

# BUFALE O VERITA' ?

**Io non mi baserei sul nome, però quando viene citato un lavoro di ricerca e non viene inserito un link che permetta in qualche modo di risalire all'articolo originale, nella maggior parte dei casi si tratta di una bufala.**

**alidità statistica nulla, e nessun ricercatore vero lo pubblicherebbe. Attenzione quindi: è buona norma non prestare mai fede a fonti citate ma non rese verificabili: inoltre quando si parla di test va citata non solo la numerosità campionaria, ma vanno esposti anche i criteri di selezione del campione e il livello statistico di confidenza.**

riconsiderare il suo modo di dare attendibilità a ricerche scientifiche:

In ambito scientifico una pubblicazione su rivista **Peer review** implica che qualcuno si è preso la briga di verificare metodologie di indagine e formalismi, nonché coerenza dei dati presentati. E quel qualcuno mastica l'argomento in questione abbastanza da poter valutare l'articolo in un quadro generale della materia.

E non è raro che la prima stesura di un articolo scientifico e la pubblicazione passa un anno, proprio perché gli autori devono rispondere a tutti i dubbi dei PR, o convincerli (coi fatti) delle loro posizioni.

In ambito universitario ad esempio nessuno farebbe studiare su Science, mentre ci sono corsi (e tesi) che si basano su raccolte di articoli di riviste PR. Tanto per far capire Science andrebbe preso con le stesse molle con cui si prende Novella 2000.

Mi son presa la briga di postare il commento perché troppe volte vedo scimmiettare la scienza dai media, e la gente, forse per mancanza di senso critico, si beve tutto. Con i dati si può dimostrare tutto ed il contrario senza un minimo di controllo, anche agli addetti ai lavori.

Mi scusi, a me risulta che Science sia una rivista PR; avrebbe anche un impact factor pari a 28.103 (2008), al sedicesimo posto tra tutte le riviste scientifiche e al secondo tra quelle non specialistiche (subito dopo Nature), quindi il paragone con Novella2000 lo considererei leggermente offensivo...

## OGM e DNA

Non è come dici tu. In realtà OGM si riferisce non tanto a degli organismi, ma ad una tecnica, che è quasi sempre riferita (ma non solo) all'inserimento mirato di una sequenza di DNA da un organismo ad un altro mediante tecnologie di biologia molecolare. Punto.

Quello che si inserisce è completamente variabile e non c'entra nulla con la tecnica. Si possono, ad es., creare OGM inserendo delle resistenze ad un certo patogeno all'interno della stessa specie, e non necessariamente da una specie all'altra. È vero anche il caso in cui si possono inserire da specie diverse, come dici tu, quindi superando la barriera posta dall'infertilità tra specie. Ma se tu credi che già in natura questa barriera sia insormontabile o che non sia mai stata superata anche dall'uomo, semplicemente sbagli. Sbagli perché la variabilità genetica attuale è ovviamente dovuta al fatto che vi siano delle mutazioni e che queste mutazioni creino delle specie diverse, MAI ESISTITE PRIMA, che poi non sono più fertili tra di loro. Se così non fosse saremmo ancora tutti qui a discutere come organismi unicellulari (anche se tutt'ora a volte il sospetto mi sfiora).

Se prendi il DNA di un qualunque organismo vivente e ne studi l'evoluzione, cosa che oggi e' sempre piu' possibile grazie anche alle suddette tecnologie, ti accorgi di quanti eventi lo hanno modificato, tra mutazioni casuali, retrovirus, e compagnia.

Bene, pero' questo lo ha creato la natura e quindi e' piu' rassicurante mi potresti dire (e perche' mai, ti si potrebbe rispondere, ma il punto e' un altro). Pero' anche negli anni passati dove gli OGM erano al di la' dal venire, si utilizzavano spesso delle tecnologie che facevano mutare gli organismi da migliorare, per mezzo di composti chimici mutageni o per bombardamento con raggi gamma provenienti da scorie di reattori nucleari, ad es. Lo scopo? Creare degli organismi che NON ERANO PRESENTI IN NATURA PRIMA (scusa il ricorso al maiuscolo, solo per quotarti), allo scopo di trovarne uno, tra i migliaia inutili, che fosse utile allo scopo del miglioramento. Uno di questi fu la variete' di grano duro Creso, dal quale deriva la stragrande maggioranza della pasta prodotta in Italia, derivato da mutazione genetica della variete' Cappelli.

Il grano duro Creso non esisteva, e' stato creato per bombardamento con raggi gamma. Lo ripeto solo per chiarezza.

Tu pensi che un pezzo di DNA abbia dei ricordi, che sappia di verdura se viene dalle piante, e di carne se viene dagli animali? Pensi che le specie siano fisse dal giorno della creazione e che le sementi utilizzate in agricoltura oggi provengano dal sacchetto lasciato dal contadino l'anno prima?

Il profitto? E' bene che ci sia, il problema e' che in agricoltura ce n'e' poco.

Spesso, quando si toccano temi caldi e ognuna delle parti in causa dimostra una grande fermezza nelle proprie convinzioni, si finisce a combattere delle crociate ideologiche, abbassando il livello della discussione e trincerandosi dietro ad un comportamento piu' adatto a un tifoso ultras. Buonsenso, razionalita', logica, attendibilita' e correttezza sono cose che purtroppo si perdono per strada. La cosa ironica e' che, in una simile situazione, a perdere siano entrambi gli schieramenti, in quanto, la bassezza del dibattito svilisce tutte e due le argomentazioni. Non voglio fare il moralizzatore e questo non e' un predicazzo. Pero' su un tema cosi' controverso mi sarebbe piaciuto discutere piu' pacatamente, anzi, diciamola tutta, piu' seriamente! Che senso ha la rissa verbale? Serve solo a sfogare il testosterone. E allora, chiamando in causa in primis l'autore del post, vogliamo ragionare insieme e capirci qualcosa?

L'OGM e' un parto della scienza: un prodotto di laboratorio che in natura non puo' esistere. Questo e' chiarissimo, meno chiaro e' perche' questa caratteristica sia un problema, me lo spiegate? Forse la risposta va ricercata nell'assunto naturale=buono e genuino? Anche su questo nutro dei dubbi, sarebbe interessante parlarne...

Ha senso, poi, parlare di naturalita' quando l'uomo, senza entrare in laboratorio, incrocia e seleziona piante e razze animali ottenendo combinazioni, di fatto, naturalmente improbabili? L'agire umano non e' di per se' innaturale? Si pensi alla contaminazione sistematica di ogni ecosistema terrestre con piante e animali allojeni (il cavallo in America, il pomodoro da noi), all'artificiale habitat umano (urbanizzazione), alle sistemi per piegare la natura alle proprie necessita' (irrigazione, fertilizzanti, pesticidi, dighe, trafori ma anche pacemaker e polmoni artificiali).

