamo cominciato a godere di quella disponibilità a spendere, prima impossibile soprattutto a causa del susseguirsi di due conflitti mondiali che hanno ridotto l'Italia ad una povertà diffusa e all'autarchia. E ci siamo letteralmente corrotti sul piano nutrizionale! ("*A noi ciàrovinato la pace!*"). La prima cosa, infatti, da privilegiare è stata l'alimentazione. Abbiamo cominciato a goderci quei beni che prima, non potevamo permetterci. Credendo che fossero gli altri (in particolare gli Statunitensi), ad avere il patrimonio del mangiare migliore, buono e sano. Perché erano ricchi. Che il mangiare quella carne e quei dolci che non potevamo acquistare per il costo ed altre ragioni, non creava danni alla salute. Senza sapere che quel nostro modo ancestrale di alimentarci e di vivere fosse il più sano al mondo e ci risparmiasse tante malattie: la dieta mediterranea abbinata all'attività fisica. Cioè, lo "stile di vita mediterraneo"!

Un aneddoto. Nato nel 1938, ho compreso che la guerra fosse finita quando, andando al bar con il nonno, vedevo sul bancone, tutto quello zucchero a disposizione! Potevo metterne quanti cucchiaini volevo nel mio bicchiere di latte! Qualcosa era cambiato.

E lo zucchero semplice, il saccarosio in particolare (definito dai medici "il dolce veleno" perché ricco solo di calorie e privo di vitamine, minerali e nutrienti), ora "inquina" (letteralmente), decine e decine di preparati alimentari solidi e liquidi perché è dolce, gradevole al palato ed ha l'effetto di rendercene dipendenti. Per assuefarci a quel sapore. Un litro di aranciata delle marche più conosciute contiene diversi cucchiaini di zucchero! E ne assumiamo troppo. Se parliamo poi dei dolci, oggi, per i ragazzi ogni scusa, ogni occasione, ogni momento è buono per sorbirsi un gelato, un ghiacciolo, un cornetto, una pastarella, una merendina industriale piena di additivi ed altri zuccheri semplici che assumono in continuazione. E, alla lunga, questi sono dannosi per la salute.

Una volta era il nonno che la domenica, dopo la messa, portava figli, nuore e nipotini alla caffetteria a prendere un maritozzo con la panna, una pasta, una fettina di crostata, o un gelato. Era una sana abitudine. Ma settimanale! L'eccezione giornaliera potevano essere: pane, burro e marmellata o i sani biscotti della nonna per colazione o merenda, fatti in casa con ingredienti naturali. Senza additivi. Al più speziati con la cannella. Panettoni, colombe, torte, tiramisù, sacher, fragole con la panna ed altri dolci, con le candeline o senza, si mangiavano in occasione di compleanni, anniversari, feste istituzionali e religiose. In incontri conviviali importanti, a fine pasto, si consumava il dessert.

I supermercati hanno cominciato ad invadere il nostro quartiere. Sono scomparsi i cosiddetti "negozi di prossimità" (in una parola il fruttivendolo, il "pizzicarolo", il norcino sotto casa) dove, giornalmente, le nostre madri - che allora erano quasi tutte casalinghe - andavano a fare la spesa e si occupavano della casa e della cucina. E lo facevano, ogni giorno, a piedi o in bicicletta. Frutta, verdura e legumi erano di stagione ed a chilometro zero perché gli esercenti si approvvigionavano quotidianamente ai mercati generali dove li conferivano i produttori locali o al più della regione. A Roma, il capitone, la murena o il galletto da fare arrosto per Natale o Capodanno, lo si andava a comperare a Piazza Vittorio; lo si sceglieva vivo, gli si faceva "tirare il collo" dal negoziante e lo si spennava in casa. Ricordo ancora l'odore che si spargeva in cucina quando, dopo la spennatura, il pollo veniva sfiammato sulla fiamma del gas.

Godevamo di frutta, matura con il massimo dei nutrienti che questa può esprimere. Ora le mele si colgono in Cina, ancora verdi, si immagazzinano in ambienti chiusi e, quando il mercato le richiede, vengono maturate artificialmente, gassandole con l'etilene e avviate alle bancarelle o ai supermercati. Dopo mesi dalla raccolta, con un contenuto di vitamine minerali e nutrienti, risibile, e spesso senza il sapore di mele! Un tempo i campi venivano concimati quasi esclusivamente con

deiezioni animali, quindi naturali. Oggi i concimi chimici impazzano ed altrettanto, i pesticidi, i diserbanti ed altri fitofarmaci inquinano gli alimenti che assumiamo.

La raffinazione, in primis, dei cereali, per avere farine le più bianche ed attrattive possibili (nocive), ha privato soprattutto il frumento di quelle vitamine, minerali, nutrienti e fibre che fanno bene all'organismo. Ecco perché dobbiamo privilegiare gli alimenti integrali e non raffinati.

Il progresso ha fatto passi avanti nella conservazione dei cibi, anche perché ora le donne lavorano, fanno la spesa settimanalmente e cibi e bevande vanno conservate a lungo. Evviva! Il benessere ci ha portato il frigorifero, il congelatore, i cibi surgelati e prima di mangiarli gli alimenti vengono conservati per giorni, settimane e mesi in casa, nei supermercati e nei magazzini dei grossisti. E credete che le vitamine, i minerali ed i nutrienti dei frutti siano gli stessi di quando sono stati colti o di un pesce, di un pollo, di un vitello, di quando sono stati macellati?!

