

Non date le cose sante ai cani e non gettate le vostre perle davanti ai porci, perché non le calpestino con le loro zampe e poi si voltino per sbranarvi.
Vangelo secondo Matteo, 7 (6)

Junk eaters & the cristal food

Giovanni Cianti 28/05/2010

C'era una volta una specie animale, feroce, sanguinaria e opportunistica. Erano bestie di branco perciò gregari come i cani, schizofrenici come tutti i carnivori. Evolutisi come le iene e gli avvoltoi rubando le carogne ai leoni erano definiti animali approfittatori. Dell'approfitto, l'odierno appena ingentilito profitto ne fecero e lo è tuttora il cardine del loro sistema economico. Naturalmente servili bramavano la sicurezza e per averla avevano venduto la libertà, il valore più alto nella scala della vita. In cambio della sicurezza ebbero un lavoro da schiavi, curvi sulla zappa dall'alba al tramonto, le ruberie e le prepotenze dei potenti e soprattutto tonnellate di spazzatura della quale ingozzarsi, cereali e legumi, cibo senza nutrimento, ricco solo di zucchero, droga e calorie. Nutriti come i maiali divennero a loro volta maiali, gonfi, grassi e mollicci, fradici di acqua, zucchero e insulina. Le loro forme superbe di animali allo stato brado, muscoli asciutti e guizzanti, forza ed energia non comuni, pelle trasparente adagiata sui ventri muscolari, carne densa e sarcigna ricca di aminoacidi e di sali se ne andarono per sempre lasciando solo un pallido ricordo ancestrale. Con la bellezza persero la salute, il sistema immunitario si fece vacillante l'abbandono del nomadismo portò nuove, micidiali infezioni, le malattie del metabolismo iniziarono la loro strage lenta e silenziosa. Persero la famiglia distrutta dalla nuova economia, persero la tribù, l'unica vera società naturale che divenne regno, feudo, stato o nazione, comunque sistema innaturale e disumano tenuto insieme solo dalla violenza della "legge", di conseguenza non sostenibile.

Erano divenuti falsi, coatti, malati, infelici e senza speranza. Droga, alcol, misere trasgressioni divennero allora l'unico recupero per non impazzire. Solo ogni tanto qualcuno aveva una reazione sana e coraggiosa per quanto senza speranza e non accettabile socialmente, prendeva un fucile e faceva una strage...

Le loro pance scoppiavano, le loro carni fradicie debordavano da abiti sempre più striminziti, il diabete e gli infarti li falciavano alla soglia della maturità. Ma avevano l'assistenza sanitaria, la pensione, la cassa integrazione, i contratti a tempo indeterminato,

DALLA FAO IL PARADIGMA DELLO SVILUPPO CULTURALE DISTONICO

Dounias e Froment (*Unasylva* 224, vol. 57, 2006) ben documentano la catastrofe umana, sociale e sanitaria dei cacciatori-raccoglitori sradicati dal loro *habitat* e dai loro ritmi di vita. L'articolo analizza i cambiamenti alimentari e il conseguente deteriorarsi della salute di numerosi gruppi di pigmei *Kola*, *Baka*, *Medjan* del Camerun, *Efe* e *Mbuti* del Congo, *Aka* della Repubblica Centro-africana e non solo. Sulla base di errate supposizioni di insalubrità della foresta e soprattutto sulla scia di interessi economici si sono sradicate queste culture nell'intento - almeno dichiarato - di dare loro una vita migliore. Tutto questo è servito solo a distruggere la loro salute e la loro cultura. La transizione verso insediamenti fissi e sovraffollati ha compromesso ogni aspetto della loro vita. Mentre il nomadismo e le piccole comunità gli preservavano da parassiti e infezioni e gli mantenevano fisicamente efficienti, la promiscuità, l'uso dei vestiti, i roditori e gli insetti hanno trasmesso loro nuove infezioni e malattie. Vermi intestinali, malaria e tubercolosi oggi mietono tra queste tribù sempre più vittime. L'alimentazione troppo ricca di zuccheri e calorie ha prodotto la comparsa delle malattie metaboliche prima sconosciute. La fine della cultura basata su caccia e raccolta ha segnato l'inizio della povertà e dell'emarginazione provocando in queste comunità sradicate disordine sociale e frustrazione. La conseguenza sono state la violenza, i disordini mentali e la dipendenza da alcol e droghe. La promiscuità sessuale ha diffuso l'AIDS. Niente di nuovo come si vede, è solo la cronistoria accelerata di quanto ha subito l'uomo negli ultimi 12.000 anni.

in una parola la sicurezza. In cambio di questo misero la propria vita e tutti i frutti delle proprie fatiche nelle mani di pochi individui senza scrupoli interessati solo al proprio potere e interesse, profittatori dei profittatori. Finché naturalmente tutto questo finì perché il sistema era insostenibile e questi animali rimasero miserabili, malati e per di più abbandonati a se stessi. Senza più libertà e senza più sicurezza. Erano i Junk Eaters, i mangiatori di spazzatura. Gli uomini-spazzatura.