Insomma, che senso ha obiettare sulla naturalita'? Personalmente ritengo piu' sensate le obiezioni che parlano di una possibile pericolosita' degli OGM. Sono prodotti relativamente giovani, e' lecito pensare che sul lungo periodo possano anche essere nocivi. Ma ci si capisce poco perche' in questo frangente lo scienziato ha il suo articolo a favore e l'ecologista il corrispettivo sfavorevole.

Ipotizziamo che gli OGM non facciano male. Non e' comunque detestabile l'utilizzo spregiudicato che ne fanno le multinazionali? Penso soprattutto alle sementi terminator che producono un raccolto sterile e obbligando i contadini a ricomprare tutto per le semina successiva. Questo, a mio avviso, e' un abominio, ma chi e' il responsabile? La scienza o le multinazionali? Mi pare ovvio che la colpa non e' di chi fa una scoperta ma di chi ne fruisce male; eviterei, quindi, di attaccare demagogicamente scienza e scienziati. Detto questo, certe innovazioni scientifiche si portano dietro strascichi aberranti: il nucleare ha partorito la bomba atomica e gli OGM i semi terminator. Puo' avere senso rinunciare all'applicazione di innovazioni scientifiche che possono avere derive pericolose.

Il biologico? Sicuramente e' meno contaminato da pesticidi e compagnia bella, ma lo scienziato dice che si tratta di un inquinamento innocuo, l'ecologista che si tratta di veleni pericolosi. Il biologico e' piu' nutriente? Come si fa a dimostrarlo? Se coltivo su un terreno esausto a causa dell'eccessiva coltura e' normale che i frutti siano meno nutrienti. E' un problema di filosofia agricola o di metodi produttivi? E se fosse vero che l'agronomia moderna, con i suoi pesticidi e fertilizzanti, non mette a rischio salute e nutrizione; non ha

comunque senso ripensare all'attuale agricoltura, industriale ed intensiva, in favore di una più sostenibile e meno sprecona?

---

## GLUTAMMATO

Il **glutammato** è prodotto normalmente anche nel nostro corpo.

un normalissimo amminoacido come gli altri 20 che il nostro corpo usa da milioni di anni...

semplicemente i 20 che il nostro corpo usa così come sono sono già più conosciuti (glicina, asparagina, glutammina, **glutammato**, aspartato, fenilalanina, triptofano, cisteina....eccetera), ma ce ne sono molti altri che il nostro corpo usa in modo "alternativo" (come la citrullina e l'ornitina, usati per smaltire l'azoto in eccesso tramite il ciclo dell'urea) e altri che vengono scissi per liberare materiale energetico...

[http://it.wikipedia.org/wiki/Glutammato\\_monosodico](http://it.wikipedia.org/wiki/Glutammato_monosodico)

Il glutammato monosodico è il sale di sodio dell'acido glutammico, uno dei 20 amminoacidi naturali che costituiscono le proteine.

È uno degli amminoacidi più abbondanti in natura, ed è possibile trovarlo in molti alimenti come latte, pomodori e funghi oltre che in alcune alghe usate nella cucina giapponese. Il parmigiano è il cibo che ne contiene di più: 1,2 grammi ogni 100.

e sulle bufale varie:

<http://attivissimo.blogspot.com>

Ecco, se tu ci dessi un'occhiata sarebbe una buona cosa:

[attivissimo.blogspot.com+glutammato](http://attivissimo.blogspot.com+glutammato)

## ASPERTAME

secondo me il giornalista magari ha equivocato, glutammato per ciclamato (dato che è un dolcificante, come l'aspartame, e suona simile a glutammato, che avrà sentito nominare al cinese).

Effettivamente il ciclamato, anche più della saccarina, è un sospetto cancerogeno. Non ho idea della rilevanza alle dosi usate (non certo a cucchiaini), ma in ogni caso come **dolcificante consiglieri sempre e solo aspartame** (salvo la non buona adeguatezza ai regimi di restrizione calorica)

## **Questa credenza nasce da alcune pubblicazioni scientifiche degli anni 80-90 che associavano l'uso dell'aspartame ad alcuni tipi di tumori.**

Gli studi sono stati ampiamente smontati soprattutto perché basati in dosi umanamente impossibili da consumare (qui per validare ancora una volta il lemma che tutto è tossico dipende dalla dose).

A partire da questa pubblicazione l'aspartame è stato studiato praticamente a tutto campo e per tutti i tipi possibili di malattie.

Questi studi includevano alcuni dei metaboliti, specialmente la **fenilalanina e il metanolo** anche se ci sono diete dove l'assunzione è maggiore che per l'aspartame. Nel 2002 è stata pubblicata una revisione esaustiva di tutti questi studi:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12180494>

Il finale è perentorio:

**"It is clear that aspartame is safe, and there are no unresolved questions regarding its safety under conditions of intended use."**

Nel 2007 è uscita un'altra review:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17828671>

Anche qui:

"The studies provide no evidence to support an association between aspartame and cancer in any tissue. The weight of existing evidence is that aspartame is safe at current levels of consumption as a nonnutritive sweetener."

**Direi che è abbastanza, ci sono sostanze che assumiamo tutti i giorni molto meno studiate (es: alcuni coloranti tessili industriali).**

Come dolcificante, io suggerirei solo ed **esclusivamente lo zucchero**. Alla peggio, fruttosio, se vuoi fare il fighetto. Non è certo il cucchiaino di zucchero che ti rovina la pancia, suavia.

e dalla sua scissione si **libera metanolo**. E' sicuro solo per via dei dosaggi bassissimi, altrimenti col cavolo.

Il mio consiglio è diverso: se avete problemi glicemici, imparate ad apprezzare il caffè amaro. La Coca Cola

fa male sempre, zuccherata o edulcorata che sia.  
Per il resto, se ci devi mettere solo un cucchiaino  
di zucchero, assurdo sostituirlo con l'aspartame.

