

Queste cinque pagine sono un piccolo pro-memoria (consegnabile agli astanti), del corso in questione. L'incontro dura circa due ore con la presentazione di 70 *slides*, in modo da rendere più piacevole, fluido e d'impatto l'ascolto. Si tratta di argomenti sparsi ma tutti di stringente importanza: la pubblicità, che mena per il naso giovani ed adulti, mamme e figli, cambiando semplicemente l'istinto da solleticare, ora la "sorpresa", ora il "più latte meno cacao" o una bella bionda formosa: ad ogni pesce il suo amo! Le etichette: come vano lette ed interpretate, il business delle acque minerali, ahimè troppo spesso assai poco limpide e chiare; i cibi "droganti": quali sono e come funzionano i cibi a consumo compulsivo, e molto altro ancora.

Buon ascolto!

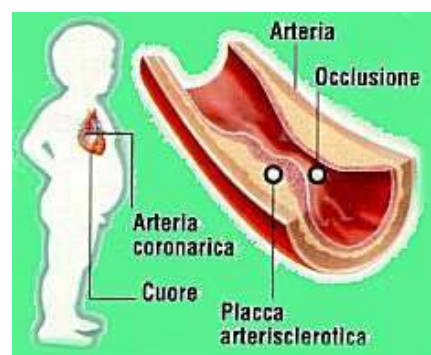
## Il cibo questo sconosciuto

### La legge

Capita che la legge "chiuda un occhio".

- **Cibo spazzatura**
- **Acqua minerale**
- **Pubblicità**
- **Latticini e vari**
- **Tossici a distanza**

Oggigiorno siamo sommersi da cibo spazzatura (biscotti, merendine, brioches, crackers, grissini, coca-cola e aranciate, snack dolci e salati di ogni tipo. Gli scaffali dei supermercati traboccano di queste schifezze alimentari). Eppure fanno male! Perché la legge non ci protegge? In effetti la legge ci protegge da tutte le conseguenze acute, infettive del cibo. È molto difficile prendere una infezione alimentare mangiando cibi in scatola, così come è impossibile che una singola brioches faccia venire l'infarto o un tumore. È solo l'uso smodato e continuato per molti anni che può provocare dei danni. La legge sulle merendine è del 1890, quando la povertà impediva l'uso massiccio. Oggi, in pratica, vale ancora quella



legge, come se nulla fosse cambiato. La legge è fatta da uomini! Sta a noi sorvegliarli!

### **Fanno veramente male le merendine?**

Una ogni tanto non fa assolutamente niente, anzi. Ogni tanto un dolce, sia per noi che per i bambini fa bene. Abbiamo bisogno di cambiare alimentazione con qualcosa di piacevole e dolce, soprattutto la festa od in occasioni particolari. È solo l'uso costante, continuativo che arreca danno. Le merendine sono fatte solo da



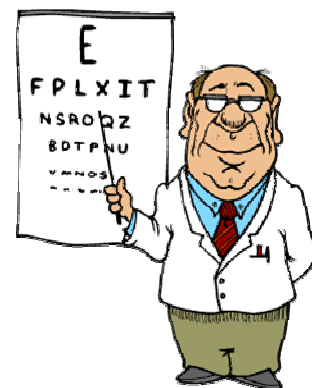
tre ingredienti: farina, zucchero e margarina, oltre a 500 tra coloranti, conservanti, emulsionanti, aromi, antiossidanti e così via. Questi falsi alimenti intaccano le nostre arterie già nei primissimi anni di vita e favoriscono la comparsa di diabete, obesità, dell'infarto e di alcuni tipi di cancro. Occorre fare attenzione con questi prodotti, perché quando beviamo un'aranciata non vediamo lo zucchero che è stato sciolto, crediamo di bere e invece mangiamo zucchero! Quando mangiamo una merendina crediamo di mangiare un dolce e invece mangiamo margarina, perché è piena di grassi saturi spesso pure idrogenati nascosti!

Attenzione che questi cibi spazzatura fanno molto male anche alle persone magre!