La logica industriale

Le tre maggiori industrie – solo parzialmente operanti nei limiti della legalità- del pianeta sono attualmente:

- *FOOD cibo industriale perché metà della popolazione umana è inurbata e non c'è alternativa per nutrirla*
- *FOSSIL combustibili fossili, metano, carbone petrolio. Queste due industrie sono strettamente dipendenti l'una dall'altra e hanno fatto marcire l'uomo e distrutto l'ambiente.*
- *HEALTH l'industria dei farmaci che cerca di tamponare i danni prodotti dalle prime due, altrettanto spregiudicata e senza scrupoli. Senza FOOD e FOSSIL, HEALTH non sarebbe necessaria.*

Qualsiasi animale allo stato brado nel suo ambiente nutrito secondo natura è sano, forte, perfettamente attrezzato ad affrontare ogni durezza del vivere quotidiano. Le malattie praticamente non esistono e solo fatti accidentali o nemici naturali possono creare problemi. Allora perché mai l'essere umano è così fragile e cagionevole, costantemente ammalato, incapace di affrontare la realtà ambientale? Sarebbe stata ben cogliona la natura a progettare un animale incapace di sopravvivere all'ambiente. E infatti non è così. L'uomo fragile che conosciamo è diventato tale quando con l'avvento dell'agricoltura ha iniziato a nutrirsi di spazzatura, quando è divenuto un Junk eater. Cibo e salute sono la stessa cosa, un animale malnutrito non può essere sano. La controprova l'abbiamo con gli animali da compagnia che nutriti con cibo industriale e cereali divengono obesi, contraggono le nostre stesse patologie e si ritrovano un sistema immunitario fragile e vacillante. In merito alle proprietà nutrizionali del cibo lasciamoperò spazio alla ricerca.

LA PARABOLA DEI DUE LEONI

Il leone della savana ogni giorno parte per la caccia. Non sa mai se alla sera avrà nella pancia carne fresca e nutriente oppure i brontolii della fame. Non sa mai se incontrerà una gazzella e sarà abbastanza abile da ucciderla oppure se la preda riuscirà ad eluderlo. Non ha alcuna sicurezza. In compenso è libero, padrone incontrastato della sua vita e del suo territorio.

Il leone dello zoo ogni giorno trova davanti alla gabbia 5 chili di carne. Il leone dello zoo ha la sicurezza, ma ovviamente... non ha la libertà. Libertà e sicurezza sono due valori antitetici, chi sceglie l'uno automaticamente perde l'altro. Ma la libertà è più importante della vita stessa perché **un animale coatto non può vivere pienamente il suo destino**. Chi non ricorda le parole di Benjamin Franklin uno dei padri fondatori degli Stati Uniti d'America: "Chi rinuncia alla libertà per raggiungere la sicurezza, non merita né sicurezza, né libertà".

IMBASTARDIMENTO PRODOTTO DAL CIBO SPAZZATURA SU DUE ANIMALI CARNIVORI FRUGIVORI, L' UOMO E IL CINGHIALE



Analisi nutrizionale del cibo

Premessa

Molti termini son stati conati per indicare la non idoneità di alcuni alimenti, *cibo-spazzatura*, *calorie vuote*, *bombe caloriche* e così via. Sostanzialmente questa valutazione tiene conto del valore energetico (le calorie) e del valore nutrizionale (le sostanze nutritive contenute nel cibo stesso). Spesso i due parametri sono inversamente proporzionali, infatti i cibi più ricchi di nutrienti sono anche i più poveri di calorie e viceversa. Ancora oggi però non esistono criteri e standard univoci per valutare la capacità nutritiva del cibo, anche se vi è una forte convergenza nelle valutazioni¹. L'incalzante aumento del diabete di tipo 2 e della Sindrome Metabolica è concordemente messo in stretta relazione col consumo massiccio di cibo addizionato con zuccheri, grassi e dolcificanti di varia natura. Sono alimenti che costano poco, molto appetibili e facili da preparare. Sono altresì densi di calorie e spesso carenti di vitamine, minerali e altri micronutrienti. Fino dal 1977 si è lavorato per stabilire quali fossero gli standard da osservare riguardo ad una alimentazione razionale e salutare, ma ad oggi non si è raggiunto un accordo condiviso da tutti. La dizione più ricorrente espressa anche nelle *Dietary Guidelines for Americans* del 2005 ci indica *cibi ricchi di nutrienti* comparati con *cibi poveri di nutrienti*. Nei riguardi dei cereali già nel 1979 Hansen scriveva che "ad eccezione della tiamina, i nutrienti contenuti nei cereali sono trascurabili" e che il loro unico pregio è costituito dall'elevato apporto di energia ad un costo economico limitato². Tra i criteri e gli standard individuati citiamo:

- *Adeguatezza nutrizionale della dieta* che mette in relazione i nutrienti contenuti nel cibo con i RDAs (la quantità minima giornaliera raccomandata)
- *Indice Hansen della qualità nutritiva degli alimenti* che misura il rapporto tra le calorie dell'alimento e i nutrienti che contiene
- *Relazione tra cibi raccomandati e cibi da limitare* indica come nutrienti desiderabili: proteine, calcio, ferro, Vitamine A, C e fibre. Non desiderabili sono: calorie, grassi saturi, colesterolo, zucchero e sodio.
- *Indice della qualità nutrizionale del Padberg* che attribuisce ai cibi un punteggio sulla base delle raccomandazioni del Food and Drugs Administration USA.
- *Rapporto calorie e nutrienti di Lachance e Fisher* che mette in relazione il valore energetico con quello nutrizionale. I 13 nutrienti comparati sono: proteine, calcio, ferro, vitamine A e C, tiamina, riboflavina, B6, B12, niacina, acido folico, magnesio e zinco.
- *Punteggio dei cibi naturalmente nutrienti* che valuta positivamente proteine, calcio, ferro, vitamine A e C.

Come si vede i capisaldi di riferimento più ricorrenti sono le proteine, il calcio, il ferro, le vitamine A e C, il magnesio e lo zinco.

I cereali, alimenti non idonei alla nutrizione umana

I motivi principali per cui i cereali per l'uomo sono spazzaturasi possono così riassumere:

- contengono eccessive calorie in relazione al loro volume
- contengono proteine, ma di scarso valore biologico
- contengono troppi zuccheri e sia il *carico* che l'*indice glicemico* - particolarmente nei cereali raffinati - sono eccessivamente elevati
- contengono poche vitamine e minerali soprattutto quando sono raffinati
- se raffinati non contengono fibre
- se integrali e quindi ricchi di fibre, sono carichi di antinutrienti
- sono ricchi di *esorfine*, *morfine* che danno benessere e gratificazione ma anche alterazione del sistema fame-sazietà e assuefazione.

¹ A. Drewnowsky CONCEPT OF A NUTRITIOUS FOOD: TOWARD A NUTRIENT DENSITY SCORE (2005) Am. J of Clin. Nutrition 82: 721-32

² R.G. Hansen et al NUTRITION QUALITY INDEX OF FOOD (1979) Westport, CT: AVI Publishing Co

Le proteine

Le proteine di tutti i cereali sono carenti di *aminoacidi essenziali* che non essendo sintetizzabili dall'organismo dovrebbero essere introdotti con l'alimentazione. Dei 20 aminoacidi che normalmente costituiscono le proteine, nell'adulto 8 sono considerati essenziali: *lisina, leucina, isoleucina, valina, metionina, fenilalanina, triptofano e treonina*. L'aminoacido maggiormente carente nei cereali è la lisina, ma lo sono anche treonina, isoleucina, metionina, triptofano e fenilalanina. Nei semi delle graminacee infatti sono preponderanti le *prolamine* e le *gluteline* rispetto ad *albumine* e *globuline*. Ulteriore fattore di squilibrio è dato dalla presenza di aminoacidi limitanti per eccesso sulla composizione aminoacidica complessiva. Ad esempio le popolazioni che si nutrono in prevalenza di mais soffrono di *pellagra* per lo squilibrio tra leucina e isoleucina presenti in questo cereale. Essendo poi le proteine unità funzionali con i tessuti viventi dalle quali derivano possono risultare non assimilabili perché contenute in strutture di cellulosa che il nostro sistema digestivo non riesce a degradare. Altre proteine dei cereali hanno strutture inattaccabili dai nostri enzimi, di conseguenza la scissione in peptidi risulta molto lenta e l'assorbimento è minore. Consapevoli da molto tempo di questi problemi si è pensato di compensarli abbinando i cereali ad altri alimenti come i legumi o il latte per completarne lo scarso valore biologico. Purtroppo anche i legumi presentano problemi analoghi per l'uomo a causa delle troppe calorie, amidi e antinutrienti che contengono.

