

Piedi per terra

Vorrei comunicarvi tutta la mia pena, l'angoscia, il raccapriccio nel vedere come oramai l'intera popolazione del mondo occidentale sia grassa, gonfia, marcia, obesa, seriamente compromessa e ammalata. Gli abiti striminziti rivestono poveri corpi sfasciati, caricatura in stile Botero di quella che una volta fu la fiera, selvaggia bellezza dei sapiens. Cereali, legumi, immondizia prodotta dall'industria del cibo l'hanno devastata nel corpo, nell'anima e nella salute. Inconsapevole e impaurita, piena di sensi di colpa "...non riesco a controllarmi, mangio troppo, oddio dovrei andare in palestra...". La perversa macchina del sistema agricolo non solo ci sta facendo marcire promuovendo veleni che ci distruggono ma riesce pure a colpevolizzarci con l'assillante richiamo "...devi fare più esercizio, sei pigro, fannullone, inconcludente! E' solo colpa tua se sei grasso e malato..." come se fare esercizio servisse a tamponare la catena di effetti nefasti della spazzatura alimentare che ci fanno ingurgitare. Chi - indipendente dal potere finanziario, economico e politico - si batte per divulgare la consapevolezza, cozza - oltre l'ostracismo accademico - contro scogli quasi insuperabili connaturati alla struttura sociale nella quale viviamo:

- *la miopia della scienza ufficiale e la sua sudditanza al potere*
- *l'enorme capacità di penetrazione dei mass media che al potere sono completamente asserviti.*

La scienza "short sight"

Per capire come opera il moderno scienziato dovete pensare ad un viaggiatore che munito di una dettagliatissima mappa geografica, tiene l'occhio incollato sulla sua destinazione e pretende così facendo di capire il percorso che lo aspetta. Come tutti possono intuire basterebbe allontanare un poco la mappa dagli occhi per avere una chiara visione d'insieme e capire la strada che dobbiamo percorrere. Questa miopia dovuta alla super - specializzazione porta a prendere abbagli madornali soprattutto se manca il senso della prospettiva storica (e preistorica...) di quello che andiamo cercando. I nostri Mr.Quark, imbufaliti a cercare il difetto genetico dei diabetici (che non esiste, tranne una ovvia predisposizione individuale) si dimenticano che è sufficiente ridurre l'apporto di zuccheri per prevenire, contenere e spesso risolvere questa piaga dell'umanità. Lo scienziato non può permettersi di osservare ad altezza d'uomo il suo orizzonte, pena il più completo fallimento. Deve salire sul pinnacolo più alto per capire il campo sul quale indagare. Deve possedere serendipità, quella dote fatta di intuizione, curiosità, creatività, consapevolezza che - sola - consente di legare insieme indizi provenienti da ogni campo del nostro scibile fino a costituire la prova. E solo sulla prova può azzardare la sua teoria, la sintesi più estrema di ogni ragionamento. Altrimenti si assiste al paradosso che vorrebbe le mele cadere dall'albero solo da quando Newton ha formulato la teoria della gravitazione universale e non viceversa...quanto dobbiamo aspettare per un nuovo Leonardo da Vinci?

La scienza "su commissione"

