

Le diete dei gruppi sanguigni

La bufala delle diete del gruppo sanguigno

È l'idea di un popolare regime alimentare: associare certi gli alimenti a determinati gruppi sanguigni. Ma le evidenze scientifiche raccontano un'altra verità

Gruppo sanguigno e dieta: esiste un legame?

Dimmi di che **sangue** sei, e ti dirò **cosa mangiare**. Potrebbe essere il motto della cosiddetta **dieta del gruppo sanguigno**, un regime nutrizionale ideato ormai più di 15 anni fa dal naturopata americano **Peter D'Adamo** e recentemente rilanciato in **Italia** da entusiasti seguaci che ne decantano i benefici per la salute.

Come **Pietro Mozzi**, *medico secondo natura* che vive in mezzo ai monti della **Val Trebbia**, a Mogliazze (Piacenza), in uno spartano ecovillaggio senz'acqua calda, tv e detersivi ed è autore di vari libri, il più famoso dei quali è **La dieta del dottor Mozzi. Gruppi sanguigni e combinazioni alimentari**.

O come **Roberto Mazzoli**, una laurea triennale in *Scienze e tecnologie del fitness e dei prodotti della salute* all'Università di Camerino (dove ora insegna) che nel suo più recente volume, **La dieta italiana dei gruppi sanguigni**, dispensa consigli in chiave nostrana sui cibi da privilegiare e quelli da evitare a seconda del gruppo sanguigno di appartenenza.

Cosa dice la dieta del gruppo sanguigno

Secondo questa teoria, a ciascun gruppo sanguigno (0, A, AB e B) corrispondono caratteristiche genetiche ancestrali che incidono sul sistema immunitario, il metabolismo, il peso forma, la predisposizione a intolleranze, allergie e altre patologie e, in definitiva, determinano qual è l'alimentazione migliore da seguire.

Per esempio: chi possiede il **gruppo 0 –il più antico**, risalente ai nostri antenati cacciatori – dovrebbe privilegiare i piatti proteici, come carne, uova, legumi e tenersi alla larga da pane e pasta;

chi appartiene al **gruppo A** – eredità evolutiva dei primi agricoltori di circa 10mila anni fa – farebbe meglio a seguire una dieta vegetariana, ricca di frutta, verdura e cereali;

chi presenta il **gruppo B** – derivante dai nomadi, migrati dall’Africa circa 15 mila anni fa – può portare in tavola tranquillamente latte, latticini, uova;

infine, chi è di **tipo AB** – il più moderno nella specie umana – può seguire un regime onnivoro a metà tra A e B.

Cosa dicono le evidenze scientifiche

Ma questa classificazione ha un fondamento? “È una stupidaggine”, la liquida **Andrea Ghiselli**, medico ricercatore dell’ **Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione** (Inran). Dello stesso avviso **Cecilia Invitti**, endocrinologa e nutrizionista dell’ **Istituto auxologico italiano**: “Non c’è alcuna evidenza scientifica a sostegno dell’associazione tra il gruppo sanguigno e le esigenze nutrizionali”. Una sonora stroncatura sui presunti effetti salutari arriva sull’ **American Journal of Clinical Nutrition** la più aggiornata ed estesa review degli studi finora condotti. Resteranno delusi i fan, ma a dispetto di tanta popolarità le prove sulla validità di queste diete stanno a zero. Peraltro, **l’esclusione di alcuni alimenti, come il pomodoro (sconsigliato a quelli del gruppo A e B) senza una ragionevole necessità, può risultare addirittura dannosa**. Come avverte il **Langone Medical Center** di New York, le diete per i gruppi sanguigni A e 0 sono particolarmente restrittive, eliminando interi gruppi di alimenti, il che può portare a una perdita di peso ma anche un insidioso impoverimento nutrizionale.

Basi teoriche e aspetti critici

All’origine della dieta del gruppo sanguigno ci sono presupposti veri, ma le conclusioni che sono state tratte per formulare i quattro diversi piani alimentari si sono rivelate sconclusionate. Il punto di partenza è che il gruppo sanguigno di ciascuno di noi è una caratteristica genetica, come il colore degli occhi o l’altezza. Tra le tante cose, nel dna c’è scritto anche quali “bandierine” (tecnicamente, glicoproteine) presentano le cellule che scorrono nelle vene e nelle arterie (è cruciale nelle trasfusioni: se non c’è compatibilità tra donatore e ricevente, il sistema immunitario si accorge delle bandierine diverse e le attacca). “All’inizio degli anni Novanta, si era capito che queste stesse glicoproteine erano presenti anche nelle cellule che rivestono l’intestino e che l’attività di alcuni enzimi digestivi variava in base al gruppo sanguigno di appartenenza”, spiega **Enzi Spisni**, esperto di fisiopatologia del tratto digerente e docente al Master di alimentazione ed educazione alla salute **dell’Università di Bologna**. Da qui i collegamenti tra gruppo sanguigno e funzionalità dell’apparato gastrointestinale (smentiti da studi epidemiologici più estesi), e quindi la distinzione tra i cibi che – a seconda del ramo evolutivo di discendenza – risultano più o meno digeribili. “È un’idea che non sta in piedi”, prosegue Spisni. “I gruppi sanguigni variano moltissimo tra le diverse popolazioni, senz’alcun collegamento con il tipo di dieta seguita durante l’evoluzione. Questo implica che i geni dei diversi gruppi sanguigni non hanno subito una pressione selettiva, che avrebbe favorito il migliore in base all’alimentazione etnica. Quel che è successo nel corso dell’evoluzione, invece, è che si sono affermate in seguito all’avvento di agricoltura e pastorizia mutazioni vantaggiose, come la tolleranza al lattosio, che permette, a chi ne è portatore, di metabolizzare lo zucchero del latte anche in età adulta”.

L'altra cantonata nella dieta del gruppo sanguigno ha a che fare con le lectine, proteine presenti in numerosi alimenti (dai vegetali ai latticini) che assomigliano alle glicoproteine del sangue. L'idea è che se queste lectine sono incompatibili con il gruppo sanguigno possano scatenare reazioni di rigetto e quindi intolleranza. *“ Resta ancora molto da capire sui meccanismi immunitari che scatenano reazioni allergiche a certi alimenti, ma forse a smentire il collegamento tra lectine e gruppi sanguigni basterebbe dire che la sensibilità al glutine e la celiachia si distribuiscono equamente tra A, B, O e AB”*, replica Spisni. *“ Inoltre, le lectine si trovano in tantissimi cibi, ma chi è intollerante lo è solo verso alcuni”*, aggiunge Invitti. *“È evidente che i fattori in gioco, genetici e non, siano altri e più complessi”*.

Il futuro della nutrigenomica

Se riproporre lo schema alimentare sulla base del profilo “AB0” sembra ormai superato, il ruolo del dna nella dieta è invece oggetto di studi di frontiera. È la cosiddetta nutrigenomica. Intendiamoci: se qualcuno oggi vi propone la dieta personalizzata in base al test genetico, probabilmente vi sta pigliando in giro. Le uniche informazioni che si possono evincere dal dna (ma basterebbe un po' di sano empirismo per accorgersene) sono l'intolleranza al lattosio o la predisposizione alla celiachia, ma è impossibile indicare quali cibi preferire sulla base di un identikit genetico. *“ Le correlazioni tra dna e obesità, metabolismo, malattie sono molto complesse, ma il ruolo dell'ambiente, e quindi lo stile di vita, ha un peso preponderante”*, dice Spisni. *“ Più che il nostro dna, in futuro si punta a studiare sempre di più i geni della flora batterica intestinale, il cosiddetto simbiote”*. Un numero crescente di ricerche indica che la lotta al sovrappeso passa da lì, dai miliardi di microrganismi che popolano il nostro intestino.

[Daniela Cipolloni](#) (rivista *WIRED it*)

Lidia Bonetti

- Da una parte c'è consapevolezza di un problema vero e serio e per quanto si può sapere Mozzi propone un rimedio e chiede di approfondire umilmente alla scienza di verificare senza preconcetti cattedratici professorali interessati, perché i risultati ci sono e non solo in termini di peso (che già è un risultato). I gonfiori che spariscono, il benessere generale, la scomparsa di sintomi e dei "banali" problemini tipo herpes, cistiti, emicranie...: non bastano? E senza un business dietro.

- Dall'altra si ammettono gli stessi problemi, negando che ci siano soluzioni, facendo ricerche costosissime, cercando rimedi costosissimi su cui lucrare. Lo descrive benissimo l'articolo (negano, ma affermano che non si raccapezzano...).

Il volumetto di Mozzi funziona, i grandi scienziati che non vanno contro i business internazionali, anzi sono finanziati, non dicono e soprattutto NON SPIEGANO.

E ps: io sono gruppo AB e gli alimenti a cui sono intollerante risultati da un test da 110 euro, corrispondono esattamente alle intolleranze elencate da Mozzi. Magia?

Fabio Bittu

Non mi piace giudicare una cosa senza averla approfondita prima e la dieta dei gruppi sanguigni non la conosco quindi non mi esprimo ; detto questo ritengo che i medici abbiano le loro buone ragioni per essere scettici , dico inoltre però che una scoperta può essere fatta anche fuori da un ambiente accademico e non per questo deve essere sbagliata , magari l'idea è buona ed è solo un pò da correggere. Se ci fosse un pò più di sinergia e un pò meno pregiudizi da entrambe le sponde chi ne gioverebbe sarebbe solo l'uomo.

Dan Rossi

ai medici non frega nulla che la gente mangi bene. perchè loro curano patologie..è il loro lavoro, come imbottirti di farmaci. quando andate dal medico di base per un problema la prima cosa che fa è prescrivervi un maledetto farmaco. dunque per loro qualsiasi cosa che non trovi una soluzione in un farmaco è bufala, nullità. fatevi furbi.

Darwin e l'innaturalità del bere latte

Dott. Dario Bressanini

Sul web mi imbatto spesso in siti “militanti” contro il consumo di **latte**. Come questo. Le argomentazioni sono varie e disparate. A mio parere la più debole è “Nessun animale adulto beve latte, e neanche l'uomo dovrebbe farlo” a cui è facile rispondere che gli animali adulti non fanno tante altre cose che invece l'uomo fa. Tralasciando le argomentazioni salutistico-mediche, che esulano le mie competenze, vorrei riflettere invece sull'altra **argomentazione chiave** (copio e incollo da un altro opuscolo antilatte)

E perché mai dovremmo bere latte dopo lo svezzamento, e per di più quello di un'altra specie? Proprio perché il latte è fatto per i mammiferi appena nati, non è un alimento adatto a un adulto, e nemmeno a un bambino di qualche anno. Gli esseri umani sono gli unici animali che hanno un comportamento così innaturale, che va contro la loro stessa fisiologia. Non per niente, nel mondo tre quarti degli adulti sono intolleranti al lattosio, cioè sono privi dell'enzima (lattasi) necessario ad agire sullo zucchero che si trova nel latte (lattosio); questo impedisce loro di digerire adeguatamente il latte e conduce a malattie del sistema digerente più o meno serie.

“contro la loro stessa fisiologia” Addirittura! A prima vista l'argomentazione non è insensata: se la maggior parte delle persone non riesce a digerire il **lattosio**, lo zucchero presente nel latte, forse davvero non è un alimento adatto agli adulti. Che dire però di quella parte dell'umanità che il

lattosio lo digerisce e trova piacere nel bere un cappuccino? Per loro lo è? E poi, come mai c'è questa differenza? L'argomento è molto interessante, e vale la pena di andare un po' più a fondo.

Darwin in una tazza di latte

Se siete tra quelle persone che ogni mattina possono bere del latte a colazione senza alcun tipo di disturbo intestinale sappiate che state sperimentando direttamente una delle più spettacolari dimostrazioni della teoria di Darwin sulla **selezione naturale**. È noto almeno sin dal tempo dei romani che gli individui hanno capacità diverse di digerire il latte fresco. Lo zucchero principale contenuto del latte è il **lattosio**, un disaccaride. Per poter essere sfruttato come fonte di energia il lattosio deve essere scomposto nei due zuccheri semplici di cui è composto: il glucosio e il galattosio. Tutti i mammiferi neonati, compreso l'uomo, possiedono un enzima, la **lattasi**, che nel duodeno, nell'intestino tenue, svolge questo compito. Alla fine dello svezzamento, quando cambia la dieta, per la maggior parte delle persone la produzione dell'enzima cala e tra i cinque e i dieci anni cessa quasi del tutto (con un meccanismo e per quali ragioni evolutive non ancora ben compresi).

Quando queste persone bevono del latte, il lattosio non digerito passa nel colon dove incontra i batteri che lo metabolizzano e producono acidi grassi e vari gas, tra i quali **l'idrogeno**. Ed è proprio la produzione di idrogeno, che dall'intestino passa nel sangue e da lì nei polmoni, a essere sfruttata per il test non invasivo più accurato per verificare l'intolleranza al lattosio: il cosiddetto "**breath test**". In più, il lattosio richiama acqua nell'intestino per effetto osmotico generando quindi diarrea, crampi, flatulenza e altri spiacevoli sintomi associati alla cosiddetta "intolleranza al lattosio". Le persone che da adulte continuano a produrre l'enzima (si parla di *persistenza della lattasi*) possono invece continuare a bere il cappuccino tutte le mattine senza problemi.

Non necessariamente però chi non produce l'enzima manifesta problemi a consumare latte. È stato mostrato come un consumo giornaliero di lattosio possa a volte selezionare una **flora batterica intestinale** capace di rimuovere i prodotti della fermentazione e alleviare quindi i sintomi dell'intolleranza.

Chi la produce e chi no

Sino a circa 40 anni fa si pensava che tutti gli adulti producessero normalmente la lattasi e si parlava di *deficienza della lattasi* per chi non era in grado. Ora si sa che è esattamente il contrario e che i primi studi avevano generalizzato una situazione tipicamente europea: solo il 35% degli esseri umani adulti ha la capacità di metabolizzare il lattosio mentre il 65% ne è incapace. In Europa la persistenza della lattasi è la situazione comune con punte dell'89%-96% in Scandinavia e nelle **isole Britanniche** e percentuali via via più basse andando verso sud, toccando solo il 15% in Sardegna. È

interessante anche notare come in quei paesi il consumo di latte fresco sia culturalmente visto come simbolo di un'alimentazione sana e nutriente.

Questa variazione geografica la troviamo anche in India: nel nord la percentuale di adulti che produce lattasi è del 63%, diminuendo fino al 23% spostandosi verso sud. Nella maggior parte del resto dell'Asia e tra le popolazioni native americane invece la persistenza della lattasi è molto rara. In Africa la distribuzione è a macchia di leopardo: tribù tradizionalmente dedite alla pastorizia mostrano alti livelli di persistenza dell'enzima mentre popolazioni contigue ma non pastorali hanno percentuali molto più basse. In Rwanda ad esempio il 92% dei Tutsi produce l'enzima ma solo il 2% dei Bashi. Analoga situazione tra Beduini (76%) e non-Beduini (23%) che vivono nelle stesse zone.

Il latte come alimento per l'uomo

L'avvento del latte animale come alimento per l'uomo è stato reso possibile all'inizio del neolitico, circa **10.000 anni fa**, con il passaggio dalla vita spesso nomade del nostro avo cacciatore-raccoglitore alla vita più stanziale basata sull'allevamento e l'agricoltura. In quel periodo pecore, capre e bovini vennero per la prima volta domesticati in **Anatolia** e nel vicino oriente per poi diffondersi nei millenni successivi nel medio oriente, in **Grecia** e nei **Balcani** e successivamente in tutta Europa. Attorno al 6400 BC capre, pecore e bovini, fonte di latte, erano ormai presenti nel sud e sud est d'Europa.

Studi archeologici confermano che in Anatolia 8000 anni fa il latte era sfruttato a scopo alimentare, come dimostra la presenza di grassi del latte nel pentolame. Circa 7000 anni fa era usato nei carpaзи e pochi secoli dopo nelle isole Britanniche. È molto probabile che inizialmente il latte venisse solo trasformato per produrre **yogurt e formaggi**, fornendo in questo modo un mezzo di conservazione, facilitandone il trasporto e riducendo il contenuto di lattosio.

La mutazione

Grazie all'analisi del genoma ora sappiamo che la produzione della lattasi è regolata da un singolo gene sul cromosoma 2. I primi studi effettuati in Europa hanno dimostrato che negli individui "lattasi persistenti" è presente una **mutazione genetica** che dona la capacità di digerire il latte da adulti. I nostri antenati del Neolitico però non erano ancora in grado di farlo perché la mutazione è apparsa in tempi più recenti. Questo tratto geneticamente dominante è comparso e si è diffuso meno di 10.000 anni fa in alcune popolazioni dedite alla pastorizia solo dopo l'abitudine, **culturalmente trasmessa**, di nutrirsi con il latte munto. In Africa e in Medio Oriente sono state riscontrate mutazioni in zone diverse del DNA, dall'origine indipendente, ma dagli effetti analoghi: anche da adulti la lattasi continua a essere prodotta, ed è molto probabile che altre mutazioni simili verranno scoperte nelle varie popolazioni lattasi persistenti nel mondo, come l'India.

È bene ricordare che le mutazioni genetiche avvengono in modo completamente casuale, **senza alcun tipo di “finalismo”**. **Non è stata la presenza del latte come alimento a “causare” la mutazione**. Poiché oggi la persistenza della lattasi è diffusa in molte popolazioni, si può concludere che la mutazione genetica casuale, apparsa indipendentemente in popolazioni diverse, sia stata selezionata e diffusa in quelle dedite alla pastorizia in un periodo di tempo abbastanza breve. La mutazione ha donato un **vantaggio evolutivo** a chi la possedeva e ai loro discendenti rispetto a coloro che non la possedevano, e con il passare delle generazioni (“solo” 400) in alcune zone è diventata dominante, perché chi poteva bere latte aveva maggiori probabilità di **sopravvivere** e di fare più figli e quindi di trasmettere quella mutazione in misura maggiore rispetto a chi non la possedeva.

Quale sia stato esattamente il vantaggio evolutivo offerto è, però, ancora oggetto di dibattito. Alcuni pensano che nelle zone del Nord Europa, con una bassa esposizione solare, l’assunzione di latte fresco possa aver fornito una preziosa fonte di **calcio** e **vitamina D**, sostanza che nei paesi più a sud viene prodotta nella pelle per azione della luce solare o assimilata da una dieta ricca di pesce. La vitamina D regola l’assorbimento del calcio e quindi l’assunzione di latte fresco avrebbe potuto scongiurare l’insorgere di malattie come il rachitismo. In zone aride come l’Africa invece la spiegazione più probabile è che la possibilità di bere latte da adulti abbia fornito un indubbio vantaggio ai possessori della mutazione, fornendo l’accesso ad un **liquido relativamente non contaminato** e ricco di calorie e nutrienti, evitando diarree e le conseguenti disidratazioni che potevano essere anche fatali per coloro incapaci di digerire il latte. In ogni caso, la diffusione della mutazione è un fatto accertato.

Allora, bere latte è “innaturale” ?

Ora possiamo tornare alla domanda di partenza: bere latte da adulti è un comportamento “innaturale”? Alla luce di quanto abbiamo scoperto le argomentazioni riportate in quegli opuscoli, di cui è pieno il web, sono a mio parere, **completamente prive di senso. Per più motivi.**

Prima di tutto parlare di cosa è naturale o innaturale basandoci esclusivamente sul DNA è estremamente riduttivo. Come ricordavo prima ci sono popolazioni che non producono lattasi ma che per qualche motivo pare abbiano evoluto una microflora intestinale in grado di alleviare i disturbi, e quindi il latte è parte integrante della loro **dieta giornaliera**.

Ma è ancora più assurdo parlare di “innaturalità” del bere latte da adulti considerando che noi che possiamo berlo, perché produciamo la lattasi, siamo stati **geneticamente “selezionati”** proprio grazie ai vantaggi forniti da questa bevanda. Non c’è proprio nulla che vada contro la nostra “stessa fisiologia”. Se vogliamo è talmente **“naturale”** che, a differenza dei Cinesi, continuiamo a produrre l’enzima per digerirlo anche da adulti. E in Cina nessuno fa campagne contro l’uso del latte, perché è perfettamente inutile.

Insomma, come detto tante altre volte, smettiamo di brandire i termini “naturale” e “innaturale” come fossero delle clave per chiudere i discorsi invece che approfondirli.

La persistenza della lattasi è probabilmente il miglior esempio di **coevoluzione gene-cultura** avvenuta nell’uomo in periodi relativamente recenti. La trasmissione, per via culturale, della tradizione di usare il latte come alimento ha creato una forte **pressione selettiva** che ha selezionato

quelle mutazioni genetiche che rendevano possibile il consumo di latte fresco, cosa che a sua volta ha rafforzato la tradizione e la cultura dell'uso del latte.

Darwin sarebbe stato deliziato da queste scoperte e chissà, forse avrebbe brindato con un bicchiere di latte.

Bibliografia

Mappe della diffusione della persistenza della lattasi <http://www.ucl.ac.uk/mace-lab/resources/glad>

Ingram, C. J., Mulcare, C. A., Itan, Y., Thomas, M. G., & Swallow, D. M. (2009). [Lactose digestion and the evolutionary genetics of lactase persistence](#). *Human genetics*, 124(6), 579-591.

Schlebusch, C. M., Sjödin, P., Skoglund, P., & Jakobsson, M. (2012). [Stronger signal of recent selection for lactase persistence in Maasai than in Europeans](#). *European Journal of Human Genetics*.

Ranciaro, A., & Tishkoff, S. A. (2010). [Population Genetics: Evolutionary History of Lactose Tolerance in Africa](#). *Lactose Intolerance and Health Program and Abstracts*, 43.

Hollox, E. (2004). Evolutionary Genetics: [Genetics of lactase persistence—fresh lessons in the history of milk drinking](#). *European Journal of Human Genetics*, 13(3), 267-269.

Leonardi, M., Gerbault, P., Thomas, M. G., & Burger, J. (2011). [The evolution of lactase persistence in Europe. A synthesis of archaeological and genetic evidence](#). *International Dairy Journal*.

Itan, Y., Powell, A., Beaumont, M. A., Burger, J., & Thomas, M. G. (2009). [The origins of lactase persistence in Europe](#). *PLoS computational biology*, 5(8), e1000491.

Swallow, D. M. (2003). [Genetics of lactase persistence and lactose intolerance](#). *Annual review of genetics*, 37(1), 197-219.

Tishkoff, S. A., Reed, F. A., Ranciaro, A., Voight, B. F., Babbitt, C. C., Silverman, J. S., ... & Deloukas, P. (2006). Convergent [adaptation of human lactase persistence in Africa and Europe](#). *Nature genetics*, 39(1), 31-40.

Itan, Y., Jones, B. L., Ingram, C. J., Swallow, D. M., & Thomas, M. G. (2010). [A worldwide correlation of lactase persistence phenotype and genotypes](#). *BMC evolutionary biology*, 10(1), 36.

Gerbault, P., Liebert, A., Itan, Y., Powell, A., Currat, M., Burger, J., ... & Thomas, M. G. (2011). [Evolution of lactase persistence: an example of human niche construction](#). *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 366(1566), 863-877

COMMENTI

che i nostri cugini antichi erano essenzialmente **frugivori**, altro che carnivori.

Poi si sono adattati, ma il tubo digerente di 11-12 metri è assolutamente anomalo persino per un onnivoro, tipo cinghiale. La tigre ha un tubo digerente di un paio di metri, e anche molto più acido.

Per capire in che misura siamo "**geneticamente carnivori**", imho basta vedere in che misura sappiamo digerire la carne cruda. Quali alimenti riusciremmo a mangiare e digerire da anche crudi, assimilandoli bene e senza intossicarci ? Il resto sono "extensions" cultural-tecnologiche, che non rispecchiano fedelmente la genetica.

Ricordo però una puntata di quark dove collegava l'annientamento di Neanderthal da parte di Homo Sapiens col fatto che quest'ultimo si nutrisse anche di molti crostacei e molluschi pescati senza particolari ausili, per il fatto che questa roba (cmq all'epoca di disponibilità limitante) fosse molto ricca di fosfolipidi, essenziali per consentire ad un ominide, per il resto essenzialmente vegetariano, un più efficiente accrescimento del tessuto nervoso, che la ns. specie possedeva in misura maggiore di tutti gli altri ominidi.

Se guardi indietro all'evoluzione umana ecc., potresti sostenere quasi tutto e il contrario di tutto, secondo il punto del tempo a cui volgi lo sguardo. E infatti simili argomenti vengono usati sia da chi sostiene una dieta iperproteica con tanta carne, sia da chi al contrario propugna

la dieta vegetariana! Però l'uomo ha prosperato, sia nel numero sia in qualità della vita e aspettativa di vita, con un'alimentazione onnivora. Tieni anche conto che in altre epoche c'erano molte differenze sia nello stile di vita sia negli stessi alimenti che non erano gli stessi che abbiamo oggi.

- > tolti i celiaci ed altri soggetti allergici alle proteine
- > dei cereali (tipo il glutine), a me sorprende di più
- > all'opposto, che vengano sconsigliati i cereali.

Il motivo per lanciare un allarme lo trovano sempre.
Se dai retta a tutti gli allarmi, non mangi più nulla.

- > Nessun mammifero adulto si è mai nutrito di latte, per
- > quanto adatto sia all'età appropriata, tantomeno di
- > extraspecifici.

Nessun mammifero adulto cuoce i suoi cibi. E allora?

[...]

>il latte non è

> molto adatto come alimento tal quale

[...]

> Questo perché, qualunque sia il suo contenuto calorico, non

> enorme, ma cmq ha una distribuzione interna dell'energia non

> corrispondente alle quote raccomandate. Dicendo P, L, C, Z

> (proteine, lipidi, carboidrati complessi e zuccheri).

> Una dieta equilibrata dice che, in termini di energia,

> dovremmo ricavare indicativamente, circa 60 % da (C+Z),

[...]

L'equilibrio nutrizionale è da cercare nell'insieme della dieta, non nel singolo alimento. Altrimenti, oltre al latte, bisognerebbe bandire quasi tutto!

[...]

> Quindi nel latte la gran parte dell'energia viene da lipidi,

> tra l'altro SATURI,

La quota di grassi saturi del latte può essere un motivo per non abbondare con latticini e formaggi, semmai, ma niente a che vedere con il *divieto* di cui parlano taluni.

[...]

> -----Non male vero ?

infatti lui NON dice solo carne, anzi gruppo sanguigno A non deve
> mangiare carne!

Accidenti, allora io dopo una vita di dieta onnivora sono rovinato... :-(

> cmq avevo letto pure io , ora non ho i link , che un centro oncologico
> sconsigliava il latte e derivati, quindi in questo il dott. mozzi ci
> ha beccato.

Ammesso che quanto scrivi fosse vero, e che il "centro oncologico"
fosse qualificato, ti sembra che dovrebbe avere piu' peso un singolo
centro che sconsigliasse l'assunzione di latticini oppure *tutti gli altri*
(quanti saranno nel mondo, migliaia?) che invece non la sconsigliano?!

> cmq da buoni scettici date un occhio a qualche sua puntata, e' su
> teleColor tv che si vede in tutta la lombardia, sempre al venerdi
> sera alle 20, 30
>
> poi magari ne riparlamo ?

Per carita', questo ng si chiama it.scienza.medicina, e la scienza
non si fa in televisione, semmai per mia esperienza in televisione
e' piu' probabile che trovi accoglienza l'antiscienza...:-(

> cmq a meta' trasmissione fa' telefonare e la maggior parte delle
> persone riferisce che dopo la sua dieta (COMPLETAMENTE GRATUITA !!!
>) stanno bene e hanno risolto tantissime patologie, ma a volte c'e
> anche gente (come me !)
> che anzi NON ha risolto nulla .

E che valore scientifico avrebbe un'indagine epidemiologica
condotta con questi metodi, pensi che qualsivoglia rivista
scientifica ne pubblicherebbe mai i risultati?

> quindi non e' una panacea, e secondo me funziona solo a chi mangia da
> skifo o
> ha cattive abitudini alimentari o e' intollerante /o celiaco senza
> saperlo e quindi con questa dieta che ELIMINA TUTTO (si fa una vita
> da skifo !!!!) quindi latte e derivati e tutti i cereali con glutine
> , risolvono .

Secondo me la Luna e' fatta di formaggio, ed evitando l'esposizione
al plenilunio si potrebbe ridurre efficacemente l'incidenza di
tumori di ogni genere...:-(

Seramente, che significato ha scrivere "secondo me", quando
hai gia' avuto risposte da persone qualificate a darne?

Salve, avrete penso sentito del Dott. Mozzi (medico iscritto al albo)
> che riprende la Dieta dei gruppi sanguigni (Peter D'Adamo) ? Dice
> eliminare latte e latticini e il Glutine (frumento ecc), che ne
> pensate ?

Che, a prescindere dalla iscrizione o meno all'albo del Dott. Mozzi,
l'abolizione di latte e derivati e glutine dalla dieta è un cavallo di
battaglia degli scervellati.

Da parte mia, non posso fare altro che notare che l'uomo coltiva il
grano e lo utilizza per l'alimentazione dall'8500 a.C., vacche, pecore
e capre sono state domesticate tra l'8000 e il 6000 a.C. e cioè da quel
periodo l'uomo beve il latte.

Che OGGI i sapienti alternativi, facendo leva sui disturbi provocati
dall'intolleranza al lattosio o al glutine che affligge una LIMITATA
parte della popolazione, abbiano scoperto che questi sono alimenti
pericolosi da eliminare dalla dieta mi fa ridere, dal momento che
invece è evidente che sono state risorse che hanno permesso alla
civiltà umana di "scattare" in avanti
(cfr. "Armi, acciaio e malattie" di Jared Diamond,

[http://www.anobii.com/diabolicus/books?filterType=4&filterValue=343704&authorPage=14&doSc
roll=true](http://www.anobii.com/diabolicus/books?filterType=4&filterValue=343704&authorPage=14&doScroll=true)

)

> effettivamente la storia del latte e latticini e derivati sembra
> azzeccata

Dici? "azzeccata" è l'anagramma di "cazzata" con una "e" di troppo, a
me sembra più questa seconda cosa che la prima...

> e confermata da un centro antitumori e vari oncologi,

Quale centro? E cosa avrebbero detto, di preciso?

Perchè sai, a chiacchiere vanno tutti forte, ma simili affermazioni
andrebbero supportate da dati acclarati e condivisi dalla comunità
scientifica

> secondo questo dottore sarebbero causa di tantissimi danni alla
> salute, essendo uomo derivante dagli animali SOLO peccatore e
> cacciatore e quindi dovrebbe mangiare solo carne e pesce (e alcuni
> evitare anche la frutta).

>

> Che ne pensate in merito ?

Che in effetti i nostri antenati arboricoli erano onnivori con una spiccata preponderanza della frutta nella dieta... Vallo a raccontare ai vegetariani o ai vegani... Secondo questo dottore dovrebbero essere tutti morti...