## ZUCCHERO

### Lo zucchero "sveglia" i batteri in sonno

e [favorisce l'effetto degli antibiotici](#)

L'aggiunta di glucosio e fruttosio è in grado di scuotere dal letargo le cellule "dormienti", rendendole più vulnerabili al principio attivo della medicina. Lo sostiene uno studio della Boston University pubblicato su Nature. L'esperto:

"Una scoperta importante che deve molto alla tradizione popolare"

## FLUORO

beh dipende dalle dosi. Il fluoro si accumula nell'organismo (in compagnia di pochi altri anioni, specie tal quali), e a **dosi non adatte rende troppo dure e fragili le ossa** (probabilmente anche problemi di eccessiva calcificazione in tessuti che non dovrebbero). La perdita di elasticità è sempre cosa cattiva, non servono ossa dure come quarzo ma rigide. Avevo letto anche altro ma non lo ricordo.

Ah, beh, endovenosa, ti fa secco sul colpo per come ammazza la calcemia (e se non schiatti subito, probabilmente avrai microemorragie diffuse).

Cmq anche la carenza è nociva, infatti l'acqua in tanti paesi viene spesso fluorurata alle dosi giuste, per fare profilassi di base a costo quasi zero (allo stesso modo in cui si mette iodio nel sale)

Il fluoruro e' utile, ma va dosato.

## FLUORO

Il fluoro dei dentifrici e' fluoruro (in genere, **Na monofluorofosfato**)

e vale lo stesso discorso di cui sopra.

beh dipende dalle dosi. Il fluoro si accumula nell'organismo  
Ah, beh, endovenosa, ti fa secco sul colpo per come ammazza  
la calcemia (e se non schiatti subito, probabilmente avrai  
microemorragie diffuse).

Sì, ma anche per via orale il **fluoruro di sodio è tossico**  
almeno quanto il nitrito. Ecco alcune LD<sub>50</sub> per os  
nel ratto (tratte dal Merck Index XII):

LD<sub>50</sub> mg/kg

NaCN 15  
NaAsO<sub>2</sub> 41  
NaN<sub>3</sub> 45  
NaNO<sub>2</sub> 180  
NaF 180  
NaBr 3500  
NaCl 3750

## BIOREPAIR RIPARA DENTI ?

Il prodotto esiste, la ricerca al riguardo anche. L'idrossiapatite è usata da anni come riempimento per le protesi ossee e nel rivestimento degli impianti dentali.

É plausibile, a mio parere, che l'idrossiapatite nelle microcapsule con lo sfregare dello spazzolino possa rimanere nelle microfessure dei denti. **Non so però con che efficacia e per quanto tempo dopo il trattamento.**

E cos'è sta novità del **Argento colloidale ionico**, altra bufala?

L'argento è usato come disinfettante e antibatterico ESTERNAMENTE.

Negli anni novanta un bontempone decise che l'ingestione dell'argento colloidale era benefico come medicina alternativa visto che lo facevano nell'antichità.

Naturalmente è una bufala non esistono prove scientifiche sull'efficacia, anzi esiste molta letteratura sugli effetti nocivi.

Qui una raccomandazione della Food and Drug Administration.

<http://informahealthcare.com/doi/abs/10.3109/15563659609020246>

Qui per capire cosa può succedere a chi gioca con i metalli pesanti:

<http://medbunker.blogspot.com/2009/10/grigio-argento.html>

Premessa: uso legittimo di medicinali contenenti argento prodotti è drasticamente diminuito negli ultimi decenni.

Recentemente, tuttavia, alcuni produttori hanno cominciato a promuovere con entusiasmo orale **proteine argento colloidale** come integratori minerali e per la prevenzione e il trattamento di molte malattie.

uso indiscriminato di prodotti in argento possono **portare a tossicità come argiria.**

Obiettivo: assistere i professionisti della salute in una valutazione del rischio rispetto a beneficio di over-the-counter contenenti argento prodotti, siamo qui approfondisce le seguenti tematiche: usi storici, chimica, farmacologia, tossicologia clinica, casi di eventi avversi in letteratura, e la recente promozione di prodotti in argento over-the-counter. Altre fonti di esposizione d'argento (tra cui ambientali e alimentari) staruiards esposizione e EPA sono discussi. Un elenco dei prodotti in argento attualmente a disposizione è prevista per una facile consultazione e di screening.

Conclusioni: sottolineano la **mancanza di efficacia stabiliti e potenziale tossicità di questi prodotti.**

## **LATTE**

Quello pastorizzato ed a lunga conservazione, visti i processi che deve subire, non ha molti nutrienti.

Sarebbe meglio, a mio avviso, quello fresco e magari da allevamenti che utilizzano sistemi non industriali per allevare le mucche ed alimenti sani per i propri capi di bestiame.

Negli allevamenti industriali è facile che si usino farmaci per prevenire malattie che possono sterminare o compromettere la salute delle migliaia di mucche presenti.

Ed i residui di tali farmaci li possiamo trovare nel latte. Senza parlare delle condizioni di stress degli animali, l'alimentazione, ecc.

Meglio, a mio parere, preferire il biologico... Con l'alimentazione non si scherza.

Il ruolo del **latte e dei formaggi** nella cancerogenesi è invece molto controverso. A fronte di una chiara associazione negativa con i tumori dell'intestino, verosimilmente mediata dal contenuto di calcio, c'è un sospetto che il latte sia associato ai tumori dell'ovaio e che una dieta molto ricca di calcio favorisca i **tumori della prostata** (forse perché riduce la sintesi endogena di vitamina D).

(dipartimento nutrizione ist. Tumori)

## ma vero non ha senso bere latte di mucca ? e per il discorso del calcio per le ossa molto meglio da fonti vegetali ?

assolutamente non paragonabili. Anche vegetali piu' ricchi di calcio (non e' difficile, gia' molto piu' difficile se si considera la sola massa secca, che e' un confronto piu' furbo), hanno una capacita' di fissarlo nelle ossa infima al confronto.

Errato rapporto col fosforo, complessazione sbagliata (o assente o controproducente, penso ai fitati, gli ossalati e altri complessi di gran lunga meno assorbibili della forma veicolata dalla caseina).

Cmq il bilancio del calcio dello scheletro e' un discorso complicato. Il solo peso di calcio ingerito (financo' di quello effettivamente assorbito) e' solo una delle voci.

Ovvio che se e' carente e' male. MA se anche fosse in eccesso ed altri fattori fossero limitanti, le cose non andrebbero bene (ad es. potrebbe finire in gran calcoli, errati :- ) o calcificazioni di tessuti differenti).

L'adeguato assorbimento deve essere supportato da adeguata disponibilita' di **Vit. del gruppo D** (o almeno provitamine ed esposizione suff. al sole), ancor piu' da livelli congrui di calcitonina, e l'assetto ormonale deve essere a posto. Una sfilza di ormoni dissesta il bilancio del calcio verso la dissoluzione di quello depositato (ad es. mi pare il paratormone, i corticosteroidi ... i mineral, o forse i gluco, non ricordo piu' bene, T3 e T4), per non parlare di farmaci.