Vi siete mai chiesti, acquistando una confezione alimentare in un supermercato, perché gli ingredienti siano scritti in quattro, cinque o più lingue? Appena fuori scartatela e addentatela. Significa che - nello stesso istante - in Cina, in Arabia Saudita, in Etiopia, in Germania, in Perù, Cinesi, Arabi, Africani, Tedeschi e Peruviani, stanno facendo lo stesso! Ammetterete che sotto temperature diverse, climi differenti, umidità diverse, gusti diversi, quella confezione li deve mettere tutti d'accordo?! E sotto quelle situazioni climatiche del tutto differenti e per farla arrivare così lontano ci vogliono talora settimane e mesi (viaggiano in genere per mare per questione di costi). Come è possibile? Perché si servono di additivi! Conservanti, addensanti, emulsionanti, antischiuma, antiossidanti, dolcificanti, coloranti etc. etc.etc. Vi aggiungono sostanze chimiche, sintetiche o anche naturali, che sono permesse, per carità, ma che talora, dopo anni, ci si accorge che talune risultano nocive. E ce ne stiamo cuccando a decine di chili negli anni! E' ovvio che più il cibo è naturale, cioè senza additivi, più è sano ed esente da pericoli. Allora perché le mamme, oggi, non trovano il tempo di tagliare in due una rosetta, una ciriola o uno sfilatino (meglio se integrali o di segale), e lo farciscono con del formaggio fresco, del pomodoro, del tonno, anziché acquistare al volo al supermercato la solita merendina piena di zuccheri e di additivi, per la colazione o da far portare a scuola o sul lavoro ai propri figli?

Con il benessere ed il progresso è arrivato il ciclomotore Mosquito, il Solex, la Vespa, la Lambretta, poi la cinquecento, la seicento, la Fiat multipla e i modelli e le marche di auto si sono moltiplicati. Se prima andavamo a piedi o in bicicletta per fare la spesa e al lavoro, ora - anche per mancanza di tempo - andiamo al supermercato distante trecento metri, con l'auto. La Tv, il computer, i tablet, il telefono cellulare rendono sedentari i nostri ragazzi. Spesso, lo sport lo fanno virtuale! La ridotta attività fisica, degli italiani li rende sovrappeso, quando non addirittura obesi. E la salute ne soffre.

Per ridurre le malattie, raggiungere e conservare il peso forma e arrivare in tarda età, tonici, lucidi e in buona salute, non c'è che riappropriarci del modo di mangiare dei nostri progenitori, adattato alle conoscenze nutrizionali di oggi e fare, tutti i giorni, un poco di attività fisica.

La risposta dell'organismo nei confronti della variazione nella nutrizione è più rapida di quello che si pensi. La velocità con cui si può guarire passando da una alimentazione errata ad una sana, è stata osservata dai Campbell padre e figlio, in "The China Study", su alcuni pazienti che avevano cominciato a soffrire di diabete ed iniziato a dipendere da iniezioni di insulina. Passando radicalmente da una nutrizione molto ricca di proteine animali ad una praticamente vegetariana, hanno potuto regolare la propria glicemia ed a fare a meno dell'insulina, dopo appena qualche mese!

*"23 miliardi sono gli euro che ogni anno si spendono in Italia per malattie legate al cibo"* (fonte Ministero della Salute. Da A&S) Immaginate di quanto potrebbe diminuire la spesa sanitaria in Italia se il Governo, tramite il Ministero della Salute, avviasse una campagna nazionale seria, martellante, convincente, sia in Televisione, che nelle scuole di ogni ordine e grado, affinché venisse adottata la vecchia e salutare dieta mediterranea. Che sia sufficientemente intelligente e

continua nel tempo, fino a convincere madri e padri a far sì che i propri ragazzi, inizino, fin da bambini, a dare importanza all'alimentazione. A non schizzare pesce, verdura, legumi, frutta, olio d'oliva ed altri cibi sani. Ad evitare quelli additivati e poco salutari, a mangiare pochi dolci, poca carne (meglio se bianca), a bere acqua a sufficienza ed a fare sport o almeno attività fisica quotidiana.

Oltre ad un significativo calo delle malattie, da adulti, si avrebbe quello altrettanto importante delle tasse, con la possibilità di investire i risparmi, in attività produttive che creerebbero lavoro proprio per quei figli e nipoti!

So perfettamente quanto questo sia difficile soprattutto perché in ogni Paese esistono interessi e lobby sotterranee che si oppongono a che questo avvenga. Nel libro citato, gli autori hanno rischiato grosso facendone nomi e cognomi, anche perché negli Stati Uniti le lobbies sono riconosciute e si sa chi e perché si oppone ad una sana nutrizione. I produttori proprio di quegli alimenti non corretti che vivono (bene) sulla salute (malandata) dei propri concittadini. Sponsorizzando (proprio loro) le ricerche sulla nutrizione ed insabbiando i risultati "scomodi".

Volete un esempio analogo di interessi contrastanti tra chi si arricchisce e chi lo subisce?

E' la stessa situazione dei Monopoli statali del tabacco. Ci si limita a riportare la pericolosità mortale del fumo di sigarette, sigari e pipa, su pacchetti e confezioni, pur sapendo che il Servizio Sanitario Nazionale spende miliardi per le malattie provocate dal fumo. E non si interrompe questa spirale perché interessa sia le Industrie del tabacco (per la produzione) che lo Stato italiano per introitare le accise (10,75 miliardi di euro nel 2015). Con la scusa, inoltre, che se venisse vietato questo vizio nazionale si perderebbero posti di lavoro. Come se non si trovassero altre cose da tassare e chi è impiegato attualmente nel settore dei tabacchi non potesse essere riciclato in altre attività! Lo stanno facendo con il personale delle Province in via di smantellamento, per dirottarlo in altri uffici istituzionali.

*Liberamente ispirato a "Leonardo da Vinci e la dieta mediterranea" di Marco Biffani ed il biologo nutrizionista Alfredo Iannello, per i titoli di Amrita Edizioni.*