> Dott. Mozzi (medico iscritto al albo) che riprende la Dieta dei gruppi > sanguigni

Azz... Non si finisce mai di imparare. Questa stupidaggine mi mancava. Vado a leggere qualcosa su internet. Al primo link che trovo (ma anche sugli altri l'andazzo è il medesimo) leggo Cinzia che scrive:

"Il gruppo AB è il gruppo più recente, raro e complesso. Ha fatto la sua comparsa meno di mille anni fa ed è posseduto solo dal 2-5% della popolazione. La presenza di due antigeni, infatti, gli conferisce attinenze sia con il gruppo A, che con il gruppo B o una fusione di entrambi."

Accidenti che ignoranza! Questi parlano del "gruppo AB" come se fosse una entità a se stante e non l'espressione di una eterozigosi dei geni per il gruppo A e quelli per il gruppo B.

Riporto da **Wikipedia**: "La distribuzione nella popolazione varia a seconda delle diverse zone del mondo. Nei nativi sudamericani, ad esempio, si riscontra il 100% di sangue con il gruppo 0 [...]. In Europa e in Nordamerica dominano rispettivamente i gruppi A e 0, mentre nell'Asia centrale è molto abbondante il gruppo B."

Da cosa il **signor Peter D'Adamo** arguisca invece che i gruppi sanguigni siano legati all'habitus delle popolazioni ("cacciatore", "agricoltore", "nomade", e infine "enigmatico"!) ignorando del tutto quello che può suggerire la genetica delle popolazioni è un mistero.

tolti i celiaci ed altri soggetti allergici alle proteine dei cereali (tipo il glutine), a me sorprende di più all'opposto, che vengano sconsigliati i cereali.

Nessun mammifero adulto si è mai nutrito di latte, per quanto adatto sia all'età appropriata, tantomeno di extraspecifici.

A parte sospetti ai limiti dell'allarmismo su cui non voglio entrare, e che imho non si possono manco imputare al latte in sé e per sé, ma semmai alla quantità di farmaci, inclusi

ormoni, con cui possono imbottire le mucche, dallo stretto punto di vista nutrizionale, il latte non è molto adatto come alimento tal quale (e come bevanda solo in situazioni particolari, come notevole fabbisogno calorico).

Parlo del **latte intero**, e in certa misura, inferiore, del parzialmente scremato (non dello scremato totale, che però perde la vitamina A e K, non solo i lipidi)

Questo perché, qualunque sia il suo contenuto calorico, non enorme, ma cmq ha una distribuzione interna dell'energia non corrispondente alle quote raccomandate. Dicendo P, L, C, Z (proteine, lipidi, carboidrati complessi e zuccheri).

Una dieta equilibrata dice che, in termini di energia, dovremmo ricavare indicativamente, circa 60 % da (C+Z), con C attorno al 50 % da solo, il 10-15 % dalle proteine (che non sarebbero poi nemmeno usate a scopo energetico), e il restante 25 % da lipidi, preferibilmente insaturi.

Ora il latte (di mucca intero) ha circa uguali parti in peso (un po' più zuccheri, sul 4,1-4,2, un po' meno grassi, sul 3,5, e circa tanto uguale di proteine).

Ma traducendo in energia, e quindi moltiplicando Z e P x 4 KCal/g e L x 9 KCal/g, essendo i lipidi oltre il doppio più energetici, si ottiene (non ho voglia di fare il calcolo) una distribuzione notevolmente sbilanciata : che bada si ripercuote, ancora più profondamente distorta, anche sui formaggi di latte intero e anche sulla ricotta (perché praticamente tutta la parte zuccherina resta nel siero solubile, e soltanto buona parte delle proteine e tutti i lipidi passano nel caglio, salvo che la panna sia stata separata prima, come nel grana e parmigiano).

Quindi nel latte la gran parte dell'energia viene da lipidi, tra l'altro SATURI, e proteine e carboidrati ne portano insieme circa la metà del totale, con troppa quota proteica.

Nei formaggi la distribuzione è ancora più sbilanciata verso i lipidi (però essendo senza lattosio la digeribilità è molto alta), ed essendo alquanto concentrati questo li rende più alimenti-integratori che di base imho.

Il latte ha uno zoccolo duro di sostenitori per il fatto che da lattanti ci è sufficiente come unico alimento, ma questa è una argomentazione che non considera quanto radicalmente mutino i nostri bisogni da quella fase di vita. E inoltre non considera neanche che il latte di donna, diversamente da quello di mucca, è meno grasso, meno proteico, e più "dolce", quindi in ogni caso più vicino alle nostre quote raccomandate.

Ma dal dire che non è un alimento molto adatto all'adulto, a dire che favorisca i tumori ce ne passa tanta. Al massimo può alzare i trigliceridi e il colesterolo "cattivo" nel sangue (mai quanto i formaggi "interi" cmq). Cosa che cmq non può fare da solo, ma collocato in una dieta già eccedente su quel versante, a meno di non berlo a litri al giorno, allora sì. Un litro di latte intero al giorno sono già 36 grammi di grassi saturi.

L'altro mito, molto più tenace e sicuramente almeno in parte fondato, su cui si basa la popolarità dei latticini, nasce dal considerarli sostanzialmente l'unica fonte valida di calcio. Ma non ho voglia di approfondire questo tema, perché si divagherebbe molto oltre.

Io penso semplicemente che la dieta migliore sia quella più varia possibile, perché così non si può sbagliare. Certo non in tutte le condizioni socioeconomiche è possibile permettersela, ma non credo neanche che qualcuno cerchi di vivere a latte.

Nel caso immagino che prima dei tumori i problemi siano altri...

Preferisco la dieta delle fasi di luna.

Scherzi a parte, ti consiglio di non credere all'ultima cosa che hai letto solo perché viene da uno che ha un "Dott." davanti al nome. Anche perché tanti altri "Dott.", meglio se nutrizionisti e non un qualsiasi medico di Piacenza sedicente "naturopata" qualsiasi cosa ciò voglia dire, ti direbbero che la dieta dei gruppi sanguigni non ha fondamento scientifico.

Non esiste nessun fondamento scientifico a sostegno di ciò che dice questo Mozzi.

E a vederla bene non c'è neppure un fondamento di buon senso. Anche io sono iscritto all'albo, ma posso tranquillamente sparare stronzate se voglio, proprio come fa questo individuo (e non solo lui)!

Stranamente questi sedicenti medici (ma anche i medici originali eh) non forniscono mai prove che avvalorino le loro tesi e non sottopongono mai le loro cazz... ehm le loro opinioni al vaglio

della comunità scientifica, che è l'unico modo per verificarne l'esattezza o meno.

La quota di grassi saturi del latte può essere un motivo per non >abbondare con latticini e formaggi

Dopo aver analiticamente accertato lo sbilanciamento verso le proteine animali dei menù delle mense scolastiche, ai miei figli (piccoli, 3 e 5 anni) spesso la mattina al posto del latte di mucca faccio bere latte di soia (arricchito con calcio). Ritengo sia un modo utile per non incrementare ulteriormente il carico di proteine animali e di grassi già significativamente coperto dai pranzi a scuola.

ma come mai così ortodossi ? NON capisco la scienza non è forse > sperimentazione e provare e quindi poi confutare tutte le possibili > soluzioni anche le più astruse ?

No. Hai le idee molto confuse.

> cmq, quella del latte l'ho sentita da vari oncologi

Se ne sentono tante, signora mia. :-)

Pensa che ci sono sedicenti oncologi che dicono che il cancro è un fungo e si cura col bicarbonato

Le fonti vanno selezionate e le informazioni vanno capite e contestualizzate.

Se non si hanno mezzi culturali per fare ciò, si spegne il PC e ci si affida (per quanto riguarda la salute) al medico di famiglia

> cmq NON potete dire che non sia vero che tra antibiotici e ormoni
> vari che danno alla povere mucche, poi c'e li ritroviamo nel latte
> o no ?

Ma la colpa è del latte o dell'allevatore disonesto?
Il latte, in quanto tale, che colpe ne ha?

> idem per i cereali, specie gli integrali tra le varie muffe e aflatossine
> varie (cancerogene!)

Guarda, con i controlli che esistono oggi io non sarei così tragico
Inoltre anche l'aria che respiri è saturata di smog e contiene sostanze
cancerogene, quando mangi una grigliata c'è del cancerogeno, così come
quando fai il pieno alla macchina. Per non parlare di chi fuma, che di
sostanze cancerogene ne inala a pacchi. Il sole stesso è, per certi
versi, cancerogeno.

Quanti punti esclamativi dovremmo dunque mettere?

Tutto dipende dal Quanto, dove e come.

idem per i cereali, specie gli integrali tra le varie muffe e aflatossine
>varie (cancerogene!)

Be' questo è un dato di fatto...

<http://www.ilfattoalimentare.it/maxi-sequestro-di-anabolizzanti-ambrosia-lassociazione-di-imprenditori-agroalimentariaccusa-le-istituzioni-di-essere-sorde-e-di-voler-ignorare-il-problema.html>
<http://www.ilfattoalimentare.it/video-ormoni-carne-anabolizzanti-centro-nazionale.html>
<http://www.ilfattoalimentare.it/trattare-bovini-carne-sostanze-illecite-prassi-diffusa-italia-studia-problema.html>
http://salute.aduc.it/notizia/carne+buoi+tubercolosi+immesse+nel+mercato_127694.php
<http://www.ilfattoalimentare.it/caso-aflatossine-latte-limiti.html>
<http://www.ilfattoalimentare.it/mais-micotossine-biogas-impianti-mangini.html>

....e chi più ne ha più ne metta.

Questi sono alcuni dei casi emersi... che saranno una piccola percentuale del totale.

Quando si fa riferimento alla salubrità o meno di un alimento non si deve considerare solo la tabella nutrizionale, ma anche tutto ciò che vi gira intorno compreso gli additivi, i contaminanti e tutto il resto... ormai fanno parte del nostro modo di "produrre" alimenti e non possono essere tenuti svincolati dalle valutazioni complessive mettendo la testa sotto la sabbia e ipotizzando in via del tutto teorica che gli alimenti siano 100% controllati ed entro i limiti di legge. Sarebbe fantascienza oltre che ingenuità.

ma guarda che quelli che se ne vengono fuori con queste storie dicono che "il latte fa male (o è inutile) tanto che le popolazioni delkugurdistan che non ne bevono mai non hanno nessun problema di osteoporosi" e roba simile! ;)

ce l'hanno con l'alimento in sé, non con la possibilità di contagio o inquinamento!

"la rucola contiene trenta volte più calcio del latte!"

pensa che c'è gente che pretende di dimostrare che l'uomo non dovrebbe essere onnivoro, in base alla lunghezza dell'intes

"Ortodossia" fa riferimento a dogmi, cioè a credere a scatola chiusa. L'ortodosso sei tu, se non pretendi verifiche a quel che senti.

> NON capisco la scienza non e' forse
> sperimentazione e provare e quindi poi confutare tutte le possibili
> soluzioni anche le piu astruse ? boh....

La scienza può arrivare a qualsiasi conclusione, anche quella più imprevista, ma ci deve arrivare con i fatti delle evidenze non con le chiacchiere. Le chiacchiere "stanno a zero", come sul dirsi.

> cmq, quella del latte l'ho sentita da vari oncologi confermata, poi
> cmq NON potete dire che non sia vero che tra antibiotici e ormoni
> vari che danno alla povere mucche, poi c'e li ritroviamo nel latte
> o no ?
>
> idem per i cereali, specie gli integrali tra le varie muffe e aflatossine
> varie (cancerogene!)
>
> dimostrato tra altro in vari mulini o produttori di farine tempo fa non
> ricordo se da striscia o le iene, da paura!

Se è per questo, anche nella carne. Così come il pesce può essere inquinato. Così come gli ortaggi potrebbero essere contaminati. Persino l'acqua potrebbe essere a rischio! Quindi è bene pretendere controlli adeguati, che in parte ci sono già, e comunque scegliere cibi sicuri e di qualità piuttosto che comprare solo al risparmio. Ma non è un motivo per nutrirsi "solo d'aria". Anche perché pure l'aria è inquinata! :D

> cacciatore e quindi dovrebbe mangiare solo carne e pesce (e alcuni
> evitare anche la frutta). Che ne pensate in merito ?

che i nostri cugini erano essenzialmente frugivori, altro che carnivori. Poi si sono adattati, ma il tubo digerente di 11-12 metri è assolutamente anomalo persino per un onnivoro, tipo cinghiale. La tigre ha un tubo digerente di un paio di metri, e anche molto più acido.
Per capire in che misura siamo "geneticamente carnivori", imho basta vedere in che misura sappiamo digerire la carne

cruda. Quali alimenti riusciremmo a mangiare e digerire da anche crudi, assimilandoli bene e senza intossicarci ? Il resto sono "extensions" cultural-tecnologiche, che non rispecchiano fedelmente la genetica.

Ricordo però una puntata di quark dove collegava l'annientamento di Neanderthal da parte di Homo Sapiens col fatto che quest'ultimo si nutrisse anche di molti crostacei e molluschi pescati senza particolari ausili, per il fatto che questa roba (cmq all'epoca di disponibilità limitante) fosse molto ricca di fosfolipidi, essenziali per consentire ad un ominide, per il resto essenzialmente vegetariano, un più efficiente accrescimento del tessuto nervoso, che la ns. specie possedeva in misura maggiore di tutti gli altri ominidi.

> ma anche queste sono estrapolazioni molto fantasiose...

può essere, non è una teoria mia, riferivo solo.

BTW ... non ti fai più vedere spesso ...

> se hai tempo leggi l'ultimo numero di Le Scienze
> (relativamente al rapporto con homo neanderthalensis)

>

> per quanto riguarda la dieta riportata dal o.p. si tratta
> delle solite emerite stupidaggini...

>

> inclusi i riferimenti alla cosiddetta dieta del neolitico
> che in realtà comprendeva una grande quantità di vegetali

basta verificare quanto i nostri reni sciupino il potassio e facciano tesoro del sodio, per farci un'idea di quanto potassio ingerissimo ai tempi (e di cui disfarci per mantenere l'equilibrio elettrolitico, mentre per contro oggi il sodio è diventato un problema)

> per non parlare del fatto che l'evoluzione umana non si è
> certo fermata

mmm ... punto controverso, imho.

Diciamo che penserei che l'evoluzione stia viaggiando a macchia di leopardo. Certi popoli civili sono praticamente avvitati su sé stessi nell'involuzione della specie (se non fosse per il sangue fresco da flussi migratori). Noi "civilizzati" andiamo accumulando tare su tare, e persino dal vocabolario è stato epurato il riferimento al problema, in favore del linguaggio politically correct. Questo sul piano fisico. Sul piano delle doti intellettuali, certamente, nei paesi meritocratici, dove i più intelligenti guadagnano di più, sicuramente c'è una pressione evolutiva ancora presente (anche se bisognerebbe vedere se la selezione si traduca in una differente natalità ... la correlazione tra benessere e natalità è complessa). Difficile capire se intellettualmente stiamo cambiando o

semplicemente imparando ad esplorare capacità latenti che erano rimaste silenziose, con l'esposizione sin da piccoli ad una vastità di input impensati (si sa che il cervello è il meno geneticamente predeterminato tra gli organi, ed è plastico al massimo proprio nelle fasi di addestramento).
Mah

> (basta pensare alla diffusione che hanno avuto
> in diverse popolazioni le varie mutazioni che hanno
> comportato la capacità di digerire il lattosio (lattasi)
> anche in età adulta)
>
> purtroppo (o per fortuna) non ho tempo per elaborare
> ulteriormente :-)

> x i cereali magari si , ma per il latte molti centri oncologici e famosi
> oncologi lo sconsigliano , boh ?

E' una puttana!
Ma enorme.

Il latte e' un alimento come tutti gli altri.
Va consumato come tale e non come fosse acqua. In un corretto regime alimentare, ci sta benissimo e non ha NESSUNA controindicazione, per una persona sana.
Se uno soffre di intolleranze al lattosio, ad esempio, e' diverso, ovviamente, ma per persone sane non ha NESSUNA controindicazione.

L'intolleranza al lattosio fa si' che non sia cosi' banale consumare latte e latticini che lo contengono.
Il discorso era per dire che consumare latte non ha nessuna controindicazione, se uno non ha problemi fisici a consumare latte.

E l'intolleranza al lattosio e' una patologia, perche' se ce l'hai e consumi latte stai male e anche di brutto.

Si', esatto, ma resta il fatto che sia il lattosio, la causa di tutto.

Ah, interessante questo articolo:

<http://bressanini-lescienze.blogautore.espresso.repubblica.it/2012/11/22/darwin-e-linnaturalita-del-bere-latte/>

<http://tinyurl.com/lattosio-e-latte>

l'umano "normale" dopo i primi anni di vita perde la capacità di secernere la
> lattasi: è la capacità di secernere l'enzima in età adulta ad essere una
> condizione "anormale"

No, affatto.

Quell'enzima lavora esattamente come ogni altro enzima non essenziale dell'organismo: se non lo alleniamo, si atrofizza.

Esattamente come un muscolo.

Tanto è vero che può essere riattivato senza problemi.

L'intolleranza al lattosio non è dovuta alla perdita di funzionalità dell'enzima, ma a una patologica incapacità dell'organismo a produrlo, condizione, questa sì, anormale.

> tra l'altro non è direttamente il lattosio a provocare flatulenza, diarrea ed
> altri sintomi, ma la reazione ai prodotti della metabolizzazione del lattosio
> da parte dei microorganismi che popolano l'intestino

Esattamente come non è il botulino a uccidere, ma la sua tossina.

Vedila come ti pare, ma se uno è intollerante al lattosio e non assume lattosio, sta bene.

Ergo, è il lattosio, il problema.

> quindi in sostanza è erroneo definire sano chi ha la capacità di secernere
> l'enzima in età adulta e quindi per esclusione malato chi è invece "normale"

Falso.

È normale chiunque abbia capacità, diretta o inducibile, a digerire e metabolizzare il lattosio e "anormale" chi non riesce.

l'umano "normale" dopo i primi anni di vita perde la
>> capacità di secernere la lattasi: è la capacità di
>> secernere l'enzima in età adulta ad essere una condizione
>> "anormale"

>

> No, affatto.

> Quell'enzima lavora esattamente come ogni altro enzima non
> essenziale dell'organismo: se non lo alleniamo, si atrofizza.
> Esattamente come un muscolo.

mmm, questo è vero se geneticamente possiedi un certo
corredo. Alcuni adulti, riallenati, recuperano la capacità,
ma non tutti.

> Tanto è vero che può essere riattivato senza problemi.

eh ma mica sempre ! Questo voleva dire Not1Xor1 (e anche a
me pareva che fosse così).

Il livello "fenotipico" adattivo ha ovviamente una certa
flessibilità ed efficienza, ma cmq non può trascendere dal
profilo genetico.

> L'intolleranza al lattosio non è dovuta alla perdita di
> funzionalità dell'enzima, ma a una patologica incapacità

non è patologica, anzi è il tratto genetico normale. È la
capacità di ripristinare (riattivare i geni silenziati) che
è una "extention", una mutazione favorevole che non tutti
hanno (non ho idea né sulla diffusione né sulla
distribuzione "razziale" o meglio etnica di questo tratto).

> dell'organismo a produrlo, condizione, questa sì, anormale.

>

>> tra l'altro non è direttamente il lattosio a provocare

>> flatulenza, diarrea ed altri sintomi, ma la reazione ai
>> prodotti della metabolizzazione del lattosio da parte dei
>> microrganismi che popolano l'intestino
>
> Esattamente come non e' il botulino a uccidere, ma la sua
> tossina.
> Vedila come ti pare, ma se uno e' intollerante al lattosio e
> non assume lattosio, sta bene.
> Ergo, e' il lattosio, il problema.
>
>> quindi in sostanza è erroneo definire sano chi ha la
>> capacità di secernere l'enzima in età adulta e quindi per
>> esclusione malato chi è invece "normale"
>
> Falso.
> E' normale chiunque abbia capacita', diretta o inducibile, a
> digerire e metabolizzare il lattosio e "anormale" chi non
> riesce.

mah, normale o anormale sono relativi ad una media che ignoro. Non parlerei in nessuno dei due casi di condizione patologica, ma di semplice variabilità genetica come può essere il "favismo". Sono mutazioni sfavorevoli in un dato contesto, ma favorevoli in altri. Ad es. il tipico "favista" è tremendamente allergico alle fave e certi farmaci che danno stress ossidativo, tuttavia è geneticamente più resistente alla malaria, un po' come la mutazione che porta ad anemia mediterranea (se non la confondo con la falciforme). Ma il "favista" se non mangia fave sta bene, non ha nessun disturbo.

mmm, questo è vero se geneticamente possiedi un certo corredo. Alcuni adulti,
> riallenati, recuperano la capacità, ma non tutti.

Esatto, tranne gli intolleranti.
:-)

> contesto, ma favorevoli in altri. Ad es. il tipico "favista" è tremendamente
> allergico alle fave e certi farmaci che danno stress ossidativo, tuttavia è
> geneticamente più resistente alla malaria,

Oh, bella, questa non la sapevo.

> un po' come la mutazione che porta ad anemia mediterranea (se non
> la confondo con la falciforme).

Mi pare siano la stessa cosa.
O, meglio, due modi di definire la stessa mutazione, atta a ostacolare l'insediamento del parassita della malaria. Mediterranea perché la si credeva diffusa solo nel bacino del Mediterraneo, prima di scoprire che anche in Africa, e in altre zone tropicali, fosse ben radicata.
Il tutto se ricordo bene.

> Ma il "favista" se non mangia fave sta bene, non ha nessun disturbo.

Come il lattosio per l'intollerante al latte.

informati meglio... o rileggi con attenzione l'articolo di Bassanini che tu
> stesso hai linkato in un altro tuo messaggio

Allora...

Tra chi consuma regolarmente latte, la percentuale di intolleranti e'
molto bassa.

Che, poi, la maggior parte degli uomini non produca lattasi non vuol
dire che non sia in grado di farlo, ma solo che non consuma
abituamente latte e/o latticini e, quindi, non ha lattasi.

Il che, ovviamente, non significa affatto che non possa produrla.

Il fatto che esista una parte di umanità in grado di digerire lattosio
significa che, potenzialmente, tutta l'umanità possa farlo.

Quindi, l'intolleranza al lattosio resta un "problema" (se preferisci
chiamarlo così) circoscritto a una minoranza.

Scusa, ma che ragionamento è? Ti posso dire: tra gli autisti di bus la
> percentuale di chi non ha la patente è molto bassa. E' la stessa tua logica

Ma diresti che tra chi guida bus, la percentuale di chi ha patente e'
bassa perché il resto della popolazione mondiale non guida bus?

Qui si mette in mezzo mezzo pianeta che non ha l'usanza di consumare
latte (India e sud est asiatico) e che, quindi, non puoi mettere nel
mazzo.

L'enzima si mantiene tra chi consuma latte e tra questi individui la %
di chi ha problemi col lattosio e' bassa.

Altrimenti, i danni da amianto sarebbero una fesseria, dato che il 99,9
(periodico) della popolazione mondiale non ne soffre.

Devi, necessariamente, fare una discriminazione tra i soggetti che
rientrano in una certa casistica e quelli che non ci rientrano (e
perché').

a diresti che tra chi guida bus, la percentuale di chi ha patente e'
>> bassa perché il resto della popolazione mondiale non guida bus?

> Tua frase:

> "Tra chi consuma regolarmente latte, la percentuale di intolleranti e'
> molto bassa."

OK

> Mia valutazione:

> Forse perché chi è intollerante non consuma regolarmente latte perché gli fa
> male? Chi consuma regolarmente latte probabilmente sarà una selezione della
> popolazione totale che non presenta quella intolleranza.

Ma no.

Molte popolazioni, per un milione di motivi diversi, non consumano
latte o derivati.

E anche tra chi consuma latte ci sono buone percentuali di soggetti che
i.

Tra l'altro, il maggior consumo di latte e' a colazione e molti, spesso, la colazione la saltano; e questo influisce sulla statistica in modo "anormale".

Il nodo della questione e' dovuto al fatto che questo enzima permane solo se si consuma regolarmente latte; basta smettere per qualche mese e l'enzima svanisce. Per cui e' una situazione che si puo' definire "transitoria" (non saprei in che altro modo definirla).

Quel che voglio dire e' che su un problema comune a tutti e' corretto prendere in esame TUTTI per fare statistiche, ma su un problema che coinvolge pochi (e chi non e' coinvolto non necessariamente non ne e' coinvolto per problemi di qualche tipo), la statistica la devi fare sui pochi coinvolti.

Come fosse uno studio epidemiologico, non so se mi spiego, cosi'.

Hai fatto l'esempio degli autisti; OK, restiamo li'.

Se vuoi fare una statistica su un particolare dettaglio della vita di un autista, ti limiti a studiare la comunita' degli autisti, non estendi lo studio al mondo intero, perche' non avrebbe senso. Sono stato piu' chiaro?

ra chi consuma regolarmente latte, la percentuale di

>>> intolleranti e'

>>> molto bassa.

>

>> Scusa, ma che ragionamento è? Ti posso dire: tra gli

>> autisti di bus la percentuale di chi non ha la patente è

>> molto bassa. E' la stessa tua logica

>

> Ma diresti che tra chi guida bus, la percentuale di chi ha

> patente e' bassa perche' il resto della popolazione mondiale

> non guida bus?

>

> Qui si mette in mezzo mezzo pianeta che non ha l'usanza di

a parte che erano intorno ai due terzi gli intolleranti e

non usanti il latte ...

> consumare latte (India e sud est asiatico) e che, quindi,

> non puoi mettere nel mazzo.

ma per capirsi, tu stai sostenendo che se un cinese o un indonesiano di oggi, su base individuale e quindi in tempi di una vita umana, si mettessero a consumare latte regolarmente riacquisterebbero la capacità infantile di secernere lattasi ?

Sembrerebbe di aver capito questo, ma sentiamo la versione ufficiale :)

>

> L'enzima si mantiene tra chi consuma latte e tra questi

> individui la % di chi ha problemi col lattosio e' bassa.

certo, perché questi hanno una mutazione in cui l'enzima rimane a vita "inducibile". La facoltà di cessarne la produzione se cessa l'input di lattosio è un tratto comune a tutti, e in più questi "mutati" vantaggiosamente, hanno anche la riattivazione reversibile.

Ma per gli altri ? Ritieni che la situazione sia analoga, e quindi la mancanza di lattasi un fattore culturale ?

ciao
CCCP

>
> Altrimenti, i danni da amianto sarebbero una fesseria, dato
> che il 99,9 (periodico) della popolazione mondiale non ne
> soffre.
>
> Devi, necessariamente, fare una discriminazione tra i
> soggetti che rientrano in una certa casistica e quelli che
> non ci rientrano (e perche').
>

a per capirsi, tu stai sostenendo che se un cinese o un indonesiano di oggi,
> su base individuale e quindi in tempi di una vita umana, si mettessero a
> consumare latte regolarmente riacquisterebbero la capacità infantile di
> secernere lattasi ?
> Sembrerebbe di aver capito questo, ma sentiamo la versione ufficiale :)

?????

Non sto parlando di mutazioni genetiche.

Non l'ho mai fatto.

Io dico che se non hai tare genetiche, puoi produrre lattasi se adeguatamente "addestrato".

> certo, perché questi hanno una mutazione in cui l'enzima rimane a vita
> "inducibile". La facoltà di cessarne la produzione se cessa l'input di
> lattosio è un tratto comune a tutti, e in più questi "mutati"
> vantaggiosamente, hanno anche la riattivazione reversibile.

OK.

> Ma per gli altri ? Ritieni che la situazione sia analoga, e quindi la
> mancanza di lattasi un fattore culturale ?

Se non consumare latte e latticini puo' essere definito "fattore culturale", si', OK.

Chiunque sia mammifero, e allattabile, ha la possibilita' di digerire lattosio.

Poi, se continui a ingerire lattosio, nella maggior parte dei casi l'enzima resta.

COMMENTI SUL LATTE

Anzi. Sono io che mi scuso per la mia uscita estemporanea precedente. Purtroppo una lettura frettolosa dei commenti mi aveva lasciato un'impressione negativa del tutto soggettiva. Rileggendoli con calma mi rendo conto di aver esagerato.
Mi scuso ancora con tutti.
Buona giornata.

cioè tu dici che c'è uno studio che dimostra che il latte aumenta l'acne giovanile?...accidenti averlo saputo 20 anni fa!

Quando si parla di questi argomenti spesso i toni diventano sprezzanti, da una parte e dall'altra (e questo sinceramente mi dà fastidio).
Non voglio dire che certi atteggiamenti non siano irritanti (una volta quasi venivo alle mani con uno "sciacchista"), però la supponenza scientifica è altrettanto spesso fuori luogo.
Cambiando abitudini alimentari (e, sì, diminuendo drasticamente il latte), molti miei problemi di salute sono scomparsi o migliorati, nonostante le espressioni di compatimento dei medici che, anche di fronte all'evidenza degli accertamenti clinici, non vogliono neanche prendere in considerazione l'idea che modificando alcune cose si possa migliorare e quindi diminuire la dose di farmaci.
Comunque, per me si beve e si mangia troppo di tutto; troppa carne, troppo latte (perché non è solo quello che si beve, vedi es. quello contenuto in questi tutti le merendi, i gelati ecc...).

Giusto una nota per A.Ghiselli: non sottovaluti troppi i semi (zucca, sesamo ecc), bisogna guardare le cose senza paraocchi.

Saluti

Come puoi essere certa che sia stata la diminuzione del latte a migliorare i tuoi problemi? Hai detto di aver cambiato "abitudini alimentari" e di essere stata meglio, ma è molto generica come affermazione. Magari sei stata meglio perché sei dimagrita un po' o perché hai fatto più movimento o perché hai migliorato tutta la tua alimentazione in generale. A volte si fanno associazioni tra due variabili mettendole in relazione come se ci fosse un nesso di causa ed effetto tra loro. E in questo siamo stimolati dalla cattiva informazione.
La scienza serve proprio a verificare queste associazioni per controllare se esista un nesso di

causalità e non semplicemente di casualità.

Ragionamenti come il tuo, per carità, in assoluta buona fede, (ma non sempre) li sento fare molto spesso. Troppo.

E poi si arriva anche a dare la colpa ai medici e ai loro presunti paraocchi. È un po' troppo non ti pare?

Interessante la tua risposta perché rivela appunto come sia difficile comunicare scrivendo e soprattutto scrivendo sul web, dove spesso devi farlo tra una casa e un'altra e magari di fretta (ma altrettanta fretta spesso la mette chi legge, anche perché, come in questo caso le risposte sono tante). Non contesto il metodo scientifico, anzi spesso vorrei si applicasse di più invece di buttare là affermazioni superficiali, in questo hai ragione, ma:

- La scienza, spesso, prende cantonate incredibili, l'importante è che sappia riconoscerle e raggiornarci su. L'atteggiamento di supponenza che a volte vedo negli scienziati, spesso nei medici, non è un buon viatico per questo (il discorso però è lungo e complesso).

- la diminuzione del latte (NON eliminazione), degli zuccheri, l'eliminazione quasi totale della carne ecc, l'introduzioni di alcuni alimenti, ha portato, nel mio caso a dei miglioramenti su una patologia complessa (ovviamente nno parlo, che so, di un po' di colesterolo alto o problematiche simili), e avrei gradito da parte dei medici un atteggiamento proprio di curiosità scientifica.