## Davvero pericoli nel latte?

beh, qualche caso ci puo' essere, in ordine crescente di sconsigliatezza, se :

- 1) ti fa schifo
- 2) sei intollerante (ossia fermenti e scorreggi CO2 e CH4 come un bovino)
- 3) sei allergico (qui c'e' poco da fare, se non lo eviti, finisci in ospedale)

La mia compagna ha una formazione medica classica e lavora appunto in ospedale.

E' stata proprio lei a dirmi di **berne meno o eliminarlo perche'** non e' naturale e ci possono essere complicanze. Mi ha riportato alcune discussioni appunto sulle controindicazioni dovute al calcio che sono state fatte in reparto con altri medici.

E quindi io ho ridotto.

Il latte non e' da \*evitare\*, ma come per tutte le cose va consumato tenuto conto che il latte crudo cosi com'e a molte persone dÃ fastidio a livello intestinale (provoca colite).

Quanto al discorso del calcio, vi sono studi (li puoi cercare su pubmed) che sembrano smentire il luogo comune che vuole il latte come una ricca fonte di calcio. In sostanza, bere molto latte non riduce significativamente il rischio di osteoporosi in etÃ avanzata.

Da qui a demonizzare tutto il latte e i latticini, come fanno alcuni "estremisti alimentari", ce ne passa un bel po'.

-----

**Cmq il latte (prefer. crudo o solo tiepido) in effetti si associa molto vantaggiosamente con cereali, biscotti etc.**

Assorbito su polisaccaridi, forma un coagulo molto piu poroso e spugnoso, che gli enzimi degradano piu rapidamente.

Quindi inzuppare i vari pane, fette bisc. etc etc, roba amidacea, facilita poi la digestione della caseina

Questo non si estende alle miscele da forno : la cottura delle proteine e degli zuccheri insieme non e' particolarmente positiva (condensazioni tra gr. amminici liveri e gruppi carbonilici, specie il lattosio stesso, il glucosio etc). Si formano, a caldo, sostanze non gradite che provoca inoltre l'1/2 aumento dei processi attivi intestinali.

Beh ... non discuto il dato, probabilmente vero.

Nel latte a sÃ© cmq l'effetto putrefattivo (flora alcalofila) Ã piÃ che bilanciato dall'azione acidificante del lattosio (male assorbito) che favorisce la formazione di una flora acidofila, che come tale essenzialmente da piÃ FERMENTAZIONI che processi putrefattivi. Solitamente le varie categorie di flora competono tra loro, e il pH intestinale e' quel che e'e non fa prosperare tutti allo stesso modo. Pensa che infatti chi ha l'insufficienza epatica (per lui le putrefazioni, che rilasciano ammoniaca, sono micidiali e possono portare al coma) viene somministrato di zuccheri non assorbibili (tipo zuccheri a C7) al fine di nutrire la flora acidificante. La fermentazione pone un limite alla putrefazione (e inoltre intrappola l'ammoniaca formata nel lume, reso acido).

Il latte puro ha un certo potere acidificante del chimo intestinale, grazie al lattosio.

> Latte vaccino contiene dal 3,5% al 5% di proteine, contro l'1/2 1,2% del latte > umano. Tale notevole quantitÃ di proteine nel latte di mucca costituisce, > quindi, un'1/2 autentica overdose proteica per un essere umano.

Se mi parli di neonato vada. Ma si parlava dei rischi dell'adulto. PER un adulto un cibo col 3,5 % di proteine e' una barzelletta. E' un valore di un terzo quello di cereali poveri tipo riso e mais, non molto superiore alla frutta. Se ci fosse l'overdose, mangiare soia, o PINOLI, sarebbe praticamente letale (i pinoli sono straordinariamente proteici). E ci si potrebbe uccidere con emmenthal, groviera duro, grana, prosciutto crudo, un miriade di alimenti che viaggia sopra il 20-25 % (i formaggi duri sfiorano a volte il 30%)

> Si Ã" cosÃ

- > accertato che quando le proteine superano il normale fabbisogno del mammifero
- > che assume un determinato latte, l'Ãccesso determina un sovraccarico per il
- > fegato e le reni, che hanno il compito di eliminare i prodotti del metabolismo
- > proteico. Il latte umano, al contrario di quello vaccino, garantisce al
- > neonato la massima prevenzione dalle allergie e dalle infezioni.

Vabbe', d'accordo : per il neonato il latte di mamma e' il piu adatto quasi per definizione.

Ma sbaglio o si discuteva della nocivitÃ per l'adulto ?

## **Il lattosio Ã" l'unico vero problema del latte.**

E, per uno che volesse assumere via latte gran parte delle calorie totali (dieta assurda), l'errato rapporto tra grassi e proteine. Ossia, come pilastro e non come alimento tra tanti, il latte intero e' di gran lunga troppo grasso come fonte calorica primaria (ruolo in cui non lo usa nessuno, credo)

>

- > Il calcio tanto reclamizzato nel latte vaccino Ã" in genere male assorbito
- > dall'Ãuomo, perchÃ associato con una percentuale (relativamente) troppo alta
- > di fosforo (fattore inibente) e alla caseina.

sciocchezza monumentale. Qui senza sfumature. Il rapporto e' il migliore, preso a sÃ.

> Nonostante ciÃ², nei paesi

- > occidentali Ã sviluppati Ã mangiamo cosÃ tanto da riuscire a fare un'Ãoverdose
- > quotidiana di calcio, il quale va a depositarsi sulle pareti delle arterie -
- > provocando, insieme al colesterolo, l'Ãindurimento delle stesse - oppure forma
- > calcoli renali, o si accumula nelle articolazioni, dando vita a manifestazioni
- > artritiche.

> Il cinese medio assume appena 15 mg di calcio al giorno,

QUINDICI ??? E che fanno, lo estraggono via quello in eccesso ? Manco il riso lessato ne ha cosÃ poco.

> eppure ha

- > meno carie e osteoporosi dell'Ãamericano medio, che ne ingurgita ben 800 mg.
- > Bambini affetti da otiti, tracheiti, catarri a ripetizione sono rientrati
- > nella norma sopprimendo i latticini ed in particolar modo lo yogurt.

uhm, quindi le infezioni alle orecchie erano correlate ai fermenti lattici. Interessante teoria

>

- > Durante il processo di pastorizzazione del latte il Trifosfato di
- > Calcio-Magnesio si scompone in sali: Fosfato di Calcio, Fosfato di Magnesio,

- > Carbonato di Calcio che sono del tutto insolubili e assolutamente inutili
- > (come tutti i minerali inorganici); le proteine del latte coagulano e
- > precipitano assieme ai sali.