### **Le etichette**

Un aiuto lo possiamo ricevere dalla lettura delle etichette. Gli ingredienti sono messi in ordine quantitativo, da quello presente in maggior quantità a quello in minor quantità. Le merendine hanno sempre farina, margarina e zucchero, per cui sono molto più caloriche del pane, mentre le bevande zuccherate contengono per litro le stesse calorie presenti in un etto di brioches e anche di più. Le bevande dietetiche hanno spesso grandi quantità di conservanti. Meglio evitare i conservanti, perché intaccano la nostra flora batterica intestinale e possono anche essere assorbiti dall'intestino.

I cibi surgelati sono migliori di quelli in barattolo, ma fate attenzione che non contengano conservanti, perché indicano una qualità scadente. Prendiamo le verdure surgelate (piselli, fagiolini, carciofi...), non le pizze, i cannelloni, o il pasticcio.



Semmai questi prodotti facciamoceli in casa e poi mettiamoli in congelatore. Anche il ragù per la pastasciutta possiamo farne tanto, dividerlo in piccole porzioni e poi congelarlo. Vi ricordo di non mangiare solo ragù di carne, che è molto calorico, ricco di grasso, ma anche sugo alle verdure, al pomodoro, ai funghi.

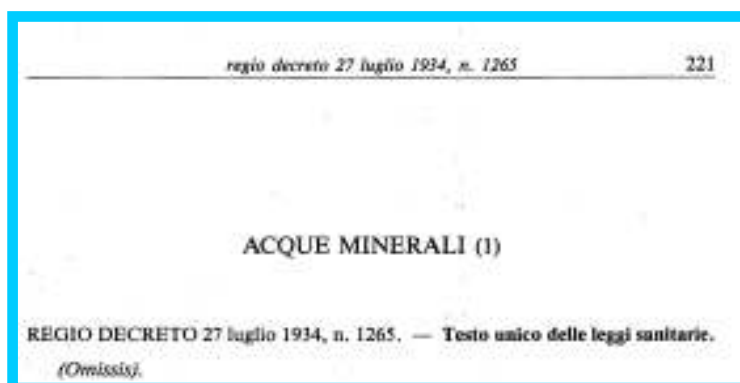
## Acqua minerale

Le acque in bottiglia sono nate nel 1934, non per bere, ma per continuare le cure termali a casa propria. Per la legge sono acque curative, una specie di farmaco. Per questo alcune acque minerali possono risultare tossiche quando bevute in gran quantità senza il parere del medico. Anche se oggi noi beviamo l'acqua minerale in bottiglia come acqua potabile, in realtà, per la legge, l'unica acqua potabile è quella di rubinetto.

È comunque possibile tornare a bere l'acqua di rubinetto, perché in molte zone d'Italia e della provincia di Padova in particolare, abbiamo un'ottima acqua di rubinetto, che proviene da falde acquifere di note marche di acque in bottiglia o dalle sorgenti montane di Dueville. Se ci da fastidio l'odore del cloro, mettiamo l'acqua di rubinetto in bottiglie aperte e beviamola il giorno dopo.

## Etichette

Un valore importante è la quantità di sali disciolti, che è meglio non sia eccessiva. Il residuo fisso a 180 °C è meglio non sia superiore a 3-400, a meno che un medico non vi consigli altrimenti. Acque troppo dure possono fare male. Il grado di inquinamento organico è misurato dai nitrati: più basso è, meglio è. Direi che una buona acqua dovrebbe avere un valore inferiore a 5. Il potassio (K<sup>+</sup>) e il magnesio (Mg<sup>++</sup>), sono invece sali nobili, fanno bene, mentre il calcio aiuta a prevenire l'osteoporosi.



Temperatura dell'acqua alla sorgente	10.4°C
pH alla temp. dell'acqua alla sorgente	8.0
Cond. elet. spec. a 20°C	250 µS/cm
Residuo fisso a 180°C	153 mg/L
Anidride carbonica libera alla sorgente	2.5 mg/L
<b>ELEMENTI CARATTERIZZANTI IN mg/L</b>	
Bicarbonati	HCO <sub>3</sub> <sup>-</sup> 146.4
Calcio	Ca <sup>2+</sup> 34.3
Magnesio	Mg <sup>2+</sup> 13.9
Nitrati	NO <sub>3</sub> <sup>-</sup> 3.9
Silice	SiO <sub>2</sub> 1.6
Sodio	Na <sup>+</sup> 1.2
Potassio	K <sup>+</sup> 0.4
Solfati	SO <sub>4</sub> <sup>2-</sup> 23.4
Cloruri	Cl <sup>-</sup> 0.9
Fluoruri	F <sup>-</sup> <0.1
Nitriti	NO <sub>2</sub> <sup>-</sup> <0.02