Finanza e possesso delle risorse rappresentano il vertice del potere. I soldi comandano il mondo. Un esempio terra-terra. Devi ridipingere il cancello, ti rivolgi ad un pensionato che per un modico compenso provvederà a soddisfare questo tuo bisogno. Lui vorrebbe dipingerlo di un bel rosso fiammante, tu lo vuoi com'era prima, grigio antracite. Cosa gli dici? "Amico..." gli dici oppure gli fai capire con garbo "...apprezzo molto la tua proposta ma tu lo farai grigio antracite come piace a me, **perché sono io che pago!**". Altro esempio, negli Stati Uniti d'America le minoranze di colore sono sempre meno minoranze e sempre più inquiete e insostenibili, "diamogli come presidente un nero così per un po' staranno calmi..." **Sono io che pago**, fai l'industria dove dico io. **Sono io che pago**, stampa la notizia che dico io. **Sono io che pago**, fai la legge che dico io...**Sono io che pago**, fai in modo che la ricerca sia favorevole al mio prodotto. Nessuno immagina quanti studi considerati seri e attendibili sono in realtà manipolati dal ricercatore per accondiscendere chi li ha commissionati. Lo trovate aberrante? No, non è aberrante è la logica inattaccabile e stringente del nostro sistema. La finanza comanda e dispone, l'economia dà sostentamento alla plebe e insieme organizzano la politica che ha il ruolo di controllare e gestire il consenso dei plebei. I *mass media* ovviamente sono al completo servizio di finanza, economia e politica. Il dramma del *sapiens*, è proprio questo, quando si fonde nella massa perde consapevolezza e raziocinio per ritrovarsi in balia dei più astuti e perversi. Il cerchio si chiude, il gioco è fatto, così è, così è stato da 12.000 anni a oggi, da quando l'agricoltura ha devastato la nostra libertà, la nostra salute, la nostra famiglia, la nostra società, il nostro – al momento unico e insostituibile - pianeta. Questa è storia. Oggi l'ultimo barlume di speranza ci viene da *internet* ma come i più attenti avranno notato le maglie del controllo sulla rete si stringono sempre di più. Non solo filtri alla diffusione di informazioni, studi, ricerche e notizie ma un occhiuto "*grande fratello*" che vigila su ogni aspetto della nostra vita e della nostra libertà. Se mi arresteranno per pedofilia o per spaccio di sostanze stupefacenti non fateci caso, è il loro alibi per eliminare le voci scomode...il mio reato in realtà si chiama lesa-pastasciutta e il signor Barilla non perdona!



Le tutele istituzionali

Perbacco Cianti, che ci racconti? Ci sono fior di istituzioni nate appunto per tutelare la pleb...oops, il cittadino. Per esempio – lo sapevate? – c'è l'EFSA. L'EFSA¹ (*European Food Safety Authority*) è l'agenzia europea "indipendente" che risulta a libro paga della Comunità Europea, quindi finanziata con i soldi nostri. Attualmente a capo dell'EFSA c'è una bella e giovane signora, *Catherine Geslain-Lanèelle*, una politicante francese al suo secondo mandato quinquennale. L'agenzia è organizzata in gruppi di studio composti da scienziati che valutano la sicurezza del cibo, la sua produzione, la salvaguardia dell'ambiente. Peccato che molti di questi esperti, ripeto, pagati con i nostri soldi, siano anche consulenti di grosse industrie alimentari^{2,3}. In particolare Mathias Horst risulta essere

¹ www.efsa.europa.eu

² www.sicurezzaalimentare.it

³ www.fondazionedirittigenetici.org

anche direttore generale della Federazione dell'industria alimentare tedesca BVE, mentre Milan Kovač è direttore dell'ILSI (International Life Sciences Institute) che riunisce circa 400 tra le maggiori industrie agroalimentari, tra cui Nestle, Basf, Monsanto. Curiosamente l'EFSA Italia che ha sede – guarda caso - a Parma, organizza in sinergia con Barilla corsi di cucina "*Gli uomini ai fornelli in Academia Barilla*"⁴ mandando i suoi dipendenti a partecipare. Visti i fatti, difficile pensare che non sussista quello che viene definito con un termine buonista "conflitto di interessi" o più semplicemente lobbismo. E la safety? Via...non siamo puerili!

I mass media

Tutto questo noioso e scontato prologo serve a introdurre il discorso sui *mass media* e sulla loro drammatica influenza nel formare le opinioni della plebe. Numerosi quotidiani e periodici, sia cartacei che informatici, sono usciti con grossi titoli – ripresi con enfasi anche dalla televisione - pressappoco di questo tenore: "*Gli scienziati proclamano che la Dieta Mediterranea allunga la vita di 15 anni*"! Mica roba da poco capirete, pane, pizza e pastasciutta, questo l'elisir di eterna giovinezza. Con buona pace dei Cianti e dei Cordain...ma le cose stanno veramente così? Analizziamo il fatto per smascherare il misfatto.