Stai parlando mica di prolungata bollitura ?

La bollitura "stata industrialmente bandita da secoli, e le pastorizzazioni odierne sono a T modeste. Inoltre mai visto formare precipitati nei latti UHT.

Probabilmente si pensa al caglio del formaggio, o della ricotta. Siccome poi la maggior parte del fosforo del latte " fosforo legato (covalentemente) a proteine e fosfolipidi (penso scarsi), non " affatto semplice precipitare quel fosforo. E il carbonato ione non " neanche compatibile col pH abbastanza acido del latte. E' una descrizione abbastanza catastrofica

- > I minerali alcalini si ossidano

delirio.

Roba tipo

Na+ --> Na2+

K+ --> K3+

insomma

- > e ci "2 che resta dopo la perdita della parte
- > alcalina

ci siamo persi i metalli alcalini. Forse evaporano ?

Forse si intendeva riduzione

K+ --> K (metallico, insolubile).

Ma strarotfl veramente. Inanellata una serie di minchiate fosforescenti

- > " molto acidificante per li 1/2organismo.

Normalmente avviene il contrario.

I sali alcalini di acidi ORGANICI, che possano essere ossidati, vedono la distruzione della parte ACIDA, non alcalina. Il residuo alcalino " intoccabile. La parte acida viene sostituita da bicarbonato, con reazione finale acida. almente non accade nemmeno questo ( " una cosa tipida dei frutti) : " un alimento a reazione circa neutra, proprio per il rapporto bilanciato calcio/fosforo. Il fosfato (come il solfato, non molto presente da nessuna parte) " metabolicamente passivo (inteso nel senso di ossidazione o riduzione).

Il pesce e la carne, con molto pi "1 fosforo che metalli, hanno reazione acida. Il latte non molto (l'acidit " iniziale misurata nell'alimento " del tutto ininfluyente, dato che il limone " metabolicamente alcalinizzante, e il pesce vecchio, che sa di ammoniacca, " acidificante)

- > Un corpo acido sottrae minerali
- > alcalini dalle riserve (ossa, denti, capelli, unghie, ecc.)

che " quel che dissi in un altro post, solo profondamente alterato e distorto e frammisto di strafalcioni

- > Questo " motivo per cui latte e latticini,

Alt : non assimiliamo cmq latte (e yogurt), cmq alimenti interi, ai latticini cagliati, che hanno rapporti di nutrienti profondamente alterati dal processo di separazione. Questa equiparazione Ã barare.

Il latte non Ã un alimento acidogeno, lo yogurt nemmeno. Intendo metabolicamente. Anche qui, non confondiamo nÃ il pH dell'alimento (lo yogurt Ã acido, non ci piove, per acido lattico, completamente utilizzabile sino a CO2), nÃ il pH intestinale. Anche mangiando lattosio puro, a reazione neutra sia come alimento sia metabolicamente, il contenuto intestinale si acidifica : la flora che fermenta lattosio produce metano e CO2 (oltre ad acido lattico, appunto). Ma nella respirazione aerobica il lattosio assorbito Ã bruciato in modo completo, e la CO2 noi la eliminiamo coi polmoni. Ergo niente ceneri, niente reazione acido/base metabolica.

> anche se vengono consigliati dai  
> medici per i curare i osteoporosi, sottraggono invece minerali come il calcio.

No. Al limite sottrai potassio. Sul calcio il bilancio Ã positivo. Cmq l'effetto acidificante, Ã quello della dieta in toto : fare il bilancio di un singolo alimento Ã irrilevante, perchÃ nessuno deve vivere di latticini e basta. In una dieta normale (no patologie di trigliceridi e colesterolo alto) i latticini sono poi nella parte alta della piramide, ossia quantitativamente non sono consigliate dosi alte, di certo inferiori a frutta verdura e cereali. Una dieta ben equilibrata puÃ benissimo nn essere acidogena, pur contenendo latticini.

>  
> Una proteina del latte, la caseina, non possiamo digerirla perchÃ non abbiamo  
> l'enzima (DPP-IV) sempre piÃ disabilitato a causa delle vaccinazioni, del  
> fluoro, cloro.

Ma cosa stai scrivendo ??? La caseina la digeriamo eccome. La vendono persino praticamente pura, e i body builder la magnano in polvere a cucchiari, e ci fanno chili di muscoli. Se non l'assimilassero, a che cavolo servirebbe ?

>  
> L'enzima per digerire lo zucchero (lattosio), lo perdiamo all'etÃ di circa 3  
> anni e quindi il lattosio si trasforma in acido lattico, un sottoprodotto  
> tossico e soprattutto acidificante.

TOSSICO ????

Quindi non dobbiamo correre, perchÃ quando bruciano i muscoli ci stiamo avvelenando.

Di nuovo quella confusione tremenda tra la reazione acida della flora batterica, e la (ipotizzata, malamente) reazione acida metabolica del ns. organismo.

PER noi il lattosio e l'acido lattico, aerobicamente, bruciano senza ceneri. Sono a emissioni acide zero, come tutti gli zuccheri, amidi (e anche grassi semplici).

L'unico combustibile che ci acidifica (e ci sovraccarica da tanti altri punti di vista) sono le proteine stesse, che in condizioni ordinarie non dovremmo nemmeno usare a fini energetici. Solo le diete malate dissociate costringono a

bruciare proteine

- > Altre proteine come la albumina e globulina subiscono a causa della
- > pastorizzazione la coagulazione.

Ma hai mai versato del latte dalla confezione a crudo ? Ti pare raggrumato, pieno di coaguli ? Se si, allora prova a mescolarlo a limone, vino, aceto (o HCl), e vedi un po' cosa si intende per coagulazione.

- >
- > La pastorizzazione deammina alcuni aminoacidi facendoli diventare inutili alla
- > nutrizione,

ApperÃ², addirittura deaminazione ! Quindi pure emissione di ammoniaca.

A che temperatura si pastorizza, secondo te ? 200° per 10' ?

- > la vitamina C viene totalmente distrutta,

peraltro, Ã² assai poco significativa di suo nei latticini. Il contributo Ã² praticamente trascurabile

- > come pure tutte le altre
- > vitamine.

Affatto, la A e le lipofile presenti resistono abbastanza bene, e anche qualcuna del gr. B (tipo riboflavina).