*Gli antinutrienti*³

Si tratta di sostanze – presenti soprattutto nel rivestimento esterno del seme - che la pianta produce per difendersi da insetti e uccelli. Se la loro efficacia su i piccoli organismi è letale, risulta dannosa anche per l'uomo, soprattutto nel lungo periodo. La presenza dei *tannini* ad esempio, altera il sapore e il valore nutritivo del cibo. Si trovano in particolare negli strati esterni della cariosside del sorgo e dell'orzo e agiscono sull'uomo riducendone lo sviluppo somatico e l'utilizzo dell'azoto proteico. Queste sostanze hanno anche attività cancerogena particolarmente nei tessuti della bocca e dell'esofago. Interferiscono inoltre con l'assorbimento degli ioni metallici. L'acido fitico e i suoi sali, *ifitati* costituiscono fino al 97% del contenuto in fosforo dei cereali che in questa forma non è assimilabile per l'uomo e per molti animali. I fitati, anch'essi presenti negli strati esterni del seme, interferiscono con l'assorbimento di calcio, ferro, magnesio e zinco, provocando rachitismo, immunodeficienza, nanismo ipofisario e anemia ferro-privata. Sono i motivi per cui nella storia della civiltà agricola si è preferito raffinare i cereali, privandoli della crusca. Frumento, segale, triticale contengono *inibitori delle proteasi pancreatiche* ad esempio della tripsina. Sono sostanze termostabili, quindi attive anche dopo la cottura dell'alimento. Gli *inibitori delle amilasi* rappresentano circa i due terzi delle albumine presenti nel seme e l'uno per cento del contenuto proteico della farina. L'effetto, apparentemente desiderabile per l'uomo nel controllo della Sindrome Metabolica, è quello di ridurre l'insorgenza di iperglicemia e iperinsulinemia, ma nel tempo possono provocare ipertrofia e degenerazione del pancreas. Le *lectine* presenti nell'embrione del chicco sono agglutinanti e portano alla formazione degli AGEs nelle cellule della mucosa intestinale, interferendo con l'assorbimento del cibo. Il *glutine* provoca infiammazione dei villi intestinali, una forma di enteropatia conosciuta come *morbo celiaco* e con meccanismo autoimmune la distruzione delle cellule pancreatiche e l'insorgenza del diabete primario. Infine i *resorcinoli* provocano diminuzione della crescita con meccanismi ancora non chiari e hanno la capacità di infiammare la prostata. Per concludere, ricordando ancora che la presenza di queste sostanze è concentrata soprattutto nel guscio del seme, mal si comprendono le attuali raccomandazioni di consumare i cereali nella loro forma integrale. I potenziali benefici di un apporto vitaminico, minerale e di fibre maggiore non hanno

³ V. Buonocore, V. Silano FATTORI ANTINUTRIZIONALI NEI CEREALI (1993) Le Scienze

contropartita per i danni che la fibra può causare. Non è infatti un caso che storicamente gli abbienti consumassero cereali raffinati lasciando la crusca ai poveri.

Alterazione del sistema fame-sazietà

I cereali lo alterano per i seguenti motivi:

- le proteine, necessità primaria di un organismo, sono scarsamente presenti e soprattutto hanno scarso valore biologico
- sono carenti i micronutrienti
- hanno una densità calorica eccessiva a fronte di un volume ridotto
- provocano iperglicemia, iperinsulinemia e successivamente ipoglicemia reattiva
- contengono oppiacei che producono dipendenza.

L'assuefazione degli umani ai cereali⁴

Spinti dal collegamento tra alimentazione e malattie mentali, fino dagli anni '70 molti ricercatori hanno investigato sulle sostanze con effetti farmacologici presenti nel cibo. Si trovò un nesso preciso tra schizofrenia e cereali⁵ e in particolare venne evidenziato che i pazienti affetti da morbo celiaco provocato appunto dal glutine delle graminacee erano particolarmente predisposti a questo grave disturbo⁶. Successivamente si scoprirono sostanze oppiacee, le *esorfine* nel grano, nel mais e nell'orzo e si verificò l'azione di stimolo per gli oppiacei di riso, soia e avena. Sostanze simili, le *caseomorfine* sono presenti anche nel latte bovino e umano ma nei cereali il loro livello è molto più elevato. Le esorfine hanno un potenziale di azione paragonabile alle *morfine* e alle *encefaline* e vengono assorbite con facilità dal nostro intestino. Producono effetti analgesici, di gratificazione, riducono l'ansia e causano alterazioni dell'umore.