Magari, come scrivi tu, non c'è un rapporto di causa-effetto o forse sì, ma bisognerebbe cercare appunto di capire, investigare, invece spesso si fanno affermazioni apodittiche e tutto finisce lì. Questo tipo di atteggiamento l'ho visto a volte anche in questo blog o in altri, come d'altro canto ho letto affermazioni sconclusionate da parte di persone ossessionate dal salutismo e dalla speranza di non ammalarsi mai.

E' un discorso complicato

Ho solo preso spunto dal tuo post per fare qualche considerazione in generale.

Non voglio entrare nel tuo merito ovviamente. Ciao

Proprio perché non ho i paraocchi, contrariamente a qualche savonarola milanese, posso fare una disamina comparativa tra i semini e il latte. I semini di zucca calcio praticamente non ne hanno, i semini di sesamo sì. Ma per avere 300 mg di calcio (quello contenuto in due porzioni di latte) con il sesamo, deve consumarne 31 grammi. Ora detto così sembra facile. Che ci vuole? Una trentina fdi

grammi. Poi quando uno si accorge di quanti siano 30 grammi di sesamo e soprattutto di quanto sia difficoltoso zupparci un biscotto...pensa al savonarola milanese...in modi differenti. Oltretutto 30 grammi di sesamo valgono 180 kcal...non troppe di più delle 160 del latte (quantunque 20 kcal siano un quadratino di cioccolato in più...mica da sottovalutare). Però il latte si può prendere scremato...il semino di sesamo no...se si hanno problemi di sovrappeso può essere un problema. Ma fin qui abbiamo fatto un ragionamento di quantità e abbiamo trascurato la qualità. Nei semini di sesamo non ci sono gli elementi che aumentano l'assorbimento intestinale di calcio, come il lattosio e le proteine animali e quindi ne viene assorbito molto meno di quanto ne viene assorbito col latte. C'è molto calcio anche nella salvia, basta mangiarne 50 grammi per avere la stessa quantità delle due porzioni di latte, che ci vuole? 50 grammi di foglie di salvia sono facilissime da consumare. = anche un'ottantina di grammi di pepe nero. Tutta roba vegetale ricca di calcio. Non è vero nella maniera più assoluta che consumiamo troppo latte, anzi. Ne consumiamo sotto le raccomandazioni. La media nazionale di consumo è di 119 grammi al giorno, molto molto al di sotto delle raccomandazioni (250-375 grammi al giorno) e anche considerando il latte contenuto in altri prodotti, nei quali di latte se ne trovano tracce, non rilevanti.

50 g di foglie di salvia? Immagino la fila di persone per farlo. Mi ricorda la venuta di un Luminare dell'alimentazione zootecnica sceso fra noi, umili mortali a "miracol mostrare". Compilò una razione per vacca da latte su carta Pineider intestata con penna stilografica, perfetta, bilanciata da tutti i punti di vista, peccato che fosse composta da ben 15 componenti diversi che il malcapitato allevatore doveva unire come fosse un farmacista. Inutile dire che fine fece.

D'altra parte per il savonarola milanese esistono ancora cibi che fanno ingrassare e cibi che non fanno ingrassare. "Il riso bianco fa ingrassare" (cit.). I semini di sesamo, no. Lo sapevi Andrea?

Chi ha il paraocchi a questo punto?

Se gli piace così....

Attenzione i semi (in senso botanico e non culinario) sono sempre un concentrato di calorie, per il semplice motivo che la pianta li produce non per farli mangiare a noi ma perchè conservino la possibilità di germinare e possano nutrire una giovane piantina (che ha bisogno di tutto) che ancora non è autotrofa.

X Bernardini e Ghiselli:

Se per “savonarola milanese” si intende Berrino, ascoltate cosa dice in questo video:

<http://www.youtube.com/watch?v=bnkFH4A2dOs>

Invece di imputare l'obesità all'eccesso di quantità dei pasti(cioè eccesso di calorie), come è scientificamente dimostrato (secondo le conoscenze attuali, se non sbaglio, le calorie di troppo ingrassano indipendentemente che provengano da grassi, zuccheri, o proteine), demonizza dei cibi(patatine fritte, bevande zuccherate, formaggi, carne ecc...) e invece assolve altri cibi altrettanto ipercalorici come le noci e le mandorle(che sono addirittura più caloriche della carne, e dei formaggi)

Certo, è anche vero che le noci non sono una golosità, non sono tanto appetibili, e quindi è difficile che qualcuno arrivi a mangiarne troppe, ma invece di proporre un menù di “schifezze”, che non soddisfano la gola, non sarebbe meglio mangiare cose buone, con un minimo di autocontrollo e moderazione?Non sarebbe meglio dire alla gente la verità?

Io credo che Berrino abbia un rapporto filosofico-religioso con il cibo(si vede anche dal suo corpo eccessivamente magro, come quello di Ghandi, e di altri uomini che per motivazioni “religiose” si sottopongono a privazioni del piacere della gola), che lo porta a mentire, sia a se stesso, che agli altri, e a presentare quelle che sono sue convinzioni personali, come verità scientifiche. Non mi risulta che esista qualche studio scientifico che abbia mai dimostrato che le diete iperproteiche(per quanto non salutari, come tutte le diete sbilanciate) fanno ingrassare!

Ah, dimenticavo, per quanto riguarda le proteine che farebbero ingrassare, io da piccolo mangiavo carne o pesce, o uova e formaggi TUTTI I GIORNI, quindi molto probabilmente superavo abbondantemente il fabbisogno minimo di proteine, ma sono sempre stato magro come un chiodo, al limite del sottopeso!

Sono l'eccezione che conferma la regola? o come probabile, che le proteine sono “la principale causa dell'obesità” è un'invenzione di Berrino?

Hai perfettamente centrato il personaggio. Purtroppo la fustigazione dei costumi non paga e non serve. Sarebbe romantico (forse, non per me) poter tornare come si faceva un tempo a piantare ciò che mangiamo, raccogliere l'erbetta dell'orto, farsi il pane in casa, morire di setticemia e di parto ecc...Per fortuna invece, meno romanticamente, si va al supermercato e si trova a disposizione di tutto e invece di morire di setticemia e di parto muotiamo (ma molto più il là negli anni) di infarto e di cancro. Il nostro lavoro quindi non è quello di tornare a “com'eravamo poveri”, ma di cercare di arginare infarto e cancro. E non si fa fustigando le carni, ma insegnando alla gente che se mangiamo troppo stiamo sbagliando. Se siamo nel peso corretto non ci fanno nulla le patatine fritte, ci fanno male solo se si trasformano in grasso. E alla faccia dei savonarola milanesi, sono le proteine,

probabilmente la nostra salvezza. Dobbiamo ripensare la dieta mediterranea alla luce dell'attualità. Dobbiamo capire che l'alimentazione mediterranea, quella classica, fatta con il 60% di carboidrati è il modo migliore di prevenire le patologie croniche se rimaniamo nel peso corporeo normale. Ma ci sono due grandi "MA". Il primo "MA" è che il nostro fabbisogno è diventato bassissimo e il carboidrato sazia poco ed è palatabile. Rischiamo, con facilità di mangiarne troppo. Il secondo "MA" è che, stante il primo ma, cioè che mangiamo troppo e aumentiamo di peso, una dieta col 60% di carboidrati è in condizioni di sovrappeso, non più il modo migliore per prevenire le malattie croniche, ma è il migliore per farle venire. Certo è che non bisogna mai ragionare né per religione, né per sentimento, ma osservando laicamente e freddamente il mondo.

“ E alla faccia dei savonarola milanesi, sono le proteine, probabilmente la nostra salvezza. Dobbiamo ripensare la dieta mediterranea alla luce dell'attualità. Dobbiamo capire che l'alimentazione mediterranea, quella classica, fatta con il 60% di carboidrati è il modo migliore di prevenire le patologie croniche se rimaniamo nel peso corporeo normale. Ma ci sono due grandi "MA". Il primo "MA" è che il nostro fabbisogno è diventato bassissimo e il carboidrato sazia poco ed è palatabile. Rischiamo, con facilità di mangiarne troppo. Il secondo "MA" è che, stante il primo ma, cioè che mangiamo troppo e aumentiamo di peso, una dieta col 60% di carboidrati è in condizioni di sovrappeso, non più il modo migliore per prevenire le malattie croniche, ma è il migliore per farle venire.”

Sì, ma infatti Berrino da quello che ho capito non propone una dieta ricca di carboidrati, ma una dieta fatta di cibi molto poco appetibili (dolci senza zucchero, miele o dolcificanti; legumi e cereali integrali al posto delle proteine animali; le verdure meno appetitose, come i broccoli, in abbondanza; niente sale e niente condimenti grassi ...e altre cose del genere), cibi talmente scarsi a livello gastronomico, che quasi nessuno mangerebbe con gusto e con piacere. Escludendo tutti i cibi piacevoli, è facile indurre le persone a mangiare meno, ma è anche una dieta "deprimente" ...quante persone (a parte Berrino stesso, che sicuramente crede in quello che dice, e lo pratica in prima persona) sarebbero capaci di resistere a una dieta così tanto restrittiva?

Berrino mi ricorda quei preti cattolici, che per sconfiggere l'AIDS, propongono la castità per tutti, senza rendersi conto che solo pochi "anormali" riescono a vivere senza sesso, e quindi proporre a una soluzione impossibile porta al fallimento assicurato!

“ E alla faccia dei savonarola milanesi, sono le proteine, probabilmente la nostra salvezza. Dobbiamo ripensare la dieta mediterranea alla luce dell'attualità. Dobbiamo capire che l'alimentazione mediterranea, quella classica, fatta con il 60% di carboidrati è il modo migliore di prevenire le patologie croniche se rimaniamo nel peso corporeo normale. Ma ci sono due grandi "MA". Il primo "MA" è che il nostro fabbisogno è diventato bassissimo e il carboidrato sazia poco ed è palatabile. Rischiamo, con facilità di mangiarne troppo. Il secondo "MA" è che, stante il primo ma, cioè che mangiamo troppo e aumentiamo di peso, una dieta col 60% di carboidrati è in

condizioni di sovrappeso, non più il modo migliore per prevenire le malattie croniche, ma è il migliore per farle venire.”

Sì, ma infatti Berrino da quello che ho capito non propone una dieta ricca di carboidrati, ma una dieta fatta di cibi molto poco appetibili(dolci senza zucchero, miele o dolcificanti; legumi e cereali integrali al posto delle proteine animali; le verdure meno appetitose, come i broccoli, in abbondanza; niente sale e niente condimenti grassie altre cose del genere), cibi talmente scarsi a livello gastronomico, che quasi nessuno mangerebbe con gusto e con piacere.

Escludendo tutti i cibi piacevoli, è facile indurre le persone a mangiare meno, ma è anche una dieta “deprimente”quante persone(a parte Berrino stesso, che sicuramente crede in quello che dice, e lo pratica in prima persona) sarebbero capaci di resistere a una dieta così tanto restrittiva?

Berrino mi ricorda quei preti cattolici, che per sconfiggere l’AIDS, propongono la castità per tutti, senza rendersi conto che solo pochi “anormali” riescono a vivere senza sesso, e quindi proporre a una soluzione impossibile porta al fallimento assicurato!

Io non bevo latte e non mangio formaggi da anni, non ho osteoporosi e sto benissimo, a quasi 60 anni. Quando bevevo latte e mangiavo formaggi stavo male, avevo crampi dolorosissimi all’intestino, mi ammalavo spesso e avevo problemi oculari.

Adesso faccio i dolci come consiglia il dottor Berrino e vengono buonissimi (potrei invitare chi dice che mangiare cibi simili è come non fare sesso, ma non lo posso fare, mio marito si arrabbierebbe, vengono troppo buoni, e li vuole mangiare tutti lui!)

La dieta è deprimente per chi è già depresso di suo, e deve strafogarsi di schifezze.
Grande Berrino!

Io invece sono cresciuto a parmigiano reggiano e sono sempre stato benissimo, ma al latte, che non mi disturba, preferisco il vino e senza ascoltare Berrino.

prendiamo per esempio una persona obesa che ama mangiare spesso fuori casa con gli amici, come fa a seguire la “dieta Berrino”? deve rinunciare a una vita sociale, per adeguarsi alle rigidissime regole di Berrino? non sarebbe deprimente?

Non sarebbe più efficace e più sensato ragionare in maniera un po’ più flessibile, e invece di trasformare la dieta in un insieme di DIVIETI, e demonizzare intere categorie alimentari?

Per esempio è davvero necessario che una persona sovrappeso, che ama mangiare fuori(magari anche al Mc Donald), si rinchioda dentro casa a mangiare insipidi semini, cereali integrali, e legumi, senza sale e senza condimenti? non è più sensato consigliargli semplicemente di continuare a mangiare ciò che vogliono, ma con porzioni ridotte? Io preferisco mangiarmi mezza fetta di una

VERA torta Sacher, piuttosto che una fetta intera di un “dolce finto” senza zucchero, senza burro, senza uova, senza marmellata, e senza manco dolcificanti!

Invito i **seguaci di Berrino**(o di altre filosofie alimentari, e diete alla moda) a leggere questo **singolare esperimento:**

http://www.vitasanas.ch/fileadmin/user_upload/pdf/libro_12_Dimagrire_con_mcDonald_s_e_ingrassare_con_dieta_mediterranea.pdf

Praticamente il ricercatore in questione, è riuscito a dimagrire(e migliorare i suoi valori ematici) seguendo una dieta ipocalorica a base di cibo da fast food, ed è riuscito ad ingrassare(e peggiorare i valori delle analisi) mangiando grosse quantità cibi “sani”.

Questo dimostra che nell’ingrassamento, e nel dimagrimento, contano quasi esclusivamente le calorie, e quindi dire che l’obesità è causata dalle proteine e dai cibi “animali”(come sostiene Berrino), o dai carboidrati e dai grassi(come sostengono altri) è una CAZZATA

In realtà contano solo le quantità, se assumi più calorie di quanto consumi, puoi ingrassare anche mangiando noci e riso integrale!

Intervengo sul blog per la prima volta, pur essendone un assiduo frequentatore specie per i post delle ricette scientifiche...tuttavia questo articolo sul latte e la discussione che ne è seguita mi hanno veramente appassionato!

Personalmente non bevo latte, pur non essendo intollerante, ma mangio abbastanza frequentemente i formaggi. La ragione per cui non lo bevo risiede semplicemente nel fatto che mi piace unicamente il latte intero (quello scremato diciamo così non sa di nulla...) e se ne bevo più di mezzo bicchiere mi sembra di avere un mattone piazzato sullo stomaco per tre ore, specie al mattino (unico momento della giornata in cui il latte “mi fa gola”). Pur non essendo vegano, né vegetariano, utilizzo a colazione la bevanda vegetale (non lo chiamo “latte” se no i puristi si adirano) all’avena. Beninteso, nulla a che vedere col latte, ma trovo che per consistenza, sapore abbastanza neutro, ecc. si presti bene per fare una tazza con orzo solubile, berlo con cereali, ecc. Gusti personali comunque.

Da qui ad eliminare ogni prodotto caseario credo ne passi parecchio sia sul piano nutrizionale, sia su quello medico.

Devo dire che anche io ho talvolta dato retta ad alcune indicazioni di Berrino & co., pur mantenendo una fortissima diffidenza rispetto a slogan francamente un po’ estremistici e talvolta sforniti di adeguata “copertura” scientifica. Ad esempio ho verificato che per il mio fisico, nelle attuali condizioni di salute e movimento, una notevole riduzione del consumo di carne, oltre che di zucchero in ogni sua forma (non sono così cretino da credere che usare quello di canna o sciroppo

di agave o acero faccia una grande differenza) e un aumento del consumo di vegetali, legumi e cereali, mi ha portato alcuni benefici evidenti (maggiore regolarità intestinale, minore senso di pesantezza durante e dopo i pasti, riduzione di alcuni valori ematici ereditariamente tendenti ad essere un po' alti, es colesterolo...basti pensare che mio papà non mangia da decenni quasi nulla che lo faccia aumentare eppure tende ad averlo alto lo stesso). Questo ovviamente vale per me. Aggiungo che avendo viaggiato e per brevi periodi anche vissuto in Asia, e conoscendone bene le tradizioni culinarie è per me abbastanza naturale mangiare alcuni cibi che i "savonarola" propinano ai loro accoliti (tofu, miso, alcuni tipi di alghe, ecc) tuttavia non li mangio per moda ma perché alcuni mi piacciono e soprattutto ho appreso da conoscenti cinesi, giapponesi, cambogiani, ecc. a cucinarli.

Quanto alle altisonanti affermazioni dei "savonarola nutrizionistici" vorrei fare una ulteriore osservazione: si deve capire in profondità per quale ragione medici o scienziati con posizioni non certo di modesta responsabilità, e talvolta con pedigree accademici di tutto rispetto, adottino uno stile comunicativo così aggressivo e per certi versi "poco onesto". Ora di fronte alla potenza di certi messaggi mediatici e pubblicitari (es. nel campo delle bevande zuccherate che sono indubbiamente una sciagura alimentare quando consumate in quantità) il medico o nutrizionista che abbia a cuore la salute delle persone può decidere di giocare la sua partita in due modi: uno, perdente in partenza, è quello di spiegare con l'understatement dello scienziato accademico che il consumo di un certo cibo è dannoso se eccessivo, continuativo, inserito in una dieta povera di altri nutrienti necessari, ecc; l'altro, probabilmente perdente anch'esso ma meno velleitario, è quello di giocare sullo stesso terreno preferito dalla comunicazione pubblicitaria, che è per definizione il regno dell'iperbole e delle affermazioni volutamente esagerate e/o ad effetto e provocatorie. Da cui discendono i vari tormentoni, amplificati da sprovveduti adepti, "zucchero veleno", farina veleno, ecc. ecc. Ora questo secondo atteggiamento può anche essere considerato deontologicamente scorretto, ma talvolta forse è solo frutto del disperato tentativo di fare presa su un pubblico che è disorientato per l'eccesso di input tra loro contraddittori. Berrino e ad esempio il prof. Lustig in Usa (vedere i video sulla questione dei danni delle bevande zuccherate) mi pare abbiano scelto, credo consapevolmente, questo approccio. Se li si vuole criticare però credo sia opportuno farlo, come alcuni qui hanno fatto con dovizia di dati e numeri, sulla sostanza, e non tanto su quell'atteggiamento di fondo che si può anche respingere ma non si può impedire loro di tenere.

Concludo però facendo una osservazione che trascende il discorso del latte e tocca un tema più ampio, quello del rapporto tra cibo, cucina e salute. Io francamente non credo proprio, e potrei dimostrarlo invitando gli scettici a cena, che l'equazione cibi "sani" (ammesso che si possa definire con nettezza quali essi siano)=schifezze insipide e gastronomicamente insulse, sia vera. Si tratta unicamente di saper trattare adeguatamente i cibi, limitando le trasformazioni superflue che ne snaturano il sapore e avere un minimo di cultura gastronomica che guardi oltre la semplice tradizione locale o regionale del proprio ambito di provenienza. Io mangio prevalentemente vegetali, legumi e cereali, consumando regolarmente pesce (esclusivamente perché ne vado ghiotto, non per moda da omega3) e qualche latticino, più raramente la carne (ma quando, una volta la settimana o anche meno la mangio voglio qualcosa di buono, non l'insulsa fettina del supermercato) e trovo che non mi siano affatto preclusi i piaceri della buona tavola. Basta saper cucinare e conoscere a fondo gli ingredienti per cavarne fuori qualcosa di buono e gustoso.

Il resto sono fregnacce da talebani, sia da parte dei supposti salutisti/macrobioitici/biovattela pesca sia da parte di coloro che non vedendo piacere culinario oltre la carbonara e la bignolata.

Mi scuso per la lunghezza, un saluto

Dario Bressanini

devo dire che mi piace molto quando con qualche articolo riesco a “stanare” dei lettori che non commentano mai

Dire le cose di buon senso non fa mai male!

“Devo dire che anche io ho talvolta dato retta ad alcune indicazioni di Berrino & co., pur mantenendo una fortissima diffidenza rispetto a slogan francamente un po’ estremistici e talvolta sforniti di adeguata “copertura” scientifica”

E talvolta anche totalmente falsi, e in contrapposizione con i risultati sperimentali, come quella delle proteine che farebbero ingrassare, quando in realtà contengono le stesse calorie dei carboidrati, e secondo molti studi addirittura favoriscono il dimagrimento, e in particolare le proteine del siero di latte, riducono il rischio di sindrome metabolica, obesità, e diabete di tipo 2(vedi ” Dietary whey protein lessens several risk factors for metabolic diseases: a review “)

Un conto è esagerare chiamando veleni dei cibi che andrebbero davvero consumati con estrema moderazione, altro conto è demonizzare le proteine animali in generale, e quelle del latte in particolare, quando i risultati scientifici attualmente disponibili, dicono praticamente il contrario. Questo significa disinformare, e mentire spudoratamente(per ideologia personale o per ignoranza??)!

” Io francamente non credo proprio, e potrei dimostrarlo invitando gli scettici a cena, che l’equazione cibi “sani” (ammesso che si possa definire con nettezza quali essi siano)=schifezze insipide e gastronomicamente insulse, sia vera”

Io invece non credo che esistano “cibi sani” e cibi “veleni”; il nostro corpo per funzionare bene e rimanere in salute ha bisogno di una certa quantità di macro e micro nutrienti, senza eccedere nelle calorie. Poi se i nutrienti nelle giuste quantità vengono dalla cucina mediterranea, dalla cucina sudamericana, da quella cinese, o dalla cucina di Berrino, poco cambia, l’importante è che non ci siano carenze nutrizionali(di vitamine, minerali, antiossidanti, fibre, proteine, grassi ecc...) e allo stesso tempo non ci siano eccessi calorici.

Insomma secondo me ognuno può seguire la gastronomia che preferisce, purché sia equilibrata nei nutrienti....se uno preferisce la cucina tipica italiana, non è che deve per forza rinunciarci, basta semplicemente iniziare a controllare le quantità, e la qualità degli ingredienti!

Io sono convinto che la “dieta Berrino”, funziona soprattutto per merito della restrizione calorica, ma a parità di calorie non è detto che sia la migliore in assoluto!

poiché l'umanità è in generale estremamente prevedibile... non è che in realtà non si tratta di ideologia o ignoranza, ma più semplicemente di interesse personale?

“poiché l'umanità è in generale estremamente prevedibile... non è che in realtà non si tratta di ideologia o ignoranza, ma più semplicemente di interesse personale?”

Sinceramente nel caso di Berrino non vedo grandi interessi in ballo. Cosa ci guadagnerebbe (a parte un po' di seguaci che vanno alle sue conferenze e qualche comparsa in TV)?

No, ho ascoltato diversi discorsi di Berrino, ed è evidente che è un uomo che ha una spiccata “spiritualità”, un uomo che crede autenticamente nelle filosofie orientali (non vorrei dire una cazzata ma mi sembra che sia un seguace della macrobiotica), e probabilmente è questa sua forma di religiosità, applicata anche all'alimentazione, che lo spinge a credere anche in cose che non sono ancora state dimostrate dalla scienza.

Per farla breve, secondo me dietro la maschera dell'uomo di scienza, si nasconde un uomo di profonda e autentica fede (per questo ha molto carisma, e piace molto alla gente. Perché la maggior parte delle persone preferiscono seguire una religione, e ascoltare delle prediche, piuttosto che una “noiosa” conferenza scientifica, che non porta quasi mai a conclusioni definitive e certezze assolute!), e quindi sono assolutamente convinto della sua buona fede.

Non credo affatto che sia un ciarlatano, ma solo una persona che tende a dare più importanza alle proprie convinzioni, piuttosto che ai risultati sperimentali. Spesso dice cose più o meno giuste e condivisibili, ma ogni tanto prende delle grosse cantonate!

Non credo affatto che sia un ciarlatano, ma solo una persona che tende a dare più importanza alle proprie convinzioni, piuttosto che ai risultati sperimentali. Spesso dice cose più o meno giuste e condivisibili, ma ogni tanto prende delle grosse cantonate!

i brani del mio intervento che tu citi contengono in se stessi, sebbene in forma più moderata di quanto faccia tu, il succo del pensiero che tu stesso poi vai ad esporre, dunque non vi è alcuna contraddizione reale tra quanto ho sostenuto e quanto stai dicendo tu. Non cerchiamo

necessariamente il disaccordo quando non è che legato a sfumature

Peraltro avrei potuto dire semplicemente che seguo (non in maniera rigida ma con buon senso) le ben note linee guida del fondo mondiale per la ricerca sul cancro, sovente citate da Berrino, su cui

poi lui “ricama” anche sostenendo tesi che in taluni casi sono quantomeno controverse, o come tu dici talvolta false.

In ogni caso, io non sono né medico né biologo, non intendo entrare in dispute teoriche o pratico-applicative su cui non sono adeguatamente competente. Mi limito solo ad osservare che ad ogni buon conto anche nel campo della alimentazione e della medicina vi sono punti di notevole disaccordo tra gli esperti, ricerche che possono prestarsi ad interpretazioni talvolta divergenti a seconda di quali aspetti sono sottolineati o trascurati, ricerche talvolta presentate in modo elegante ma intrinsecamente fallate da errori di metodo o di assunzione aprioristica di certi dati non dimostrati, ecc. ecc.

Ben altra cosa è ovviamente dire il falso, oppure dire qualcosa che non è adeguatamente (ancora, ma non è detto che non lo sia in futuro) supportato da dati scientifici o clinici adeguati. Qui si tratterà allora di mala fede o di semplice ignoranza, oppure di azzardo scientifico.

Quanto a Berrino, certamente il personaggio ha un certo carisma, anche se credo sia diventato un po’ “guru” contro la sua stessa volontà. Anche io credo non sia un ciarlatano e concordo sul fatto che talvolta antepone le proprie personali convinzioni alle risultanze scientifiche. Anche se, va detto, non è proprio il primo sprovveduto che passa per strada, e qualche studio e ricerca mi risulta l’abbia portata avanti, e non su piccola scala. Il che non significa affatto che tutto quel che dice sia degno di approvazione. Insomma, non credo sia da attribuirgli direttamente il fatto che si moltiplichino in rete blog e siti di gente che non avendo altro da fare, ingigantisce e propaganda in modo assolutistico idee più o meno strampalate.

“Mi limito solo ad osservare che ad ogni buon conto anche nel campo della alimentazione e della medicina vi sono punti di notevole disaccordo tra gli esperti, ricerche che possono prestarsi ad interpretazioni talvolta divergenti a seconda di quali aspetti sono sottolineati o trascurati, ricerche talvolta presentate in modo elegante ma intrinsecamente fallate da errori di metodo o di assunzione aprioristica di certi dati non dimostrati, ecc. ecc.”

Già, purtroppo nella scienza della nutrizione, per ovvi limiti sperimentali (non è possibile costringere delle persone a seguire una dieta IN CONDIZIONI CONTROLLATE- sui questionari si può anche mentire!- per decenni, per vedere l’effetto che fa!) ci sono molte più ipotesi, e dibattiti aperti, che certezze. Ma uno scienziato davvero onesto, non dovrebbe mai presentare un’ipotesi non ancora dimostrata, come certezza. Mentre molti nutrizionisti e dietologi “mediatici”(quindi non solo Berrino) purtroppo cadono spesso in questo errore, di considerare certezze quelle ipotesi che hanno “sposato” personalmente!

vorrei fare i miei complimenti a Luca Poltronieri per i concetti espressi nei suoi interventi, veramente interessanti.

vorrei inoltre fare una domanda, abbiamo parlato di naturalità o innaturalità di bere il latte e delle eventuali problematiche riguardo alla sua digestione. però a me è rimasto un dubbio, al di là del fatto di chi sia in grado di digerirlo o meno, il latte è un

alimento indispensabile per l'alimentazione di un adulto oppure può essere completamente omesso senza creare squilibri nutrizionali?

cioè una persona intollerante al lattosio dovrà reintegrare la mancata assunzione di latticini con qualcos'altro, oppure nel caso che abbia già una dieta varia (ossia che mangi tutto il resto carne pesce ecc...) potrebbe non avere nessun problema?

: la maggioranza assoluta dei 6-7 miliardi di esseri umani calpestanti (ossia i non lattanti) il pianeta non produce la lattasi, per cui è ovvio come il latte NON sia un alimento indispensabile.

Tra l'altro è ben difficile trovare davvero 1 alimento indispensabile, perchè le associazioni di tutti gli altri alimenti escluso quello che ciò nonostante assicurano una dieta equilibrata sono numericamente astronomiche.

Invece esistono molecole indispensabili, basti pensare alle vitamine o agli aminoacidi essenziali.

Sulla naturalità (pallino di Dario) in questo caso io la vedrei così:

gli individui che non presentano nei loro geni la NATURALE mutazione utile a digerire il lattosio da adulti

hanno un' elevata probabilità in caso di ingestione non omeopatica di latte di incorrere

NATURALMENTE nel cagotto

Bell'articolo! Mi piace tantissimo. Adesso ho una visione più ampia su l'argomento! Grazie!!

il latte non è indispensabile, così come tutti gli altri alimenti. Nel 2012 quasi 2013 non ci sono più alimenti indispensabili. Il discorso era diverso molto tempo fa quando l'industria non esisteva e non aveva messo a disposizione del consumatore qualsiasi tipo di alimenti, naturale o "inventato".

Ciò nonostante è un alimento molto importante, tanto è vero che, come dimostrano alcuni lavori scientifici, l'intolleranza (ivi compresa l'autodiagnosi di intolleranza) espone l'organismo a un rischio.

Il problema, lo stesso con il quale mi tocca combattere quasi quotidianamente con vegetariani e vegani, è che la carne, il latte, il pesce, le uova (addirittura il miele per alcuni vegani perché comunque è sfruttamento animale) non sono indispensabili, al limite si ricorre a qualche supplemento, ma è estremamente più complicato equilibrare l'alimentazione senza questi prodotti. Non impossibile, ma ci si complica la vita. Ora, se servisse, siamo tutti d'accordo, se avesse un plus di salute figuriamoci, ma non ce l'ha e quindi non ha senso. Ovviamente parlo del senso nutrizionale, poiché di quello etico o ambientale, non me ne interessa per estraneità di mestiere.