- > Lo maggior parte dell'Ã½ importante iodio viene perso.
- > Infine nel latte vi sono delle sostanze come la lactenina e l'Ã½ acido rumenico,

queste non le conosco, non mi esprimo, e giudicati gli strafalcioni precedenti, manco ho voglia di indagare

- > che risultano essere nocive per la flora batterica intestinale per via della
- > loro attivitÃ² antibiotica.
- > Il latte scremato causa piÃ¹ danno di quello intero, perchÃ© quando si
- > diminuisce la percentuale di grasso, quella delle proteine aumenta!

Infatti sto scrivendo dall'oltretomba, inquantochÃ© sono giÃ² morto da un pezzo, siccome consumo solo latte UTH scremato 0,1% e yogurt scremato 0,1%. LA mia morte da eccesso di proteine Ã² stata orrenda, lo confesso,

- >
- > 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 fragilitÃ² al bacino, perdita di soliditÃ² 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.

Questo studio perÃ² non dimostra niente. Un conto Ã² considerare la dieta in toto, altro Ã² estrapolare ciÃ² all'effetto di un singolo alimento.

Che una dieta a prevalenza vegetale sia molto piÃ¹ ricca di vantaggi che problemi Ã² noto. Altro Ã² desumerne che l'esclusione di tutto quanto Ã² animale abbia lo stesso rapporto vantaggio rischio. Un Vegano integrale, ad es. fa molta fatica a stare al mondo senza problemi, e ci sta solo

sin quando " sono e non in condizioni particolari (gravidanza, et evolutiva, malattie infettive, attivit fisica intensa).

>

- > 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.

Ah beh. Questo rischio non lo conoscevo. sauri ci sono pervenute a causa della loro alimentazione.

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

ma di quale modello stiamo parlando ? Mica " chiaro

- > 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 stabilit ossea.

condivido che a volte si cerca di correggere o tamponare una cosa che ha radici diverse.

Mai considerato l'effetto sullo scheletro di una vita ultrasedentaria, dell'obesit dilagante ? Se non vengono usate per come progettate, le ossa si infragiliscono.

A pari dieta, basta fare jogging per vedere spettacolari incrementi della densit ossea e notevole riorientamento trabecolare. PEr contro, qualunque dieta fai, e qualunque culo ti fai, se vivi alcuni mesi in orbita alla staz.

internazionale, ne torni gi con lo scheletro sminchiato per la banale assenza dei microtraumi che la gravit garantisce.

Il punto " che l'osso cresce non solo per quanto lo nutri, ma anche per quanto viene stimolato come tessuto vivo.

Avevo letto che ogni "colpo", ogni sforzo, genera microcorrenti elettriche con notevole effetto trofico sugli osteoblasti. Viceversa rimanere a letto, o con un arto ingessato, fa prevalere l'azione osteoclastica.

E in tutto questo la dieta non c'entra niente.

Pu per servire a limitare i danni, ovviamente, anche se non basta.

>

- > 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'et di circa 35, oltre la
- > quale esiste un impoverimento fisiologico naturale legato al controllo ormonale.

ok, si sa da molto prima, ma benvenuta la conferma

>

- > Con l'immissione di calcio esterno, questo valore viene aumentato in eccesso,

cavolate. Lo scheletro fissa quel che ritiene opportuno. A meno di non interferire a gamba tesa (penso ai bifosfonati, al fluoro in eccesso, allo stronzio)

- > 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.

veramente un coacervo di termini medici accostati a caso.  
Non Ã" cosÃ¬ che si costruisce una veritÃ  scientifica

- >
- > Il calcio per essere assorbito dalle ossa, deve disporre di un'adeguata quantitÃ  di magnesio, che nel latte Ã" 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,

e perchÃ© la vitamina B6 deve essere "contrastata" ? E' un veleno ?

- > l'acidosi metabolica indotta dai soli sali di calcio e proteine animali.

Il delirio prosegue. Queste benedette proteine, se non le bruci e non sono in eccesso tale da restare nell'intestino non assorbite, non sono acidificanti

- > vera sta storia della caseina colla nel intestino? e interessante sta storia delle ossa e dinosauri ...vera o anche questa bufala?

vera Ã" l'assunzione di poderose dosi di allucinogeni di chi ha messo insieme una miriade di asserzioni random, beccando qualche dato vero qua e lÃ , avulso dal contesto originario. Poi ciascuno faccia come crede, magari consulti qualche testo di scienza degli alimenti e dell'alimentazione.

## **che dite tutte affermazioni false ?**

Guarda, tra gli altri posti piÃ¹ o meno sfusi come articoli, a suo tempo studiai sul Flaminio Fidanza, un tomo blu da poco meno di un migliaio di pagine. Oltre a biochimica e chimica biologica su Lehninger e Stryer. Con ciÃ² non mi definisco un esperto ma manco alla lontana, e tuttavia riesco ancora a riconoscere una sfilza di strafalcioni e la crassa ignoranza di certe filosofie e mode annesse.

- > voi che siete esperti che dite ? grazieeee
- >
- > NON potrebbe essere che siano studi VERI e non accettati appunto perche vanno contro gli interessi delle grandi

ma che lobbies e lobbies ? Le varie diete dell'uomo si sono formate in millenni di culture e uso di alimenti vari.

- > lobbies o produttori che come si e' molte volte scoperto (vedi antibufale del gruppo Cohrain che ne ha scoperti moltissimi...
- >
- > e loro si che sono serissimi) di case che pagavano univerista' e luminari vari per far passare le loro tesi o farmaci

vabbÃ¬, non vedo che c'entri, ma il finale complottista non poteva mancare.

Dieta a parte, direi che gran parte dei problemi occidentali son causati dal mero eccesso calorico (una dieta perfettamente bilanciata a dose totale doppia fa ben piÃ¹ danni di una dieta non perfetta ma in dose appropriata) e da costumi di vita assolutamente incompatibili con la salute. Poco o niente moto, sonno irregolare, stress e ritmi mal conciliabili, e una forte tendenza ad alimenti COMODI, cioÃ¨ veloci da usare e molto trasformati industrialmente. Il latte quantomeno Ã¨ praticamente come esce di ghiandola, con le modifiche minime per garantire una sicurezza batteriologica sufficiente (non pastorizzato farebbe molti piÃ¹ danni da gastroenteriti infettive).