Altre evidenze

Le ricerche sulle allergie alimentari hanno dimostrato che alcuni alimenti influiscono sul comportamento. Certi sintomi infatti, come l'ansia, la depressione, l'epilessia, l'iperattività e la schizofrenia sono collegati anche a intolleranze e allergie alimentari⁷. Questi disturbi sono spesso associati a smodato appetito proprio per l'alimento cui si è allergici con modalità analoghe all'assuefazione per le droghe. Non c'è possibilità che questo si verifichi per reale necessità dell'alimento visto che i cereali fanno parte della nostra dieta da troppo poco tempo. I cibi di cui l'uomo si è nutrito nel corso della sua storia evolutiva, carne, bacche o frutta e radici non contengono questi oppiacei. Le esorfine producono i medesimi effetti delle droghe più conosciute, senso di benessere, di gratificazione, motivazione, riduzione dell'ansia e ovviamente dipendenza. Tutto parrebbe quasi concludere che l'uomo abbia iniziato a nutrirsi di cereali per l'effetto che questi hanno sulla sua psiche e non per reale necessità. In realtà per questo e per altri precisi motivi, i cereali erano l'alimento perfetto per ridurre l'uomo in schiavitù a vantaggio dei potenti, della cultura e della civiltà. Cibo perfettamente funzionale allo scopo. L'agricoltura infatti è nata dal disegno di una mente consapevole, spietata e superiore. Ma questa è un'altra storia...

⁴ G.Wadley, A.Martin THE ORIGINS OF AGRICULTURE? A BIOLOGICAL PERSPECTIVE AND A NEW HYPOTHESIS (1993) Australian Biologist, June n°6: 96-105

⁵ F.Dohan CEREALS AND SCHIZOPHRENIA: DATA AND HYPOTHESIS (1966) Psychiatrica Scandinavica, 42: 125-52

⁶ F.Dohan MORE ON COELIAC DISEASE AS A MODEL OF SCHIZOPHRENIA (1983) Biological Psychiatry, n°18: 561-4

⁷ J.Egger FOOD ALLERGY AND THE CENTRAL NERVOUS SYSTEM, IN REINHARDT, D & SCHMIDT E., EDS (1988) Food Allergy, Raven NY

MALATTIE CHE SI POTREBBERO ELIMINARE A COSTO "0" ESCLUDENDO CEREALI E LEGUMI DALLA DIETA

PER LA RIDUZIONE DEL CARICO GLICEMICO

- obesità
- diabete di tipo 2
- morbo di Alzheimer
- tumori dello stomaco, della mammella, del retto
- aterosclerosi, ictus
- ipertensione
- neuropatie, cardiopatie, infarto
- dislipidemie
- cataratta, retinopatia
- osteoporosi e osteopenia
- carie e piorrea
- ovaio policistico
- problemi osteoarticolari
- invecchiamento precoce e morte prematura

PER LE CARATTERISTICHE INTRINSECHE DI QUESTE PIANTE

- diabete di tipo 1
- morbo celiaco
- rachitismo
- malassorbimento
- allergie e intolleranze alimentari
- risposte autoimmuni
- artrite reumatoide
- esofagite
- tumori esofagei
- morbo di Crohn
- tiroidite di Hashimoto
- tumori del tratto digerente
- colite, diverticolite, flautolenze, diarrea
- ragadi, fistole, emorroidi

Alimentazione e sistema immunitario

La nostra salute dipende in massima parte dal sistema immunitario, un complesso meccanismo che interagisce sia col sistema nervoso che con quello ormonale. Molti nutrienti sono indispensabili al suo corretto funzionamento, tra questi i più importanti sono le proteine, alcuni minerali: zinco, selenio, ferro rame e le vitamine: A, C, E, B6, acido folico. In particolare sono fondamentali *le proteine e lo zinco*⁸. L'atrofia dei linfonodi è la conseguenza più drammatica della carenza di proteine. Si riducono peso e dimensioni del timo, si perde la differenziazione cellulare e molte cellule linfoidi che si trovano in prossimità dei piccoli vasi intestinali. Nei linfonodi le aree pericorticali si impoveriscono di linfociti, si alterano molti meccanismi difensivi, si perde la sensibilità agli antigeni. I linfociti T e le cellule che producono anticorpi si riducono insieme ai fagociti e alle interleuchine. Per recuperare queste funzioni che decadono con rapidità occorrono mesi di terapia. Anche le deficienze di vitamina A, ferro e zinco – sostanze contenute soprattutto nelle fonti di proteine animali - hanno un ruolo decisivo⁹. Una carenza marginale di zinco è evidenziata dal sistema immunitario depresso, da riduzione del gusto e dell'odorato, cecità notturna, problemi di memoria e calo della spermatogenesi nel maschio. Nelle carenze gravi si hanno frequenti infezioni, dermatiti, diarree, alopecia, disturbi mentali. Carenze