In Italia quasi il 50 % del calcio che consumiamo (che comunque è sotto i livelli consigliati) deriva da latte e prodotti lattiero caseari. Se togliamo il latte possiamo certo vicariare coi semini di sesamo, la rucola, nelle mandorle o nei fichi secchi (se poi il fico secco contiene la mandorla è ancora meglio), ma è un calcio molto meno biodisponibile e soprattutto costa in termini calorici moltissimo: 100 mg di calcio da latte costano 53 kcal (30 se da latte scremato). Gli stessi 100 mg di calcio da mandorla costano 250 kcal...e non mi risultano che ci siano mandorle scremate. Insomma, perché complicarsi la vita? L'intollerante può consumare il latte senza lattosio e campare felice, col calcio e senza mal di pancia

Peraltro per curiosità caro credo che siamo decisamente conterranei, i miei nonni e tutta la famiglia da parte di mamma è sparsa tra Sermide, Felonica e Santa Croce...mi pare di aver inteso che sei di quelle parti

Sono infatti di Sermide e credo che conoscerò sicuramente qualcuno della tua famiglia, se poi hai la possibilità di chiedere a qualcuno che ha avuto le radici a Sermide o Santa Croce se conosce la mia famiglia sicuramente ha avuto qualche contatto con la nostra numerosa tribù. Mia nuora è una Poltronieri di Santa Croce (Coazze).

mio nonno di cognome fa Ghidini e mia nonna Bettoni (altra bella tribù per dimensioni da quelle parti, basta scorrere l'elenco del telefono), fai un po' tu... quando li vedo per Natale indago,

sicuramente sapranno ricostruirmi una fetta del tuo albero genealogico

La mia mail la trovi in un intervento fatto il 18/12 alle ore 10,58 nella rubrica di questo blog " vuoi parlare di OGM". Se ti va mandami un messaggio, vedrai che faccio trovare le tue radici..... con tua, spero, gradita sorpresa.

grandiiiic'è anche ghiselli!!!!

bressanini buon anno!! una riunione di esperti in nutrizione!
fantastico!

ancora buon anno a tutti!

[Latte 1, di proseguimento, di crescita o latte vaccino? | Autosvezzamento.it](#)

[...] Questioni legate all'intolleranza al lattosio le trovate in questo post di Dario Bressanini: Darwin e l'innaturalità del bere latte. Stampa o salva come [...]

Grazie per questo articolo. Mi piacerebbe che venisse inoltre approfondita la questione dei "cibi acidificanti" (ovvero carne e latte) che distruggerebbero le riserve di calcio. La vedo spesso proporre dai siti vegetariani e antilatte e non ho trovato riferimenti che la supportino o la smontino.

[Dario Bressanini](#)

se ne e' parlato proprio qui nei commenti, e il risultato e' stato sostanzialmente "e' una sciocchezza"

se non sono fuori tempo massimo mi permetto di esprimere un'ipotesi per spiegare dal punto di vista della **selezione naturale la progressiva riduzione e scomparsa dell'enzima lattasi dopo lo svezzamento.**

Il fatto che il latte sia un alimento completo porterebbe naturalmente molte speci di mammiferi a prolungarne l'utilizzo, o indurrebbe molti animali adulti a farvi ricorso nei periodi di carestia sottrendolo ai neonati e indebolendo le femmine. alla luce di ciò le speci che hanno sviluppato un meccanismo che potesse rendere indigeribile e dannoso il latte dopo l'età infantile hanno avuto un indubbio vantaggio in termini di sopravvivenza delle femmine riproduttrici e dei cuccioli. i meccanismi di difesa spesso a mio avviso spiegano molti strani fenomeni naturali, un esempio interessante è la contemporanea fioritura ogni 30 o 40 anni della canna di bambou in tutto il mondo alla quale segue la morte delle parti aeree delle piante o forse anche delle radici (corregetemi se sbaglio, vado a memoria e non sono un botanico) questo fenomeno impedisce lo sviluppo di parassiti superselettivi per questa pianta perchè sarebbero condannati a morte nell'anno della fioritura.

un altro fenomeno interessante è la migrazione di immense mandrie di erbivori in Africa, perchè non migrare alla spicciolata? e perchè partire tutti in gruppo all'improvviso senza scaglionare un po' le partenze? sembrerebbe + sensato, ma proviamo a vederla dal punto di vista dei predatori: mangiano e si riproducono per mesi alle spalle degli erbivori , ma quando questi scompaiono il loro numero si riduce drasticamente e quando gli erbivori ritornano trovano una popolazione di predatori

decimata.

cosa ne pensate dell'appariscenza dei maschi in molte speci di uccelli? certo serve per il corteggiamento e la competizione, ma ottiene anche un altro effetto, quando il predatore si avvicina ad un gruppo di fagiani le femmine e i piccoli sono perfettamente mimetizzate nell'erba non così le sgargianti penne dei maschi che attirano il cacciatore salvando col sacrificio del maschio la famiglia.

Saluti a tutti

Non so se sia già stato segnalato ma su Internazionale è uscito un (breve) articolo sul tema!

tutto quello che hai spiegato segue la logica che non è l'individuo che conta, ma la specie.

E' una cosa che spesso gli agricoltori dimenticano di tenere in considerazione e che io come agronomo spiego loro, vale a dire: "il "cervello biologico" delle piante che tu coltivi non ha in mente di darti più produzione, ma quello di conservare la specie, e questo anche dopo millenni di addomesticamento"

Salve a tutti, trovo questo forum estremamente interessante per cui non posso fare a meno di postare un mio commento, soprattutto perchè qualche giorno fa parlando con un mio amico vegano sono venuto a conoscenza delle presunte e dannose implicazioni che comporterebbe un consumo giornaliero del latte e dei suoi derivati. Allora ho cominciato a documentarmi sul web ed ho trovato molti siti in cui si demonizza il consumo del latte il quale porterebbe delle patologie importanti tra le quali il cancro, senza parlare del killer caseina che sarebbe un potente collante industriale o di quegli ormoni che dovrebbero servire ai vitelli per crescere in fretta e fino ad arrivare (haimè) alla enorme quantità di pus provocato dalle mastite delle mucche e che bevendo latte si introduce quotidianamente nel nostro corpo!

Giusto per completezza di informazione ho dato un'occhiata anche alle conseguenze di un assiduo consumo di carne ed anche in questo caso il discorso non cambia: ho trovato molti siti in cui si demonizza anche l'uso di questo alimento, vuoi per l'eccessiva presenza di colesterolo, vuoi per la difficoltà dell'intestino a digerirlo. Anche le uova purtroppo non hanno sostenitori e per lo più se ne sconsiglia l'uso quotidiano...ah anche i legumi se consumati quotidianamente avrebbero le stesse dannose implicazioni di un consumo di carne, soprattutto la soia.....

Ma allora, mi chiedo, cosa dobbiamo mangiare??

E soprattutto, come nel mio caso, come devo alimentare la mia bambina di soli 4 anni? Per il suo bene dovrei sostituire il latte e cacao (che beve due volte al giorno) con latte di soia o di riso o di mais? Dovrei eliminare dalla sua alimentazione i formaggi (il mitico formaggino che tutti abbiamo mangiato per anni!!), le merendine, gli yogurt, le creme, e poi la carne, il pollo, il pesce, le uova, il burro....

Ma poi cosa ci rimarrebbe?? Cosa dovrei darle? Pasta e fagioli, semi di sesamo, mandorle e noci.....e se lei non volesse mangiare queste cose?

Tutto ciò mi ha spaventato non poco, mi è sembrato di cadere dalle nuvole, ho pensato:”è possibile che la pediatra non mi abbia mai detto niente?”
Ma allora il fatto che il latte, i suoi derivati, la carne e le uova facciano talmente male è una verità o soltanto una bufala?

poniti una domanda: se tutte queste cose facessero così tanto male, come mai le persone non stanno morendo come le mosche, anzi ogni anno l’aspettativa di vita aumenta?

Documentarsi sul web è una cosa positiva, ma è meglio selezionare le fonti: come una volta si diceva di giornali che non valevano la carta su cui erano stampati, ci sono siti che non valgono il costo degli Hard Disk dove sono salvati. Se leggi un pò degli articoli di questo Blog trovi diverse informazioni interessanti e link ad altri siti. Buona lettura!

Mi permetti di fare sensazionalismo?

Quando non esisteva la plastica, la caseina del latte serviva anche per fare i manici degli ombrelli

Quando eravamo in periodo autarchico dal latte si ricavava il “lanital” una fibra autarchica appunto.

Ora il buon senso ci dice che se beviamo latte non ingeriamo manici di ombrelli o indumenti autarchici, solo certi siti da te visti e che spesso trovi, per far colpo, vorrebbero, invece far credere questo. Qui non vale la proprietà che cambiando l’ordine dei fattori il prodotto non cambia...cambia eccome.

ho ricevuto questa email

Il latte ha una scadenza.

Il latte scaduto non venduto viene mandato di nuovo al produttore che PER LEGGE può effettuare di nuovo il processo di pastorizzazione a 190 gradi e rimetterlo sul mercato. Questo processo PER LEGGE può essere effettuato fino a 5 VOLTE.

Il produttore è obbligato a indicare quante volte è stato effettuato il processo, e in effetti lo indica,

ma a modo tutto suo, nel senso che chi si è mai accorto che il latte che sta bevendo è scaduto e ribollito chissà quante volte? Il segreto è guardare sotto il tetrabrick e osservare i numerini

Ci sono dei numeri 12345. Il numero che manca indica quante volte è scaduto e poi ribollito il latte.

ES: 12 45 manca il "tre": scaduto e ribollito 3 volte.

Ma non finisce qui, perché in uno scatolo da 12 buste ci saranno alcune buste dove manca il numero e altre dove ci saranno tutti i numeri. Attenzione tutto lo scatolone avrà ricevuto questo trattamento. In questo modo le aziende si arricchiscono, riciclando di fatto il latte scaduto, e chi ne paga le conseguenze siamo noi che di fatto beviamo acqua sporca

sarà vero?

in breve fregatene di queste fesserie.

Le vacche con infezione alle mammelle vengono curate con antibiotici e munte separatamente fino alla scadenza dei tempi di sospensione (48 – 72 ore dipende dal tipo di antibiotico), nessun allevatore rischierebbe lo stop del ritiro di TUTTO IL LATTE PRODOTTO per lucrare su pochi litri di latte (costa di più l'acqua da bere in bottiglia che non 1 litro di latte 0,40 – 0.45 €/l). Gli estrogeni sono vietati, e comunque parliamo di esami di laboratorio di routine eseguiti negli istituti zooprifilattici, che scoprirebbero queste magagne in pochi secondi. Vai tranquillo, prima perdevi tempo a spiegare queste cose a vegani, animalisterici e compagnia bella, adesso quando si

presentano in allevamento, passo la palla ai proprietari i quali a loro volta la passano ai cani rudi ma schietti

http://it.wikipedia.org/wiki/Cane_da_pastore_maremmano-abruzzese

ma tu pensi che l'industria possa ritirare il latte, aprire le confezioni, pastorizzarlo, imbustarlo nuovamente e riportarlo sui scaffali del supermercato, senza contare la massa di buste aperte da smaltire? Hai un'idea dei costi necessari, quando la materia prima è così a buon mercato?

A 190° il latte caramellizza ed è imbevibile (ammesso rimanga del latte) la pastorizzazione è attorno ai 70°, l'UHT invece è superiore ai 120° però per pochi secondi. il latte percorre ad alta velocità una spirale, raggiungendo queste temperature in brevissimo tempo, per poi essere raffreddato. La differenza è che con la pastorizzazione si ammazzano la maggior parte dei germi (scadenza breve) con l'UHT si sterilizza e la scadenza è di alcuni mesi. Questa bufala gira da anni ed ogni tanto si ripresenta.

errata corrige: “sugli” scaffali

Dario Bressanini

e' una bufala che continua a girare su facebook.

Possibile che debba essere tu a spiegare certe baggianate che girano, ma cosa ci stanno a fare le Associazioni dei produttori se non spiegano queste cose con altre mezzi che non sia il web e le divulgano sistematicamente? Gli agricoltori sono proprio fei fessi a pagare gente che non sa fare il proprio lavoro.

che dire? Le associazioni di produttori sono emanazioni dei sindacati agricoli e non brillano per capacità o per intraprendenza. Esistono per giustificare prebende carpite alla CE, per distribuire qualche poltrona. La storia delle Dop mi sembra esemplare, contributi per redigere disciplinari complicatissimi, contributi per pubblicizzarle e poi? Niente! Lo scorso anno la camera di commercio ha autorizzato 6365,5 litri di olio Pretuziano, la Dop teramana dell'olio, una miseria! Occasioni perse dagli agricoltori, tutto qui.

Cioè tu mi stai dicendo che il latte fa bene solo perchè certe popolazioni in Africa si sono adattate, lo digeriscono, e quindi sono evolutivamente superiori?

È forse un po' come dire che uno di tanto mangiare veleno, prima o poi si crea gli anticorpi (mentre altri 1000 muoiono di cancro nel tentativo) e quindi diventa superiore e tutti dovremo seguire la stessa strada... non mi torna.

Piuttosto mi torna uno studio che dice chiaramente che non si può determinare che il latte sia la causa del cancro al 100%, ma offre tante analisi, tanti dati, tante dimostrazioni dell'altissima correlazione tra latte e cancro.

http://www.amazon.it/study-studio-completo-sullalimentazione-condotto/dp/8862293720/ref=wl_it_dp_o_pC_nS_nC?ie=UTF8&colid=3EUV3MA2KT3IU&coliid=I1MYTM34X0QUDK

Io ho un interessante libro sui vantaggi di una dieta priva latte, che costa anche meno del tuo:

http://www.amazon.it/Winnie-Pooh-meraviglie-del-bosco/dp/8852205012/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1358960290&sr=1-1

Dario, come dici te “parlare di cosa è naturale o innaturale basandoci esclusivamente sul DNA è estremamente riduttivo”.

Quindi mi pare azzardato suggerire (come penso che fa il tuo articolo) che sia “naturale”, e quindi buono per la salute, bere latte perché abbiamo l’enzima apposta per digerirlo.

Non so se il mio paragone regge, ma per esempio io posso digerire “naturalmente” la Coca Cola, e non per questo è salutare.

L’argomento dell’articolo è interessantissimo, e l’articolo è scritto molto bene.

Personalmente però, trovo scomodo l’ultimo paragrafo perché è una tua interpretazione dello studio e non evidenzi questo fatto, che è una tua opinione (forse potevi mettere in grassetto: “a mio parere”). Ma forse sono solo frescure mie, già che non posso considerarmi un critico di giornalismo.

Ad ogni modo, parlando del latte si mette lo zampino nel tema più complesso della dieta vegan. E qui approfitto per dire la mia. Non sono vegetariano, ma condivido le opinioni che una dieta vegetariana sia la più salutare, da molti punti di vista: dalle caratteristiche del nostro sistema digestivo, più vicino ad un mammifero vegetariano che a quello carnivoro, alle correlazioni tra malattie e carne evidenziate nel libro che ho citato, al fatto che non c’è spazio fisico al mondo, se tutti decidessimo di diventare carnivori, cinesi inclusi.

Dario Bressanini

partiamo dal fondo. Che la persistenza della lattasi sia considerato un esempio di coevoluzione gene-cultura NON è una mia opinione, ma quella di molti studiosi di evolucionismo. Non c’è alcun dubbio su questo.

L’articolo NON vuole dimostrare che bere latte “fa bene” ma che, semplicemente, la propaganda vegana che sostiene sia “innaturale” bere latte non ha alcun senso, proprio perché è indubbio che la mutazione genetica che ha permesso a molti uomini di bere latte abbia donato un vantaggio evolutivo. Quindi sì, indubbiamente per quei nostri antenati bere latte faceva bene, molto bene. E sicuramente gli avrebbe fatto bene anche la coca cola per le sue calorie, che all’epoca erano scarse. Oggi non viviamo come i nostri antenati, e non abbiamo “bisogno” del latte, o della coca cola, ma francamente sopporto molto molto poco le mistificazioni degli estremisti vegani (per fortuna non sono tutti così) che non si fanno scrupoli a brandire spiegazioni pseudoscientifiche solo per giustificare la loro ideologia. Che il nostro sistema digestivo sia simile ai mammiferi vegetariano ho i miei dubbi, tanto è vero che i vegani devono pure prendere degli integratori, cosa che invece le

vacche non fanno

Bere latte è “innaturale” ? NO. è naturalissimo per chi riesce a berlo visto che il gene ce l’abbiamo appositamente. I vegani se ne facciano una ragione e continuano la loro legittima battaglia senza mischiare argomenti scientifici con quelli etici.

E non si può dire che faccia bene o male senza dire quanto ne consumiamo.

buongiorno Dario, esulando un poco dal discorso lattasi, cosa dire di chi, come me, ha maturato (io in adolescenza) intolleranza alle proteine del latte vaccino e scopre di tollerare benissimo (che fortuna!!!) il latte caprino? secondo te a quale tipo di selezione darwiniana appartengo? ho 44 anni e la mia idea è che, allattata quasi da subito con latti artificiali di quel dì, sia successo qualcosa al mio intestino che trova le molecole proteiche dal latte vaccino troppo grandi e la loro catena troppo lunga (spero di non aver detto strafalcioni). Al mio intestino piacciono invece le molecole più piccole ed a catena corta del latte caprino. quanta parte dell’umanità è interessata da fenomeno analogo (se si sa)? i fenomeni sono essenzialmente cutanei (dermatite atopica) compaiono dopo 48 ore (è proprio a livello di assorbimento intestinale che non funziona qualcosa) e sono persistenti, 10-15 gg).

[Dario Bressanini](#)

dove hai letto questa cosa delle molecole piccole e a catena corta?

buonasera Dario. riecconi, non ho conservato i riferimenti, sono spiacenti, so che tanti anni fa (da adolescente e da giovane, appunto) il problema della dermatite mi tormentava parecchio (la pelle arrivava ad ulcerarsi nelle zone dove è più sottile come palpebre, angoli della bocca, interno di gomiti e ginocchia) ed i test per la ricerca degli allergeni (test cutanei) avevano dato esiti completamente fuorvianti. a quel punto avevo iniziato sperimentalmente ad assumere alcuni alimenti piuttosto che altri. Ad esempio, per avvalorare l’ipotesi che non è il lattosio a darmi problemi dirò che gli effetti compaiono anche con assunzione di latte Accadì (in quegli anni era una novità quel tipo di latte!). Anni fa mi imbattei in un articolo (spiacente, non conservato – riportava cavolate?) in cui si spiegava appunto quanto ho su esposto: fu una rivelazione per me che avevo completamente eliminato tale alimento ed i derivati, ovviamente. Ancora successivamente la grande distribuzione ha, con mio grande beneficio e felicità, reso disponibile una gran varietà di formaggi di capra ed il latte. Mi sento di confermare che sperimentalmente la cosa funziona: posso assumere tranquillamente latticini caprini! Ora che mi ci fai riflettere, effettivamente, forse semplicemente paga della sparizione degli effetti negativi, non ho più approfondito la cosa. Magari la spiegazione è differente o più specifica. Inoltre, tornando a Darwin, posso ipotizzare di avere forse remotissime origini sarde?

ho letto l'articolo a firma di Dario Bressanini e devo riconoscergli una grandissima onestà intellettuale nell'esposizione di una materia sicuramente incandescente col merito di aver distinto gli elementi nutrizionali da quelli etici. Certo il loro confine è molto ravvicinato (come si usa dire ora è border line) che deve o meglio dovrebbe essere separato. Diciamo che sono le due facce della stessa medaglia.

Io personalmente mi sto avvicinando ogni giorno di più ad una alimentazione che vorrebbe rigettare ogni rigurgito di sopraffazione specista oramai stanco di vedere sfruttamenti e sofferenze su milioni di esseri viventi nè più nè meno come noi. Però riconosco che il rigore scientifico non deve essere confuso con il problema etico. Per capirci il cannibalismo non va combattuto sul piano nutrizionale ma su quello etico.

DEL LATTE.

Le aberrazioni enzimatiche, del PH, della flora e della mucosa intestinale giocano un ruolo importante nel mantenimento della buona salute.

Sul latte si sostiene tutto e il contrario di tutto e cospicue sono le fortune delle multinazionali lattocasearie.

Nel dubbio, sarebbe buon senso moderarne il consumo, se non addirittura evitarlo.

Chi scrive non beve latticini e non consuma nella propria dieta derivati del latte.

Quando, moltissimi anni fa, iniziai a consultare le tabelle nutrizionali, mi scontrai con una domanda di significato, che mi fece riflettere a lungo:

-Perché solo l'uomo in natura, diversamente dalla fase di svezzamento, continua a cibarsi di latte?

E, ancora:

-Se l'utilità primaria di berlo è quella di mettere il Calcio nelle ossa (pietosa insania!), perché le mucche (che producono latte) e tutti gli erbivori (che hanno poderose stazze ossee) mangiano erba?

Per non dire poi di tutto il restante mondo animale, grossi cetacei compresi, il quale non pare affatto essere in carenza di Calcio, pur non bevendo latte.

Furono, di lì a poco, le sentinelle del cervello a postarmi l'informazione dell'atavica, ripetitiva frase di mia madre (ma credo, un po', di tutte le madri):

-Bevi il lattuccio, amore di mamma, che ti fa bene!" e della conseguente ripercussione (bello scherzetto apologetico, pensai) sulle multinazionali lattiero-casearie, nonché sulle loro inevitabili montagne di dollari di incasso.

Il latte della mamma fa bene al bambino, quello della mucca al vitello!

Il padre della moderna pediatria, Benjamin Spock, fu definito in modo irriverente “vecchio arteriosclerotico” solo perché a ormai 89 anni ebbe l’onestà intellettuale di riconoscere i propri sbagli e affermare la non idoneità del latte di mucca per gli umani.

In effetti, a ben ragionare: un vitello alla nascita pesa dai 50 ai 60 Kg, sta in quadrupedia e si muove da solo; dopo un mesetto, bevendo solo il latte della mamma, pesa già 100-110 Kg; di contro, alla nascita il neonato pesa mediamente dai 2,7 ai 4 Kg e dopo un mese nessuno, neanche un pazzo si augura che possa pesare 50 Kg!

Voglio dire che il latte della mucca e i suoi derivati non sono adatti all’uomo e tutto sommato sono da evitare.

Del resto, innumerevoli ricerche scientifiche (centinaia e centinaia) concludono sulla nocività per l’uomo del latte di mucca.

Lo stesso neonato, madre permettendo, dovrebbe succhiare latte al seno (anche per via degli anticorpi) esclusivamente nella fase di svezzamento (e non solo per una necessità biologica, ma anche per quella prima fra le quattro forme di amore, le altre sono la filia, l’eros e l’agapè, che i Greci chiamano storghè), passare quindi ad altri alimenti per Lui ben più connaturali.

Lo sapete, per es., che 9 vitelli su 10, divezzati col latte pastorizzato, muoiono prima di diventare adulti?

Per mettere Calcio nelle ossa occorrono la luce del sole, la Vitamina D e soprattutto il Magnesio, il sale più importante (col Sodio) del nostro organismo, che ci permette di assorbire il giusto quantitativo di Calcio, il portandolo via dai punti indebiti e fissandolo dove serve, oltre che nutrirsi di vegetali (**alghe, verdure a foglia verde, rape, broccoli, radicchio, legumi, mandorle, ...**).

Il latte vaccino possiede un contenuto proteico (con le ovvie conclusioni che vi lascio) quasi quadruplo rispetto al latte umano, pertanto idoneo a divezzare un vitello; inoltre, il rapporto Calcio/Fosforo è nel latte di mucca di 1,26 a 1 mentre in quello umano di 2,35 a 1 e sappiamo che la bio-disponibilità del “Calcio” è in collegamento col “Fosforo”, per cui il giusto rapporto tra il metallo e il non metallo dovrebbe essere congruente, o superiore a 2, dato che nel tubo digerente il Fosforo, associandosi al Calcio, nel pari rapporto ne annulla l’assorbimento.

Ciò, per dire che quando assumiamo nutrienti dobbiamo ben valutare non il loro valore assoluto ma in che rapporto essi stiano.

Su “Nature”, del 06/07/1974, si dimostrò che una proteina del latte di mucca causa il mal di testa (a proposito, chissà se tutte le persone che ne soffrono abbiano mai pensato di eliminare i latticini dalla loro dieta, per verificare se ...).

Su “Vitalità”, libro di un noto medico olandese, si elencano 21 bevande, dalla più sana alla più tossica per l’uomo: il latte vaccino figura all’ultima posizione dopo caffè, birra, coca-cola, rum, whisky, grappa.

Il “British Journal of cancer” del 1986 afferma che il consumo frequente di latte e derivati sia un fattore di rischio per il tumore alla prostata.

H. e M. Harvey, nel testo “Fit for Life II”, scrivono tra le altre:

-Il latte di mucca e i prodotti caseari sono produttori di malattie.

Sono pericolosi.

Sono la cosa perfetta di cui nutrirsi se si vuole essere deboli e avere un corpo ammalato ...

Il latte e i prodotti caseari sono la maggior causa di osteoporosi!”.

Nel testo, si spiega anche la correlazione tra consumo di latte, di formaggi e la stitichezza, le ragadi anali, le emorroidi.

Nella “Bibbia dell’allattamento”, “Nursin your baby” di Karen Pryor, si scrive:

-Nel neonato, tutte le proteine del latte del seno materno diventano parte del suo corpo, poche vengono eliminate.

Il bambino nutrito con latte di mucca (che ha oltre il quadruplo delle proteine, rispetto al latte materno) deve invece scartarne gran parte; il sovraccarico proteico del latte vaccino se non viene almeno diluito può essere nocivo, anche perché ha molta caseina; il latte di mucca, quando si mescola con i succhi gastrici del neonato, coagula formando un grumo grosso e compatto nello stomaco (latte cagliato).

Questo è il motivo del perché i piccoli si sentono sazi per circa quattro ore dopo una poppata di biberon.

Il latte umano cagliato è al contrario soffice e leggero.

Lo stomaco del bambino allattato al seno si svuota rapidamente e facilmente per cui desidera mangiare più spesso, il che stimola a sua volta la produzione di altro latte da parte della madre.

Una precisazione: il nostro corpo può eliminare Calcio per annullare l’effetto acidificante del latte vaccino prelevandolo dalla massa ossea (osteoporosi).

Potrei continuare a lungo, mi fermo, evidenziando l’affermazione di significato:

“NESSUN ANIMALE, DIVERSAMENTE DALLA FASE DI SVEZZAMENTO, BEVE LATTE PER METTERE IL CALCIO NELLE OSSA O IN FUNZIONE DI UN SANO ACCRESCIMENTO CORPOREO, SOLO L’UOMO”.

Rifletteteci bene.

[Dario Bressanini](#)

PREGHEREI I VEGANI CHE CAPITANO D QUESTE PARTI DI LEGGERE E CAPIRE L’ARTICOLO PRIMA DI COMMENTARE E DI COPIAINCOLLARE LA SOLITA PROPAGANDA VEGANA, CHE MI SONO UN PO’ STUFATO. GRAZIE.

“Lo sapete, per es., che 9 vitelli su 10, divezzati col latte pastorizzato, muoiono prima di diventare adulti?” Evidentemente le tue sentinelle del cervello (Stanlio ed Ollio?) hanno preso una pausa, poi, visto che oggi è martedì grasso, non voglio infierire oltre, anche ripensando al sontuoso piatto di ravioli con la ricotta (orrore, prodotto caseario!!!!), che, come tradizione si mangiano il giorno di Carnevale qui a Teramo. Vegani!! Che vve sete perso.

Alberto, anche Raffaele ha sostituito il latte col vino, solo che ne beve troppo
...dovrebbe diluirlo con la grappa

Sapete che le fratture dell'anca sono in strettissimo legame sia con l'assunzione di calcio sia con quella delle proteine ossia che laddove il consumo di calcio è elevato e si fa largo uso di cibi proteici, soprattutto quelli animali, esse sono più frequenti?

E che gli Stati Uniti risultano essere tra i Paesi con una maggiore percentuale di fratture: 100 per ogni 100000 ab.?

Gli orientali, quelli per es. di Hong Kong e di Singapore, ne registrano di contro solo (si fa per dire) 30 per ogni 100000 ab.

Il latte di mucca rilascia scorie acide con un effetto acidificante nel nostro corpo.

Come mai?

Nel latte, sappiamo, c'è il fosforo che ci serve per produrre energia utile alla contrazione muscolare e alla trasformazione degli alimenti in energia.

Ma il fosforo è acidificante; intendiamoci, non quello del latte materno.

Già, il latte materno ribadisco ha un rapporto calcio/fosforo di 2,35:1 ovvero il calcio è più del doppio rispetto al fosforo.

Diversamente, nel latte bovino il predetto rapporto declassa a 1,26:1.

Non solo: le proteine del latte materno sono, mediamente, 1,2-1,3 g/dl, mentre quelle del latte di mucca salgono a 3,3-3,4 g/dl ossia a circa il triplo.

Conclusione:

-tanto più latte e proteine assumiamo, quante più scorie acide avremo da smaltire;

-quanto più calcio utilizzeremo per lo smaltimento (delle scorie acide), tanto maggiore sarà l'esposizione alla perdita di massa ossea (Osteoporosi) e ad altre malattie degenerative.

Per garantirci un robusto e sano endoscheletro nell'arco di tutta la nostra vita e viverla priva di acciacchi alle ossa e alle articolazioni è preferibile non bere latte e ingerire poche proteine ogni giorno (mediamente, 5°C e permanere nei formaggi per dei mesi.

Anche la stagionatura non basta ad annientarlo, tantomeno l'azione acidificante dei batteri lattici.

Nel 2000, in North Carolina, un'epidemia di listeriosi prodotta dal formaggio ricavato in casa da latte fresco contagiò 13 immigrati messicani, tra cui 11 donne incinta e procurò 5 morti tra i nati, 3 morti premature, 3 neonati nacquero con l'infezione.

Il rischio "non vale la candela".

Sapete che le fratture dell'anca sono in strettissimo legame sia con l'assunzione di calcio sia con quella delle proteine, ossia che laddove il consumo di calcio è elevato e si fa largo uso di cibi proteici, soprattutto quelli animali, esse sono più frequenti?

E che gli Stati Uniti risultano essere tra i Paesi con una maggiore percentuale di fratture: 100 per ogni 100 000 ab.?

Gli orientali, quelli per es. di Hong Kong e di Singapore, ne registrano di contro solo (si fa per dire) 30 per ogni 100 000 ab.

Il latte di mucca rilascia scorie acide con un effetto acidificante nel nostro corpo.

Come mai?

Nel latte, sappiamo, c'è il fosforo che ci serve per produrre energia utile alla contrazione muscolare e alla trasformazione degli alimenti in energia.

Ma il fosforo è acidificante; intendiamoci, non quello del latte materno.

Già, il latte materno ribadisco ha un rapporto calcio/fosforo di 2,35:1 ovvero il calcio è più del doppio rispetto al fosforo.

Diversamente, nel latte bovino il predetto rapporto declassa a 1,26:1.

Non solo: le proteine del latte materno sono, mediamente, 1,2-1,3 g/dl, mentre quelle del latte di mucca salgono a 3,3-3,4 g/dl, ossia, a circa il triplo.

Conclusione:

-tanto più latte e proteine assumiamo, quante più scorie acide avremo da smaltire;

-quanto più calcio utilizzeremo per lo smaltimento (delle scorie acide), tanto maggiore sarà l'esposizione alla perdita di massa ossea (Osteoporosi) e ad altre malattie degenerative.

Per garantirci un robusto e sano endoscheletro nell'arco di tutta la nostra vita e viverla priva di acciacchi alle ossa e alle articolazioni è preferibile non bere latte e ingerire poche proteine ogni giorno (mediamente, 5°C e permanere nei formaggi per dei mesi.