## **CALCIO SENZA LATTE ?**

anche un anziano puÃ² fare a meno dei latticini se beve acqua minerale molto calcica (es. Sangemini, Ferrarelle, Lete) oltre a mangiare mandorle e verdure ricche di calcio (rucola, tarassaco) che fra l'altro hanno il vantaggio di essere anti-cancro.

mah ... con tutta che sono quasi vegetariano con rare e limitate eccezioni, non sono sicuro che sia del tutto equivalente. O cmq facendo molta piÃ¹ fatica e con tanta attenzione si sopravvive. Io di frutta secca ne mangio parecchia, anche tante leguminose (quando posso anche castagne), ma il latte e lo yogurt non li escludo.

La stessa Sangemini ha finanziato uno studio che dimostra che il calcio della sua acqua Ã¨ assimilabile quanto o piÃ¹ di quello del latte:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7696826> (1994)

### **Absorbability of the calcium in a high-calcium mineral water.**

parlano cmq solo di assorbimento, a giudicare dall'abstract. E' possibile (ma non sono un esperto) che i consigli std dei nutrizionisti siano anche basati su dati, forse poco oggettivi, basati su statistiche di fratture o recuperi da fratture, cioÃ¨ su effetti di deposizione a lungo termine.

Il punto Ã¨ che se mi bevo una fiala di calcio gluconato da 2 grammi, ne assorbo una bella botta. Che fine faccia non lo so, Ã¨ possibile che venga pure riescreto se non viene messo da parte.

Anche l'**acido citrico** è un notevole agente facilitante l'assorbimento (l'acqua sangemini col limone dovrebbe essere anche meglio). Se l'**assumi senza fosforo**, quel calcio probabilmente rimane in attesa che ne arrivi da altrove, prima di essere depositato nello scheletro. E' materialmente impossibile costruire osso da solo calcio ione, anche assorbito al 100% e in dosi massicce.

- > The availability of the calcium contained in a high-calcium
- > mineral water (Sangemini), popular in Italy, was compared
- > in 18 healthy women with the availability of milk calcium
- > ingested at the same calcium load, using  $^{45}\text{Ca}$  as the tracer
- > in a randomized cross-over design. At an ingested calcium load
- > of 2.5 mmol, absorption fraction averaged 0.433 for milk
- > and 0.475 for Sangemini water. The mean quotient of the two
- > (Sangemini/milk) was 1.129 (+/- 0.056, SEM,  $P < 0.05$ ).
- > **The calcium of Sangemini water is thus highly bioavailable,**
- > **and at least as bioavailable as milk calcium.**

sono piuttosto sorpreso ... che dire, di una cifra così alta. Speriamo che quell'assimilazione non finisca, come paventavo in un passaggio, in accresciute probabilità di deposizione di calcoli.

Di fatto per essere anche FISSATO, il rapporto col fosforo deve essere corretto (probabilmente perché le ossa sono di idrossi apatite). **Nel latte il rapporto è ideale (con lieve eccesso molare di calcio).**

La carne ad es. o il pesce, che contengono molto più calcio dell'acqua, ma spesso non sono dei buoni calcificanti, proprio in quanto troppo "fosforici".

Io non so esattamente che fine faccia il calcio dell'acqua qualora venga assunto da solo. Se poi si mescola in una normale alimentazione (magari più ricca di fosforo), allora probabilmente si verifica un bilanciamento, e lungi da me svilire una fonte di calcio da 1 g/L.

Il latte da il meglio di sé da solo. Associato al resto, alla fin fine è solo un alimento tra tanti, non molto ricco in senso assoluto (**10 g di grana padano bello duro** hanno tanto calcio come chissà quanti mL di latte, o di acqua !).

Poi, a prescindere dal bilancio di ioni singoli, un fattore molto generico, che favorisce l'accumulo di minerali, è la risultante acido/base totale dell'alimentazione (e del metabolismo energetico operante, che diventa critico ad es. in diete demenziali come la "punti" dove dissociano e riducono tanto gli zuccheri, costringendoti a bruciare aminoacidi a fini energetici).

**Una dieta a risultante basica (tendente al vegetariano) è più propizia al fare scorta di minerali in genere**, una a risultante acida è tendenzialmente demineralizzante. In quello le acque molto dure sono positive, perché di solito hanno tanto bicarbonato, che è ininfluente.

>> L'adeguato assorbimento deve essere supportato da adeguata  
>> disponibilità di Vit. del gruppo D (o almeno provitamine  
>> ed esposizione suff. al sole), ancor più da livelli congrui  
>> di calcitonina, e l'assetto ormonale deve essere a posto.  
>  
> Su questi altri punti è impossibile non darti ragione.

> Il punto è che se mi bevo una fiala di calcio gluconato da 2 grammi, ne  
> assorbo una bella botta. Che fine faccia non lo so, è possibile che venga  
> pure riescreto se nn viene messo da parte.

Esatto.

Ogni formulazione farmaceutica volta a somministrare calcio (ad esempio, dopo la menopausa) **viene sempre associata a pro-vitamina D.** In assenza di adjuvanti per la fissazione alle ossa, il calcio assunto entra, si lega ad acidi biliari, bilirubina ecc, e precipita nei reni, oltre che uscire con cacca e pipì.

> **accresciute probabilità di deposizione di calcoli.**

Il latte non è da \*evitare\*, ma come per tutte le cose va consumato tenuto conto che il latte crudo così com'è a molte persone dà fastidio a livello intestinale (provoca colite).

Quanto al discorso del calcio, vi sono studi (li puoi cercare su pubmed) che sembrano smentire il luogo comune che vuole il latte come una **ricca fonte di calcio.** In sostanza, bere molto latte non riduce significativamente il rischio di osteoporosi in età avanzata.

Aqueous standard-solutions of L-alanine, L-glutamic acid, and L-proline do not reveal any increase of D-enantiomers after 30 min heating--neither by the conventional method on a hotplate, nor in a standard microwave oven. A specific "microwave effect" and, hence, a special consumer risk is, in contrast to recent assumptions, not detectable. Effects on the amino acids which were observed in conventionally heated samples are explained by higher heat-exposure during the treatment of these samples.

Because of the current interest in the potential physiological effects of trans fatty acids and a brief report that microwave cooking causes isomerization of unsaturated fatty acids, we examined the effects of microwave treatments on the fatty acid composition of several food lipids, i.e., chicken fat, beef tallow, bacon fat, rainbow trout, peanut oil, and potato lipids. The data indicate that microwave cooking per se does not change the fatty acid pattern of these lipids nor cause isomerization of the unsaturated fatty acids.