IL SISTEMA IMMUNITARIO

Si tratta di una rete integrata di modulatori chimici e cellulari, sviluppati nel corso dell'evoluzione per difendere l'organismo da insulti di ogni natura, infettivi, traumatici e chimici. Si distinguono due aree del sistema:

1. immunità aspecifica, evolutiva-mente la più antica, una sorta di prima linea difensiva ad intervento immediato, responsabile dell'infiammazione dei tessuti.
2. immunità specifica, più sofisticata ma più lenta.

Esistono poi varie tipologie di immunità, congenita, naturale, attiva o passiva e ovviamente artificiale da sieri e vaccini.

⁸ R.K.Chandra NUTRITION AND THE IMMUNE SYSTEM: AN INTRODUCTION Am J Clin Nutr, 66: 460S-3S, 1997

⁹ A.H.Shankar, A.S.Prasad ZINC AND IMMUNE FUNCTION: THE BIOLOGICAL BASIS OF ALTERED RESISTANCE TO INFECTION Am J Clin Nutr 68: 447S-63S, 1998

nella fase fetale condizionano negativamente lo sviluppo del sistema immunitario. Carenze di zinco inoltre favoriscono l'*apoptosi*, la morte cellulare. Nell'anziano questo sistema vacilla ulteriormente esponendo a una maggiore incidenza di malattie e tumori. Ancora una volta ne è causa l'alimentazione in modo diretto- perché sempre più approssimativa - e indiretto perché l'intestino quasi privo di villi, distrutti da una vita di esposizione cronica al *glutine*, ha un potere molto ridotto di assorbimento. Importanza analoga la si attribuisce al ferro, solitamente molto carente- come forma biodisponibile - nelle diete agricole a base di cereali e legumi. Uno studio recente¹⁰ effettuato su una coorte di 126 giovani marocchini tra i 6 e i 10 anni, alimentati in modo tradizionale ha dato risultati evidenti. L'introito medio giornaliero di ferro è risultato essere di 10,8 mg, il 97% dei quali non eme, cioè non assorbibile. Dopo 15 mesi il ferro totale del corpo dei ragazzi era sceso di 142 mg, l'emoglobina di 12g/L. Il 75% dei soggetti aveva evidente deficit di ferro nei tessuti e la metà aveva sviluppato una lieve anemia ferropriva. In sintesi il baluardo della nostra salute, il sistema immunitario, è pienamente efficiente e ci assicura una notevole protezione da infezioni, malattie e cancro se l'alimentazione fornisce adeguate quantità dei nutrienti di cui abbiamo parlato. Questo è praticamente impossibile con le diete tradizionali e solo un elevato apporto di cibo animale, ricco di proteine e micronutrienti lo può garantire. Ulteriore prova oltretutto dell'evoluzione carnivora della nostra specie. Già nel 1995, Hunt¹¹ dimostrava su donne anziane come una dieta ricca di carne rossa fosse superiore a diete basse di proteine - anche se integrate con sali minerali - per l'assorbimento e la ritenzione di zinco, ferro e altri sali, mantenendo peraltro inalterato il bilancio di azoto e calcio.

ALIMENTI CON MAGGIORE CONTENUTO DI ALCUNI MICRONUTRIENTI IN ORDINE DECRESCENTE (sono escluse le fonti alimentari non biodisponibili)			
Nutriente	LARN	Alimento	Quantità per 100 grammi
PROTEINE	0,70 g x kgpc/g	Bue	20 g
		Pesce	16 g
		Uova	12 g
ZINCO	11 mg/g	Ostriche	90 mg
		Fegato bovino	18 mg
		Bue	4,5 mg
VIT. A	700 RE/g	Fegato bovino	11.705 RE (Unità Retinolo equivalenti)
		Pesce	655 RE
		Tuorlo d'uovo	37 RE
FERRO	12 mg/g	Fegato bovino	64 mg
		Cavallo	3,9 mg
		Bue	2,5 mg