Anche la stagionatura non basta ad annientarlo, tantomeno l'azione acidificante dei batteri lattici.

Nel 2000, in North Carolina, un'epidemia di listeriosi, prodotta dal formaggio ricavato in casa da latte fresco, contagiò 13 immigrati messicani, tra cui 11 donne incinta, e procurò 5 morti tra i nati, 3 morti premature, 3 neonati nacquero con l'infezione.

Il rischio "non vale la candela".

Mi spiace ma mi ha tagliato il post che era molto molto più lungo!

Mi scuso per aver riprovato l'invio, il quale non ha sortito l'effetto sperato: cercherò, domani, d'inviare il mio scritto integrale a più riprese.

Io credo Antonio che la buona educazione, quando ci confrontiamo, dovrebbe essere un dovere e che dovremmo dibattere sui concetti non sulla dignità umana di chi cerca di confrontarsi sul piano delle idee.

Visto che ne sai così tanto sull'innaturalità di bere latte o di mangiarne i derivati, mi sai spiegare perchè da millenni gli erbivori addomesticati hanno acquisito una produzione di latte che è largamente pletrica rispetto ai bisogni della prole generata? L'uomo di millenni fa cosa ne faceva del latte in sovrappiù? Ci irrigava l'orto?.

[Dario Bressanini](#)

Anche il tasso di omicidi negli USA è in relazione alla percentuale di mercato di internet Explorer, mentre l'aumento di bambini autistici è correlato con l'aumento di cibi biologici, per non parlare del numero di premi nobel di una nazione correlati con il consumo di cioccolato.

E sì, non sto scherzando.

E vogliamo parlare dei Masai, la cui dieta contempla dalla notte dei tempi latte e sangue di zebù? Non capisco perchè si debba cercare di giustificare una scelta legittima, come quella vegana, con teorie strampalate rifiutate dalla stragrande maggioranza della comunità scientifica, qual è lo scopo dimostrare di essere un clan superiore? O semplicemente voglia di scassare le palle a tutti i costi? In fin dei conti non costringo nessuno ad arrostarsi 2 belle salsicce sulla brace del camino, come sto facendo adesso e mi piacerebbe veder ricambiata la cortesia. Grazie Diego

Chiedetevelo:

-Se nella nostra alimentazione il calcio è sufficiente (data la marea di latte e di derivati), come mai l'osteoporosi è galoppante?

La risposta è ovvia: le cause sono ben altre ossia gli eccessi proteici.

E un corpo che possiede un'insufficienza del primo tampone alcalino ricorrerà ineluttabilmente alla banca del Calcio, alle ossa.

Il calcio dei formaggi o di altri alimenti caseari entra nel flusso sanguigno, tanto che nel rilevarne i valori risuliamo a posto, ma quel calcio non può tamponare l'acidosi, tantomeno darci la matrice ossea (sali di calcio e altre fondamentali sostanze).

Sapete vero che la grande maggioranza degli individui con problemi gastro-duodenali e colitici non può bere latte (giudicate voi, quanto sia importante!) perché non è in grado di digerire il lattosio (il 98% degli zuccheri del latte sono lattosio), molecola piuttosto complessa, costituita da glucosio e da galattosio?

Le macro-molecole di lattosio sono infatti "smontate" in molecole di glucosio e galattosio (zuccheri più semplici), sì da essere trasformate in energia attraverso l'azione chimica dell'enzima lattasi.

Purtroppo tale enzima è carente e molto poco attivo nella maggior parte degli umani.

Nel dato di fatto, provate dunque a immaginare quale trambusto creerebbe il "candido liquido" in un soggetto che fosse quasi totalmente privo dell'enzima lattasi.

Egli, non metabolizzando il lattosio, lo depositerà nell'apparato digerente con tanto di sonoro processo fermentativo, aria e dolore addominale, stitichezza e soprattutto diarrea, per liberarsi dello sgradito inquilino.

Aggiungo che nella totalità degli uomini, già dopo il primo anno di vita, la possibilità di sintetizzare il lattosio declassa di molto: addirittura fra gli Orientali ben il 95% è intollerante al lattosio.

Terminato il periodo di allattamento, le cellule intestinali assorbono sempre meno il polisaccaride e già questo dovrebbe dissuaderci dal proseguire con tale consumo.

Volendo proseguire, i processi di cosiddetta pastorizzazione che si effettuano a 54-70 °C per 20/30 min. o tra 65-76 °C per un tempo di 15/22 s. non eliminano i microrganismi patogeni (tifo, micobatteri tubercolari, ossia agenti causali della tubercolosi, cocco-bacilli, quali le brucelle), ...

Per questi microrganismi patogeni occorrono arrostitimenti di 87/110 °C i quali annienteranno purtroppo anche il prezioso **lactobacillus acidophilus** che da vivo, beninteso, sintetizza vitamine necessarie (complesso vitaminico B) e tiene a freno le putrefazioni intestinali che dipendono soprattutto da un'alimentazione iperproteica.

I batteri lattici che acidificano, facendo cagliare il latte, tengono a bada i batteri della putrefazione da essi stessi prodotti; diversamente, se essi sono eliminati con la pastorizzazione, viene meno la barriera protettiva col rischio di alterazione del latte pastorizzato.

Del resto, aggiungo che la pastorizzazione blocca solo momentaneamente lo sviluppo dei batteri patogeni perché dopo un po' essi si svilupperanno ancora più numerosi e offensivi che nel latte crudo.

La pastorizzazione annienta la fosfatasi alcalina, un fondamentale enzima utile per l'assorbimento del Calcio che viene così ridotto fin'anche del 50% della quantità che si trova nel latte pastorizzato.

Non solo: **la vitamina A e la vitamina E** avranno una riduzione fino a 2/3, come del resto la B e la C del 38-80%, con la C che supera da sola il 50%.

Per i minerali: si perde il 20% dello Iodio (processo di volatilizzazione) e declassano tantissimo altri minerali in percentuali diverse; 38 sostanze nutritive sono disintegrate o adulterate, anche ormoni, grassi, proteine.

Siamo gli unici in natura a proseguire il consumo di latte ma per attingerlo dalla prima mucca sono trascorsi milioni d'anni, è quindi molto probabile che la "Selezione Naturale" premi la variante d'individui in grado di metabolizzare il lattosio con l'estinzione.

Domanda:

-Se l'uomo avesse bisogno di bere latte, magari in dosi massicce per stare in vita, la Selezione Naturale non avrebbe dovuto premiare i dotati di ... "Lattasi sufficienza"?

-Perché, dopo lo svezzamento, l'uomo non mantiene la possibilità di far uso del lattosio?

Occhio, mamme di tutto il mondo riunite, non è vero ciò che vi raccontano certi non documentati autorevoli del settore in certi reparti di vostra conoscenza che ... "per produrre latte occorra berlo": l'esperta di turno, la mucca, non lo fa e lo produce a quantità industriali semplicemente mangiando erba.

Io credo che si possa tranquillamente asserire che vi sia, come dire, una specie di “disputa funzionale” tra i nostri organi di senso e che, come asserito da qualcuno, alimentarsi possa essere tradotto anche con “pienarsi la pancia”.

Difatti, la vista, l’udito, il tatto ci sono indispensabili per la protezione, per l’offensiva, per l’allontanamento dal e verso il pericolo; diversamente, l’odorato e il gusto si possono considerare collegati al conseguimento del godimento, del diletto.

Tuttavia, l’essere umano è stato conformato per ragioni di puro mantenimento in vita, dunque per captare maggiormente la sofferenza piuttosto che il piacere.

Voglio dire che per vivere è più indispensabile il riconoscere una minaccia che può arrecarci un danno, che procacciarsi un godimento.

Siamo così fortemente strumentalizzati dalle apologie culturali del sistema, a tutti i livelli, che i più si lasciano edulcorare il palato e subliminare le cellule neuronali, appagando i recettori sensoriali del piacere a discapito di quelli che possono tenerci in vita, farci sopravvivere.

E, come se tutto ciò non fosse ancora sufficiente, ecco che arriviamo ad alimentare, attraverso astrusi concetti, la convinzione che il fare scorta di alimenti super-proteici, fortemente carichi di scorie acide, particolarmente la carne, il latte e i derivati, ci possa garantire sia una splendida forma fisica, sia mantenere uno stato di generale benessere.

E’ falso.

Teniamo presente che il latte materno contiene l’1,5% di proteine, dimostrandoci che non occorrono enormi quantità proteiche per assicurarci la moltiplicazione cellulare.

Conoscete il **The McDougall Plan, un programma nutrizionale** mai impugnato e osteggiato da qualcuno?

Esso afferma che l’apporto proteico giornaliero non dovrebbe eccedere il 2,5% dell’assunzione globale delle quotidiane calorie.

E non meravigliatevi adesso che tale percentuale proteica sia alquanto ridotta perché essa è pur sempre maggiore di quella accertata nel “nettare” materno che sta tra 1 e 1,5 (con azione alcalina) e che comunque permette al nascituro di duplicare il proprio peso nei circa 7 mesi in cui si alimenta di latte al seno materno.

Ricordiamoci poi che in questo primo periodo di esistenza occorre fronteggiare le più vigorose necessità alimentari di tutta la nostra vita e, incredibile a dirsi, con un quantitativo percentuale di proteine ch’è il più esiguo della nostra esistenza in vita: direi, lo 0,1% del consumo proteico di un soggetto adulto.

Rifletteteci.

E anche su questo: tutti i risultati scientifici che concludono favorevolmente circa l’assunzione di quantità proteiche massicce (ahimè, nocive!) sono fondati su ricerche effettuate su ratti che producono un latte che ha il 9% di proteine.

La cifra percentuale molto elevata non deve sorprenderci se consideriamo che esso (ratto) duplica il proprio peso in circa 5 giorni di vita e che, diversamente dall'uomo, non ottiene l'intero sviluppo nell'arco di 18 anni.

Domanda:

-Vi siete mai nutriti di latte di ratto?

Se la mia conclusione è esatta, allora vi sarà facile condolare con me un più che motivato sospetto verso certi pagliacceschi pontificati che mirano a "imboccarci" smodati e innaturali consumi.

Il rapporto calcio/fosforo al nostro interno dovrebbe attestarsi a 2:1 perchè, al di là di quanto calcio sia consumato, se nell'alimentazione il quantitativo di fosforo è superiore a quello del Calcio, l'eccesso di scorie acide porterà inesorabilmente a un elevato dispendio di calcio.

Inoltre: dato che il fosforo nel sangue è assimilato più velocemente del calcio, avremo una temporanea acidificazione maggiore di quella ipotizzata con l'assunzione di una quantità con appropriato rapporto calcio/potassio che per essere tamponata necessiterà almeno in principio di una supplementare quantità di sodio ... dalla "riserva alcalina".

Ma se il sodio non sarà più utilizzabile, ecco che l'organismo ricorrerà al calcio della banca delle ossa cercando disperatamente di mantenere il pH intorno a 7,5.

La faccenda si fa poi ulteriormente più complicata perché, dispiegato il calcio osseo, una commisurata quantità di fosforo disperso giungerà ad appesantire i reni col pericolo del manifestarsi di una calcolosi delle vie urinarie, della colecisti o del coledoco e con tanto di precoce calcificazione e prematuro invecchiamento dei tessuti molli.

E, questo per le future mamme, sappiate che c'è uno stretto rapporto tra un pH del feto inferiore a 7,20 e un basso punteggio del test di Apgar (dal nome di un anestesista statunitense) che, come si sa, misura la vitalità di un neonato e l'efficienza delle funzioni vitali primarie (battito cardiaco, respirazione, tono muscolare, riflessi, colore della pelle) e anche una tardivo accrescimento all'interno dell'utero o un'insufficienza placentare.

Il pH del nascituro dipende da quello materno ossia dal sano stile alimentare e di vita della mamma.

E poi non è solo questione dell'enzima lattasi.

Si sa, per fare un es., che la crescita della rennina avvenga solo negli stomaci dei bambini piccoli.

La rennina è il più importante enzima per digerire la caseina del latte; purtroppo, essa viene perduta già all'età di 3-4 anni nella maggior parte degli individui.

Con la bollitura del latte crudo rimangono integri tutti i macro nutrienti del latte come calcio, proteine, lipidi ma si perdono gli enzimi attivi o le vitamine (tipo la C).

Inoltre, l'osservatorio epidemiologico della Regione Campania svolse un'indagine sulla Seu (Sindrome emolitica uremica).

Ogni anno, a decorrere dal 1998, sono stati osservati circa 30-40 casi di Seu, per un totale di 439 casi tra il 1998 e il 2004.

Sono inoltre stati accertati dei focolai epidemici negli anni 1992, 1993 e 1997.

Il Ministero del Welfare è dovuto intervenire per bloccare la vendita di latte crudo.

Il Ministero della Salute ha decretato l'obbligo di consigliare in modo evidente al consumatore la "bollitura casalinga prima del consumo".

A ciascuno le dovute conclusioni.

Fu Pasteur a spianare la via, con la sua idea di riscaldare a certe temperature prima il vino e poi la birra, evitando la proliferazione di funghi e di batteri (e tutte le conseguenze di ciò), alla pastorizzazione del latte (molto osteggiata a quei tempi per come presumibile supporre o immaginare).

Il batterio da sconfiggere nel 1800-1900 era il devastante mycobacterium tuberculosis, per via che la tubercolosi falciava allora molte vite e proveniva anche dal latte crudo.

Non solo: le ricerche di quel periodo sulla pastorizzazione misconoscevano "quanto tempo e quale temperatura" occorressero per eliminare il batterio in questione, dato che esse flettevano tra 50 e 100 °C e da 1 min. a 6 h.

Come ben si sa, il principio del processo di pastorizzazione è quello di uccidere i microrganismi patogeni, tentando di ridurre al massimo i danni sia nutrizionali sia organolettici (odore, colore, sapore) dell'alimento.

Aggiungo che con la bollitura del latte crudo si uccidono o quasi i microrganismi patogeni, ma non vengono eliminate, non del tutto, le loro tossine con tanto di alterazione del prodotto.

Quando i batteri vengono "arrostiti" a 50°C, per un certo lasso di tempo (13 min.), diciamo che il 90% di essi è annientato.

Raddoppiando il tempo, ma sempre alla medesima temperatura, se ne fanno fuori un altro 90%, ...

Naturalmente, elevando le temperature, si riduce il tempo occorrente ma le due grandezze sono correlate al tipo di microrganismo.

Il latte di solito lo si pastorizza a 71,7°C, per 15 s.; superfluo aggiungere che non venga distrutta la globalità dei microrganismi patogeni ma si annienta purtroppo una buona parte dei batteri utili.

In piena Rivoluzione Industriale, in paesi come l'Inghilterra e gli Stati Uniti, il consumo di latte crudo salì fortemente, tanto che gli studiosi americani lo credettero corresponsabile della tubercolosi.

Negli U.S.A., agli inizi del 1900, si contarono in un solo anno 160000 morti per tubercolosi, 25000 morti di febbre tifoidea.

E senza riferire di altre patologie collegate al consumo di latte crudo, quali la febbre malsana, la scarlattina, la difterite, solo per citarne alcune.

Sempre nel 1900, la mortalità infantile era negli Stati Uniti del 40% e nel 1905 i dati statistici annoveravano più di 100000 morti, 39000 dei quali per diarrea.

Nel 1920, nelle grandi città d'America, la mortalità infantile era tra 70 e 203 morti ogni 1 000 bambini.

Capirete che con tali epidemie si cominciò a diffidare del latte crudo bovino, sospetto poi confermato dai neonati di Brighthon (Inghilterra), quelli entro l'anno di vita che, se allattati al seno, avevano una mortalità del 6,5%, ma col latte crudo bovino del 36%.

Con l'introduzione della pastorizzazione, la mortalità declassò del 20%, addirittura fino al 16%, finché ci si convinse sempre più ch'essa poteva salvare la vita di migliaia di bambini.

Nella città di New York, attrezzata di vari pastorizzatori, la mortalità infantile declassò a 1/3.

Anche in Europa, per es. in Svizzera e per primo in Danimarca, alcuni chimici portarono il legislatore a imporre la pastorizzazione del latte.

Malgrado tutte le evidenze scientifiche, ci vollero alcuni decenni prima che l'opposizione (medici, industrie, consumatori), potess'essere surclassata.

I produttori erano ostili, perché timorosi delle ripercussioni della lievitazione dei costi, mentre i piccoli produttori reputavano di non riuscire a fronteggiare le spese e di dover "chiudere bottega".

C'erano anche coloro che rivendicavano il proprio diritto di poter bere il latte crudo o, quantomeno, di poterlo gustare a quella maniera.

Fatto sta che l'obbligo della pastorizzazione salvò, meno male, milioni di vite in tutto il pianeta.

Dunque, l'affermazione "il buon latte (crudo) di una volta" è tutt'altro che assennata.

Oggi, i controlli sono superiori e per ogni tipo di cibo si tenta di individuare il rischio d'infezioni nella filiera dal produttore al consumatore.

Ma le tossicità da cibo sono in agguato, dietro l'angolo: latte (sia crudo sia pastorizzato), molluschi, pesce, uova, conserve, formaggi, salumi, verdure, ...

Mangiare è un evento di per sé pieno d'insidie e di rischi, particolarmente pei bambini, per gli ammalati, per le donne in gravidanza, pei soggetti anziani.

Chi oggi produce latte crudo deve attenersi a delle disposizioni igienico-sanitarie molto più restrittive di quelle per chi invece lo pastorizza.

I dati trasmessi dall'Istituto zooprofilattico lombardo ed emiliano, relativi all'anno 2006, mostrano che il 5% dei campioni, relativi agli allevamenti che smerciano direttamente il latte crudo, non era conforme con quanto previsto dal dpr 54/97.

Chi vende latte crudo direttamente ha da esso un ricavo tale da avere tutta la convenienza a far sì che il proprio latte sia sano e le sue "bestie" in buone condizioni igienico-sanitarie.

Tuttavia il rischio, anche se ridotto, c'è, sia perché nella produzione non vi sono sequenze processuali tali da azzerare i microrganismi patogeni sia perché il confezionamento, il mantenimento della catena del freddo, e la bollitura, che per certi non c'è, sono delegate al consumatore talvolta distratto, con conseguenze igienico-sanitarie micidiali.

Uno studio sulla qualità del latte in Lombardia asserisce testualmente:

-Il latte crudo posto alla vendita diretta è apparso complessivamente di buona qualità igienico-sanitaria corrispondendo, in linea generale, alla elevata qualità del latte prodotto in Regione Lombardia; lo screening in PCR ha evidenziato una positività per salmonella spp. del 1,48%, per listeria monocytogenes, del 2,47%, per campylobacter termotolleranti del 0,29%, per e. coli O 157 H:7 del 10%.

La metodica colturale ha permesso di isolare 1 solo ceppo di salmonella spp. e due ceppi di listeria monocytogenes.

Le caratteristiche dell'alimento, le modalità di distribuzione e di consumo impongono la necessità di mantenere un elevato livello di sorveglianza igienico sanitaria affiancato dalla necessità di fornire al consumatore un'adeguata informazione circa i pericoli legati al consumo del latte crudo, i tempi di conservazione e le corrette modalità di consumo.

Quando il latte viene secreto è sterile (partendo dal presupposto che l'animale sia sano), privo di microrganismi; i guai arrivano dopo, a partire dalle condizioni igienico-sanitarie delle mammelle delle mucche e dall'ambiente loro circostante.

Dei microrganismi patogeni di contaminazione fecale, talvolta, infettano il latte.

Nel 2006, su 129 campioni analizzati, 2 di essi presentavano listeria monocytogenes, micidiale microrganismo, che causa serissimi problemi, fino alla morte.

Osservate.

Risultati indagini microbiologiche su campioni di latte crudo.

ANALISI
STREPTOCOCCUS AGALACTIAE

TECNICA
MICROBIOLOGICO

PRESENZA
10

ASSENZA
574

ANALISI
CAMPYLOBACTER SPP. JEJUNI E COLI

TECNICA
PCR

PRESENZA
2

ASSENZA
687

ANALISI
CAMPYLOBACTER TERMOTOLLERANTI

TECNICA
MICROBIOLOGICO

PRESENZA
0

ASSENZA
2

ANALISI
LISTERIA SPP.

TECNICA
PCR

PRESENZA
131

ASSENZA
558

ANALISI
LISTERIA SPP.

TECNICA
MICROBIOLOGICO

PRESENZA
15

ASSENZA
114

ANALISI
LISTERIA MONOCYTOGENES

TECNICA
PCR

PRESENZA
18

ASSENZA
111

ANALISI
LISTERIA MONOCYTOGENES

TECNICA
MICROBIOLOGICO

PRESENZA
2

ASSENZA
129

ANALISI
SALMONELLA SPP.

TECNICA
PCR

PRESENZA
11

ASSENZA
674

ANALISI
SALMONELLA SPP.

TECNICA
MICROBIOLOGICO

PRESENZA
1

ASSENZA
10

ANALISI
SOSTANZE INIBENTI

TECNICA
KIT PRONTO USO

PRESENZA
2

ASSENZA
687

Una pubblicazione del [National Mastitis Council](#) parla di microrganismi patogeni nel latte crudo: Salmonella, Campylobacter, Listeria, E. Coli O 157 (anche nei formaggi).

Dunque, c'è poco da stare tranquilli, il rischio di bere latte (peraltro, inutile e nocivo) non va sottovalutato, soprattutto per i bambini, per gli anziani, per le gestanti, per i malati.

Anche pochi microrganismi patogeni, riproducendosi, arrecano guai molto seri (basta lasciare il latte un giorno o due a temperatura non conveniente).

Continuamente, si segnalano infezioni, dappertutto, da e. coli O 157:H7, da salmonella, da listeria per via del consumo di latte crudo o di formaggi ricavati da latte crudo.

Per la cronaca: anche da carne, pesce, uova, latte pastorizzato, ...

Ci sono siti del CDC e del FDA, oltre al sito dell'Istituto Superiore di Sanità, che sono zeppi di segnalazioni di infezioni, tra le quali una da *Campylobacter* Jejeuni, che colpì 12 persone in provincia di Pescara, proprio da latte crudo.

Data l'inutilità dell'alimento, se proprio non si può rinunciare al suo gusto, un po' come chi fuma non può rinunciare al piacere di farlo, conviene usare latte pastorizzato o bollirlo per come consigliato.

E. coli, se è nel latte, si può riprodurre anche a temperature $> 5^{\circ}\text{C}$ e permanere nei formaggi per dei mesi.

Anche la stagionatura non basta ad annientarlo, tantomeno l'azione acidificante dei batteri lattici.

Nel 2000, in North Carolina, un'epidemia di listeriosi, prodotta dal formaggio ricavato in casa da latte fresco, contagiò 13 immigrati messicani, tra cui 11 donne incinta, e procurò 5 morti tra i nascituri, 3 morti premature, 3 neonati nacquero con l'infezione.

Il rischio "non vale la candela".

Intere popolazioni sono scomparse per i danni provocati dall'aver ingerito latte, la popolazione mondiale da 7 miliardi che è sta scendendo precipitosamente ai livelli del secolo XIX. Il ministero della Sanità ha cambiato nome e si è chiamato Ministero del non bere latte.

A leggere tutti gli inconvenienti che hai indicato nei tuoi interventi questo dovrebbe essere lo scenario, invece avendo portato il latte in polvere in Africa abbiamo provocato una crescita esponenziale di quella popolazione perchè abbiamo salvato madri e bambini.

Qualsiasi alimento fa male, ma guarda caso, senza fa morire prima, quindi non siate così categorici. uno beve latte se gli pare e tu non lo bevi perchè ti va di far così; ambedue contenti. Non sono invece contento quando mi rompi le palle dicendomi che occorrerebbe bandire il latte e i formaggi dalle diete, anzi lo vorresti imporre con la forza..... (infatti bastava un solo intervento per esprimere le tue idee ed invece ne hai postati ben tre, insistendo oltre misura.... ma chi sei tu un novello "Dictator"?)

un po' di umiltà

2000 anni fa il "fondatore" del cristianesimo fu crocifisso, guarda cosa ne è poi venuto fuori

adesso abbiamo uno che ha la scienza infusa, lo spirito santo dell'alimentazione, e noi lo criticiamo...

ma dai...

accogliamo lieti il suo verbo

gli umani non sintetizzano il lattosio
il lattosio non è costituito da macromolecole
ecc.
non vado avanti perché ho di meglio da fare

Mio caro , i tuoi pregiudizi e le tue errate conclusioni su quanto hai espresso ti appartengono.

Ma non mettermi in bocca cose che sono nella tua immaginazione e non nella mia testa.

Per quanto mi riguarda, sappi, che sono un rispettoso del pluralismo: mai imposto qualcosa a qualcuno, neanche ai miei figli, cui ho cercato di evocare concetti basilari sempre per emulazione, lasciando le loro Anime libere di condizionarsi secondo la loro stessa connaturalità.

In quanto alla lungaggine dei miei scritti, essi nascono sempre da un desiderio di completezza dell'informazione, al di là del fatto che possano o meno essere condivisibili, e ciò che tu impropriamente definisci "novello Dictator" in realtà è un umile persona che ha messo al primo posto, dopo la propria salute, l'amore per il prossimo.

Non si attaccano le persone, Amico, si confrontano gli argomenti e in un linguaggio, fai attenzione, non scurrile!-vero anche per te, Antonio.

Mi ricordate certi facinorosi delle chat che odiano tutto ciò che non capiscono e che più che dialogare si preoccupano d'insultare e di offendere.

Senza rancore.

Il mitico Mazzella colpisce ancora

<http://www.ilfattoquotidiano.it/2013/02/13/latte-in-russia-no-grazie/498052/>

“Mi ricordate certi facinorosi delle chat che odiano tutto ciò che non capiscono e che più che dialogare si preoccupano d’insultare e di offendere.”

Veramente sei tu a non capire che quello che scrivi, ha una credibilità scientifica molto bassa. Leggi i commenti precedenti ai tuoi interventi e potrai chiarirti molti dubbi, lascia perdere i siti complottisti catastrofisti ecc ecc. Saluti

Dario Bressanini

Raffaale: questo è un blog scientifico, e siamo abituati a dare riferimenti scientifici SERI alle affermazioni. Citare o copiaincollare un tesst trovato su facebook o in qualche sito vegano militante non lo rende più credibile. Se hai la pazienza di leggerti tutti i commenti precedenti vedrai che molte delle cose che riporti sono già state ampiamente sbugiardate.

umiltà è un esercizio un po’ difficile, non basta dirlo, non è chinare la testa, non è rendere omaggio, non è cospargersi il capo di cenere ecc ecc

è, soprattutto, rendersi conto e prendere atto dei propri limiti e non è facile

ho letto solo una frazione di quel che hai scritto, perché ho subito capito, dal linguaggio che usi, che le tue conoscenze scientifiche di base sono molto scadenti. Su quella base semplicemente non sei in grado di valutare la “scientificità”, o meglio, la realtà fisica di quello che scrivi. Puoi solo seguire una “religione”

L’unico appunto che non ti posso fare è la prolissità (la ripetizione è un’altra cosa) perchè se guardi i miei commenti rimarrai sbalordito dalla lunghezza....

Dario: li conosco perfettamente i riferimenti scientifici seri, sono quelli voluti da certi colossali interessi di usurai senza scrupoli che esercitano apologie culturali e creano finanche scuole di

pensiero, soprattutto nel settore alimentare, medico e farmaceutico, quelle stesse scuole che tengono gli uomini in un costante stato di malattia.

Per farti un esempio.

La Vitamina C è un alimento fondamentale perché l'uomo, come affermato dal biochimico Irvin Stone, ha un difetto genetico di un enzima (gulonolattone ossidasi) e dunque una malattia detta Hypoascorbemia.

Questo gene difettoso gli impedisce di produrre ascorbato nel fegato, privandolo di un importante meccanismo di difesa.

La sola, significativa ragione per cui gli animali, tranne qualche rara eccezione, non soffrono di attacchi di cuore mentre gli uomini sì è la Vitamina C, la quale, se presa a T.I. (produce collagene, autentico "calcestruzzo" delle nostre arterie, vene, capillari), evita seri danni al sistema cardiovascolare-circolatorio.

Gli orsi possiedono 400 mg/dl di colesterolo, nessuno di loro muore mai d'infarto perché essi si autoproducono mediamente 10 g di C al giorno.

E, incredibile constatazione, il principale libro di testo per cardiologi, "A Textbook of Cardiovascular Medicine", di Eugene Braunwald non fa menzione della vitamina C una sola volta su 2000 pagine d'insegnamento per futuri cardiologi.

Una deficienza vitaminica (tralascio la carenza totale) non genera alcun segnale d'allarme nel nostro corpo ma il primo sintomo a comparire è la malattia.

La maggior parte di noi soffre non di una carenza totale bensì d'una deficienza cronica di vitamine e di altri nutrienti essenziali (minerali, oligoelementi, ...).

Dato che tale deficienza vitaminica non produce immediati segnali di avvertimento, essa si protrae per molti anni non individuata, nascosta, tanto che il primo segnale è ... un attacco di cuore o il sopraggiungere di qualche altro accidente.

Conclusione: siccome il nostro corpo non ci preavvisa, il miglior modo di evitare deficienze nell'energia cellulare è un'ottimale supplementazione giornaliera delle vitamine, dei minerali, degli oligoelementi, degli aminoacidi, ...

A verifica di quanto scritto, c'è il fatto che le malattie cardiovascolari siano la principale causa di morte: il cuore e il sistema circolatorio sono gli organi più attivi del nostro corpo per via della loro continua azione di pompaggio.

Uno sforzo meccanico talmente elevato che le cellule del sistema cardiovascolare richiedono un alto consumo di vitamine e di altri nutrienti essenziali.

È basilare, quale misura preventiva e terapeutica per le malattie cardiovascolari e per tante altre condizioni di salute, identificare il proprio apporto giornaliero ottimale di vitamine e di nutrienti essenziali.

Esso è necessario per migliaia di reazioni biochimiche in ogni cellula; una deficienza cronica di vitamine ... è la più frequente motivazione del malfunzionamento di milioni di cellule corporee e la causa di (scusate, se mi ripeto) malattie cardiovascolari e altre patologie.

Queste non sono chiacchiere ma personale esperienza, nel rispetto ovviamente dell'individualità biochimica di ciascuno di noi.

Lo stare in salute, purtroppo, è imboscato in un mare di menzogne, sancite proprio da quei SERI riferimenti cui alludi, mio caro Dario!

Ognuno creda poi a ciò che vuole, ma non parliamo di Scienza, per l'amor del cielo!

E poi non è solo questione di enzima lattasi e di intolleranza al lattosio, ma anche di caseina, dei suoi effetti deleteri, in merito ai quali occorrerebbe aprire un trattato.

Il mio invito per voi che sostenete il "veleno bianco" è di provare a sospendere per un mesetto l'assunzione di latte e di ogni prodotto caseario per verificarne i benèfici effetti sul vostro corpo!