Acquoso standard soluzioni di L-alanina, acido L-glutammico e L-prolina non rivelano alcun aumento di **D-enantiomeri** dopo 30 minuti di riscaldamento - né con il metodo tradizionale su una piastra, né in un forno a microonde standard. Uno specifico "effetto microonde" e, quindi, un rischio speciale di consumo è, in contrasto con le ipotesi recente, non rilevabili. **Effetti sul amminoacidi che sono stati osservati in campioni riscaldato con sistemi convenzionali sono spiegate dalla maggiore esposizione al calore** durante il trattamento di questi campioni.

A causa della attuale interesse per i potenziali effetti fisiologici degli acidi grassi trans e una breve relazione che la cottura a microonde **provoca isomerizzazione degli acidi grassi insaturi**, abbiamo esaminato gli effetti dei trattamenti a microonde sulla composizione in acidi grassi dei lipidi alimentari diverse, vale a dire, grasso di pollo, sego di manzo, lardo, trota arcobaleno, olio di arachidi, patate e lipidi. I dati indicano che **la cottura a microonde di per sé non cambia il modello di acidi grassi di questi lipidi né provocare isomerizzazione degli acidi grassi insaturi.**

## **FORNO A MICROONDE**

Ancora gira quella del microne. Incredibile il peggio non muore mai.

Allora la fonte citata è:

BLANC, B. H. / HERTEL, H. U. (1992): H.ANDE WEG VOM MIKROWELLENHERD! - **RAUM & ZEIT SPECIAL NR. 6, EHLERS, SAUERLACH.**

Bello vero, ci capisci qualcosa? Io no. Uno si lascia impressionare dal tedesco e pensa che deve essere qualche rivista specializzata. La **RAUM & ZEIT** è sì specializzata ma in panzane, è una di quelle riviste alternative sulle teorie del complotto, scie chimiche e UFO.

Di tutti i siti che hai fornito il denominatore comune è la mancanza totale di bibliografie serie con studi scientifici seri fatti da persone serie.

Comunque è sì esistito uno studio scientifico allarmante sul microonde, questo:

**Lubec, G, et al. Amino acid isomerisation and microwave exposure, Lancet, 1989, 2, 8676, 1392-1393.**

Lo studio affermava che la L-prolina nel latte si trasformava nel suo isomero in D-prolina per effetto delle microonde. Detto così fa impressione in verità non è nulla di speciale in sé. La racemizzazione degli amminoacidi è un evento "normale" che accade nella processazione dei cibi. Anche con il riscaldamento convenzionale si ha un certo grado di racemizzazione, quello che

l'articolo evidenziava un aumento sostanziale di questo grado di conversione.

I risultati dell'articolo di Lubec si sono rivelati non riproducibili in vari studi successivi, smentendo la tesi:

[http://www.sciencedirect.com/science?\\_ob=ArticleURL&\\_udi=B6T7C-3Y2GCTP-M&\\_user=10&\\_coverDate=03%2F31%2F1996&\\_rdoc=1&\\_fmt=high&\\_orig=gateway&\\_origin=gateway&\\_sort=d&\\_docanchor=&\\_view=c&\\_rerunOrigin=scholar.google&\\_acct=C000050221&\\_version=1&\\_urlVersion=0&\\_userid=10&md5=4d2810a6f413a83f89fad23da6691989&searchtype=a](http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6T7C-3Y2GCTP-M&_user=10&_coverDate=03%2F31%2F1996&_rdoc=1&_fmt=high&_orig=gateway&_origin=gateway&_sort=d&_docanchor=&_view=c&_rerunOrigin=scholar.google&_acct=C000050221&_version=1&_urlVersion=0&_userid=10&md5=4d2810a6f413a83f89fad23da6691989&searchtype=a)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1359716?dopt=abstractplus>

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2621.1980.tb07604.x/abstract;jsessionid=80470E3F3D228EB13037141795CD1638.d03t01?systemMessage=Wiley+Online+Library+will+be+disrupted+21+May+from+10-12+BST+for+monthly+maintenance>

> **Questo mi interesserebbe davvero visto che proprio domani dovrei**  
> **Acquistare un nuovo forno a microonde e a questo punto NON so**  
> **Che fare ????**

**Compralo se ti è utile**

boh. Credo che sia un metodo di cottura tra i più sicuri in assoluto, con un minimo di esperienza e rispetto delle indicazioni d'uso

Raramente mi è accaduto di leggere tante stupidaggini tutte in una volta. E per rendersene conto basta avere pochi concetti di fisica. È esilarante specialmente dove scrive che le **microonde** distruggono le membrane cellulari dei cibi (cosa ovvia, dato che questo avviene con *tutti* i metodi di cottura) e quando scrive che l'energia naturale fornita ad esempio dal sole sarebbe /continua/ (la luce è costituita da onde elettromagnetiche proprio come le microonde, solo con una frequenza molto più elevata).

Mah, io intanto distinguerei due situazioni nell'uso del microonde, che invece si fanno sempre notare poco:

- 1) la cottura propriamente detta;
- 2) lo scongelamento e il riscaldamento di cibi pronti o già cotti.

L'uso prevalente del microonde è certamente il secondo, e in questo caso le valutazioni che si possono fare sono completamente diverse da quelle che potresti fare nel primo caso.

Quello studio - ammesso che sia vero (non mi pronuncio, non ho elementi) - riguarda i rischi di una *cottura* a microonde, cosa che io eviterei a prescindere dai rischi o meno, ma semplicemente perché un cibo *cotto* nel microonde fa schifo.

Viene una cottura stopposa e gommosa, col fatto che il riscaldamento "dal centro all'esterno", anziché il contrario, i cibi si seccano sempre

troppo, mentre il vapore che esce \*dall'interno\* "lessa" il cibo. In pratica è come lessare a secco... 'na schifezza.

Il riscaldamento per un discorso diverso, se il cibo già cotto - o comunque congelato - l'irraggiamento elettromagnetico non arriva alla denaturazione proteica del cibo (che o già avvenuta oppure non avverrà affatto visto che non si arriverà alla /cottura/), si limita a \*scaldarlo\*. In questo caso non riesco a vedere alcun rischio nell'uso del microonde.

**Compralo e usalo per quello per cui è nato: SCONGELARE e riscaldare. \*Non\* cuocere.**

Viene una cottura stopposa e gommosa, col fatto che il riscaldamento è "dal centro all'esterno", anziché il contrario, i cibi si seccano sempre > troppo,

**Non è sempre vero. Dipende da come lo utilizzi / sai utilizzare.**

> mentre il vapore che esce \*dall'interno\* "lessa" il cibo. In > pratica è come lessare a secco... 'na schifezza.

**Anche qui, non è proprio così semplice. Dipende da molti fattori e in generale la cottura da-interno-a-esterno non è una semplificazione realistica.**

---