¹⁰ M.B.Zimmermann et al IRON DEFICIENCY DUE TO CONSUMPTION OF HABITUAL DIET LOW IN BIOAVAILABLE IRON: A LONGITUDINAL COHORT STUDY IN MOROCCAN CHILDREN Am J Clin Nutr vol 81 n°1: 115-121, January 2005

¹¹ J.R.Hunt HIGH-VERSUS LOW-MEAT DIETS: EFFECTS ON ZINC ABSORPTION, IRON STATUS, AND CALCIUM, COPPER, IRON, MAGNESIUM, MANGANESE, NITROGEN, PHOSPHORUS, AND ZINC BALANCE IN POSTMENOPAUSAL WOMEN The Am J of Clin Nutrition, vol 62: 621-632, 1995

Il cibo – cristallo ovvero il cibo più idoneo alla speciesapiens

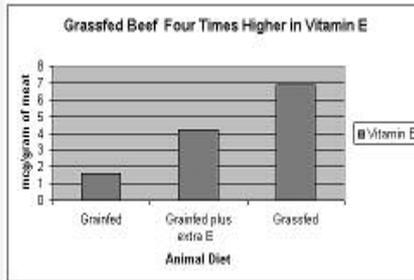
Se percorriamo a ritroso il nostro cammino evolutivo vediamo che per molti milioni di anni i nostri progenitori non solo non conobbero tecnologie alimentari ma non furono neppure in grado di utilizzare il fuoco. Di conseguenza il loro cibo non poteva essere altro che quello raccolto direttamente dall'ambiente e consumato crudo così com'era allo stato naturale. Questo cibo ha consentito lo sviluppo in altezza dai 120 centimetri di Lucy 3,9 milioni di anni fa, ai quasi due metri del Neandertal, estintoda 35.000 anni. Con un cervello si badi bene che è passato rispettivamente da 345 cm³ a 1.500 cm³ per poi ridursi negli ultimi 12.000 col cibo agricolo ai 1.280 cm³ attuali.

Ecco questo è il cibo-cristallo!

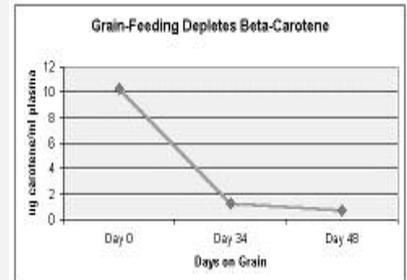
Alimenti che possiamo consumare, digerire e assimilare crudi che non abbiano subito alcuna tecnologia. Li possiamo anche cucinare con estrema semplicità ma senza aggiungere altri ingredienti e tenendo sempre ben presente che la cottura anche la più debole snatura il valore nutrizionale dell'alimento. Questo vale si badi bene anche per gli animali dei quali ci nutriamo. I ruminanti, i maiali, il pollame alimentati in modo innaturale soprattutto con farine di cereali ci creano molti degli stessi problemi che derivano dal consumo diretto dei cereali stessi. E' il dibattito infinito sulla produzione industriale del cibo. Gli schemi che seguono documentano scientificamente il crollo del valore nutritivo della carne di ruminante che passa dal pascolo alle farine industriali. Anche per i non addetti ai lavori sono estremamente chiarificatori

DECADIMENTO DEI VALORI NUTRIZIONALI NEI RUMINANTI ALIMENTATI CON FARINE DI CEREALI

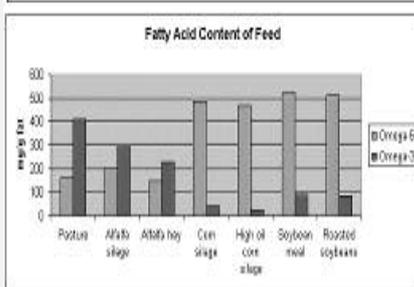
Il contenuto di vitamina E negli animali al pascolo è quattro volte superiore rispetto ad animali nutriti con farine di cereali.



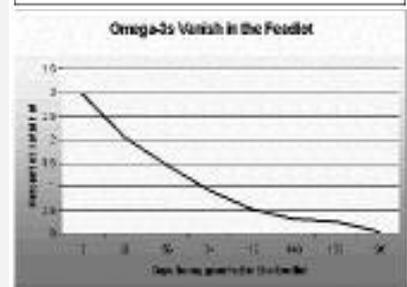
Crollo dopo 34 giorni del contenuto di beta-carotene in animali passati dal pascolo alle farine di cereali