**io ci ho provato, per pura curiosità: nessuna differenza
come pure ho provato per dei periodi a mangiare solo verdure, stavo benissimo
ho provato anche digiuni, benissimo**

ora mi mangio di tutto, mi coltivo l'orto (bio) e mangio solo le mie verdure, allevo conigli, ma mando un killer, perché sono vigliacco e non ho coraggio di ammazzarli, prendo formaggio dai miei vicini, faccio il vino e la grappa e un sacco di altre cose

sai che gli alcolizzati hanno le arterie pulitissime? non è necessaria la vitamina C!!! va beh, il fegato magari...

ti augurerei di raggiungere la mia età con la stessa salute ed energia che ho io, gli unici inconvenienti... dei traumi di quando facevo molto sport, si sa, lo sport fa male...va beh, sistema circolatorio perfetto come un giovanotto, dal check up

ti rispondo come alla segretaria che mi diceva che fumare il sigaro fa male:

"io alla mia età in perfetta salute ci sono arrivato...non so se lei ci arriva"
..ha smesso di dirmelo!
lo stesso dico a te..

comunque ci sono studi che dimostrano che rinunciare a latte e latticini fa male al cervello, su internet si trova di tutto...

statisticamente la maggior concentrazione di premi nobel si ha nei paesi con maggior consumo di latte, ma si sa, anche quella è una congiura
comunque qui non ti criticiamo per quello che dici, è che criticiamo sempre quando abbiamo l'impressione di aver a che fare con talebani che non avviano i neuroni quando parlano

lo stesso faremmo se tu dicessi che 50g di pasta di cacao ogni mattina appena svegliati rendono invisibili o se dicessi che il formaggio di capra di alpeggio è un ottimo sostituto del viagra e senza controindicazioni

ah, una preghiera
siamo soprattutto contro la noia, ma ognuno è libero di fare la propaganda che vuole

perciò: continua pure a fare propaganda, se questo ti fa stare bene e ti dà la sensazione di essere un missionario che salverà l'umanità (attento, ci sono anche i martiri tra i missionari), ma ti preghiamo di farlo altrove

ormai ci sono milioni di blog, e ce ne saranno migliaia felici di accoglierti, non farci perdere tempo, che è la risorsa più preziosa
memento mori!!

“Ognuno creda poi a ciò che vuole, ma non parliamo di Scienza, per l'amor del cielo!”
Concordo pienamente, ti calza a pennello.

Vengo dal leggere in un libro Francese (Prelude à la civilisation) di un autore qualificato la seguente frase:

“Per i bovini, l'allevamento per il latte o il lavoro è molto antico. Recenti scoperte di tracce di latte su del vasellame datanti circa 1000 anni dopo l'addomesticamento della vacca, dimostrano che la mungitura era praticata molto prima di quanto si credeva”

Quindi secondo te l'uomo ha continuato ad avvelenarsi consciamente (perchè si sarà ben accorto una buona volta che il latte gli faceva così male come dici tu) bevendo latte per millenni..

La scienza è obiettiva se non se ne distorcono i risultati, cosa che mi sembra tu abbia fatto continuamente velando il tuo dire con una parvenza di scientificità.

Dario anch'io è l'ultima volta che ci provo, la motivazione sta nel mio motto un po' scurrile, ma efficace, che ho esternato altre volte. per questa gente con il paraocchi.

P. S. Se ti leggi tutti i testi a questo riguardo ti dicono che è sufficiente un'alimentazione ben bilanciata per avere accesso a tutte le vitamine che ci servono e nei quantitativi ottimali. Non sarai il rappresentante di una ditta che produce integratori vitaminici per caso?

un vecchio mi diceva che il parmigiano che mangiava una volta, da giovane, gli faceva l'effetto del viagra

era uno delle tue parti,

poi aggiungeva: eh...non fanno più il parmigiano di una volta...

L'effetto afrodisiaco del parmigiano reggiano sui ventenni è noto da secoli....

A un mio amico sono occorsi 20 anni di studio su una molecola che ha un costo irrisorio ma cura una trentina circa di patologie.

Venti anni, miei cari saputelli!

Qualsiasi sapere individuale nei confronti dello scibile è, come dire, "uno schizzo nella padella"!

Al glutammato monosodico, se posso consigliarvi, sostituite la taurina, fidatevi!-avrete un miglior effetto afrodisiaco!

In quanto all'età, ho i miei annetti che porto, programmato come sono per campare almeno centoventi anni, benissimo!

E attenzione, se posso permettermi un consiglio: sapete, non è come essere al ristorante, dove a fine pasto vi portano il conto della spesa!

Tutti i nodi tornano al pettine e magari dopo anni e anni di "acidosi" arriva il conto: buona fortuna, buontemponi!

Non mi ritengo un saputello, ma semplicemente non vedo evidenze scientifiche degne di nota in quello che hai scritto. Tutto qui
PS. e le scie chimiche?

Ma vi immaginate cosa vuol dire vivere 120 usando il bilancino tutto le volte che uno mangia? Mi piace questo! No, No non si può, mi procura l'acidosi; ma che bell'aspetto che ha quel piatto! No , No mi provoca l'alcalosi (se così si può dire) che mi potrebbe (uso il condizionale perchè neppure

Raffaele che tanto sa può esserne certo) tre dei miei 120 anni; mi devo ingozzare della tal verdura perchè contiene gli antiossidanti; devo bermi mezzo bicchiere di olio di merluzzo ogni mattina perchè ha gli Omega 3 o 6.....

No! Aveva ragione mia padre che diceva: se devo morire preferirei morire ubriaco. Non ho mai visto sbronzo mio padre! E' morto per tabagismo e quando gli dicevamo di smettere di fumare diceva, ma io la mia vita l'ho già vissuta. Ho visto la morte in faccia in guerra, ho messo al mondo tre figli e dato che io non avevo potuto studiare li ho laureati tutti e tre, il mio lavoro mi ha dato soddisfazioni morali e materiali, i miei figli li ho visti sistemati bene, credo di aver visto tutti i miei nipoti, perchè devo smettere di fumare che mi piace tanto? Molti non ragionano come lui, ma in fin dei conti non è neppure sbagliato quello che diceva lui, anche se il volerlo trasferire ad altri non è giusto.

Una volta chiese al dottore : " se smetto di fumare, quanti anni di vita in più mi assicura dottore?" Il medico gli rispose: "ah, se è per questo potrebbe morire anche domani". Lui rispose: " allora è meglio che mi affretti ad accendere una sigaretta.

Ho visto più medici sregolati che medici seguire i consigli che danno ai pazienti. Interrogati, tutti hanno risposto che nella loro professione sono di più le cose che non riescono a prevedere e dominare , che il contrario.

Quindi un buon grado di responsabilità va bene, ma subire la dittatura della paura della malattia credo che sia un brutto vivere.... anche perchè ancora nessuna previsione scientificamente valida è fattibile.

pienamente d'accordo

sono molte di più le cose che non si fanno (infinitamente di più) di quelle che si fanno

solo i dogmatici hanno la verità in tasca

poi siamo tutti diversi, compresi i nostri ospiti (la ns flora batterica) che si è cominciato a studiare da poco.

Le tue affermazioni, mio caro Alberto, sono ancora una volta pregiudizievoli nei confronti dei miei assunti.

Seguire poi una sana dieta, basata prevalentemente sul consumo della frutta e della verdura, di legumi, nocciolame, ... e su un'adeguata supplementazione Ortomolecolare non significa "stare col bilancino in mano" ma semplicemente rispettare le regole, avendo competenze valutative in merito, avvalorate anche e soprattutto dalla propria personale esperienza e individualità biochimica.

Niente dà più gioia dello stare in salute per amare il prossimo e del "godere di questa bella d'erbe famiglia e d'animali" e non c'è gusto, credimi, a farsi "una sana scorpacciata di veleni!"

Il fumo e l'alcool sono due pessimi padroni e per pulire le arterie ti consiglio semmai la terapia chelante!

Sai che penso, caro mio:-Gli uomini costruiscono case come se campassero in eterno e vivono come se morissero il giorno dopo!

Gli ospedali sono pieni di malati e anche i sani sono in costante stato di malattia!-vuolsi così cola dove si puote ciò che si vuole e più non dimandare.

Anch'io voglio comunque raccontarti un curioso episodio occorsomi una quarantina di anni fa.

Ricevevo quasi tutti i giorni nella casa paterna la costante visita d'un comandante dei carabinieri che veniva a trovare mio padre, che Dio l'abbia in gloria, il quale condolse un ictus cerebri per dodici anni tra disagi e sofferenze che non auguro ad alcun buontempone.

(Per la cronaca, mi sono guarito un'ipertensione idiopatica, così la definiscono con un termine astruso certi sprovveduti, quando non riescono ad ascrivere le cause al malfunzionamento degli organi interni, quali reni, fegato, cuore, arrivando alla totale sospensione di ben due farmaci della pressione, un diuretico e un calcioantagonista, solamente riequilibrando il mio corpo di tutti quei nutrienti che col trascorrere del tempo declassano e che dobbiamo tenere in equilibrio, mediante supplementazione, per es., la vitamina D, gli aminoacidi, ... e educandolo a una sana dieta che mi testai sul mio stesso emogruppo. Vedi, Alberto?-prendi appunti.).

Bene, quel comandante, di cui stavo dicendo prima, gradiva bere abitualmente una tazzina di caffè.

Alle parole di mia madre:

-Quanto zucchero?-egli rispose che in altri tempi la sua filosofia sulla degustazione del sorso di caffè era completamente diversa dall'attuale e che, "essendo la vita tanto amara, non valesse la pena di stare a lesinare quel cucchiaino di zucchero in più nel caffè".

Poi, volgendomi lo sguardo, soggiunse:

-Beh, Raffaele, in realtà la rendevo ancora più amara!-perché avevo il diabete.

A buon intenditor, Antonio, come si dice, poche parole!

Saluto il padrone di casa per l'ospitalità accordatami e lascio a tutti voi l'augurio di una serena e in salute vita.

Semel in anno licet insanire (io preferisco stare qui in mezzo) "Dose fecit venenum" "

Tutte le patologie prendono avvio nell'acidosi dei tessuti, ossia in un mesenchima che consente ai microorganismi patogeni di avviare la loro bellicosa azione e di tramutarsi in virus, batteri, funghi, via via che il pH è promosso in acidità da 7.0 a 4,5 che è la peggiore espressione di un tessuto, ossia lo stato di cancro.

Tuttavia, riequilibrando il pH e riportandolo a leggermente alcalino (7-7,5), i germi patogeni involgono, passano da funghi, a batteri, a virus, a microorganismi pleomorfi non aggressivi che convivono tranquillamente all'interno del nostro corpo.

Questo è un concetto di verità, tutto il resto è un punto di vista.

lascia perdere ed affidiamo il prode alle **capaci mani di Medbunker**

<http://medbunker.blogspot.it/2012/06/dieta-alkalina-alla-base-della-bufala.html>

La mia è filosofia di vita spicciola ed è avulsa da una ricerca spasmodica di un comportamento più o meno con basi scientifiche che spesso poi in molti casi vengono ridimensionate.

Non voglio privarmi dei pochi piaceri della vita che sono stati concessi all'uomo. Se io fossi riuscito a fumare 4/5 sigarette al giorno non mi sarebbe mai venuto in mente di smettere di fumare, anche a questo livello si può smettere senza fatica quando si vuole)

Morire sano o malato ad una certa età certo, (ecco qual è la motivazione del mio cercare di essere abbastanza responsabile nel comportamento) non m'interessa.

che bello vivere da malati per morire sani!

io non ho nessuna patologia (toccando ferro) e spesso mi dicono i giovani dove lavoro:

magari invecchiare come lei!!

ora vado a fumarmi un bel toscano

dopo il check up (radiografia e otorino) il medico mi ha detto che posso continuare

e smettila di rompere, che ci fai venire il nervoso e questo predispone all'infarto!!
sembra che tu solo abbia la scienza infusa, non sei un po' presuntuoso?

Sulla questione dieta alcalina e acidificazione mi pare che si sia ormai ampiamente mostrato come trattasi sostanzialmente di panzane...che poi uno per ragioni di gusto, intolleranza, preferenza personale o altro, decida di non bere latte o consumare latticini sono affari suoi, scelte personali rispettabili, purché non si tenti di imporle ad altri con il “supporto” di presunte risultanze scientifiche ben lungi dall’essere solide...

Sulla vicenda del fumo però mi permetto di dissentire, perché in questo caso, al di là delle lontane class action che anni fa rivoluzionarono un po’ (almeno in USA) il rapporto della gente col fumo (sono stato a gennaio a NY e i fumatori vengono guardati come appestati), e che erano dettate perlopiù da cupidigia e fame di successo di grandi law firm, stiamo parlando di una abitudine che si è ampiamente dimostrato aumentare il rischio (non sto dicendo determinare, ma aumentare di molto il rischio) di peggiorare la propria salute e di ammalarsi di varie malattie.

Siccome siamo in un blog scientifico e la logica argomentativa dovrebbe avere un posto rilevante, mi pare che l’argomento classico del “mio nonno fumava 100 sigarette al giorno ed è morto sanissimo in un incidente col trattore, quindi non a causa del fumo”, sia tecnicamente un argomento fallace, una inversione del rapporto regola/eccezione, una errata generalizzazione (più o meno come dire che di certo chi fuma si ammalerà di cancro ai polmoni, intendiamoci) o quantomeno uno pseudo argomento privo di qualunque rilievo persuasivo, che chi non ha nessuna intenzione di smettere di fumare tira fuori alla bisogna per giustificare la sua scelta.

Si dica semplicemente: faccio una cosa perché mi piace o ne ho bisogno (spesso è più questione di dipendenza che di piacere reale), non mi preoccupo delle potenziali conseguenze su di me e sugli altri, lasciatemi in pace a fare quello che ho sempre fatto, ecc. Discorso impeccabile se non vi fossero esternalità negative abbastanza evidenti: fumo passivo e costi sanitari legati a malattie il cui rischio è grandemente aumentato da certi comportamenti.

Sulla questione salute o piaceri della vita anche qui penso che ci sia qualche passaggio logico che sfugge. Fermo restando che nessun cibo o dieta, in assoluto, può definirsi salutare o antisalutare, ci sono due cose da considerare: 1) molti cibi senza dubbio dotati di ottime proprietà salutistiche possono essere preparati in modo da essere molto gustosi, piacevoli, saporiti, appetitosi, senza devastarne le proprietà medesime. (ciò è precisamente lo scopo della cucina che è trasformazione, rispetto e valorizzazione di materie prime) 2) il vero piacere sta, a mio avviso, nel consumare con moderazione e gustandoli davvero, i grandi prodotti enogastronomici che abbiamo in Italia e non solo (vino, formaggi, salumi, salse e condimenti, dolci, ecc.). Intendo dire se uno può permettersi ogni giorno dom perignon, caviale beluga e ostriche bretoni meglio per lui, ma credo che questo abbia a che vedere con lo status (dato dal portafogli) e non con il vero piacere. Idem vale per un grande distillato, un grande cioccolato, un grande sigaro, un grande formaggio, ecc.

Poi ripeto, ognuno con la sua pancia, la sua bocca, le sue arterie e tutto il resto fa quel che vuole...non si tratta di sentirsi in colpa quando si mangia una fetta di salame o si beve un bicchierino in più, si tratta di avere un minimo di autoresponsabilità rispetto agli eccessi, in quanto è pura illusione credere che le scelte personali siano solo e unicamente personali...c’è sempre qualcuno che direttamente o indirettamente può averne riflessi, spesso indesiderati e talvolta dolorosi.

Oltretutto, pienamente rispettando chi fa scelte diverse, credo si possa avere una vita piena, soddisfacente perfino godereccia, senza doversi ingozzare quotidianamente di cibo e/o legarsi alla dipendenza dal fumo, che è, come ogni dipendenza, una perdita secca di libertà (anche se non lo si vuole ammettere)...

Ciò detto i medici sregolati che danno consigli di continenza ai pazienti sono credibili come certi figurini che cianciano in questi giorni di campagna elettorale

Ecco questi medici sono un fenomeno curioso: sanno con precisione che essere obesi, mangiare male, fumare e fare poco o nulla movimento non è certo uno stile di vita consigliabile. Se lo fa qualcuno che ignora totalmente tutto ciò sarei perfino portato a comprenderlo, e forse, assolverlo.

Ma sospetto che si tratti semplicemente della applicazione ai medici del vecchio adagio: “lo scarpolino va con le scarpe rotte”

Sull'equilibrio acido-base.

Serve ribadire cosa sia il pH?

Bene: esso è la descrizione di quanti H⁺ (ioni idrogeno) siano concentrati in una soluzione.

Da ciò:

SOSTANZE ACIDE=quelle che rilasciano ioni d'Idrogeno;

SOSTANZE BASICHE=quelle che legano ioni d'idrogeno.

Diciamo ora che il nostro corpo è, come dire, “affogato” nei liquidi in cui sono immerse le sostanze acide e che nelle ore notturne queste vengono immesse nel flusso ematico quindi nelle urine, risultanti di regola leggermente acide di primo mattino, ossia con un pH di 6,8.

L'organismo sano bilancia perfettamente l'uso delle sostanze acide con quello delle sostanze alcaline, garantendosi così un **pH urinario che sta tra 6,8** (concesso nelle urine di primo mattino) e 7,5.

Superfluo aggiungere che per via soprattutto di una scorretta alimentazione, la stragrande maggioranza degli uomini ha una prevalente propensione all'Acidosi.

Il nostro corpo, tuttavia, è in grado d'innescare innumerevoli dispositivi per bilanciare (tamponare, neutralizzare) le sostanze acide eccedenti, anche se a discapito delle scorte alcaline del nostro organismo (Sodio, Calcio, ...).

Pensa, Diego, è proprio il protrarsi di uno stato di Acidosi del nostro corpo che causerà il decadimento dei nostri tessuti come pure delle nostre condutture ematiche, concomitantamente al fatto che, invecchiando, saremo sempre meno in grado di sopperire all'eccesso di scorie acide con le nostre riserve di ceneri alcaline.

E le sostanze acide, lo sappiamo, sono fortemente irritanti, esauriscono ingenti quantitativi minerali e ossigeno, causando attività flogistiche (infiammatorie), declassamento del S.I. (Sistema Immunitario), usura delle mucose e dei dotti ematici, avviandoci alle patologie degenerative.

Sono alcalinizzanti i minerali quali il calcio, il ferro, il magnesio, il potassio, il sodio mentre sono acidificanti il cloro, il fosforo, lo zolfo.

Gli Acidi più complicati da espellere sono quelli che ci provengono dalla "digestione" delle proteine di derivazione animale, soprattutto l'Acido urico, quello acetico (glicidi e lipidi=dolci e grassi), l'ossalico (spinaci, cacao, ...), il tannico (thè nero e caffè), il nitrico (formaggi), il lattico (eccessivo e cruento esercizio muscolare), ...

La nostra dieta dovrebbe essere la primaria sorgente di rifornimento delle sostanze alcaline, dei minerali, degli oligoelementi, ... utili per mantenersi e invecchiare sani.

Ma gli alimenti che rilasciano sostanze alcalinizzanti sono pochi: tutta la frutta fresca in linea generale, anche il nocciolame tipo le mandorle, tutti i vegetali incluse le patate con la buccia e poi poco, anzi pochissimo altro ancora.

Diversamente, tra gli alimenti acidificanti non c'è che l'imbarazzo della scelta: tutti gli alimenti di derivazione animale come la carne (includendo in essa anche il pesce), i formaggi, moltissima frutta secca, gli zuccheri, i dolciumi, tutti i cereali raffinati, anche quelli non, che tuttavia hanno fibra e sostanze nutrizionali, tra cui abbondanza di minerali, quindi da non escludere da una sana dieta anche perché i loro acidi sono agevolmente espulsi con l'attività respiratoria.

Sappiamo bene quanto gli uomini preferiscano cibarsi di smodate quantità di proteine animali e di dolciumi di vario tipo e d'imbottirsi di farmaci, propinati loro dalla M.U., che li vuole in un costante stato di malattia curando i sintomi piuttosto che le cause, per non parlare di tutte le controindicazioni e gli effetti collaterali che essi (i farmaci) col tempo apportano, che frequentemente si rivelano guai ben peggiori di quello/i primario/i.

Anche lo stress, sia a livello fisico sia a livello psichico, è un'ottima fonte di acidificazione.

Bene, il nostro corpo, che non mi stancherò mai di definire "eroico", proprio in virtù del suo tubo digerente, nonostante le "assecutate" che ogni giorno riceve (tipo la gatta del palazzo, tanto per associarvi un'immagine), si affanna quotidianamente, attraverso i suoi processi fisiologici, a diluire in un'adeguata soluzione acquosa le sostanze acidificanti in sovrabbondanza e a tamponarle con sufficienti quantità di minerali basici (alcalinizzanti) che deve purtroppo, ma anche per fortuna, attingere dalle scorte del nostro organismo (almeno finché ve ne sono: dei mali, il minore!).

Se, però, le scorte non fossero sufficienti, ecco che il prelievo del Sodio, del Calcio, ... sarebbe effettuato a carico dei muscoli, delle ossa, dei capelli, delle unghie, ...

Del resto, se l'organismo non approntasse questo rimedio rischierebbe la sopravvivenza stessa perché, salendo fortemente e protraendosi l'acidità del sangue e dei tessuti, esso incorrerebbe in contraccolpi mortali.

In altre parole: meglio un declassamento della massa muscolare o un osteoporosi piuttosto che la morte dell'intero organismo!

Almeno il 75% degli alimenti devono essere basici e solo un 25% acido e non il contrario, come accade!!-altrimenti, ahimè, a causa della sistematica deplezione delle scorte basilari, sia minerali sia enzimatiche, sempre meno sostanziose col passare degli anni, invecchieremo presto e male.

Niente farmaci, dunque, a meno che non siano indispensabili e siano posti in un contesto energetico e di bilanciamento acido/base più allargato e saggio e occhio sia allo stile di vita sia all'alimentazione.

Non è tutto: le sostanze acidificanti, oltre a consegnarci una precoce senilità, ci arrecheranno, poiché in grado di superare la cosiddetta barriera ematoencefalica, disturbi nervosi di non poco conto fra cui emicrania, insonnia o sonno agitato, ansia, iperattivismo (nei bambini), ...

L'azione dello stato di acidosi sullo SNA (Sistema Nervoso Autonomo) è quella di sbilanciare il rapporto tra ortosimpatico (SNS=Sistema Nervoso Simpatico) e parasimpatico (SNP) e di condurre l'individuo verso una consistente simpaticotonia i cui sintomi, per come ci riferisce anche Hamer, hanno ripercussioni sia a livello psichico con pensieri conflittuali ossessivi sia a livello vegetativo con inappetenza, dimagrimento, insonnia, ipertensione, mani e piedi freddi.

Alla fine, lo stato di esaurimento funzionale delle surrenali porterà l'individuo ad avere attacchi depressivi, stanchezza cronica, ... alle più disparate patologie.

Va sottolineato, drizzino le antenne le signore del gentil sesso, che le femmine hanno un'ideoneità superiore e in parte diversa rispetto ai maschi di assorbire gli acidi.

Infatti, dall'adolescenza al climaterio (menopausa), la femmina ha un ciclo mestruale mensile il quale non soltanto soddisfa accadimenti ormonali regolarmente ripetitivi (quando lo sono) ma attua anche una certa espulsione "mestruale" di acidi, elemento questo di forte agevolazione in suo favore rispetto al maschio (eh, benedetta parità!) durante tutto il tempo, che non è poco, in cui essa è feconda.

Ovviamente, una volta che la donna entra in menopausa, l'equilibrio tra femmina e maschio, almeno in tal senso, si ricompatta, con la piccola precisazione che mentre il maschio è più avvezzo a tamponare sistematicamente le sostanze acide, la femmina dovrà riorganizzare il proprio metabolismo post-menopausale sia per quanto concerne il suo stile di vita sia relativamente alle sue abitudini dietetiche.

Ovviamente, ciò non significa che la femmina, dato che non è in menopausa, si possa dare alla "bella vita".

Occhio!

A dimostrazione che quanto da me scritto sia vero, apporto questa ulteriore riflessione.

Nei maschi, una straordinaria fonte minerale, al fine di tamponare le sostanze acide, sono i capelli.

La calvizie precoce maschile (androgenica), dalla quale (basta guardarsi intorno) sono molto più colpiti gli uomini delle donne, non è ascrivibile esclusivamente al compito degli ormoni androgeni (Testosterone, Diidrotestosterone, Deidroepiandrosterone, Androstenedione), perché tale

accadimento, al di fuori del fatto genetico, occorre contestualizzarlo con lo sforzo metabolico urgente da parte del nostro stesso organismo di attingere i minerali alcalinizzanti da un distretto corporeo, quale quello appunto del cuoio capelluto, alla stregua di come riferito per i muscoli e per le ossa, ma potrei aggiungere anche delle unghie, ..., per tamponare proprio il preesistente, costante stato di Acidosi dei tessuti.

Le femmine, ci facciano caso i maschi, hanno un'abnorme caduta dei capelli o riduzione degli stessi dopo la menopausa, se non vi sono cause ben precise che ne provochino anzitempo la caduta.

Anche l'osteoporosi del dopo-menopausa, ascritta al declassamento estrogenico (soprattutto dell'estradiolo), in grado di ridurre l'assimilazione enterica del calcio, la si può ricondurre a una deplezione del minerale sopracitato dalle ossa, al fine di neutralizzare la crescente acidificazione del corpo non più neutralizzata dal periodico ciclo mestruale.

Se a quanto finora espresso si somma poi una quotidianità a elevato uso di proteine animali (carne, formaggi, latticini, ...), di dolciumi, di medicinali, ecco che si connota il perché dell'uguale fattore di rischio tra maschi e femmine nei confronti delle patologie cardiovascolari, equilibrio che si sbilancia sfavorevolmente per le donne nel periodo post-menopausale, qualora non via sia l'intelligenza e il buon senso delle stesse di rivedere il proprio stile di vita e la propria alimentazione, data la minor propensione a tamponare lo stato di Acidosi al di fuori del Climaterio.

Il fatto che la femmina con l'appropinquarsi del ciclo abbia un'innalzamento del valore di acidificazione, ebbene, questo la conduce a essere più nervosa, depressa, ad accusare un senso di rigonfiamento a livello addominale ma anche delle mani, delle caviglie, del viso, dovuto proprio al fatto che l'organismo richieda liquidi per fluidificare le sostanze acide.

Si tratta della cosiddetta "Sindrome premestruale".

Ciò che vi premevo, Amiche mie, di non ricorrere a terapie farmacologiche che propinano antidepressivi: la vostra connaturale intelligenza corporale sarebbe come se si andasse a infrangere contro, sapete che non uso il termine ad personam, me ne guarderei bene dal farlo, la stupidità della mente ma forse dovrei preferire di dire contro gli interessi delle multinazionali farmaceutiche.

Frequentemente, i farmaci accrescono lo stato di acidosi e dunque le ceneri acide da neutralizzare, generando ciò un accumulo di sali (per effetto del tamponamento delle sostanze acide in sali) che si vanno ad ammassare nei punti in cui il corpo può ospitarli, ossia sull'addome, sulle cosce, sui fianchi, sui glutei, determinando, avete intuito bene, la cellulite.

Aggiungo anche che in certe determinate circostanze, se tali accumuli di sostanze acide "parcheggiati" nel tessuto adiposo sottoforma di Sali non dovessero essere espulsi entro un certo periodo, ci potrebbe essere la possibilità per gli acidi tamponati di tornare nuovamente in libertà.

Facciano attenzione gli atleti, specialmente quelli professionisti che hanno un "ruolino di marcia" che richiede un carico di lavoro faticoso e prolungato, al rialzo nella fabbricazione di acido lattico, che condurrebbe loro verso una precoce senilità se non tamponato con una dieta fortemente **alcalinizzante e mineralizzante**.

Infatti, l'acido lattico derivante da un eccessivo carico a livello muscolare non solo produce dosi massicce di adenosina trifosfato, molecola essenziale nel metabolismo organico cellulare ma, se sovrabbondante per un lungo periodo, dato che non può essere del tutto convertito, esso coadiuverà un aggravamento dello stato di acidosi.

Sì, dunque, alla pratica quotidiana di allenamento fisico al fine di ben ossigenare i nostri tessuti, ma “modus in rebus” per non incorrere in una sgradita anticipazione della vecchiaia.

Valori pH limite a seconda dei compartimenti e degli organi.

-Bile colecistica→5.50-7.70.

-Bile epatica→7.10-8.50.

-Duodeno→4.80-8.20.

-Feci→4.60-8.40.

-Pancreas→8.00-8.30.

-Saliva→6.50-7.50.

-Sangue→7.35-7.45 (7,4).

-Stomaco→1.00-3.50.

-Urine→4,50-8,50.

Lungo la scala del sistema pH si svolge la vita, i cui margini stanno tra 7.1 e 7.8.

Occorre tenere nella giusta considerazione le nostre calorie, usare parsimonia col sale, condire con del buon olio d'oliva e non bere acqua in bottiglia di plastica, soprattutto quelle lasciate incautamente al sole e al calore nell'abitacolo della propria automobile, quale prevenzione del cancro al seno, tenere nei giusti valori il colesterolo, ... , bere un'acqua pura, non gassata, in vetro.

L'uomo è in continuo divenire: la sua sanità non è una regola matematica.

L'osservanza di regole dietetiche, l'esercizio fisico, una sana integrazione ortomolecolare (vitamine, minerali, oligoelementi, bioflavonoidi, aminoacidi, enzimi ...) ci assicurano probabilmente lo stare in salute, sia quella fisico sia quello mentale, ma non certamente.

Basti dire che la nostra mucosa gastrica si rigenera totalmente nel giro di 24 ore.

Come scrivevo prima, siamo in continuo “fieri” (divenire): neanche una sola volta potremmo scendere nello stesso fiume!

Penso inoltre che nessuno di noi possieda così tante cognizioni e un bagaglio esperienziale tali dal potersi “ritenere al sicuro” e questo non dovremmo mai scordarlo.

Ma torniamo alle questioni che ho da esporvi.

Una sostanza in grado di rilasciare idrogenioni (H^+) in una soluzione si definisce acida; diversamente, una sostanza che accoglie idrossilioni (OH^-) si ritiene alcalina, basica.

Di conseguenza, una soluzione tanto più è basica quanto più contiene idrossilioni e viceversa.

L'acqua costituisce la soluzione esattamente neutra, perché la concentrazione di idrogenioni corrisponde a quella degli idrossilioni.

Nei liquidi del nostro organismo la concentrazione di idrogenioni è di 40 mEq/l (milliEquivalenti per litro), ossia quella di un pH di 7.40, il quale deve rimanere stabile, malgrado l'ingente quantitativo di idrogenioni che gli uomini si procurano sistematicamente con un'errata alimentazione.

Osservate adesso questa interessante situazione:

-un uomo col peso corporeo di 70 Kg contiene mediamente 40 litri d'acqua;

-riversiamo 160 mM (millimoli) di idrogenioni (H⁻) da Acido cloridrico (HCl) in un pari volume d'acqua distillata;

-la concentrazione di idrogenioni sarà di 4 mEq/l e il pH conseguentemente di 2,4;

-nessun essere vivente rimane in vita con un pH di 2,4;

-nel diabete scompensato, condizione in cui i valori di glucosio e di emoglobina glicata del sangue sono scarsi, sono tuttavia immessi nei liquidi del corpo 1200 mM di idrogenioni H⁺ con un pH regolarmente sopra 7.