## Altre bevande

L'unico succo di frutta buono è quello spremuto dalle nostre mani e bevuto entro pochi minuti. Tutti quelli confezionati sono scadenti. I succhi di frutta al 100%, senza aggiunta di zuccheri sono discreti, ma non ottimi, in quanto sono stati sterilizzati per poterli conservare. È meglio mangiare un ananas che bere succo d'ananas al 100%. Sono comunque decisamente da preferire alle classiche aranciate e coca-cola, che sono pessimi prodotti, pieni di calorie vuote che ingrassano e bollicine che ledono la mucosa dello stomaco e a volte anche di conservanti.

I classici succhi di frutta alla pera o alla pesca è meglio lasciarli a chi li produce, a meno che non se ne faccia un uso saltuario, quantomeno non sono gasati.



## Il cibo può essere una droga?

### alcol

Alcuni cibi che mangiamo possono diventare per alcune persone una droga: tipicamente l'alcol. Il potenziale tossicomaniaco dell'alcol è inferiore solo e di poco a quello dell'eroina, e lo stato spende per il problema dell'alcolismo il 30% di tutta la spesa sanitaria nazionale!! Di alcol non si muore solo di cirrosi, ma anche di incidenti stradali e sul lavoro.



### caffaina

Il caffè è un eccitante di uso comune. Molte persone non riescono a svegliarsi alla mattina senza uno o due caffè. Esistono grandi bevitori di caffè che non riescono a vivere senza 6-8 caffè al giorno e spesso ricorrono ad aggiunte di caffeina sotto forma di coca-cola. La caffeina (te, caffè, Coca-cola, Pepsi), è in effetti un farmaco usato in alcune malattie. Chi “deve” bere 6-8 caffè al giorno dipendente dalla caffeina, come un fumatore dalla sigaretta, anche se gli effetti tossici sono minori. Esistono persone che bevono un caffè per il piacere di bere, altre che sono “costrette” a berlo.



## **E la pasta, il pane, il latte, i formaggi, la carne?**

Questi sono tipici alimenti, ma a volte possiamo trovare persone che li usano in modo particolare: senza la pasta non gli sembra neanche di mangiare, senza pane non si siedono neanche a tavola, senza latte alla sera non dormono, devono avere il formaggio o la carne in tutti i pasti, pranzo e cena. Alcune persone provano una pulsione per certi cibi che va al di là del semplice mangiare. Sono soddisfatti solo da quel cibo, se manca sono nervosi e lo ricercano attivamente. D'altronde è molto più difficile disassuefare un grande obeso dal cibo che un tossico dall'eroina! Certo le conseguenze sulla salute sono ben diverse, ma il successo per rendere indipendente un grande obeso dal cibo con qualsiasi mezzo, anche quello chirurgico, non supera il 5-10% dei casi, mentre nelle comunità terapeutiche per tossicodipendenti la riuscita è del 35-45%.



Non sono ben chiari i motivi di questo attaccamento morboso che alcune persone riservano a certi cibi, però alcuni studi hanno messo in evidenza la formazione nell'intestino, di alcuni pezzettini di proteine che derivano dagli alimenti poco digeriti, con attività molto simile a quella dell'oppio.



Insomma, piuttosto dell'ecstasy fatevi un bel piatto di spaghetti all'amatriciana!

## **Il biologico**

I cibi biologici sono veramente sicuri? In pratica sì, perché sono molto controllati e molto spesso, anche quando ritrovano qualcosa, le quantità di pesticidi sono molto inferiori a quelli presenti nei prodotti tradizionali. Un problema è il costo molto elevato, ma giustificato dalla resa minore del prodotto. Io consiglio di prendere il pane integrale biologico, la pasta integrale biologica e le mele e le pere biologiche, dove si può mangiare anche la buccia, anzi, si deve mangiare la buccia!