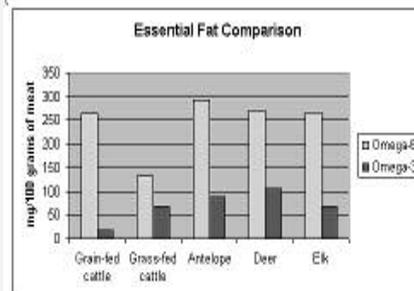
Contenuto di omega-3 e omega-6 nelle carni di animali nutriti rispettivamente con alimenti diversi: erba, insilati di erba, trifoglio, insilati di mais,soia, soia arrostita



Crollo di omega-3 dopo 3 mesi dal passaggio dall'erba all'alimentazione con farine di cereali



Contenuto in omega-3 in diversi ruminanti:bestiame a cereali, al pascolo, antilopi, cervi, alci



Il riflesso estetico, prestazionale e sanitario

Ovviamente come si è ripetuto fino alla noia nutrirsi con spazzatura alimentare porta velocemente ad un decadimento della forma fisica, della prestazione e della salute. non è un paradosso ma il 99,99% delle malattie che ci affliggono sono la conseguenza della malnutrizione agricola, dai foruncoli ai tumori. Questo è un dato di fatto. Né va dimenticato, riprendendo il discorso iniziale, che quando siamo sani, con un sistema immunitario inattaccabile, perfettamente attrezzati come ogni animale allo stato brado ad affrontare le sfide dell'ambiente, ci possiamo fottare dell'assistenza sanitaria e rinunciare a quella fittizia sicurezza in favore di una maggiore libertà.

Prego osservare le immagini che seguono. A sinistra il tipico umano dei nostri giorni, non grasso ma fradicio, marcio di insulina, acqua e zucchero. Gonfio, iperteso, il ventre dilatato dal glutine, le malattie cardiovascolari in agguato. I signori a destra non sono bodybuilder, non hanno mai fatto pesi sono semplicemente aborigeni australiani cacciatori-raccoglitori superstiti pre-acculturamento, fotografati all'inizio del 1900. Asciutti, sarcigni, finemente vascolarizzati, muscolosi ed efficienti anche in tarda età. La pelle è carta velina, la ritenzione idrica non esiste e ci potete scommettere la loro salute è perfetta. Quando sono stati CIVILIZZATI si sono ammalati e sono morti in pochi anni.

EVIDENZA DELLA DIVERSA NUTRIZIONE NELLA STESSA STESSA SPECIE ANIMALE

Uomo spazzatura



Uomo cristallo



La massima potenza nutrizionale, la massima purezza

La Evo Diet bene esemplifica questi concetti. Dobbiamo selezionare cibo che non solo nutriente dal punto di vista qualitativo ma che sia anche puro, pulito da additivi che inquinano il nostro sistema. Il sale da cucina ad esempio, i sughi, i condimenti, gli intingoli, le salse. Le preparazioni culinarie elaborate. Ricapitolando, solo cibo che teoricamente può essere raccolto crudo dall'ambiente e consumato così com'è, eventualmente cotto ma con estrema semplicità, non derivato da processi tecnologici. La razione quantitativamente libera secondo appetito è equamente suddivisa tra proteine e verdure. Lo schema che segue chiarisce perfettamente il concetto.

CIBO CRISTALLO	CIBO SPAZZATURA
<i>Alimenti che possono essere raccolti e consumati crudi dall'ambiente, estranei a tecnologie alimentari e preparazioni di ogni genere. Scottati con estrema semplicità oppure preferibilmente crudi.</i>	<i>Tutti i cibi industriali, sottoposti a tecnologie e trattamenti di varia natura oppure preparati con elaborate tecniche culinarie.</i>
Carne fresca magra preferibilmente di ruminante al pascolo, selvaggina, uova, pesce non allevato. Gamberetti, molluschi, crostacei	Tutti i cereali: pane, pasta, riso, pizza, tutti i prodotti da forno anche integrali.
Foglie: cavolfiore, insalata, lattuga, rucola, fiori	Tutti i legumi: piselli, ceci, fagioli, soia, lenticchie, arachidi
Frutta-verdura: melanzane, pomodori, cetrioli, peperoni	Latte (escluso quello materno durante l'allattamento), latticini, formaggi
Tuberi: patate, tapioca	Insaccati, affettati, carni e pesce conservati
Radici: carote, rape, ravanelli	
Miele e fermentati da frutta: vino, grappa	Frutta fresca, marmellate e altri derivati
Bacche: mirtilli, more, lamponi	Fermentati da cereali: birra, vodka, whisky
Frutta secca: noci, nocciole, mandorle	Sale da cucina, olio d'oliva, burro, tutti i condimenti

GC