A voi le ovvie conclusioni.

Sono comunque i sistemi tampone, ossia le nostre riserve alcaline, a tenere in equilibrio il nostro pH, neutralizzando e portando fuori dal corpo gli idrogenioni H⁺ rilasciati dalle ceneri acide.

Detti sistemi sono 6:

-acido carbonico/bicarbonati;

-fosfati bimetallici/monometallici;

-acidi organici deboli: acido aspartico e glutammico;

-proteine plasmatiche/proteinati;

-emoglobina/emoglobinati.

Ovviamente il paio acido carbonico/bicarbonati è fondamentale per contrastare i "guai" derivanti da uno stato di acidosi.

Le prime urine, quelle del mattino, contraddistinguono il nostro metabolismo, ci consentono di sapere come abbiamo tamponato il cibo assunto il giorno prima e quante siano le nostre provvigioni alcaline, vitali per neutralizzare le ceneri acide assunte col cibo quotidiano.

Controllare il pH urinario e salivare dovrebbe essere un esame da prescrivere e non qualcosa da fuggire per via del basso costo o altro.

C'è poi una sostanziale diversità tra l'acidità delle nostre cellule, che generano materiali acidi quali i succhi gastrici e l'acidità d'un'alimentazione iperproteica che dà acidosi.

Già, perché il primo tipo di acido, quello delle nostre cellule, è fisiologico, molto più debole di quello derivante da una dieta molto proteica.

Inoltre, l'acidità cellulare non deve essere tamponata perché agevolmente espulsa dai polmoni col respiro e la conversazione; essa non necessita dei minerali alcalinizzanti (calcio, ferro, magnesio, potassio, sodio) tanto preziosi per il nostro organismo.

Anche certi alimenti molto acidi come gli agrumi rilasciano acidi deboli perfettamente estromessi dalle cellule.

È vitale il garantirsi le scorte alcaline attraverso una sana alimentazione a base di tantissima frutta e di verdura, fresche e di stagione.

Se infatti protraiamo uno stato di acidosi attraverso l'assunzione di troppe proteine, giungeremo a un blocco delle cellule, a una decelerazione organica che getterà i presupposti per il sopraggiungere delle patologie cronico-degenerative.

È importante capire che un ambiente alcalino sia da conservare tale con la frutta e la verdura, anziché attraverso l'ammonio (NH₃, prodotto dai reni con un pH, pensate, di 9.25 che, mescolato con una dose massiccia di acidi forti, provvede a contrastare al meglio l'acidosi generata da quantità ingenti di proteine) o per mezzo di una deplezione di sodio dai muscoli o di calcio dalle ossa o ancora dal bere acque con un pH superiore a 6.8, max. 7.

Tutto ciò rappresenta un rimedio sintomatico momentaneo mentre quel che serve è rimuovere la causa dell'acidosi.

Protraendo per molti anni uno stato di acidosi, avremo un mal funzionamento dei sistemi migliori, per cui le malattie prenderanno il posto della buona salute.

La frutta è dotata d'un alto potere alcalinizzante per via dei minerali che possiede, ma fate attenzione a non consumarla con gli amidi perché ne ricavereste una massiccia acidificazione e fermentazione, associata a formazione di gas nel tratto enterico con tanto di attacco colico.

In questo caso, spesso l'individuo trae le deduzioni sbagliate ossia afferma di essere intollerante alla frutta, mentre la causa è solo quella d'una scorretta associazione della stessa con gli amidi.

Ecco cosa serve per mantenersi alcalini tra 6.8 e 7.5.

-Dieta ortomolecolare: 80% di frutta e di verdure, 20% di cereali integrali e di proteine al di sotto dei 30-40 g/dì;

-bere acqua con un pH tra 6.0 e 6.8-7.0 e un residuo fisso < 50 mg/l;

-praticare esercizio fisico per almeno 20 min. al giorno;

-riposare in luoghi salubri, privi di geopatologie ambientali (radioattività, campi e radiazioni ionizzanti, stress tellurici, ...);

-praticare una buona respirazione sia per la purezza dell'aria sia perché diaframmatica;

-avere un pensiero alcalino, costruttivo, edificante;

-sentire musica alcalinizzante;

-avere un abbigliamento con colori alcalinizzanti (blu, bianco, verde, pastello).

In uno stato di acidosi dei tessuti, gli ormoni adrenergici della porzione midollare delle capsule surrenali, altrimenti dette surreni, ossia l'adrenalina e la noradrenalina, sono prodotti in sovrappiù, situazione questa che protratta nel tempo genera depressione, stanchezza cronica, ...

Per quanto attiene poi la questione specifica del pH delle acque da bere, vediamo di meglio precisare il perché esso debba stare tra 6.0 e 6.8, almeno alle nostre latitudini.

Per fronteggiare le proprie necessità il nostro organismo necessita **d'un'acqua il cui pH** sia un pochino acido perché se fosse basico e magari anche alto o altissimo l'organo epatico sarebbe obbligato a produrre sostanze acide per diminuirlo e far sì che il corpo svolga regolarmente le sue funzioni.

Tanto un pH basso quanto un pH alto sono entrambi deleteri: il primo determina acidità con seri disturbi gastroenterici, il secondo promuove procedimenti di ossidazione delle cellule facendole invecchiare anzitempo.

Sono gli scambi osmotici al nostro interno a richiedere un pH il cui intervallo stia tra 6.0 e 6.8 max 7: circa 2 l d'acqua con pH leggermente acido.

E non beviamo acqua gassata (con CO₂), la quale risulta per lo più con valore di acidità tra 4.5 e 5.5.

La Società Internazionale di Bioelettronica e lo stesso Louis Claude Vincent ci dicono che il range del pH delle acque da bere per conservarci sani deve stare tra 6.0 e 6.8.

Nell'habitat endocellulare, ovvero nel liquido citoplasmatico, vi è un pH leggermente variabile tra 6.4 e 6.8 che promuove egregiamente il ricambio idrico a livello cellulare.

Un'acqua con valori del pH sopra o sotto quelli appena menzionati necessiterebbe di un bilanciamento dell'acqua della cellula (troppo acida), la quale nei processi osmotici avrebbe un superfluo, gravoso dispendio di energia.

L'acqua da bere, primario alimento da tenere in considerazione ai fini di una sana dieta Ortomolecolare, deve essere quanto più oligominerale possibile, avere un residuo fisso al di sotto di 50 mg/l, come per l'appunto, la Plose o la Lauretana, ..

I minerali così tanto importanti per l'equilibrio acido/base del nostro corpo li dobbiamo assumere mangiando tanta frutta e verdura perché quelli disciolti nell'acqua, non essendo stati organicati dai vegetali, non sono biodisponibili per l'uomo se non per qualche rara eccezione.

Le piante, infatti, solubilizzano i minerali con la fotosintesi clorofilliana promuovendoli da inorganici a organici.

In origine l'acqua piovana è pura.

Poi, nel tragitto "dal cielo alla terra" essa si contamina per via che gli atomi d'idrogeno si uniscono a tutti gli inquinanti atmosferici.

Una volta filtrata nel suolo l'acqua è assorbita dalle radici dei vegetali, le quali se ne alimentano, metabolizzando i minerali inorganici in minerali biodisponibili, per noi di facile assorbimento oltre che di grande utilità.

Solo un super-lavoro dei nostri organi interni può rendere assimilabile una minimissima parte dei minerali non organicati dai vegetali e contenuti nelle acque da bere, quali i metalli, per es., come il calcio, il fluoro, l'arsenico, ...; il rimanente, nel tempo, statene certi, arrecherà in noi dei danni piuttosto seri.

Diversamente, acque bassissime nel loro residuo fisso, moltissimo oligominerali, proprio in virtù delle loro caratteristiche di legarsi, intercettano i minerali e li veicolano all'esterno del corpo con la minzione anche di se stesse.

Tutti conosciamo il ciclo dell'acqua, realizzabile per il fatto che la struttura molecolare dell'acqua è di soli 10 nm (nanometri), alias di 2 milionesimi di millimetro o se preferite di 2 miliardesimi di metro, come dire infinitesimale, in assoluto la più ridotta molecola terrestre, anche più di quella dell'aria, per cui può evaporare, conquistando quote molto elevate, condensarsi, per poi precipitare al suolo, penetrandolo.

Bene, ogni qualvolta si rinnova il ciclo, l'acqua riacquista l'originario stato di purezza che poi torna a perdere, perché l'aria e il suolo sono pieni di veleni che noi stessi abbiamo loro procurato, a partire proprio dalla CO₂ (anidride carbonica) e dall'acido carbonico che la rendono "magnetica" nei confronti di tutti i minerali.

E questo è anche il motivo per cui l'acqua dei luoghi di montagna è pura (assenza di anidride carbonica nell'aria) mentre quella che fuoriesce dai rubinetti delle nostre case non va assolutamente bevuta e non perché si contamina nelle condotte idriche ma perché è piena di minerali inorganici ed è impura alla sorgente, salvo che in certi comprensori tipo Bolzano.

In ogni modo, la questione non è solo quella dell'impurità dell'acqua ma anche del fatto che tutti i minerali esistenti in natura siano inorganici, per cui debbano necessariamente essere resi biodisponibili dalle piante e dagli organismi vegetali.

E la motivazione di quanto appena affermato è riconducibile all'assenza di carbonio che presiede alla formazione delle cellule organiche.

Aggiungo poi che cadendo sul suolo, l'acqua abbassa il suo pH neutro; non è pertanto in grado di "solvere" perché essa ingloba l'acido carbonico che le fa perdere la neutralità e la fa divenire acida

con tanto di possibilità (fatto che del resto avviene) di sciogliere e assorbire i minerali (solubilizzazione).

A voler meglio dettagliare, l'atomo quadrivalente del carbonio, legandosi all'idrogeno, all'ossigeno e all'azoto, costituisce atomi a lunga catena come quelli per intenderci del DNA delle nostre cellule.

Ecco la differenza tra organico e inorganico: i minerali, proprio tutti, non avendo il carbonio sono inorganici perciò non assorbibili.

Le piante, organismi autotrofi (dal gr. αὐτός = se stesso e τροφός = cibo, nutrimento) sanno organizzare; diversamente gli uomini, organismi eterotrofi (dal gr. ἕτερος = diverso e τροφός = cibo, nutrimento), no.

Conclusione: abbiamo bisogno dei vegetali per assumere tutti i minerali di cui il nostro corpo necessita.

Abbastanza semplice, non trovate?

Idea!

E se con un processo di sintesi agganciassimo il carbonio all'acqua?-essa risulterebbe organicata!

Non è così facile: anche se un analista chimico non troverebbe alcuna differenza tra lo stesso minerale sia esso organico sia esso inorganico, tuttavia il procedimento dell'organizzazione mineralica è molto più complicato, interagendo su di esso tanto la temperatura quanto altri innumerevoli, importanti fattori, col risultato che i costi non giustificerebbero l'impresa, quando poi il processo di fotosintesi clorofilliana adempie egregiamente a ciò.

Alcune esperienze significative effettuate con gli animali hanno concluso che quelli alimentati con minerali organici fissavano il ferro all'emoglobina, mentre gli altri, nutriti con minerali inorganici, li assimilavano sì ugualmente ma non riuscivano a legarli all'emoglobina con conseguente accumulo degli stessi sugli organi interni e lungo le pareti vascolari e di ripercussione sulla variabilità dei liquidi corporei e delle reazioni chimiche endogene.

Dunque, occhio!

Tant'è che una sana e variegata dieta a base di frutta e di verdura ci assicurano le necessarie quantità di minerali a dosi industriali, di gran lunga oltre le nostre stesse esigenze.

Parliamo anche della “memoria” dell'acqua.

Vi sono innumerevoli conclusioni che confermano che l'acqua ha “memoria di sé”, così come accade per il **silicio** (Si, semimetallo tetravalente).

Questo semiconduttore infatti può essere “drogato” (per potenziare la conducibilità del semiconduttore, cambiandone le caratteristiche elettroniche della sostanza, si aggiungono al semiconduttore ultrapuro ridotte percentuali di atomi non appartenenti al silicio stesso) con arsenico, boro, fosforo o gallio, si dà accrescerne la conduttività e usarlo poi nelle radioline, nei laser, insomma nelle più disparate applicazioni tecnologiche.

Bene, quando i suoi atomi si assemblano (cluster), il silicio “memorizza” sia in superficie sia mediante i Campi Elettro Magnetici (CEM) degli atomi stessi tutte le notizie da liberare poi al momento giusto.

Così succede per l’acqua, in grado mediante lo stesso meccanismo dei cluster di inglobare le notizie da liberare poi nella giusta circostanza nel solvente con cui si relaziona.

Dunque, facciamo molta attenzione perché l’acqua ha “memoria di sé”, come affermarono e affermano grandi ricercatori nel campo medico, come il francese Jacques Benveniste o in quello della meccanica quantistica, quali Emilio del Giudice (scienziato internazionale nell’Istituto di Fisica Nucleare di Milano) e Giuliano Preparata, morto all’improvviso e in modo piuttosto arcano, nell’anno 2000, proprio mentre erano in corso esperimenti sulla memoria dell’acqua che rompevano ovviamente le “uova d’oro” nel paniere alle multinazionali farmaceutiche, del professor Vittorio Elia, del dipartimento di chimica dell’Università Federico II di Napoli, dei ricercatori e studiosi di Laboratorio di Fluidi complessi e Biofisica Molecolare dell’Università di Milano (Tommaso Bellini, ...), del chimico svizzero Louis Rey (studio del ghiaccio con la luminescenza), dello scienziato francese Raphael Visocekas, esperto di luminescenze che confermò le conclusioni dello svizzero, e di tanti altri che sarebbe troppo lungo citare.

Ora, se c’è una “memoria dell’acqua” ossia se l’acqua mantiene una geometria molecolare collegabile agli elementi chimici con cui alla fonte entra in contatto, alcun ionizzatore neanche quello peraltro ottimo a celle elettrolitiche potrà annullarle le memorie delle sue primordiali informazioni contenute nel DNA.

Penso che sia poco conveniente usare qualsiasi trattamento di purificazione dell’acqua (almeno che essa non sgorgi pura alla sorgente) e di esigere un’acqua quale la Plose, la Lauretana, la Mont Rocous che sono pure alla sorgente, hanno un pH tra 6 e 6,8, un residuo fisso al di sotto dei 50 mg/l, priva di Nitriti e quanto più oligominerale possibile per cui con bassa conducibilità elettrica.

I generatori che producono acqua elettroenergetica ionizzata hanno secondo me il limite di non togliere le “memorie dell’acqua” che se non è pura alla fonte rimangono, veicolandoci un sacco di malattie.

Nulla da eccepire per carità sull’ottimo ed estremamente efficace sistema a cella elettrolitica di tali generatori per separare e rimuovere le sostanze presenti perciò tali da renderli in assoluto i migliori trattamenti per le acque.

Essi funzionerebbero alla perfezione se dal nostro rubinetto di casa uscisse un’acqua pura come la Plose che si contaminasse poi nelle tubature.

Se un’acqua non è pura alla fonte ci trasmetterà malattie, alterando il nostro DNA.

Per quanto mi riguarda continuerò a bere acqua del tipo Plose o Lauretana o Mont Rocous.

Il nostro organismo funziona perfettamente, quando è decisamente alcalino.

Tuttavia, le nostre cellule rilasciano, ogni giorno, acidi, la cui conduzione molecolare aumenta in stato di esercizio fisico.

Come già detto, i cibi altamente proteici, quelli di derivazione animale, rilasciano scorie acide che hanno bisogno di essere neutralizzate prima della loro espulsione; necessitano cioè di essere smontate e portate fuori dai minerali alcalinizzanti passando per il livello renale o per quello intestinale.

Invece, le ceneri della frutta e della verdura, sostanziale differenza, hanno in sé minerali che aiutano ad alcalinizzare il nostro corpo, sono facilmente digeribili ed espulse a livello polmonare (se vi pare poco!).

La frutta ci consente di tenere in equilibrio il pH urinario e ripulisce a fondo il tessuto connettivo (mesenchima) in cui sono immerse le nostre cellule.

Se ci spremiamo un agrume, l'acido citrico viene prontamente digerito dalla mucosa bronchiale come acido carbonico e di esso non restano che i sali minerali alcalinizzanti.

Pure le verdure danno buone proteine e soprattutto senza quei deleteri contraccolpi sul nostro corpo che danno invece quelle di provenienza animale.

L'enorme ingestione di proteine sviluppa acidi forti che devono a tutti i costi essere contrastati.

Quasi tutta la frutta e la verdura ci assicurano il patrimonio alcalino o addirittura lo accrescono; non solo, non avendo Colesterolo o grassi di ogni tipo ci sono necessarie per bilanciare il nostro peso.

Esse ci fanno incamerare vitamine, minerali, aminoacidi e cellulosa.

Vitamine, minerali e aminoacidi alimentano le nostre cellule, aggiustano e ricostruiscono il nostro corpo.

La cellulosa invece, dato che non possiamo metabolizzarla, farà da veicolo di conduzione per l'espulsione dei rifiuti tossici, derivanti da cellule morte e batteri, fuori dal corpo, evitandoci la stitichezza.

Frutta e vegetali conducono con sé degli auto-enzimi che sono capaci d'innescare e velocizzare la digestione della verdura o del frutto assunto.

Sono complesse proteine fabbricate da cellule viventi in grado di produrre variazioni chimiche ad altri materiali rimanendo esse inalterate.

Abbiamo centinaia di enzimi diversi nel nostro corpo, vagolanti nei fluidi endogeni come, per es., la ptialina (saliva); la pepsina, la gelatinasi, e l'alitasi (stomaco); la tripsina, la chimotripsina e l'amilopsina (pancreas); l'erepsina, l'amilasi e l'enterochinasi (intestino); la nucleosidasi (muco).

Enzimi diversi, che svolgono mansioni diverse: alcuni trasformano gli amidi in zuccheri, altri ci fanno digerire, altri ancora riducono a emulsione i grassi in acidi grassi; certi scindono gli Aminoacidi in Ammonio, in componenti ammoniacali, certi altri azionano le variazioni chimiche endocellulari.

Ovviamente, la cottura abbatte gli enzimi; quella a non più di 70°C ne salva diversi.

Frutta e verdura potremmo definirle delle miniere di vitamine, minerali ed enzimi e rilasciano, torno a dire, acidi deboli, agevolmente neutralizzati soprattutto dalla mucosa dei bronchi.

Nella trasformazione l'organismo produce scorie metaboliche acide, espulse dalla pelle, dall'intestino, dai polmoni, veicolate (molte di esse) dal sangue.

Un deficit d'ossigeno porta ugualmente all'accumulo di scorie acide (pensate, per es., alla fatica per una prestazione cruenta e prolungata che dà nei muscoli un accumulo di acido lattico con tutte le conseguenze successive che credo conosciate).

Per acidosi (metabolica, tissutale, respiratoria, renale) s'intende un pH che da leggermente alcalino (quale dovrebbe essere) diminuisce sempre più, divenendo un pH acido, sempre più acido, e alterando purtroppo l'equilibrio acido-base.

Il pH, dal lat. P=Potentia e H=hydrogeni, definisce la concentrazione di ioni idrogeno, all'interno di una sostanza.

L'equilibrio acido-base è regolato dai minerali alcalinizzanti (magnesio, potassio, calcio, sodio).

Accade, talvolta, nonostante tutte le attenzioni necessarie, che il corpo non ce la faccia a neutralizzare tutte le scorie acide: un po', per capirci, come i rifiuti dell'immondizia sempre più in accumulo perché non si riesce a smaltirli, con conseguente usura, per eccessivo deposito, degli organi interni preposti alla neutralizzazione e alla metabolizzazione.

E' di vitale importanza mantenere sano l'intestino, il quale ha circa i 3/4 delle difese immunitarie, oltre che gli organi interni che devono espellere le scorie acide: reni, polmoni, ...

Anche, il sangue.

L'industrializzazione con le diete iperproteiche, la scarsa ossigenazione dei tessuti, la mancanza di movimento, le situazioni fisiche ed emozionali stressanti, i farmaci antinfiammatori, l'inadeguata flora intestinale, certi **conservanti (E338, E385)** c'introducono scorie acide.

Anche il fumo, l'alcool e un'intensa attività sportiva contribuiscono all'accumulo di scorie acide.

Oggi giorno introduciamo troppe, troppe proteine, a discapito della frutta e della verdura e infatti, e non esagero, l'80% degli uomini è in acidosi tissutale.

Il metodo più semplice, per stimare l'acidosi, è quello di controllare il pH urinario.

In farmacia, vendono le strisce indicatrici, con un range di **valori tra 5,0 e 7,4**, con le quali è possibile, 2-3 volte al dì, per qualche giorno, autocontrollarsi.

Se i rilievi si allontanano troppo dalla curva ideale con valori frequentemente acidi, occorre tutelarsi con l'introduzione nella dieta di tanta frutta e verdura.

Va da sé, che una sana alimentazione includa anche cibi acidificanti di alto valore biologico da compensare naturalmente con cibi alcalinizzanti.

Per capirci: 1,5 hg di legumi si possono neutralizzare con 40 g circa di cavolo.

Conviene, inoltre, bere acqua ed eliminare o, se proprio non ce la fate, ridurre il più possibile caffè, tè, dolci.

Se l'organismo accumula più scorie acide di quante ne può neutralizzare e metabolizzare, esse si andranno a posizionare nel tessuto connettivo per poi essere espulse quando nel sangue vi sarà una nuova disponibilità di sali minerali basici.

Purtroppo, l'alimentazione iperproteica dei Paesi industrializzati, povera di frutta e di verdura, sbilancia l'equilibrio acido-basico come del resto una scarsa ossigenazione del sangue (sedentarietà, ambienti chiusi, eccesso di prestazione fisica), le alterazioni della flora batterica intestinale, una diminuita capacità renale, un'insufficiente introduzione di liquidi non consentono l'eliminazione idonea a espellere le scorie, disponendo all'acidosi, dunque, alla malattia.

Con l'età s'instaura uno stato di acidosi metabolica sempre più progressiva che sottrae calcio all'osso e produce perdita di tessuto muscolare.

La sostanza migliore, per contrastare l'acidosi, è il bicarbonato, anche più del citrato.

Esso infatti neutralizza l'acidosi nella matrice extra-cellulare del tessuto connettivo, cosa che non fa il citrato.

Elimina inoltre l'acidosi intra-cellulare rapidamente perché riesce a oltrepassare la membrana cellulare (alto gradiente di diffusione).

Per mantenere un corretto equilibrio acido-base ed evitare l'acidità del sangue è sufficiente una sana alimentazione, che non produca scorie acide a causa di una grande quantità di proteine animali e, eventualmente, l'uso di una polvere basificante per prevenire manifestazioni gastroenteriche, cutanee, nervose, osteoarticolari, endocrine, varie (deficit immunitari, carie, alitosi, paradontosi, varici, stipsi, infiammazioni agli occhi, genitali).

Integratori salini, dunque, e non farmaci (anti H₂, inibitori della pompa protonica).

Per funzionare al meglio di sé, il nostro organismo necessita di un pH urinario leggermente alcalino, altrimenti, andando in acidosi e protraendola, rischiamo di contrarre serissime patologie.

Solamente lo stomaco sfugge a questa regola, dato che produce acido cloridrico, utile per favorire la digestione.

Pur ingerendo cibi acidificanti (ananas, arance, limoni, mandarini, melagrane, pompelmo, ribes, ...) e fabbricando prodotti acidi quali l'acido lattico ottenuto dal lavoro dei muscoli ed espellendo acidi urici coi reni è auspicabile conservare il nostro organismo quanto più alcalino possibile, in modo da vivere sani.

Anche flessioni esigue del pH sono in grado di stravolgere le occupazioni all'interno delle cellule, regolate da enzimi suscettibilissimi anche a cambiamenti microscopici di pH.

Se si cronicizza un'acidosi dei tessuti, l'adrenalina e la noradrenalina (catecolamine) sono prodotte in quantità maggiore nel settore midollare delle ghiandole surrenali con le conseguenze che purtroppo in molti conoscono di affaticamento cronico, stato ansioso, depressione, ...

La Gotta è un'artrite frequente alle articolazioni periferiche di mani e piedi ma anche, più di rado, alle spalle, al sacro-iliaco, alle cervicali, all'anca, che insorge per via dell'eccessiva raccolta e della sedimentazione all'interno dei tessuti molli di massicce quantità di purine e derivati fortemente acidificanti, a es. l'acido urico, nelle articolazioni, tendini, ... , cristalli di acido urico o acido ossalico che producono lancinanti sofferenze e grave impedimento delle proprie funzioni.

Se non corriamo ai ripari, cambiando la nostra dieta, possiamo propendere verso una cronicizzazione addirittura deformante.

In certe patologie ematiche (policitemia primaria e secondaria, alias la produzione abnorme di globuli rossi, consistente in un aumento di emoglobina e dell'ematocrito; morbo di Coley; importanti sorgenti flogistiche, ossia infiammatorie) c'è una contemporanea espulsione di Acido urico, attraverso le urine.

Quando attraverso il cibo consumiamo troppe proteine, intendendo che sorpassiamo i 30-40 g al dì, abbiamo un innalzamento della demolizione (catabolismo) delle purine, che confluisce nella malattia perché si accresce la probabilità di composizione di accumuli di cristalli e di veri e propri "assalti" di gotta secondaria.

I maschi ne sono maggiormente coinvolti rispetto alle femmine (per lo più in menopausa), in un rapporto 95:5, perché le donne possiedono un'inferiore quantità di muscolo magro e una superiore filtrazione degli acidi urici (clearance).

Quanto l'acido urico sia solubile è collegato alla concentrazione in sodio e al pH.

In uno stato di non alterazione gli urati sono diluibili fino a 8,3% mg, dei quali il 90% è urato sodico.

Cambiando il rapporto sale/acido, crescendo il pH, si configurano soluzioni soprassature (urine): calando il pH (acidificazione), si assiste alla precipitazione degli Urati e dell'Acido urico nei reni, al punto che si possono formare calcoli renali e ci possiamo "beccare" una nefropatia cronica uratica.

Considerate che nelle urine l'Acido urico ha un raccoglimento di 0,3-0,6 per l., ossia 6, ma anche fino a 10 volte maggiore di quella ematica.

In un giorno, seguendo un'alimentazione corretta a basso apporto proteico si espungono 0,50 g circa di acido urico, che invece sale a 1-1,5 g, introducendo quantità superiori di proteine.

Un pH urinario al di sotto della norma determina un processo chimico che porta l'acido urico disponibile alla costituzione di calcoli urinari con una probabilità 1000 volte maggiore nei confronti di chi non presenti uno stato di acidosi.

Come già espresso, l'organo epatico dei carnivori ha una capacità di "smaltire" l'acido urico che è una quindicina di volte maggiore rispetto a quella del fegato dell'uomo (fruttariano/vegetariano) o della scimmia.

Il nostro corpo metabolizza esclusivamente ridotte dosi di acido urico, sostanza molto nociva che talvolta giunge a rovinare irreversibilmente il nucleo della cellula, il suo DNA.

Per meglio esplicitare il concetto, l'essere umano non può produrre l'enzima Uricasi per demolire l'acido urico (decarbossilazione ossidativa).

Cibarsi di carne non è per lui conveniente o quantomeno non più di 60 g a settimana, preferendo quelle bianche (tacchino, pollo, ...), ma è solamente una falsa apologia culturale esercitata dal consumismo che mira al prestigio sociale.

Al contrario, tra le motivazioni più ricorrenti delle patologie che lo riguardano c'è un basso pH urinario per una dieta acidificante soprattutto a base di cibi carichi di proteine animali, inclusi latte e derivati, che produce un potenziamento della sintesi delle purine che preludono all'acido urico.

Ovviamente, sarebbe un clamoroso sbaglio quello di ricorrere ad ant'infiammatori che guariscono il sintomo ma non la causa.

Bisogna ripristinare l'equilibrio tra le scorie acide e le ceneri alcaline con un'alimentazione alcalinizzante (sodio, magnesio, calcio, potassio e ferro) a base di frutta e verdura.

Se le nostre cellule non ce la fanno a liberarsi delle sostanze nocive, ecco che s'instaura l'alterazione funzionale e il decesso enzimatico che sfociano nelle patologie, in alcuni casi molto serie come le affliggenti e tormentose artropatie.

Il calcio in noi ha una funzione neutralizzante la forte acidosi tissutale che mina fortemente i nuclei delle cellule e l'ignoranza (alla latina, naturalmente) ci guida, per timore di una carenza di calcio, all'assunzione di latte e derivati che acidificano e aggravano ancor più la situazione.

Già, perché tutto il calcio dei cibi menzionati sarà utilizzato per neutralizzare alla meno peggio l'acidosi crescente a causa della loro stessa ingestione con tanto di grave demineralizzazione ossea che confluirà in patologie come l'artrite, l'artrosi, l'osteoporosi, le affezioni degenerative ...

Gli addetti ai lavori dovrebbero, piuttosto che fare le fortune delle multinazionali farmaceutiche, informare correttamente le persone sull'uso di una sana dieta alimentare, utile a mantenere il pH leggermente alcalino, sempre che non si abbiano malattie degli organi preposti all'eliminazione delle sostanze di rifiuto dall'organismo, quali i reni e il fegato.

Riporto, qui di seguito, credendo di essere utile a coloro che hanno problemi di gotta o di iperuricemia, un'elecazione inerente al contenuto di Purine in alcuni cibi di derivazione animale e vegetale.

Per ogni 100 g di prodotto, si esprime a fianco il contenuto di purine in mg.

Dado di carne Liebig-3 068
The-2 800
Polvere di Cacao-1 880
Caffè-1 160

Interiora di Vitello-1 050
Cioccolato-620
Sardine sott'olio-315
Merluzzo-265
Fegato-244
Rognoni (Reni)-210
Manzo-155
Piccione-152
Trotta-147
Lenticchie-142
Sogliola-136
Polmoni-136
Tacchino-131
Maiale-108
Vitello-100
Oca-87
Farina di Avena-79
Pollo-76
Piselli verdi-71
Prosciutto-66
Salmone-63
Astice-58
Formaggio-58
Spinaci-52
Asparagi-50
Fagioli bianchi-45
Cavolo verza-29
Cavolfiore-21
Pane bianco-21
Ravanelli-13
Funghi-13
Insalata-8
Cavolo rosso o verde-5
Carote-5
Patate-3
Formaggio bianco-1
Latte di Mucca-0,5
Fagioli verdi-quasi assenza.

C'è una tendenza sempre maggiore a formulare teorie e assiomi su presupposti antiquati e traballanti che "plagiano" duramente le odierne informazioni scientifiche.

Tutte le sperimentazioni infatti, e questo lo affermo senza essere prevenuto nei confronti di chicchessia, hanno un "sentire" molto influenzato dalla soggettività di chi le sviluppa assiduamente per anni e anni al punto da crearsi una quasi suggestione a concludere quanto personalmente auspicato di voler concludere, piuttosto che limitarsi a ciò che è nell'osservazione oggettiva.