La fonte della notizia

Seria e attendibile. La ricerca, uno studio longitudinale durato 10 anni "*The impact of a Mediterranean Diet and healthy lifestyle on premature mortality in men and women*" di Piet A. van den Brandt è stata pubblicata il 27 Luglio 2011 su *American Journal of Clinical Nutrition*⁵, una rivista scientifica ben reputata e autorevole.

Lo studio

Nel 1896 un gruppo di persone, maschi e femmine di età compresa tra i 55 e i 69 anni fornirono dettagliate informazioni sul loro stile di vita. Seguiti dal *Dutch Bureau of Genealogy* a distanza di 10 anni, nel 1996, se ne sono verificati i decessi. I parametri emersi positivamente dalla ricerca sono i seguenti:

- cibo in aderenza alla Dieta Mediterranea (ne vedremo più avanti le caratteristiche)
- moderato consumo di alcol e astinenza dal fumo
- dai 30 ai 90 minuti esercizio fisico giornaliero
- elevata scolarizzazione e *status* sociale (come tutti ben sanno poveri e ignoranti si ammalano di più e muoiono prima)
- peso corporeo nella norma
- anamnesi negativa all'ipertensione

Questo stile di vita in generale, ha consentito alle donne di vivere 15 anni in più rispetto alla media e agli uomini 8 anni.

Considerazioni espresse dallo studio

- nelle donne di tutti i parametri valutati, la Dieta Mediterranea **sembra** essere il fattore più positivo, ma si deve sottolineare che le donne consumano rispetto agli uomini più frutta e verdura e bevono meno alcolici
- chi non fuma è anche più attento al cibo, fa più esercizio fisico e mantiene un peso corporeo ottimale

⁴ www.europass.parma.it

⁵ www.ajcn.org/content/early/2011/07/27/ajcn.110.008250.full.pdf+html?sid=20c8bc2c-099c-4ba4-8ad6-b1326a352df2

La Dieta Mediterranea secondo lo studio

Si è considerata la Dieta Mediterranea rispondente al sistema aMED versione adattata dal sistema a punti creato da *Trichopoulos* con una media di 2500 cal/giorno per gli uomini e 2000 per le donne articolata su questi 9 componenti:

1. al primo posto le verdure (patate escluse)
2. frutta
3. noci
4. cereali integrali
5. legumi
6. pesce
7. rapporto corretto tra acidi grassi
8. poca carne conservata, affettati e salumi
9. poco alcol

Come si vede si tratta di ben altri alimenti delle classiche "3P" pane, pasta e pizza che comunemente le nostre popolazioni consumano. Si tratta di cibo – cereali e legumi a parte – perfettamente in sintonia con la nostra Evo Diet.

In conclusione

La ricerca evidenzia questi punti:

- lo stile di vita salutistico e l'istruzione aumentano la durata della vita
- questo aumento è sesso - specifico, 15 anni per le donne, 8 per gli uomini
- in questo ambito non si è in grado di valutare correttamente quale dei diversi fattori sia quello determinante. **Sembra** che nelle donne il fattore più importante sia il cibo (maggior consumo di frutta e verdura, non la Dieta Mediterranea di per sè) e il minore consumo di alcol.
- La Dieta Mediterranea ideale non è certamente quella comunemente intesa dalla più parte delle popolazioni occidentali.

Estrapolare da questi dati scientifici il *claim* "La Dieta Mediterranea allunga la vita di 15 anni" è opera di informazione superficiale e sostanzialmente non corretta. Ingenera false sicurezze e spinge ancora di più al consumo di quella immondizia alimentare che sono i cereali, i legumi, i formaggi e il cibo industriale. Se definiamo questi alimenti, per i danni che arrecano alla nostra salute e al nostro benessere, **cibo - spazzatura**, a maggior ragione dobbiamo definire i *mass media* **informazione - spazzatura** e chiederci chi tra i due fa il danno maggiore.

GC