Del resto, ad avvalorare questo concetto c'è tutta una serie di straordinarie conquiste avvenute per caso ossia in assenza di trasporto emozionale da parte dello sperimentatore.

Un'alimentazione corretta non necessita di molte proteine, come dimostrano i dati dall'inizio del XIX° sec. e fino ai nostri giorni (essa, infatti, è passata da 120 g circa di fabbisogno proteico quotidiano a soli 30/40 g), bensì, di un corretto ed equilibrato apporto aminoacidico che ciascuno dovrebbe ottimizzare, effettuando magari un Alitest, ossia un Test Citotossico delle Intolleranze Alimentari.

Coloro che assumono dosi proteiche massicce provino a verificare su se stessi lo stato di benessere conseguente a una diminuzione proteica graduale, escludendo a poco a poco tutti gli integratori proteici!

Ovviamente, il fabbisogno aminoacidico si subordina a molti fattori (per es., l'attività che si svolge o l'età che si ha) e le proteine che ingeriamo lo devono assicurare in dosi adeguate e con pochi prodotti di degradazione proteica, quali lo scatolo, l'ammonio, la putrescina, l'indacano, la cadaverina, ...

Inoltre, conviene escludere dalla dieta i carboidrati raffinati, come lo zucchero, il riso brillato (perché privato di molti nutrienti), le farine lavorate, l'alcol, ..., perché questi alimenti riducono il valore nutrizionale alimentare.

E occorre che certi "geniacci" della M.U. non trattino gli aminoacidi, che sono veri e propri alimenti, alla stregua dei sedativi o di altri materiali non naturali, pertanto, tali da necessitare della prescrizione medica, proprio come si fa per tutti i farmaci per i quali la stessa certificazione sia prevista.

Stiamo poi bene attenti perché molti stati ansiosi o depressivi, cefalee, coliti, patologie della pelle ... derivano da allergie alimentari a un determinato alimento e magari non lo sappiamo, tantomeno i "geniacci" a cui in molti si rivolgono, col solo risultato di finire "dalla padella nella brace" perché si vedono rifilare certe malattie che vanno da quelle psicosomatiche alle nevrosi con tanto di devastanti farmaci, solo per non aver pensato o voluto invitare il malcapitato a effettuare un Alitest.

Non lasciamoci condizionare dal "piacere dei sensi" ma da ciò che ci afferma nella salvezza, nello stare in forma, nel benessere.

Guai a concludere che il molto cibo per lo più proteico, come carne, latticini e derivati, ci faccia vivere sani perché prima o poi i guai si faranno sentire.

Come ho già scritto in altre occasioni, il quantitativo proteico del latte della mamma ci dà una chiara idea di come non servano elevate dosi proteiche per ottimizzare la rigenerazione cellulare.

E siamo bene attenti a tener nel dovuto conto il rapporto tra il calcio e il potassio, che deve essere di 2:1.

Se immettiamo più fosforo che calcio, un'assunzione nella dieta di alimenti acidificanti ci farà consumare dosi massicce di calcio, per cui, avendo il fosforo un'assimilazione più rapida del calcio e dato che i 2 elementi non sono nel giusto rapporto fra di loro, l'acidificazione nella quale verseremo necessiterà dapprima di attingere alle scorte naturali di sodio fintanto ch'esse siano utilizzabili, dopodiché l'organismo ricorrerà alle riserve bancarie del calcio, quello per l'appunto delle nostre povere ossa, pur di assicurarci un pH ematico tra 7.35 e 7.45, con tanto di sovraccarico pei reni che dovranno espellere una dose rapportata di fosforo.

I soggetti che sono pieni di acciacchi alle articolazioni, sulla colonna vertebrale (da C1 a C7, e nella zona lombare e lombo-sacrale, soprattutto in L4-L5 e L5-S1), i sofferenti di Artrite (particolarmente, alle mani) dovrebbero gradualmente diminuire l'assunzione proteica a 30 g, max. 40g, al giorno (sommando sia le proteine animali sia le proteine vegetali).

Impariamo ad alimentarci, non facendoci edulcorare il palato e subliminare le cellule nervose dal piacere dei sensi, ma dall'assunzione di quel cibo, il solo che possa garantirci una buona salute (ricordiamoci che l'organismo non bistrattato è programmato per invecchiare sano), dunque, in primo luogo, la frutta (di stagione, lontana dai pasti) e la verdura (di stagione, preferenzialmente, a foglia larga verde, e fresca).

L'invito ai genitori è di rispettare nei loro figli quell'inclinazione che i migliori esperti di livello mondiale definiscono "memoria di razza" che connaturalmente conduce i bambini piccoli a fare a meno della carne, piuttosto che incoraggiarli o, peggio ancora, "coercirli", ovviamente per un eccesso di zelo, fino al punto da far perdere loro tale basilare "memoria".

Lo stesso dicasi per il pollame e per il pesce.

Leggetevi, sempre che non lo abbiate già fatto e che riteniate opportuno il farlo, il **The Mc-Dougall Plan** di John A. McDougall, M.D., Mary A. McDougall (Piscataway, N.J.: New Century Publishers, Inc., 1983), che riferisce sul notevole apporto alimentare fornito dalle proteine vegetali rispetto a quelle animali sia per la loro superiore assorbibilità sia per le conseguenze negative sull'organismo, che esse non hanno, collegabili invece a quelle di tipo animale.

Inoltre, la carne di derivazione animale è totalmente sprovvista di fibre, le quali, anche se senza valore sia energetico sia nutrizionale, favoriscono i movimenti peristaltici della parete, atti a far scorrere gli alimenti, per essere alla fine espulse senza alcun assorbimento da parte del nostro corpo.

E tutti sappiamo quale sia il collegamento tra un'alimentazione povera di fibre e, per es., le neoplasie del Colon, proprio per via del mucchio di materiali neoplastici che ristagnano all'interno del corpo umano in quel determinato tratto.

6 giorni per espellere completamente le tossine della Carne dal nostro corpo!-rifletteteci bene.

Il nostro intestino è di circa 12 m superiore a quello del tipico esemplare di carnivoro e la degradazione proteica della carne non può che postare dei "messaggi di malattia" al nostro DNA, perché le trasmissioni biochimiche e quelle delle oscillazioni delle sostanze in putrefazione, per via del lungo ristagno, conducono ad anomalie nella biosintesi delle Proteine organiche incaricate di formare tessuti, enzimi, ormoni ...

Dovrei a questo punto aprire un pietoso sipario sulle "povere bestie", la cui carne finisce poi nel nostro corpo, ma il racconto si farebbe sconquassante e non voglio intristirvi il resto della giornata!

Vi riferirò solamente sulla "meravigliosa" morte, celere e innocua, di certuni polli (beati loro!- verrebbe da esclamare), i quali sono, nel tempo da Guinness dei primati di 1,5 sec., pensate, ammazzati, spennati, eviscerati, congelati a meno di 0°C, finalmente, etichettati e impacchettati.

Vi chiedo:

-In tale tempo-sprint, secondo voi, questi "fortunatissimi" polli sono morti per davvero?

O sono piuttosto solo stecchiti per effetto della bassa temperatura ma ancora vivi?

E nessuno fa o dice qualcosa?

Mi vergogno di me stesso.

Roba da andare a nascondersi la testa sotto terra, proprio come fanno gli struzzi!

Vi risparmiò le conclusioni sugli effetti ch'essi produrranno, quale carne da macello, una volta nel nostro interno, dato che il solo aspetto etico basta e avanza per ch'io almeno stia lontano da certe pratiche su cui la storia nei suoi corsi e ricorsi mi ha ampiamente documentato e alle quali purtroppo mi è dato di assistere, attonito e impotente, per mancanza di potere.

Chissà se per stasera mi passerà la nausea e avrò ancora voglia di gustarmi la sana frugale dieta a base di proteine vegetali e di verdure!

preoccupati di disquisire sui contenuti e di usare un linguaggio che non ti renda arrogante: serve confrontarsi sul piano delle idee non inveire contro l'interlocutore che garbatamente espone le proprie.

Inoltre, i concetti che esprimo risentono del corso di studi seguito (della serie butta l'anima al di là dell'ostacolo e "valla" a prendere!), delle letture e del confronto rispettoso sull'argomento di trattazione con consimili di qualsiasi latitudine, senza pregiudizi o preconcetti, dello stimolo emotivo e della personale sperimentazione, dell'esperienza maturata in 60 anni di vita.

Conosco me stesso: sono riuscito ormai da un bel po' a controllare il mostro che mi portavo a spasso, non sconfiggendolo ma distanziandolo e contrapponendo "a ogni suo frammento di ordinaria follia" tutta la mia Anima razionale.

E soprattutto non vivo allo specchio, come le ombre nel mito della caverna di Platone!

Tranne qualche corollario, ricordalo saputello, non c'è "qualcosa di nuovo sotto il sole", e in questo senso siamo tutti in "copia e incolla", tranne che per ciò che non ancora conosciamo.

Mi spiace poi deluderti, ma se aspettavi il Messia, sappi che non sono io!

Per la lungaggine dello scritto, niente di più semplice che evitare di leggerlo.

Affettuosamente.

Qualcuno di buon cuore non potrebbe fare un "sunto ragionato"? Dopo il 3 capoverso sono travolto da un irrefrenabile abbiocco. Che sia colpa del pH da gestione laboriosa? Grazie

Tranquillo, Diego, **l'acidosi** dà inizialmente un senso di benessere e una cinica percezione di appagamento, di forma smagliante, di spregiudicatezza, alla Alby, per intendersi!

Poi, ed è forse per questo che non riesci a leggere più di tre righe, dà iperkinesia, per via di un'accentuata sollecitazione dei radicali acidi a livello sinaptico.

Temo purtroppo che presto passerai dall'ironia all'irritabilità e magari ti mostrerai anche, come dice quel semplicitto di Alby, villano nello scrivere o con le persone che ti stanno attorno.

L'inappagamento ti potrebbe far perdere l'autocontrollo, fino a "dar la colpa di tutti i tuoi guai agli altri", notando esclusivamente il lato peggiore della tua esistenza in vita.

Chissà, forse perderai anche il sonno.

E, alzandoti stanco al mattino, riuscirai a sentirti in forma solo dopo caffè e sigaretta (come dire: voler curare curare un dolore al piede dandoci una martellata sopra; sai che piacere!).

Se le tue masse muscolari dovessero comunque ridursi e il tuo endoscheletro lamentarsi, beh, allora, caro mio, se posso consigliarti, ti converrebbe correre ai ripari, perché no, rialcalinizzando proprio il tuo pH.

Vedrai, ritroverai subito capacità di attenzione e memoria per fare i dovuti collegamenti, oltre che entusiasmo nella "buona" lettura!

Con preoccupazione e amore per il prossimo.

fumo- personalmete fumo semplicemente perché mi dà piacere, anzi, il sigaro me lo gusto proprio. Non ho mai detto che non fa male, anzi. Comunque all'ultimo check up ho chiesto esplicitamente al medico se c'erano problemi, e visti i risultati mi ha detto di continuare pure. All'ultimo esame spirometrico la dottoressa mi stava facendo la predica, quando ho smesso di soffiare non è riuscita a trattenere un "perfetto".
chiaramente siamo tutti diversi.

per i cibi, d'accordissimo, gustiamoceli, ma veramente. Se si gustano si mangia anche di meno.

Raffaele

hai fondato una nuova religione?

comunque puoi ingannare solo gli ignoranti e talvolta qualcun altro che preso dall'exasperazione, rinunciando a priori ad un'azione fisica su di te, si arrende!

Si vede che presenti luoghi comuni formati in certi ambienti, tu però, come li esponi, denoti la tua

ignoranza di fondo, che uno solo altrettanto ignorante non è in grado di controbattere.
Ti parla un chimico che pur non essendo un medico si interessa di alimentazione.
Comunque non ti rispondo perché non ne vale la pena, non riuscirei mai a convincerti. Si convince sul piano razionale, non su quello della “fede”

Dario

ogni tanto banni qualcuno che esplicitamente parolacce a ripetizione. Perché non estendere la cosa a chi ruba spazio, tempo e spreca elettricità contribuendo al riscaldamento globale, con ripetizioni e ripetizioni?

Mio caro : quanta illogicità nei tuoi assunti!-ma tu sei un umile chimico, ci scommetto, che non sa qualche cosa di ciò che avvenga all'interno del corpo umano, vero?

E che se gli raccontano che un asino vola, e ben felice di crederci, solo perché qualche buontempone gli dice ciò che vuol sentirsi dire!

E che però ha la presunzione di possedere la “verità rivelata!”

Ma per piacere, ignoranza e presunzione!-lungi da me.

Si ragiona sugli argomenti e non sulle persone: quanti “preziosi ridicoli e cicisbei”, a questo mondo!

La libertà di esprimere con educazione le proprie idee, mio caro dittatore, da zero in Storia, ha richiesto anni e anni di Risorgimento e non sarà certo l'arroganza e la ignobile presunzione a cancellarne gli effetti!

Gli argomenti, e non le offese, servono ai sani confronti dialettici: io li ho espressi, tu dove li hai i tuoi argomenti?

Non mi sarà difficile indovinare!

Con simpatia, chimico.

tu non hai espresso argomenti, hai una diarrea cerebrale

io sono un chimico sperimentale, abituato professionalmente a stare legato ai fatti, altrimenti non riuscirei a guadagnarci neppure il pane

umile senz'altro, l'umiltà è la dote di rendersi conto dei propri limiti

argomenti che possano convincerti non ce ne sono, come non è possibile convincere qualunque fanatico legato ad una “fede”

ed ora basta: don't feed the troll

quanto pregiudizio in uno “schizzo nella padella” e al contempo quanta presunzione in una “pulce con la tosse”!

Te la dico con Dante:- “Tu stesso ti fai grosso col falso imaginar, sì che non vedi ciò che vedresti se l'avessi scosso”

Vuoi gli altri a tua immagine e somiglianza, beh, mi spiace deluderti, duce: la vita è diversificazione e ai tuoi preferisco i miei buoni condizionamenti.

Per il futuro, ma sei libero di fare ciò che vuoi, intendiamoci, ti consiglio di camminare a testa all'ingiù, in modo da far cadere tutti quei bei pregiudizi che ti anebbianò un bel po' i 250 g di materia grigia.

Dunque, “giù la testa”!-amigo lleno de prejuicios e se vuoi ti fornisco l'indirizzo di quel serio ricercatore che ha impiegato venti anni per studiare una sola molecola, la quale ha un'incredibile gamma di utilità e di applicazioni!

In modo che una non distorta osservazione ti ridimensioni nella goffa presunzione!

Con “Cèlia-cèlia”, mio signore!

Dario Bressanini

hahah, perchè la persistenza alla lattasi è un fenomeno che non ha interessato il continente americano

Benissimo, ma la digeribilità dei latti animali da umani non dipende solo della lattasi.

Ci sono anche le proteine, che sono ancora più importanti e difficili da metabolizzare. Sono parecchie le allergie al latte, non soltanto alla lattasi.

Dunque rimane la questione della naturalità.

<http://www.youtube.com/watch?v=egQA6RNt97o>

Dario Bressanini

**le mie proteasi stanno benissimo grazie. E anche l'impepata di cozze è difficile da digerire,
però non vedo crociate vegane contro l'impepata di cozze "innaturale"
Qui poi i santoni in video non sono visti molto bene**

Mi spiego meglio: non basta considerare soltanto la biologia, bensì anche l'economia: come mai i pastori svizzeri sono stati capaci di trasformare la loro miseria nella loro ricchezza, semplicemente trovando il modo di conservare ed accumulare la bevanda dei loro vitelli?

Come spiegare la dipendenza di un intero pianeta ad un solo alimento?

Povere mucche, come lavorano!!!! E per loro non ci sono sindacati!!! Questi svizzeri...

Mi scusi, non volevo disturbare le sue proteasi, nemmeno le sue crociate, che sono del tutto ovviamente "naturali".

Dario Bressanini

hahaah, no, nessuna crociata, anzi è che l'argomento "digeribilità" mi sembra molto debole

Faccio solo due considerazioni : se studi scientifici non è guardarsi i risultati degli studi DIANA...e come mai la società di pediatria ha diminuito le quantità di proteine per i bambini???

L'esempio dell'adattamento al lattosio concerne una mutazione genetica che modifica solo le modalità di utilizzo di enzimi già codificati nel patrimonio genetico umano: per questo motivo non si possono confrontare con l'evoluzione genetica che sarebbe necessaria per un adeguato adattamento ai cibi della tradizione culinaria. Infatti le molecole di nuova formazione che si

ingeriscono sistematicamente con i cibi cotti o i latticini (ad esempio l'acrilammide, le amine eterocicliche, le casomorfine bovine, le glicotossine esogene...) richiedono la creazione di enzimi nuovi, per la cui selezione occorrono milioni di anni.

Salve, ho trovato ieri questo post con la sua lunga conversazione (il blog lo conosco già da un po' comunque, anche se non l'ho letto tutto) ed esco allo scoperto per fare una banale osservazione e alcune altre spero meno banali.

Quella banale: l'uomo viene spesso citato come l'unico essere vivente che consumi latticini, ma non mi pare sia vero: persino nelle favole per bambini gatti e topi sono citati da sempre come amanti del latte e del formaggio, e posso confermare, avendo avuto dei gatti, che questi ultimi assumono latticini molto volentieri, e non mi pare di aver mai notato drammatiche conseguenze sul loro apparato digerente nei giorni seguenti... chissà se sintetizzano la lattasi? mi pare che anche nelle campagne inglesi avessero dei problemi con degli uccelli che avevano imparato a forare col becco il tappo delle bottiglie di latte per berne il contenuto. Ah ma forse qualcuno potrebbe controbattere che il latte non è "naturale" per questi animali perché per procurarselo devono fare affidamento sul fatto che glielo procuriamo noi... ma se le cose stanno così allora sarebbe innaturale anche consumare cibo cotto perché chi ha mai visto un cane grigliarsi una bistecca? Già, dimenticavo che, in effetti, ci sono anche i crudisti. In realtà, per quel che riguarda i nostri animali domestici, la loro alimentazione è molto diversa da quella che seguirebbero in natura, ma (qui non ho dati scientifici da mostrare eh) mi pare che se non ci si basa troppo sulle scatolette, un cane, per esempio, può vivere più sano e più a lungo se curato e nutrito da un essere umano che non "in natura", o sbaglio?

In ogni caso, io purtroppo sono intollerante al lattosio e ho anche alcuni problemi metabolici, e avrei alcune osservazioni da fare, basate sulla mia esperienza. Premetto che non ho preparazione in materia di medicina, biochimica o altro, parlo solo da persona che ha dovuto imparare alcune cose sulla sua pellaccia.

Ho avuto problemi di sovrappeso fin dall'infanzia, diventati gradualmente con l'età un problema di obesità. I miei valori di colesterolo, pur non essendo drammatici, non sono mai stati inferiori ai 220 mg/dl. Ho cercato per tre volte di affrontare seriamente il problema, e normalmente sono una persona dotata di determinazione e costanza. Per tre volte sono andata da un medico, e mi sono vista prescrivere, per tre volte, una dieta ipocalorica (con qualche variante, sempre comunque attorno alle 1300 calorie al giorno) con aggiunta la generica raccomandazione di "fare più movimento fisico" cosa che di solito mi ha portato in una palestra o ad iscrivermi a qualche corso. Tutte e tre le volte è successa la stessa cosa: ho perso molti chili in pochi mesi, con grande soddisfazione e complimenti di amici e parenti, ma ad ottobre/novembre, con i primi freddi, mi sono ritrovata stremata, depressa, con tendiniti e problemi lombari e articolari dovuti all'attività fisica non adatta al mio corpo, e con 'cravings' potenti che mi spingevano a mangiare quattro tavolette di cioccolato al latte di fila e spazzolare il frigo. Ho calcolato di ritrovarmi addosso almeno 17 chili dovuti all'effetto yo-yo successivo a quelle tre diete fatte sotto l'occhio di specialisti. Nel frattempo, per alcuni anni sono stata vegetariana, una scelta che reputavo etica, ma che in seguito ho rigettato quando mi sono gradualmente resa conto che non era etica, e che un regime onnivoro da persona informata è probabilmente più ecosostenibile. Durante quegli anni erano anche cominciati alcuni problemi con stomaco e intestino, che perduravano anche durante le diete, e che col tempo si sono trasformati in un problema cronico di reflusso gastroesofageo e colite.

Lentamente ma inesorabilmente tutto sembrava scivolare verso il peggioramento, cosa che mi creava ansia, e l'ansia, come si sa, peggiora tutto. Un giorno mi sono trovata fra le mani un libro di alimentazione scritto dal dott. Ongaro. Non so se lo cataloghereste o no fra i cialtroni, io avevo, e ho tuttora, una sana dose di scetticismo su molte delle cose che vi ho trovato scritte, ma nel complesso mi ha fatto una buona impressione. Alcuni dettagli da lui descritti, in particolare sugli effetti dei latticini, sulla resistenza insulinica e l'iperinsulinemia, mi hanno fatto squillare un campanello e mi sono recata, col libro in mano, dal mio medico di base, che ho trovato aperta all'ascolto. Abbiamo proceduto gradualmente, abbiamo effettuato diversi esami. Ho scoperto, alla tenera età di 47 anni, di essere intollerante al lattosio. Ho scoperto di non essere, per fortuna, diabetica, ma che il mio pancreas è meglio lasciarlo tranquillo. Ho cambiato radicalmente alimentazione, riducendo drasticamente i latticini, evitando zucchero e farine raffinate, mangiando molta più frutta e soprattutto verdura, molto più pesce, meno carne rossa. En passant, ho scoperto di non essere celiaca ma per qualche motivo se diminuisco il glutine mi sento meglio. Ho scoperto che è meglio che evito il tegumento dei legumi. Ho scoperto che se mangio un dolce o del pane bianco un'ora dopo ho fame, mentre se mi riempio la pancia di noci mangerò pure un sacco di calorie, ma tiro avanti facilmente fino al pasto seguente. E tanti piccoli altri trucchetti. Ho anche scoperto che l'attività fisica va intrapresa gradualmente, che chi ha un BMI superiore a 30 forse non è il caso che si metta a correre, che chi ha varici non è il caso che vada a ingrossarsi troppo i muscoli delle gambe e cose del genere. Insomma, senza mai pesare nessun ingrediente sulla bilancia, e aumentando molto dolcemente la mia attività fisica con esercizi mirati, sono dimagrita di 13 chili in 10 mesi, il mio colesterolo è sceso per la prima volta in 25 anni sotto ai 200 mg/dl, la glicemia è calata, il reflusso e la colite se ne sono andati, e io non ho più avuto casi di quella "frenesia alimentare" tipo squalo, che mi spingeva a frugare frigo e dispensa. E per la prima volta dopo anni comincio a sentirmi bene. E al compleanno di mio figlio mi sono mangiata la mia fetta di torta, cosciente che un'ora dopo avrei avuto fame, ma me la sono goduta lo stesso. E qualche volta mi sono pure goduta dei formaggi, cosciente di quel che sarebbe successo il giorno dopo, ma me li sono goduti lo stesso. Tutti noi dovremmo arrivare col libretto d'istruzioni ma purtroppo non ce l'abbiamo. Mio marito si può ingozzare di dolci e non solo poi non gli viene fame ma non mette su un etto. Io no. Amen.

Perché racconto questo? perché oltre ai verbosi interventi di questo o quel profeta alimentare, mi sembra di aver notato in questa discussione da parte di alcuni anche una certa supponenza nel sapere cosa funziona e cosa non funziona per gli esseri umani.

Sì probabilmente la demonizzazione dei latticini è cosa da fanatici, ma se, come sembra apparire dai dati, dalle mie parti il 40% circa della popolazione non produce lattasi, forse il fatto che io abbia sofferto per almeno 15 anni di reflusso e colite e sia andata avanti con medicinali prescritti da medici senza che nessuno abbia pensato di farmi fare un test la dice lunga.

Avete ragione quando dite che si ingrassa perché si introducono troppe calorie, ma sappiamo anche che non è così banale e che la qualità di quelle calorie è importante, giusto? abbiamo tutti una conoscenza che mangia pizze e gelati ed è magro come un'acciuga, ma se ci proviamo noi diventa più facile saltarci sopra che girarci attorno, vero? Dovrebbe essere il nostro metabolismo, non il bilancino della cucina, a dirci se abbiamo abbastanza calorie o no. Ma se il nostro metabolismo è malato siamo nei pasticci.

Io qualche volta cammino per strada e vedo altre donne e uomini cicciotti e non posso fare a meno di chiedermi: quanti di loro conoscono i loro problemi? Io sono stata tanto fortunata da scoprirlo almeno in parte e sto provando a fare qualcosa per evitare il diabete, a cui stavo andando incontro

con beata incoscienza. E ci sono arrivata per puro caso, leggendo un libro sul quale, ne sono sicura, un nutrizionista esperto avrebbe forse da discutere. Facciamoci un pensiero.

Chiunque capisca un minimo di Zoologia ed Etologia sa che qualsiasi carnivoro (dai leoni ai varani con tutto quello che può esserci in mezzo) e anche MOLTI primati (questo per chi dice che si tratta di frugifagi, sbagliatissimo. Sono onnivori.) hanno nella loro dieta anche il latte.

O questi signori vegani/vegetariani pensano che prima di sbranare una preda si assicurino che questa sia stata “munta”?

Anche se indiretta questa è un’assunzione di latte -proporzionata alla preda e quindi al predatore- in piena regola.

Ci sono animali ad esempio mi sono trovato a dover trattare con del colostro iperimmune cercando di farli riprendere dall’attacco di un parassita (parlo di rettili, nello specifico). Ebbene si è riscontrato che alcuni (p.e. *Varanus sp.*) sopportano e digeriscono le proteine del latte senza problemi -perché normalmente presente nella dieta- mentre altri (p.e. *Eublepharis sp.*, normalmente insettivoro) non hanno benefici, non tollerando il medicinale.

Questo dimostra che anche in animali impensabili l’assunzione anche abbastanza regolare di latte proveniente dalle prede mangiate sia la normalità.

Quello che fa l’uomo è forse un po’ meno “delicato”, semplicemente mungendo la mucca/capra/asina/pecora senza mangiarla viva.

Stesso discorso per la carne ai primati, non c’è scritto da nessuna parte che siano frugifagi ma si continua a sbandierare quest’informazione sbagliatissima.

Io chi dice ’sta cosa lo farei parlare con un babbuino affamato...

PS: Concordo con la mala-informazione da parte di medici e dietologi, spesso non abbastanza informati o, ma mi auguro sia una minima parte o una visione troppo complottista, miserabilmente/inconsapevolmente(?) collusi con le case produttrici dei farmaci “contro” le intolleranze...

Bella questa:

” A mio parere la più debole è “Nessun animale adulto beve latte, e neanche l’uomo dovrebbe farlo” a cui è facile rispondere che gli animali adulti non fanno tante altre cose che invece l’uomo fa. ”

Citazione di Woody Allen nel film “basta che funzioni”

“Oh sì, il genere umano? Hanno dovuto installare toilettes automatiche nei bagni pubblici, perché non c’era da fidarsi che la gente tirasse la catena...”

aprite le menti ragazzi

Tirar la catena è un conto, farsi il bidè un altro: tecnica e civiltà procedono a differenti velocità, ma concorrono allo stesso scopo di non viver come bruti, che ho idea non c'entri niente ma tanto ci rimproverano comunque di non rimanere mai in argomento, e quindi citiamone pure a caso ad

libitum...

Mah, io bevo latte vaccino da quando avevo tre mesi (il latte artificiale lo rifiutavo e mia madre non mi poteva più allattare) e non ho mai avuto problemi. Ad oggi ne bevo più di mezzo litro al giorno, non ho problemi di stomaco, digerisco tutto, ottimo metabolismo, nessuna carenza alimentare. Empiricamente parlando deve essermi stato trasmesso da mia madre, ché mangia tutto peggio di un aspirapolvere – e che come me resta snella anche senza alcuna attività fisica. Sinceramente mi rallegro del fatto che avrò meno problemi di osteoporosi andando avanti con l'età. Non so se questo si possa chiamare un vantaggio evolutivo, ma a me pare che lo sia, e parecchio...

P.S. Dalle mie parti le persone intolleranti al latte sono pochissime (oppure sono io che per l'appunto conosco quasi esclusivamente persone che col latte ci vanno d'accordo?) però, ed è sempre un'osservazione empirica, tutte quelle che hanno problemi col latte soffrono anche di stitichezza, possibile?! Mi sembra inoltre che i vari post di persone che “hanno cambiato dieta con effetti benefici” non abbiano certo dismesso “soltanto” il latte perciò è chiaro che le problematiche sono più ampie e includono probabilmente problemi di metabolismo ed altre intolleranze... IMHO

[...] oppure del contenuto nutrizionale”... ma poi è lo stesso che scrive del consumo di latte senza considerare uno degli aspetti fondamentali su cui si regge, cioè che il consumo ordinario di [...]

dal sito dell'ACS, news

D-(+)-Lactose June 17, 2013

When the term “lactose” comes up these days, many people automatically connect it to “intolerance”. That's because milk is rich in the sugar D-(+)-lactose (hence its common name “milk

sugar”); as people age and consume less milk, they produce less lactase, the enzyme that the body uses to decompose lactose. Microorganisms in the gut feed on lactose and emit gases that can precipitate gastrointestinal problems such as bloating and diarrhea.

F. Bartolletti discovered lactose in milk in 1619; C. W. Scheele identified it as a sugar in 1780. It is used as a component of infant formula, as a carrier for aromas in foods, and as a filler in drug formulations. A Molecule of the Week reader reports that lactose is not fermented by beer-brewing yeasts and is added to some beers such as cream stout to give them a richer mouth feel.

Purtroppo non ho letto tutti i commenti, spero di non aggiungere nulla di ridondante... parlerò di latte vaccino per semplicità dialettica...

Latte = sostanze naturale?

Ma già il concetto di naturale è abbastanza vago se non privo di significato... è stato proprio il Bressanini a farmelo notare tempo fa grazie ai suoi articoli...

Il latte animale è una sostanza che come tante altre può essere ingoiata... questione banale, difatti pure il petrolio, la candeggina, e tantissime altre sostanze solide, o liquide potrebbero essere tranquillamente ingoiate ... il problema avviene a livello di assorbimento... infatti noi siamo ciò che assorbiamo, non ciò che mangiamo... purtroppo il latte vaccino seppur abbia un sapore decisamente piacevole e si presti a svariati e golosi utilizzi in campo alimentare sembrerebbe essere fonte di non pochi problemi... e non parlo soltanto di intolleranze... elencherò un paio di articoli di seguito:

<http://perladieta.blogspot.it/2012/04/la-verita-sul-consumo-di-latte.html>

e pure qui si trova molto materiale su cui far ricerca:

<http://nutritionfacts.org/index.php?s=milk>

Detto ciò credo che anche la quantità e frequenza di assunzione possano essere fattori primari in situazioni patologiche e affini... inoltre anche la qualità del latte, il tipo e svariati altri fattori (salute animale munto ad esempio) possono essere importanti...